

الحلوى دواء لبدانة الأطفال المفرطة

وأنت نتائج البحث الجديد المثير للدهشة بعدما راقب الباحثون في جامعة لوزيانا ستيت الأمريكية 11 ألف طفل ومرافق (بين عامين و18 عاما) طوال الفترة من 1999 إلى 2004. وأظهرت المعلومات التي جمعت عنهم أن فرص الذين يتناولون الحلوى بانتظام في الإصابة بالبدانة تقل بنسبة 22 في المائة في المتوسط عن أولئك المحرومين منها.

ووجد الباحثون أيضا أن هذه النسبة تزيد وسط البالغين لتصل إلى 26 في المائة، واتضح أن السبب في هذا يعود إلى أن الحلوى تقلل من مستويات بروتين يعرف باسم «سي الرجعي». وهو بروتين مسؤول عن رفع احتمالات إصابة الشخص بأمراض القلب وغيره من الأمراض المرتبطة بتخزين الجسد للشحوم.

ونقلت الصحف البريطانية عن الباحثين قولهم إن الصغار الذين يتناولون «القدر الصحيح» من الحلويات منذ عمر مبكر يتعلمون تلقائيا مهارة أساسية وهي «التنظيم الغذائي للجسد». ومع ذلك فإن الدكتور كارول أونيل، التي قادت فريق البحث، تحذر من أن «نتائج هذا البحث لا تعني سماح الآباء لأطفالهم بالإفراط في تناول الحلوى لأن الإفراط في كل شيء مضر».

وتضيف: «الحلوى ليست بأي حال بديلا لنظام غذائي متوازن ويجب أن

يقول خبراء التغذية الآن إن للحلوى منفعة كبيرة وسط الأطفال إذ إنها قادرة على حمايتهم من الإصابة بالسمنة المفرطة.

بعد عقود طويلة حذر فيها خبراء التغذية الآباء من مضار الحلوى على صحة أبنائهم وسلامة أسنانهم، غيروا نصيحتهم الآن قائلين إنها مفيدة في الواقع لأنها قد تحميهم من الإفراط في البدانة وبالتالي من العديد من الأمراض المرتبطة بها. وتبعاً لبحث جديد في هذا المجال فإن الصغار الذين يتناولون الشوكولاتة وبقية أنواع الحلوى بانتظام يزيدون من فرص تفاديهم السمنة الزائدة على عكس أولئك الذين يحرمون منها لسبب أو آخر.

ويبدو من نتائج البحث أيضا أن هذا الأثر يمتد إلى ما بعد مرحلة البلوغ أيضا لأن الصغار الذين يواصلون تناول الحلوى حتى ذلك الوقت يتمتعون بالنعافة قياسا إلى البقية. ويتناقض هذا القول مع ما سبقه وهو أنها ليست مضرّة للأسنان وحسب وإنما لصحة الجسد أيضا. ومن الممتع الآن للبحث أن يحل مهمة الآباء الذين يحاولون منع أبنائهم من تناول الحلوى أمرا عسيرا إذ لم تترك لهم أرضية يبنون عليها اعتراضاتهم.



قوس قزح

إعداد / محمد فؤاد



تكون ضمن هذا النظام وأن يعتدل الأطفال في تناولها». ويذكر أن المجتمعات الغربية والعربية تعاني من مشكلة البدانة المفرطة وسط الأطفال والكبار على حد سواء، ويعزو الخبراء هذه الظاهرة المقلقة إلى نوع الحياة العصرية التي يعيشها الناس وشبه اعتمادهم على الأطعمة السريعة وعزوفهم عن التمارين الرياضية والحركة اللازمين لحرق السعرات وشحوم الجسد. وهذا هو ما يفسر ارتفاع معدلات الإصابة بالأمراض الخطيرة والوفيات المبكرة في هذه المجتمعات التي تكاد البدانة تصل فيها إلى حد الوباء كما يقول العلماء.



فوائد نوم الطفل مبكرا

الأطفال الذين حدد لهم موعد مبكر للنوم يشعرون أن آباءهم يراعونهم ويهتمون لأمرهم



النوم مطلب أساسي لنمو الإنسان والطفل بشكل خاص، فخلال النوم يخزن الجسم السعرات التي اكتسبها من الغذاء ويحولها إلى طاقة ينمو بها الجسم والقدرات العقلية، للأسف هناك الكثير من الآباء يجهلون أهمية نوم الطفل مبكراً ولساعات كافية، ويحزنني أن أعلم أن هناك من يكتب نصائح للآباء من وحي خياله، فقد قرأت مؤخراً في أحد المنتديات عن أهمية النوم للطفل وكانت هناك الكثير من المعلومات والنصائح بشأن العادات غير الصحيحة على سبيل المثال يقول كاتب الموضوع:

«إن بعض الأسر تحدد مواعيد ثابتة لا تتغير مهما تكن الأسباب، فالطفل الذي حدد له موعد الثامنة ليلاً، يجب عليه أن يلتزم به مهما تكن الظروف، وهذا خطأ لأن الطفل لو كان يستمتع باللعب ثم أجبر على النوم فإن ذلك اضطهاد له وعدم احترام لشخصيته وكذلك فإن الطفل ينام متوتراً مما ينعكس ذلك على نومه في الأحلام المزعجة وعدم الارتياح في النوم.»

باحثون: نوم الأطفال (5) ساعات ليلاً يؤدي إلى زيادة بنسبة 39% في احتمالات الإصابة بأمراض القلب

نوم الطفل لساعات كافية في الليل يعتبر الحل الأفضل لإنقاص الوزن

إعداد / محرر الصفحة:

نوم طفلك مبكراً يحميه من الإكتئاب

كشفت دراسة جديدة للدكتور جيمس فانكوتستش نشرت في مجلة (النوم) العدد الأول المجلد 33، تبحث في تأثير أوقات النوم على الأطفال، كشفت انه كلما تأخر موعد نوم الطفل ازداد احتمال ظهور أعراض الاكتئاب بنسبة 24%، والأفكار الانتحارية بنسبة 20%، وهذه النسبة مخيفة جداً، أيضا وجدت الدراسة أن هناك علاقة بين موعد النوم المتأخر للطفل وبين قلة نومه، كما أن الأطفال الذين حدد لهم أبائهم موعداً مبكراً للنوم أحسوا بأن آباءهم يراعونهم ويهتمون لأمرهم، وموعد النوم المبكر هو في الساعة العاشرة مساءً أو قبل هذه الساعة.

إذا كنت تعتقد أن الألعاب ستبعد الاكتئاب عن طفلك وأن الوازع الديني سيمنعه من الانتحار فيسعدني أن أخبرك أن هناك من سيقوم بالمهمة بدلاً عنه.

نوم طفلك مبكراً يحميه من الأمراض

وقد وجد الباحثون أن النوم لـ 5 ساعات ليلاً فقط أو أقل من شأنه أن يؤدي إلى زيادة بنسبة 39% في احتمالات الإصابة بأمراض القلب، أما النوم لـ 6 ساعات ليلاً أو أقل في الليل من شأنه أن يؤدي إلى زيادة بنسبة 18% في احتمالات الإصابة بأمراض القلب، ووجدت الدراسات أن الأفراد الذين ينامون أقل من 5 ساعات في الليل هم أكثر عرضة بـ 3 مرات للإصابة بالانوبات القلبية.

أيضا هناك علاقة بين النوم والوزن، فالنوم لساعات كافية في الليل يعتبر الحل الأفضل لإنقاص الوزن أو الحفاظ عليه، فالدراسات كشفت عن علاقة وطيدة و واضحة بين النوم لـ 5 ساعات أو أقل وبين زيادات كبيرة في الدهون الحشوية والدهون حول الأعضاء، وهنا أقصد الخصر بخاصة (النساء)، فعندما لا تحصل على ساعات كافية من النوم فإننا نتوق للأطعمة التي

لعبة نقل الكرات إلى السلة

يقسم الفصل إلى عدة فرق، كل فرقة مكونة من طالبين يقوم الطالب الأول بدرجة الكرة إلى زميله ليقوم بدوره بنقلها إلى السلة، وهكذا... والفريق الذي يستطيع إدخال جميع الكرات بوقت أقل هو الفائز.



تكريس الاحترام المتبادل

يجب في هذا الصد الإصرار على أن يسود الاحترام المتبادل بين كافة أفراد العائلة مع ضرورة أن يتعامل الآباء والأمهات على نحو مهذب مع أطفالهم والاعتذار لهم عند حدوث أخطاء منهم والوفاء بالوعد التي يعطونها لهم.

من مجموعة زائل الظل

صباح الخير

التلثم عند الأطفال



محمد فؤاد

التلثم هو اضطراب في التواصل الشفهي، يصيب أربعة إلى خمسة في المائة من الأولاد، فما الذي عليك فعله ومتى ينبغي أن تشعري بالقلق؟

بحسب خبراء تقويم النطق، يجسد تعلم اللغة والكلام إحدى المهارات التي يصعب على الطفل اكتسابها، فعليه أن ينمي قدرات عدة كتتسيق حركة عضلات الحنجرة، الشفتين واللسان وضبط وتيرة التحدث قبل أن يتمكن من التفوه بأولى كلماته المفهومة.

خلال فترة نمو اللغة والمقدرة على النطق لديه من الطبيعي أن يتلثم الطفل في لفظ أصوات معينة، لكن رويداً رويداً، سيقل عدد الأخطاء التي يكثرها وسيصبح كلامه مفهومًا أكثر. صحيح أن عليك التنبيه والتأكد من أن طفلك لا يواجه أي صعوبة في النطق، لكن لا داعي للإفراط في القلق لكيلا ينتقل هذا القلق إليه، ففي هذه الحال قد لا يجرو مجدداً على التحدث بحرية، ما سيؤخر مسيرة التلثم لديه.

في مواجهة هذا التلثم، لا تكوني متطلبة جداً في ما يتعلق باللفظ الجيد، المهم أن تشجعي الطفل بشكل غير مباشر على التفوه بالكلمات التي قالها بشكل خاطئ من دون أن تجربيه على تكرارها، وسيتمكن من لقاء نفسه ومع الوقت من تصحيح الأخطاء التي يكثرها.

بعد أن يتخطى الطفل ثلاث سنوات، ينبغي أن تدفع الصعوبات التي يواجهها على صعيد التواصل والنطق الأهل إلى القلق لأن التلثم يتأكد ويثبت في هذه السن، بيد أن أسباب هذا المرض ما زالت غير محددة بشكل جيد وقاطع.

من بين الغرضيات المطروحة، ثمة احتمالان: الأسباب العضوية والعوامل الشخصية، ينبغي أن يتوافر لدى الطفل عدد من هذه العوامل مجتمعة ليكون على استعداد للإصابة بالتلثم.

إذا كان لديك أدنى شك، استشري اختصاصيا في النطق ليجري لطفلك فحصا وسيظهر من خلال تحليل الطبيب ما إذا كان الطفل يواجه صعوبة فعلية في النطق، وسيقرر الاختصاصي ما إذا كان الطفل بحاجة إلى متابعة شخصية.

أخيرا نلفت انتباهك إلى أن الغناء والإنشاد يساعد الطفل في التخفيف من تلثمه ويعلمه كيفية التحكم بشكل جيد بعضلاته الصوتية ونفسه، أيضا حاولي أن تجري الطفل للحديث معك، كأن تروي له قصة وتطلبي منه أن يضع لها نهاية أو أن يتصور القادم فيها.

أكدت البحوث والدراسات المختلفة أن صعوبات النطق والكلام تشترك فيها عوامل جسمية وقد تكون ناتجة عن أسباب وراثية وبيئية وعوامل نفسية والتي يراها البعض الأساس في التلثم من حيث التوتر النفسي المصاحب للقلق أو الخوف أو فقدان الشعور بالأمن أو الشعور بالنقص أو التعلم الخاطئ. وعادة ما يتأثر الطفل الذي يتلثم في نطقه فيصبح منكمشا في المدرسة، وأن قام بنشاط فهو فردي في الغالب وقد نجده في المنزل ناقدا لإخوته لا مشاركا لهم.

ويقسم التلثم إلى نوعين هما: النوع الأول: التلثم الابتدائي أو الفسيولوجي وهذه المشكلة يعاني منها الأطفال في سن سنتين إلى ست سنين أي سن ما قبل المدرسة.

النوع الثاني: التلثم الثانوي وهو ما يعاني منه الأطفال في سن الدراسة وما بعدها.

وللتلثم أربع مراحل يمر بها الطفل: المرحلة الأولى: وفيها لا يعي المتلثم بوجود مشكلة في حديثه وبالتالي لا يشتكى.

المرحلة الثانية: وفيها يدرك المتلثم وجود مشكله في حديثه ولكنها لا تؤثر فيه ولا يطلب المساعدة.

المرحلة الثالثة: وفيها يدرك المتلثم وجود مشكلة في حديثه وتؤثر فيه ويطلب العلاج.

المرحلة الرابعة: وفيها يدرك المتلثم وجود مشكلة في حديثه تؤثر عليه وتمنعه من الحديث في مواقف معينة ويطلب العون والعلاج.

ومعالجة هذه المشكلة تكون بتجاهلها تماما وبيجاد جو من السعادة والاطمئنان للطفل وعدم محاولة الأهل بدل أي جهد في تصحيحها، وإذا ما استمرت العلة لما بعد الرابعة فيحسب اللجوء إلى اختصاصي التخاطب ويكون العلاج من خلال إرشادات وتوجيهات لزيادة الثقة في نفس الطفل لتشجيعه على الكلام المسترسل دون إحباط أو تخويفه من الكلام المتعثر مع تحويل العثرات اللارادية من توقف وإطالة أو تكرار لبعض الحروف أو المقاطع أثناء الحديث إلى عثرات إرادية يتحكم فيها الطفل المتلثم ثم العمل على تلاشياها بعد ذلك.

اتفاقية حقوق الطفل



المادة (51):

لدعم تنفيذ الاتفاقية على نحو فعال وتشجيع التعاون الدولي في الميدان الذي تغطيه الاتفاقية:

2. لا يجوز إبداء أي تحفظ يكون منافيًا لهدف هذه الاتفاقية وغرضها.