طاقتها الضوئية تفتك بالعين أكثر من التحديق في الشمس

تحذيرات أمريكية من لعب الأطفال المحتوية على الليزر

■ لندن/متابعات:

حذرت هيئة الغذاء والدواء الأمريكية من ألعاب الأطفال التي تحتوي على أشعة الليزر ولو بنسبة ضئيلة، مؤكدة أن هذه الألعاب قد تسبب إصابات خطيرة، ويمكن أن يصل الأمر إلى حد الإصابة بالعمى.

وأوضحت الهيئة وجود العديد من لعب الأطفال الشهيرة التي تحتوي على أشعة ليزر قوية يمكن أن تسبب ضرراً دائماً للعين.

وقالت «الهيئة»، وفقاً لصحيفة «ديلي ميل» البريطانية: إن إصابات الليزر لا تؤذي عادة، لكن البصر قد يتدهور ببطء على مدار الوقت، مشيرة إلى أن هذه الإصابات يمكن ألا يلاحظها أحد لأيام وحتى لأسابيع، ويمكن أن تكون دائمة.

وأضافت: «يمكن لشعاع الليزر الذي يسلط مباشرة على العين أن يصيبها على الفور، لاسيما إذا كان قويا، والقائمون على الشركات المنتجة لهذه الألعاب يروجون لها في الغالب على أنها ألعاب عادية ليس بها أي خطورة، لكن يجب على الآباء توخي الحذر عند استخدام أطفالهم للألعاب الإلكترونية».

وتوصي «الهيئة» بعدم تسليط مستخدمي هذه الألعاب لأشعة الليزر مباشرة على أي إنسان أو حيوان، مؤكدة أن الطاقة الضوئية المنبعثة من الليزر إلى العين تكون في بعض الأحيان أكثر خطورة حتى من التحديق مباشرة في الشمس.

قزح قوس

إشراف/ محمد فؤاد

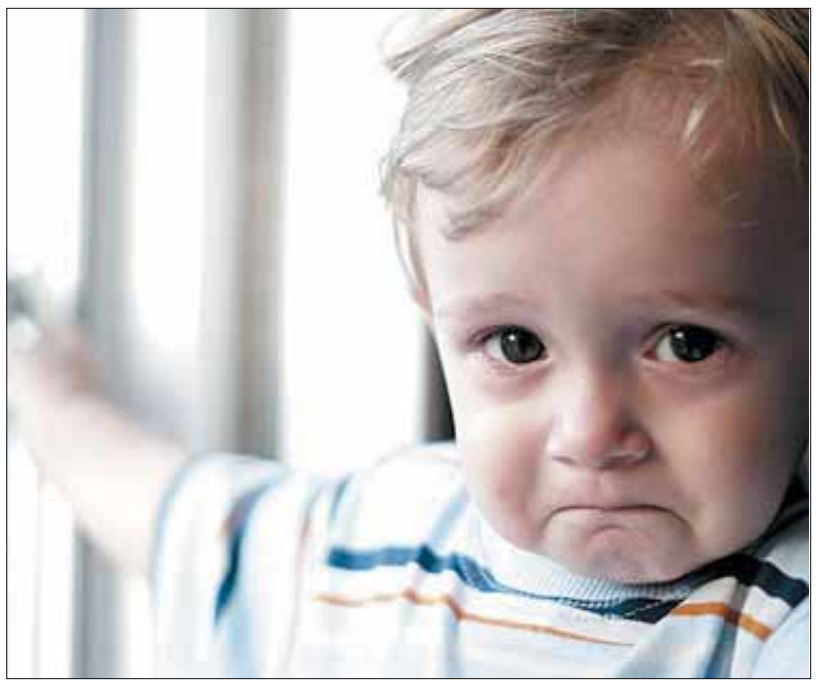
الطلاق .. وتأثيره

الأبناء يكونون أكثر عرضة للمشاكل السلوكية والأمراض النفسية وأقل فهما للذات

الطلاق تجربة قاسية ومريرة للوالدين، لأنه يعني إنهاء العلاقة الزوجية. ومما يؤسف له ان آثار الطلاق على الاطفال عادة لا تؤخذ في الحسبان، وكثيرا ما نعتقد ان الاطفال سيقبلون بالأمر الواقع من دون التفكير في مشاعرهم او ما يترتب على نفسياتهم. في الواقع ان اثر انفصال والديهم صعب وقاس جدا عليهم مهما بلغ عمر الطفل، خصوصا اذا كان هنالك كثير من الشد والجذب خلال الفترة التي تسبق الطلاق في العلاقة بين الوالدين.

وخلافا للبالغين، فالطلاق يؤثر في الاطفال بكل مرحلة من مراحل حياتهم بدءا من فترة الرضاعة، وحقيقة ان يصبح احد الوالدين في عداد المفقودين، لا تنسى بسهولة.

د. ايمان حسين شريف



وقد ارتفعت معدلات الطلاق بصورة مفزعة في جميع انحاء العالم، وأصبح هو القاعدة خاصة خلال السنوات الاولى من الزواج. ووفقا للمركز الوطني الاميركي للاحصاءات الصحية، فان الطلاق يؤثر في حوالي 1.5 مليون طفل اميركي كل عام. اما في بريطانيا، فتشير الكلية الملكية للاطباء النفسيين إلى أن ما يقارب نصف الاطفال ببريطانيا يعانون من تبعات طلاق آبائهم. وفي عام 2001 كان هنالك حوالي 147 الف طفل آباؤهم مطلقون وربع هذا العدد هم تحت الخامسة من العمر. أما بالنسبة الى العالم العربي فمعدلات الطلاق ارتفعت الى ارقام قياسية، ففي المملكة العربية السعودية تحدث يوميا حوالي 22 حالة طلاق في المتوسط، مع نسبة تتراوح بين 20 - 30 %، بينما في دولة الامارات العربية المتحدة يرتفع المعدل الى 46 %. ووفقا للاحصاءات في مصر فهنالك ما يقرب من 290 الف حاله طلاق سنويا اي اكثر من 700 حالة يوميا.

تأثير الطلاق في الأطفال

عندما يتخذ الآباء قرار الطلاق، فهنالك حتما سبب قوي جدا من وجهة نظرهم، فالطلاق ابغض الحلال. ولكن الطلاق له تبعات ضخمة على الاسرة سواء من الناحية الأسرية أو الاقتصادية، وكثيرا ما يكون الاطفال أكثر المتضررين. فالطلاق سيؤدي الى تغيير حياتهم، مع تغيير في الروتين والعادات التي اعتادوا عليها كما يتنقل الاطفال بين منزلين فلا يشعرون بالاستقرار. كل هذه التغييرات تجعل من الصعب على الاطفال التكيف وقبول الوضع الجديد. ووفقا للكلية الملكية للاطباء النفسيين في بريطانيا، قد يتأثر الاطفال بالآتي:

الاحساس بالفقد، الانفصال عن الوالدين لا يعني فقدان المنزل بل فقدان الحياة بأكملها.

- شعور بالغربة، وعدم الانسجام مع الأسرة الجديدة اذا تزوج احد الوالدين.
- الشعور بالخوف من ان يترك وحيدا، اذا ذهب احد الوالدين فربما يذهب الآخر ايضا.
- الشعور بالغضب من احد الابوين او كليهما بسبب الانفصال.
- الاحساس بالذنب والمسؤولية فى انفصال والديه.
- الشعور بعدم الامان والغضب والرفض.
- الشعور بالتشتت بين الاب والام.

رد فعل الطفل

كيف يكون رد فعل الطفل؟ حتما سيتأثر الطفل بالطلاق ولكن رد فعله وقوته، يعتمدان على عمره ومدى استيعابه والظروف التي صاحبت الانفصال.

في عمر 2 - 5 سنوات: عادة ما يظهر الطفل علامات سلوك تراجعية، او العودة الى مرحلة نمو سابقة، مثل تبليل الفراش اثناء الليل، أو المعاناة من الكوابيس وقلق النوم. فقد يشعر الطفل بالتشتت، او يكون سريع الانفعال.

وفي عمر 6 - 9 سنوات: يكون الطفل اكثر تأثراً، لانه لا يزال غير ناضج لفهم ما يجري، ولكنه في الوقت نفسه قادر على أن يدرك أن شيئا سيئا يحدث. انه ما زال يعتمد على والديه وقد لا يجد من السهل التعبير عن مشاعره. لذلك من المحتمل أن يعبر الطفل عن احاسيسه بالغضب، أو بالتأثير في أداء دروسه المدرسية أو عدم التركيز.

وفي عمر 13-9 سنة: قد يكون للطفل أصدقاؤه او قد يكون اكثر استقلالا عن والديه. الا انه ما زال بحاجة الى التعبير عن مشاعره، والا فانه قد يعاني من الاكتئاب وضعف الاداء في دراسته. كما انها فترة حرجة بالنسبة له لأنه مقبل على فترة المراهقة مما تجعله اكثر عرضة للأذى. أما رد فعل المراهقين فيكون قويا عادة من خلال السعي الى التصرف بطريقة خاطئة لجذب الاهتمام أو الإعراب عن غضبهم عن طريق تصرفات وسلوكيات غير مرغوب فيها.

مساعدة الآباء لأطفالهم

ما الذي يمكن ان يفعله الآباء لمساعدة طفلهم؟ لا توجد طريقة لمنع تأثر طفلك بالطلاق، فأثره على طفلك سيبقى دائما، ولذلك من الافضل وضع المشاكل والمناقشات الحادة جانبا، خصوصا عند التعامل مع الطفل؟ الوالد الآخر ما زال ابا او أماً لطفل، فلا تنس ذلك. دور والد الطفل طمأنته واعطاؤه الشعور بالأمان. تحدث اليه بقلب مفتوح، واستمع الى ما سيقوله. مهما كانت مشاكل الزواج تذكر ان الله قد وه بكما طفلا جميلا، فلا تكن سببا في تعاسة هذا الطفل.

ووفقا للدكتور دب هنتلي، استاذ علم النفس في جامعة اركوزي الاميركية، في مينيسوتا فان الابحاث تشير الى أن الاطفال الذين يمرون بتجربة طلاق والديهم اكثر عرضة للمشاكل السلوكية، وأكثر عرضة للامراض النفسية، وصعوبة في التحصيل الأكاديمي، وكثير من الصعوبات الاجتماعية، واقل فهما للذات من الاطفال من اسر مترابطة.

5 أخطاء يرتكبها الوالدان خلال الطلاق

- التشاجر أو اظهار الغضب امام اطفالهما
- نسيان مشاعر واحتياجات الاطفال اثناء وبعد الطلاق.
- اشراك الاطفال في الخلافات او اسباب الطلاق
- التحدث بصورة سلبية عن الطرف الآخر امام الاطفال.
- وضع الاطفال في موقف يجبرهم على الانحياز لاحد الطرفين.

10 اقتراحات ربما تساعد طفلك عند حدوث الطلاق:

1. تحدث مع طفلك بكل صراحة. طفلك ليس فقط بحاجة لمعرفة ما يجري، ولكنه يحتاج الى ان يشعر بانه قادر على طرح الاسئلة.
2. أكد له بانه سيظل محبوبا من كلا الوالدين.
3. اقتطع جزءا من وقتك، لتقضيه مع طفلك.
4. اهتم بوجهة نظر طفلك، ولكن وضح له ان الآباء والأمهات هم الذين يتخذون القرارات. 5. ابق على الانشطة والاعمال الروتينية المعتادة، مثل رؤية الاصدقاء واللقاءات الاسرية. 6. حاول التقليل من التغييرات ما امكن. سيساعد ذلك طفلك على ان يشعر، رغم الصعوبات، ان والديه لا يزالان يحبانه وان الحياة يمكن ان تكون طبيعية. 7. على الوالدين ان يعملا معا لتسهيل الامور على الطفل. 8. ابق اطفالك بعيدا عن الصراعات. 9. حاول شرح التطورات لطفلك بصورة مبسطة اولا بأول، وهيئه قبل وقوع الطلاق.
10 راقب طفلك جيدا، ولاحظ اي تغييرات في سلوكه، فهي علامات القلق، اطلب المساعدة اذا لزم الامر.

علماء كشفوا غياب الصفير عند(21 ٪) عند بلوغهم السادسة عشرة

الأطفال المصابون بالربو يتعافون منه عند الكبر

■ استوكهولم/متابعات:

أثبتت دراسة حديثة أن الأطفال المصابين بالربو يتعافون منه مع تقدمهم في السن، وتم التوصل إلى هذا الاستنتاج من قبل علماء سويديين كشفوا عن غياب الصفير عند 21 % من العينة التي شملتها الدراسة عند وصولهم إلى عمر 16، ولم يحتاجوا إلى أجهزة الاستنشاق.

وبين الباحثون أيضا أن نسبة شفاء الأطفال الذكور أعلى من نظيراتهم الإناث، والسبب غير واضح، ولكنهم رجحوا إمكانية أن تكون للعوامل الهرمونية علاقة في فترة المراهقة.

كما أن نسبة الشفاء كانت أعلى لدى الأشخاص الذين كانوا يعانون من الربو الخفيف كالحساسية من وبر الحيوانات مقارنة بالذين يعانون من الربو الحاد.

وتختلف أعراض الربو من شخص لآخر، وتتراوح ما بين خفيفة إلى حادة، وعادة ما تشمل السعال، وصوت صفير أثناء الزفير، وصعوبة في التنفس، وانقباضاً في الصدر.

وينصح الخبراء الأهالي بتجنب العوامل التي تثير نوبات الربو، كالروائح العطرية القوية، أو المواد الكيميائية النفاذة والدخان والغبار وتيار الهواء البارد ووبر الحيوانات المنزلية.

unicef

المادة (38):

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

2 - تتخذ الدول الأطراف جميع التدابير الممكنة عملياً لكي تضمن ألا يشترك الأشخاص الذين لم تبلغ سنهم خمس عشرة سنة اشتراكاً مباشراً في الحرب.

أبجد هوز

كلمات KALIMAT

استعداد الأبناء للعام الدراسي الجديد!!

كتب/محمد فؤاد

على الابواب عام دراسي جديد يحمل في طياته العديد من الأماني والآمال وسط فرحة بعض الطلاب الذين شعروا بطول العطلة والتشوق للعودة الى المدارس، وكآبة آخرين شعروا بعودة الالتزام ونهاية اللعب والسهر.

هل بدأ الطلاب ومعهم الأهالي في الاستعداد لعودة المدارس والتي تأخذ شكل التزاحم على ابواب المكتبات لشراء القرطاسية، او على أبواب المحلات التجارية لشراء الزي المدرسي وغيرها من الماديات والتي لا تقل أهمية عن الاستعداد النفسي. والسؤال هنا كيف يستعد الابناء لاستقبال العام الدارسي وما هو دور الأهل في ذلك.

على الام والأب ان يضعا خطة لاحتياجات أطفالهما للمدرسة من حقائب جديدة او كتب ودفاتر وأقلام وملابس للمدرسة ويحصيا العدد ولا يشتريا بشكل عشوائي دون تنظيم فهذا يوفر الوقت والجهد والمال. كما على الأهل تعويد الاولاد على الاعتماد على انفسهم والاستقلالية وتحملهم بعض المسؤوليات مثل تجهيزات المدرسة وخاصة تجليد الكتب وتحضير الملابس ومساعدة الاخ الكبير للأخ الصغير، وتفقد حقائبهم المدرسية يوميا وعلى الاهل البُعد عن الاوامر والعقاب والصراخ والتهديد.

يواجه الاب والأم كثير من المتاعب حتى يعود الاولاد الى المدرسة بكل لهفة وتشوق ولا سيما في الايام الأولى لذا عليهم الوقوف بجانبهم ومساعدتهم لتجاوز هذه المرحلة خاصة عند رفضهم الذهاب الى المدرسة وغالبا ما يحدث في السنوات الاولى من العمر فيجب عدم تعنيفهم في حالة رفضهم الذهاب الى المدرسة فهذا يؤدي الى تدهورهم من الناحية الاجتماعية والنفسية.

كما أن قراءة الكتب المدرسية الجديدة مع الاهل والتعرف على المادة بشكل عام قبل بداية العام الدراسي مهم لتهيئتهم نفسيا على التحضير للدراسة. وعلى الوالدين ان يشعرا أبناءهما بالفرحة والمتعة كأن يضع الاب مع ابنه اللاصق والتجليد ذات الالوان والصور الجميلة وتساعد الام ترتيب الحقيبة حسب الجدول المعطى وعدم اخذ كل الكتب وزيادة الحمل الثقيل على ظهر الطفل.

من المهم الحرص على تناول وجبة الافطار قبل الذهاب الى المدرسة حيث ثبت علمياً انها اهم وجبة وتمد جسم الطفل بالطاقة والمواد الغذائية التي تساعده على النمو والتركيز والقدرة على التحصيل. وجلوس الاهل مع الابناء ومحاورتهم والاستماع اليهم خاصة في بداية المدرسة لأنهم يتعرضون احيانا لمشاكل في اختيار الصف او مع المعلمين فعليهم المتابعة بشكل دوري ومتابعة تحصيلهم الدراسي أولاً بأول ومعرفة الضعف منذ البداية.

من هنا يجب توفير الجو الاسري الآمن الخالي من المشاحنات والتوتر امام الاولاد وخاصة الحديث عن الامور المادية امامهم فهم الآن في حالة نفسية متوترة لبداية عام دراسي جديد. وعلى الأهل عدم اهمال حضور مجالس الآباء والأمهات لأنها تزودهم بالمعلومات الكافية عن ابنائهم خلال العام الدراسي وتعود بالفائدة على الابناء وتخلق شخصية متكاملة لديهم في مختلف المجالات عند السؤال عنهم.

عزيزي المستهلك

مساهمتك بالإبلاغ عن سلع مخالفة ، ضمان لصحتك وصحة أسرتك

((الإدارة العامة لحماية المستهلك- وزارة الصناعة والتجارة))