

## عدم التعرض للشمس وقلة تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم من الأسباب الرئيسية

## كسور عظام الأطفال قد تحدث نتيجة نقص فيتامين (د)



في هذه الدراسة كانت عينة البحث من الأطفال الأمريكيين من أصل أفريقي، وقد أشارت الباحثة إلى نقص فيتامين «د» وانتشار البدانة بين المراهقين من أصل أفريقي، مع قلة تناولهم للأطعمة الغنية بالكالسيوم. وقد أشارت الباحثة إلى ظاهرة نقص فيتامين (د) في الأجيال الجديدة التي أصبحت تقضي معظم أوقاتها داخل المنزل، ما يحرمها من التعرض للشمس المصدر الرئيسي لفيتامين (د). وقالت: «إن عملية بناء الجسم وتكوين مخزون من فيتامين (د) عملية طويلة، وكثيراً ما أقول للأباء إن الأمر يشبه إيداع الأموال في البنوك، علينا أن نستثمر مبكراً ونخزن مقدراً جيداً من هذا الفيتامين، لأنه يبلغ سن الـ 25 يبدأ المعدل في التراجع، وهو الأمر الذي لا يمكن تعويضه في مراحل لاحقة من حياة الشخص».

الطريق الأسهل كما تقول الباحثة هو إعطاء الطفل مكملات غذائية من مجموعة فيتامينات، ولكن يجب تشجيع الأسر على تقديم غذاء صحي متكامل للطفل.

القاهرة / متابعات: ربما يرجع البعض كثرة كسور عظام الأطفال لتعرضهم لحوادث السقوط أو التصادم أثناء اللعب، إلا أن دراسة أمريكية حديثة أثبتت أن معظم كسور عظام الأطفال، خاصة في منطقة الساعد، ترجع إلى نحافة العظام في هذه المنطقة وانخفاض مستوى فيتامين د. وقالت د. ليتيكيا ريان طبيبة طب طوارئ الأطفال بكلية طب جامعة جورج واشنطن «الكثير من الأطفال الذين عالجهم أصيبوا بكسور في الساعد نتيجة تعثرهم وسقوطهم على الأرض».

وأضافت أن مثل تلك الأنواع من الإصابات تحدث كذلك عند كبار السن الذين يعانون من مسامية العظام وليس الأطفال، فغولاً من الطبيعي تحملهم للتعثر والسقوط دون تعرض عظامهم للكسور.

إلا أن كسور الساعد عند الأطفال بدأت في الإزدياد منذ عام 1969 والزيادة في هذه الكسور قابلها تناقص في الإصابات الأخرى للأطفال.



## قوس قزح

إعداد / محمد فؤاد

## الألغام الأرضية والذخائر غير المنفجرة تشكل تهديداً خطيراً للأطفال في بلادنا



## تعاف بطيء

في الليل، "تؤلمني ساقتي كثيراً ولا أستطيع النوم في بيدي عميد الكثير من الصلابة مع إخوته وأخواته، وبالرغم من كل شيء، واضط عميد على الدراسة للحاق بزملائه في الصف الرابع، وقد اتفق والده مع المدرسة بحيث يسمح له بالدراسة في البيت والذهاب إلى المدرسة للاختبارات. عميد مستعد جيداً لكن قلة النوم تعتبر مشكلة.

بالأمس اصطحبه والده إلى المدرسة للمرة الأولى منذ الحادثة، والتقيا بمدير المدرسة لمناقشة حضور عميد والاختبارات. عندما رأى الأطفال في المدرسة عميد قادماً على كرسي متحرك، وعماداً بالبطيخة، وكنت في غاية السعادة لا سيما عندما التقيت بأصدقائي مجدداً. شعرت وكأن شيئاً لم يحدث لي."

الألغام الأرضية والذخائر غير المنفجرة في اليمن.

## مشكلة شائعة

تشكل الألغام الأرضية والأجسام غير المنفجرة تهديداً خطيراً في المناطق التي تأثرت بالصراع في شمال اليمن حيث خاضت القوات الحكومية والمتمردون الحوثيون ست جولات من الصراع بين العامين 2004 و2010. وفي الجنوب حيث يستمر القتال بين القوات الحكومية وجماعة أنصار الشريعة/ القاعدة المتمركزة في محافظة أبين.

لكن تهديد الألغام الأرضية والأجسام غير المنفجرة من مخلفات الصراع حقيقي في مناطق أخرى كذلك. في منطقة الحصبة التي يسكن بها عميد، تبقى المباني التي استحدثت ركاباً وأكياس الرمل المكمومة لحماية القناصة على أسطح المنازل، شاهداً على ضراوة القتال والمعارك التي دارت رحاها هنا عام 2011. كانت الألغام واحدة من الأسلحة التي استخدمت في القتال بين القوات الحكومية والفرقة الأولى مدرع.

من الفضول.

## الكفاح من أجل دفع كلفة الرعاية

يسكن عميد في المنزل الذي يسكنه مع والديه وأشقائه الأربعة، فكريسه المتحرك كبير للغاية بالنسبة للغرف الصغيرة والممر ضيق في المنزل. يتذكر عميد قائلاً «ثم فجأة دنت على اللغم ولا أتذكر ما حصل بعدها حتى افقت وكان هناك بعض الأشخاص حولي يساعدوني».

أمضى عميد الشهرين التاليين في المستشفى حيث تلقى الكثير من الاهتمام والتعاطف، وحتى رئيس الوزراء أتى لزيارته. أراد الكثيرون مساعدته، لكن القليل من المال تجمع. وقد كانت اليونيسيف، من خلال شريكها مجلس اللاجئين الدنماركي (DRC) هي من تكفلت بتغطية مصاريف العمليات.

الطفل عميد هو من بين الأعداد المتزايدة من الأطفال الذين هم ضحايا

فقد الطفل عميد البالغ من العمر 10 سنوات ساقه

وتشوّهت الساق الأخرى عن طريق الخطأ عندما داس على لغم أرضي بينما كان يلعب في أحد أسواق

العاصمة صنعاء، اليمن.

زفين سيمونس

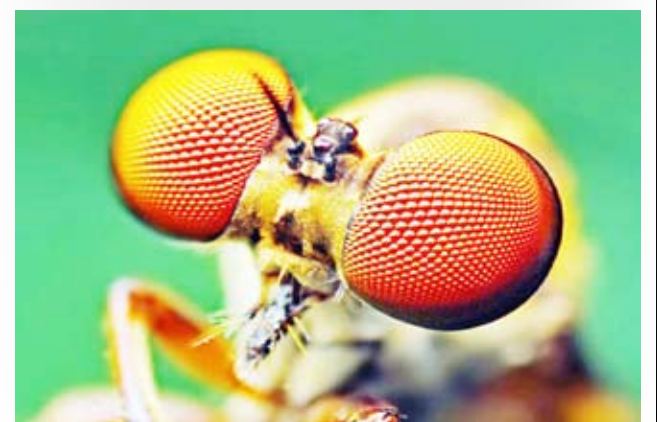
لم يعد عميد البالغ من العمر عشر سنوات يستمتع بالخروج من المنزل لكنه اليوم مرغم على ذلك فوالده سيأخذُه إلى المستشفى. امتحانات نهاية العام الدراسي ستجرب بعد خمسة أيام فقط لكن المتي لم يعد قادراً على النوم، فعلى الرغم من مرور شهرين على اليوم الذي داس فيه عميد على لغم أرضي تسبب في فقدان إحدى أقدامه وإعاقة الأخرى، فإن الألم يسوء مجدداً.

بعض الحظ سيحظى عميد كذلك بفرصة تركيب ساق صناعية، وبالتالي



## هل تعلم كيف ترى الحشرات؟

تختلف عيون الحشرات عن عيون الإنسان، فهي تتألف من آلاف العدسات الصغيرة. ففي عين الذبابة المنزلية مثلاً 4000 عدسة صغيرة. تستطيع الحشرات رؤية الأجسام القريبة منها ولكنها لا ترى بوضوح بعد. وتلتقط عيون الحشرات أدنى حركة من حولها بشكل ممتاز. ولهذا تطير الحشرات بسرعة إذا ما حاولت الاقتراب منها. ومن الجدير بالذكر أن بعض الحشرات لا ترى الألوان كما نراها نحن، فالنحل مثلاً لا يستطيع التمييز بين اللون الأحمر واللون الأسود.



## ترجمت رسائل

## الأبناء وغضب الآباء

الغضب هو عاطفة تسيطر على تفكيرنا وتصرفاتنا ما يجعل اتخاذ أي قرار أو القيام بأي فعل في تلك اللحظة ليس فقط أمراً خاطئاً ولكنه خطير أيضاً، وحتى نكون صادقين مع أنفسنا فالغضب يصيبنا كثيراً من تصرفات أبنائنا في فترات مختلفة من حياتنا وهذا أمر طبيعي بل مطلوب، فمن تلك المشاعر يدرك الطفل الصواب من الخطأ ويعرف كيفية التعامل مع مشاعره المختلفة، فمشاعر الغضب ليست هي المشكلة وليست هي المسؤولة عن اضطراب العلاقة بين الوالدين وأبنائهما، ولكن الطريقة التي نعبر بها عن تلك المشاعر هي التي يجب التركيز عليها. المشكلة تكمن في أن الصغار كثيراً ما يشعرون أنهم المسؤولون عن غضب والديه ويوجهون اللوم لأنفسهم على الأوقات السيئة التي يمر بها الوالدان، وكلما كان الطفل أكثر حساسية كان تأثره أكبر، فبيداً الطفل بالابتعاد عن والده الغاضب ومع الوقت تصبح شخصية الأب كثير الغضب والثورة نموذجاً للصغير في كيفية التعامل مع المشاعر السلبية والقلق والضغط، صغارك أنت ملزم أن تشرح لهم سبب قلقك وعصبيتك، فالإشارة الحمراء التي تجعلك عصبياً أنك وقفت عندها مدة من الزمن ليست هي السبب في تلك العصبية، ولكن ما الذي يجعل هذا الصغير يدرك هذا الأمر بل سترتبط لديه مشكلات المرور بالقلق والعصبية والاضطراب؟ المشكلة في الغضب الناتج من القلق والضغط نتيجة شواغل الحياة أن أغلب الناس لا يدركون أنهم يعانون منه، وهنا لنحظ الأهمية في التعرف على كيفية التخلص من القلق والتعامل مع الضغوط والتغلب على الغضب وهذا يحتاج لعدد من الوقفات في حياتنا الخاصة.

## اتفاقية حقوق الطفل



المادة (22):

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

تضمن الدول التي تقرر أو تجيز نظام التبني إيلاء مصالح الطفل الفضلى الاعتبار الأول والقيام بما يلي:

- توفر الدول الأطراف، حسب ما تراه مناسباً، التعاون في أي جهود تبذلها الأمم المتحدة وغيرها من المنظمات الحكومية الدولية المختصة أو المنظمات غير الحكومية المتعاونة مع الأمم المتحدة، لحماية طفل كهذا ومساعدته، وللبحث عن والدي طفل لاجئ لا يصحبه أحد أو عن أي أفراد آخرين من أسرته، من أجل العثور على المعلومات اللازمة لجمع شمل أسرته، وفي الحالات التي يتعذر فيها الحصول على الوالدين أو الأفراد الآخرين لأسرته، يمنح الطفل ذات الحماية الممنوحة لأي طفل آخر محروم بصفة دائمة أو مؤقتة من بيئته العائلية لأي سبب، كما هو موضح في هذه الاتفاقية.