

عـودي طفلك عـلى الصيام بـداية من عـامه السادس

اعداد : سعاد قادر

بغدادى" أن رمضان فيه الكثير من الحكم والعبر التي يجب أن تنقل للطفل.. أولها معنى الصيام وهو الإحساس بالفقر.. ثم معنى الزكاة والتصدق والتكافل، ثم الإكثار من العبادات، فالطفل يجب أن يتعلم أن يصلي بالمسجد وكيف يقرأ القرآن.. فمعنى الصوم السطحي وهو الامتناع عن الأكل والشرب ليس هدف شهر رمضان، بل التقوى وإصلاح السلوك هو الهدف الأكبر.

العبادات الصالحة

الطفل غير البالغ لا يفرض عليه الصيام، ولا يوجد نص صريح يلزم الطفل بالصيام؛ فالصيام للشخص البالغ القادر فقط. أما إذا صام الطفل فلا ضرر وله ثوابه، والنص القرآني صريح يقول: "وما تفعله من خير يعلمه الله" ؛ أي حتى لو صام الطفل بعض يوم فله أجره وثوابه. وينصح كل أسرة بأن تلزم طفلها عند الصيام بالصوم المتناع أي أن تكون مدة صيامه واحدة طوال الشهر فلو صام اليوم كاملاً يكمل الشهر هكذا ولو صام نصف يوم يكمل الشهر هكذا أو يصوم حتى يعجز، فشرط التتابع ضروري مع النية.

تنمو إرادة الصوم لدى الطفل من رغبته بتقليد قدوته أمه وأبيه أو معلمته في المدرسة. وأفضل عمر لتعويد الطفل على الصيام عندما يبلغ تسعة أعوام فيجب تعويده على أن يصوم اليوم كله ورمضان كاملاً؛ لأن التعليم في الصغر كالنقش على الحجر ولا تكتفي بالصوم فقط في هذا السن بل ادعيه لل صلاة وإخراج جزء بسيط من مصروفه على سبيل الصدقة لبشر بالفقراء، ولا تنسى أن تخبريه بأن قراءة القرآن في هذه الأيام المباركة لها عظيم الأجر والثواب.

أشـرحـيـا لـه فـوائـد الصـوم في حالة أنك أنت التي تريدین ترغيب ابنك في الصيام يجب أن تأخذه به باللين والرفقة، وأكدى له أن الله – عز وجل شأته – قد فرض علينا الصيام كي نشعر بجوع الفقراء حتى نحسن إليهم، هذا عدا أن رمضان فرصة عظيمة للتوبة والحرص على الصلاة ففيه يتناول في السحور كمية مناسبة من الماء .. ويحذر من تناول المخللات للأطفال وللكبار لأنها تزيد من الإحساس بالعطش أثناء الصوم .

كـي لا يـفـقـد ثـقـتـه بـنـفسـه كما يؤكد خبراء التربية أن حرمان طفلك من الصيام يقصده الثقة بنفسه، حيث

تكفيه طوال اليوم مثل السكريات والنشويات كالأرز والمكرونه والخبز والحلوى ، والمواد البروتينية اللازمة لبناء الأنسجة مثل اللحوم والبقول ومنتجات الألبان ، والفيتامينات والمعادن والتي توجد في الخضراوات والفاكهة . وينبه أيضا إلى عدم الاندفاع في إعطاء الطفل كمية كبيرة من الماء والسوائل الأخرى في وجبة الإفطار حتى لا يشكو الانتفاخ ، وسوء الهضم ، بل ينبغي أن يتناولها بكميات قليلة على فترات متقاربة تمتد من الإفطار وحتى موعد السحور . وبالنسبة لوجبة سحور الطفل فيجب تأخيرها قدر الإمكان وتركز فيها على الأغذية التي تحتاج مدة طويلة في الهضم والامتصاص حتي نؤخر قدر الإمكان إحساس الطفل بالجوع ، مثل الجبن ، الزبد ، القشطة، الخبز، والحلويات التي تعطي كمية من السعرات الحرارية ، وأن يتناول في السحور كمية مناسبة من الماء .. ويحذر من تناول المخللات للأطفال وللكبار لأنها تزيد من الإحساس بالعطش أثناء الصوم .

كـي لا يـفـقـد ثـقـتـه بـنـفسـه كما يؤكد خبراء التربية أن حرمان طفلك من الصيام يقصده الثقة بنفسه، حيث



إلى إحساسه بالجوع فلا يقدر على الاستمرار في الصيام ، ويجب تشجيعه بعد عودته من المدرسة على الاسترخاء قليلا ، ثم يبدأ في أداء واجباته المدرسية إذا كان قادرا ذهنيا وجسمانيا عليها ، أو أخذ قسط من النوم حتى موعد الإفطار .

غـذاء طـفـلـك فـيـا رـمـضـان

هذا ويشير الدكتور يحيى الجمل إلى ضرورة احتواء إفطار الطفل على كمية كافية من العناصر الغذائية

علاقته بالصيام رمضان كاملا . فيمكن الصوم في ٦ سنوات يومين أسبوعيا ويفطر مع أذان الظهر . ثم تزداد عدد أيام صيامه سنويا حتى بلوغه سن ٩ سنوات وهنا يمكن أن نزيد من ساعات صيامه ليضطر مع أذان العصر .. وهكذا حتى يصل الطفل للتكليف وهو سن البلوغ .. فيكون قادرا على صيام شهر زيادة المجهود العضلي يؤدي

الجوع والعطش الشديد خصوصا في الأيام الحارة إلى التأثير علي نفسية الطفل ويسبب نتائج عكسية في



الدكتور يحيى الجمل أستاذ طب الأطفال يؤكد أن الصوم رياضة روحية يجب ألا نحرم أطفالنا منها خصوصا من هم دون سن التكليف .. ولكن يجب مراعاة بعض النقاط التي تجعل من الصيام متعة يحبها الطفل وترقبها عاما بعد عام والتي أهمها : القدرة في تعويده على الصيام مبكرا بحيث يبدأ ذلك في سن ٦ سنوات ، وأن نتدرج أيضا في عدد أيام الصيام وساعاته حتى نعود أنسجة وأجهزة جسم الطفل على الحرمان التدريجي من الماء والطاقة ، ومن عناصر النمو اللازمة أيضا لهذه الأجهزة . وحتى لا يؤدي

أأأكل كككسأ من رقائق البطاطا أم أشرب زجاجة زيت؟

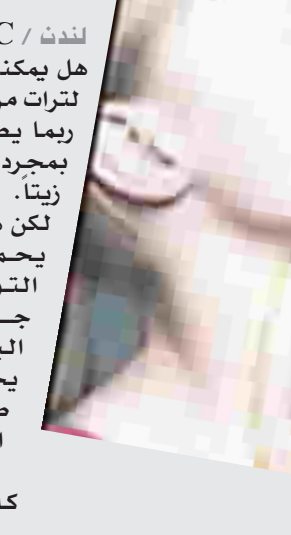
ما تحول إلى دهن مشبعة حتى درجة حرارة القلي العالية. تأتي الدراسة الأخيرة في إطار حملة تقوم بها الجمعية البريطانية لتعريف العامة بكميات الملح والدهون والسكريات الموجودة في العديد من أنواع الطعام المختلفة ولكن بشكل غير ظاهر للعيان. وتقول الجمعية إنها ترغب في أن تظهر حقيقة المواد الموجودة في هذه النوعية من الأطعمة كي تساعد الأطفال والآباء على الاختيار السليم و الصحي لما يتناولونه.

سليبي على الصحة العامة. وتشير الإحصائيات إلى أن أكثر من نصف الأطفال البريطانيين اعتادوا علي تناول كيس من رقائق البطاطا كل يوم كما أن واحدا بين كل خمسة أطفال يتناول أثنان أو أكثر من أكياس الشيبس كل يوم وهو ما تقدر الجمعية أنه يعادل تجرع تسعة لترات من الزيت كل عام. ولا يعتقد الدكتور إسماعيل أن الأمر ينطوي علي مبالغة، فرفائق البطاطا حتى تأخذ الشكل والطعم المطلوبين يجب أن تحتوي على كميات كبيرة من الزيوت التي غالبا

والتشفيف الغذائي إن محتوى أكياس البطاطا المقلية له عواقب صحية وخيمة على المدى الطويل. فهي من جانب تحتوي على كميات من النشا الموجود في البطاطا ولكن الأخطر من ذلك هي الزيوت التي تستخدم في القلي في درجات حرارة عالية فهي تحتوي علي كميات كبيرة من الدهون المشبعة والتي ترسب في الأوعية الدموية وتنسب في أمراض تصلب الشرايين وأمراض القلب. هذا إلى جانب كميات الملح والمواد الحافظة التي لها تأثير

الذي يتساقط علي ملابسهـا، وعلى الملمص عبارة تقول ما يدخل في صنع رقائق البطاطس يدخل إلي جوفك مباشرة. هذه الدراسة التي أعدها جمعية القلب البريطانية سببت الصدمة للملايين من البريطانيين. وقد كشفت الجمعية الخيرية التي ترعي أبحاث أمراض القلب عن هذه الدراسة في إطار الحملة دعاية تهدف إلى التوعية بمخاطر تناول المكثف لرقائق البطاطا. ويقول الدكتور إبراهيم إسماعيل اختصاصي التغذية

لندأ / BBC هل يمكنك أن تشرب خمسة لترات من زيت الطهي؟ ربما يصيب المرء بالغبثان بمجرد رؤيته شخصاً يشرب زيتاً. لكن هذا هو بالضبط ما يحمله أحدث ملمصق التوعية التي أعدها جمعية القلب البريطانية حيث يحمل الملمصق صورة طفلة لا تتجاوز العاشرة من عمرها وهي تتجرع زجاجة كاملة من زيت الطهي



إنـتل تـبـتـكر رقائق ليزر لمضاعفة سرعة عمل الكمبيوتر

واشنطن / وكالات

نجحت شركة إنتل الأمريكية العملاقة في ابتكار نوع جديد من رقائق الليزر التي قد تمكن أجهزة الكمبيوتر من العمل بسرعة تفوق سرعتها الحالية مئات المرات. يأتي هذا الابتكار بعد أن نجح باحثوها في الدمج بين رقائق الليزر والسيليكون لإنتاج روابط بصرية سريعة للغاية ستكون قادرة في يوم من الأيام على تغذية الرقائق التي تحتوي على المئات من وحدات التشغيل بالمعلومات. وقد نجح فريق البحث في وضع ٢٦ من أجهزة الليزر على رقاقة واحدة وسيحاول تصنيع رقائق تحتوي على مئات الآلاف من هذه الأجهزة لتتمكن كل واحدة منها في المستقبل من تغذية إحدى مئات الآلاف من وحدات التشغيل الموجودة على الرقائق بالمعلومات.



الميزان

21أيلول 20أيلول

مشكلة ادارية لم تكن في الحسبان لكنك لن توفر وسيلة للتخلص منها . عائلاني، لا تقم في السر باعمال تخجل ان يكتشفها شقيقي الاهل.

المقرب

21أيلول 20الثاني

علاقة حب تحتاج إلى حنانك ورعايتك ، لا تدع الحبيب ينتظر كثيرا ، و تذكر أنه قد يفقد الصبر .

القوس

21أغسطس 20أيلول

انتبه من عدم الإخلاص من أحد المعارف ، مع أنه قد لا يكون خطيرا و كن واثقا من قراراتك . حاول الابتعاد عن العصبية .

الجدي

21أيلول 20أيلول

تتذكر الماضي وتغير مواقف وحتى إذا احتاج الأمر ، هدفك في الحياة ، يكون الحظ برفقتك حيث تتغير بعض الأوضاع لمصلحتك و لكن كن حذرا و خاصة من الآخرين الذين يعرضون عليك مشاريع خيالية.

الدلو

21أيلول 20أيلول

علاقة حب تتحضر في الافق لكنها جديدة. اذا كنت تسعى للارتباط الفعلي بشريك فهذا هو الوقت المناسب. المال بيناديك وانت لا تعرف كيف تفتح الأبواب.

الحوت

21أيلول 20أيلول

حالك هذه الفترة لا تسر القريب ولا البعيد ولا الصديق ولا العدو. سارع الى مساعدة الاهل يا ابو الهمم. عاطفيا، قلقك الدائم حيال الحبيب سيعقد الامور بينكما .

الحمل

21أذار 20أغسطس

لم العجلة ايها الحمل؟ كن صبورا ودع الوقت يحقق ما عجز تسرعك عن اتمامه. قد تضطر الى تأجيل امر مهم بسبب حدث عائلي يشغل بالك.

الثور

21أغسطس 20أيار

مهنيأ، أجل ما تخطط للقيام به هذه الفترة فالفلك لم يعط بعد إشارة الانطلاق. عاطفيا، الحرمان العاطفي الذي احبطك طويلا انتهى الى غير رجعة.

الجوزاء

21أيار 20حزيران

تعيش اجواء سعيدة، خصوصا مع من تحب، وستعرف كيفية استغلال المناسبات وحسن انتهاز الفرص لكي تضعها في تصرفك بهدف تحسين وضعك العام.

السرطان

21حزيران 20تموز

حاول ان تخفف من التوتر الذي يسيطر عليك. ازمة عابرة تمر بسلام وفترة مناسبة للقيام بالمشاريع. عاطفيا، اتصل بالحبيب وحاول ان تصارحه كي لا تندم لاحقا .

الاسد

21تموز 20أب

تخطط منذ مدة لايجاد شيء جديد ومما يلون حياتك الرتيبة ويضفي عليها التشويق والمتعة ولكن احذر الاندفاع ولا تبين القصص على رمال متحركة.

العذراء

21أب 20أيلول

لن تتأخر في استعمال كل ما قدر لك من جاذبية وجمال بهدف التأثير على من تريد. وفي حال انك تصرفت بحسب مشاركت فانك لن تتمكن من السيطرة على المواقف.

الكلمات المتقاطعة

إعداد / حازم البايوي

13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
												1
												2
												3
												4
												5
												6
												7
												8
												9
												10
												11
												12
												13

أفقـي
١- فلم يحكي قصة ملكة مصر - عدم النوم
٢- وكالة عالمية للأبناء
٣- ممثل مصري صاحب فلم الأرض
٤- رئيس وزراء بريطاني سابق - يساهم

عمودي

١- ممثلة معروفة بجمال عيونها
٢- لاعب فرنسا واليوفنتوس - ثلثا شهر
٣- من الأعياد الصينية (م) - ثلثا مكي - إقدام على شيء
٤- جميل - أمريكا أسمت العراق وإيران وكوريا الشمالية به
٥- شرطة بالإنجليزي - ثلثا ركن - أداة جزم
٦- جشوم (مبعثرة) - أداة تمني - عاصمة آسيوية
٧- ممثل إيطالي
٨- رات (مبعثرة) - حروف متشابهة.
٩- حارس هولندي - من آلات العزف
١٠- مدينة في كوريا الجنوبية - مرتفع ترابي - مخفف سنين (م)
١١- أحد أبطال الضحية للمنفلوطي - تكرم وعلا
١٢- مفرد رياح - من مراتب العزف - تقارب الصفوف - رقد
١٣- إيمان وحلفان - عالم إسلامي (م)

