في حفل تدشين تقرير سكان العالم ٢٠٠٦م الذي أقامه صندوق الأمم المتحدة للسكان بالتنسيق مع الأمانة العامة للمجلس الوطني للسكان..

أكد الأستاذ / حسن أحمد اللوزي وزير الإعلام عضو المجلس الوطني للسكان الدور الايجابي الذي يؤديه الاعلام بكافة أشكاله في نشر الوعي بالقضايا والمشكلات السكانية الناتجة عن التزايد السكاني الذي تشهده بلادنا وتأثيراته السلبية على مختلف نواحي الحياة.

متابعة / شوقي العباسي

وأوضح الأخ / الوزير خلال تدشينه الاربعاء الماضي تقرير حالة سكان العالم ٢٠٠٦م الصادر من صندوق الامم المتحدة للسكان تحت شعار "عبور الى الأمل، النساء والهجرة الدولية" بأن تقرير هذا العام حاول الوقوف أمام هجرة المرأة بشكل جزئي بالاضافة الى الهجرة بشكل عام باعتبارها القوة الكاملة في إرادة الانسان من أجل التطور والتحول والبحث عن مجال أفضل لتحقيق الذات.

وقال سوف نحرص في اليمن على الاستفادة من المؤشرات والتجارب والمعالجات التي تضمنها التقرير على كافة الاصعدة إعلامياًوسياسياً وتنموياً.

وأشار الأخ/ الوزير إلى أن الهجرة اليمنية من القدم حتى وقتنا الحاضر قد مثلت عنصر قوة من خلال عائدات المغتربين التي لعبت دوراً كبيراً في عملية التنمية في بلادنا.

وبشأن هجرة المرأة اليمنية أشار الأخ/ الوزير إلى أهمية الاحتكام لجملة من المعايير الاجتماعية والثقافية التي كثيراً ما تغيب عن بعض خبراء الأمم المتحدة عند التطرق إليها مشيراً إلى أن البعض قد تتحكم فيه الإملاءات لطبيعة ثقافية معينة عند تناول هذه القضية ما يتعارض مع فكرة تعدد الثقافات .

وبخصوص قضية هجرة الشباب التي تناولها التقرير أكد وزير الاعلام على أن القضايا المتصلة بهذه الشريحة الهامة كانت وما زالت من أهم القضايا التي أهتمت بها الدولة في بلادنا معتبراً إعداد اليمن الاستراتيجية شاملة لرعاية الشباب ودفعهم لتحقيق رغباتهم صار حقيقة معاشة وإنجازاً هاماً من إنجازات اليمن خلال السنوات الماضية.

المساواة وتنمية المرأة

الاستاذ / أمين معروف الجند الأمين العام للمجلس الوطني للسكان ألقى كلمة تطرق فيها الى تقرير العام الماضي عن حالة سكان العالم ٢٠٠٥م الذي ركز على قضية المساواة وتنمية المرأة وأبعادها وأهداف الألفية للتنمية الاقتصادية والاجتماعية واستعرض الأخ/ الأمين العام أهم القضايا والموضوعات التي تناولها تقرير حالة سكان العالم ٢٠٠٦م والذي ركز على النساء والهجرة الدولية وقضايا الشباب في العالم ، وقال: هذه المرة الأولى التي يناقش فيها تقرير في بهذا المستوى قضية النساء المهاجرات في العالم ومساهمتهن في تنمية بلدانهن الاصلية .

وقال : لقد تحدث هذا التقرير عن الحقوق الانسانية للمهاجرات من الناحيتين الصحية والاجتماعية بالاضافة الى قضايا العنف والاغتصاب والتمييز التي تواجه المرأة وغير ذلك من الأمور والقضايا الاخرى التي واجهتها النساء المهاجرات .

وأوضح الأخ/ الجند في كلمته بأنه لا يوجد لدى اليمن بيانات دقيقة وكاملة عن قضايا الهجرة الدولية وأنه منذ عشرين عاماً تحاول القيام بدراسة حول هذا الموضوع في دول المهجر ولكن الصعوبات الكبيرة التي واجهتهن هذه الدراسة حالت دون تنفيذها مشيراً إلى أن ما تم توفيرة من معلومات كانت عن الهجرة الداخلية بين المحافظات وأوضح بأنه المهاجرات اليمنيات يهاجرن مع أزواجهن للخارج كربات بيوت في الأساس ، معتقداً بأن بعد مرور الفترة الطويلة الماضية من الزمن أصبحت بعض المهاجرات اليمنيات خصوصاً في أوروبا وأمريكا يمارسن نشاطاً وعملاً إقتصادياً في تلك البلدان إلاّ أنـــــــــــــــــــــــــــــــه لا يعرف قدر التحويلات التي يتم تحويلها الى اليمن .

وبشأن قضية هجرة الشباب التي وردت في التقرير أكد الأخ/ الأمين العام على أهمية هذه الفئة في المجتمع والاهتمام الكبير الذي توليه الحكومة اليمنية بقضايا الشباب من خلال تمكينهم وإدماجهم في العملية التنموية الشاملة وأضاف بأن تقرير هذا العام يحث الدول في العالم للقيام بدورها تجاه المرأة تجسيداً لحقوق الانسان.

آثار سلبية للهجرة

الدكتورة أروى الربيع – وكيلة وزارة الصحة والسكان لقطاع السكان: أكدت في كلمتها على أهمية القضايا السكانية وضرورة معالجتها وأشارت الى أن بلادنا تعاني الكثير من المشكلات التي تنعكس آثارها السلبية على الفرد والمجتمع نتيجة الهجرة بالاضافة الى ماتحدثه الهجرة الداخلية في بلادنا من خلل كبير في توزيع السكان بين الحضر والريف وأضافت أن ما يحصل الآن في المدن الرئيسية الكبرى من توسع عمراني كبير وتزاحم سكاني الأمر الذي شكل ضغطاً كبيراً على الخدمات الاساسية في هذه المدن بالاضافة الى الآثر السلبي في القطاع الزراعي جراء ذلك.

وأضافت الأخت الوكيلة بأنه إذا ما حاولنا البحث عن الاسباب التي تؤدي الى كل هذه الاشكاليات نجد بأن الزيادة السكانية هي السبب الرئيسي عن ما يحدث فالزيادة المطردة في عدد السكان في بلادنا أحدثت ضغطاً على الموارد المتاحة في بلادنا .

وبالتالي فإن الاحتفال بتدشين تقرير سكان العالم سنوياً يمثل مناسبة هامة وضرورة ملحة لمعاودة التفكير أفراداً وجماعات في أهمية بذل الجهود المشتركة للتعامل مع القضية السكانية وإيجاد الحلول المناسبة لها.

وأشارت الدكتورة أروى في ختام كلمتها الى الدور الايجابي للهجرة لما تمثله من إسهام في الناتج المحلي الاجمالي الذي يصل الى ٩.٨٪ وفقاً لآخر الاحصائيات في هذا المجال .

المرأة والهجرة الدولية

السيد هانز أوبدجن- ممثل صندوق الأمم المتحدة للسكان بصنعاء : أشار في كلمته الى أن تقرير هذا العام ركز على المرأة والهجرة الدولية ، وحمل دعوة للعمل من أجل تحسين وضع ٩٥ مليون إمرأة مهاجرة في العالم بالاضافة الى تطرقه الى قضية الشباب واهتمامه بهم وبمشاكلهم الذين يتزايد أعدادهم بشكل كبير مما يجعل الحاجة ملحة لسماع وجهات نظرهم والعمل معهم فيما يتعلق بحقوقهم .

وأضاف في كلمته بأن اليمن ما تزال تواجه تحديات سكانية على الرغم من وجود انخفاض ملحوظ في نسبة الزيادة السكانية خلال العقد الماضي ، حيث تحتل اليمن الترتيب السادس على مستوى العالم في العام ٢٠٠٦م من حيث الارتفاع في النمو السكاني بالاضافة الى نسبة الخصوبة الكلية للمرأة اليمنية ونسبة الوفيات بين الامهات والاطفال التي تعتبر من النسب العالية عالمياً.

مؤكداً على استمرار دعم الصندوق للحكومة اليمنية في مختلف المجالات السكانية والتنموية مشيراً بدور وسائل الاعلام كشريك للصندوق في رفع مستوى الوعي بالقضايا السكانية والصحة الانجابية وتنظيم الاسرة وإيصال الرسائل الهادفة الى مختلف الشرائح .

عقب ذلك عقد الأخوة / أمين الجند الأمين العام للمجلس الوطني للسكان والدكتورة أروى الربيع وكيلة وزارة الصحة العامة والسكان والممثل المقيم لصندرق الأمم المتحدة للسكان والاستاذ / حسين باسليم وكيل وزارة الاعلام المساعد مؤتمراً صحفياً حضره عددا من الصحفيين وممثلين وسائل الاعلام تم فيه مناقشة عددا من المواضيع والقضايا والمؤشرات السكانية المختلفة بالاضافة الى قضية الهجرة في اليمن وقضايا الشباب والتحديات التي تواجهها بلادنا في مختلف المجالات وكذلك التطرق الى تقرير هذا العام حول السكان وغيرها من القضايا.

حضر حفل التدشين الاخوة/ يحيى المتوكل نائب وزير التخطيط والتعاون الدولي والدكتور / مطهر العباسي وكيل وزارة التخطيط والاستاذ / مطهر أحمد زبارة الأمين العام المساعد للمجلس الوطني للسكان، والاستاذ / حسين عمر باسليم – الوكيل المساعد لوزارة الاعلام، وعددا من المعنيين والمهتمين وممثلين المنظمات والجهات ذات العلاقة.

وزير الاعلام:

للإعلام دور كبير في دعم قضايا السكان من خلال ترجمة الأهداف والمبادئ التي تضمنتها الاستراتيجية الوطنية للسكان

الأمين العام للمجلس الوطني للسكان:

معظم النساء اليمنيات يهاجرن كربات بيوت مع أزواجهن

د /أروى الربيع:

معدل الزيادة الكبير في السكان هو السبب الأول في الكثير من المشكلات

ممثل صندوق الأمم المتحدة للسكان بصنعاء:

اليمن تحتل الترتيب السادس في العالم من حيث ارتفاع النمو السكاني

التدريب والتأهيل وأثره في تعميق فلسفة النوع الاجتماعي

التدريب والتأهيل يمثل خطوة متقدمة نحو تعميق وفلسفة النوع الاجتماعي، وعلى الرغم من النجاحات التي تحققت في هذا الجانب إلا أن المرأة بحاجة الى المزيد من الخطط التدريبية لتفعيل دورها بشكل مباشر في قضايا التنمية ,ويمكن تحقيق ذلك من خلال قيام المؤسسات الرسمية والخاصة والأهلية والجمعيات بتدريب الأيدي العاملة النسائية لزيادة كفاءتها وقدرتها في مجال العمل لقد تبين من خلال مؤشرات التدريب الفني والمهني على مستوى الجمهورية أن نسبة الإناث لا تتعدى ١١٪ من إجمالي المقبولين في الجمهورية ، وأن إجمالي المتخرجات تشكل نسبة ٥و١٢٪ .

تحقيق إدماج المرأة في عملية التنمية بشكل فعلي يتطلب أن تخطط الدولة لإنشاء مراكز على مستوى فني وتدريبي عال ، يدرب ويؤهل العاملات والعمال على الآلات والتقنيات الحديثة التي تستلزمها عملية التنمية والتقدم

وعلى الدولة أن تتبنى البرامج التنفيذية، التي تحقق في المستقبل ارتقاء إعداد المرأة وتمكنها من أداء دورها في التنمية ، وعلى أن تقوم بعدد من الإجراءات التي من شأنها الحد من العقبات التي تعيق التحاق الفتيات بهذه المعاهد، ومن هذه الإجراءات على سبيل المثال :

– اتخاذ الإجراءات غير العملية تؤدي الى وقف التحاق الفتيات ببعض المعاهد الصحية .

– إعطاء الفتاة فرصاً تعليمية تدريبية أكثر لتحجيم التفاوت بين

– تسهيل إجراءات التوظيف للخريجات من مختلف المؤسسات التعليمية.

– تقديم المزيد من البرامج التدريبية لقطاع المرأة وفي كافة المجالات ذات الصلة بعملهن.

– العمل على تشخيص واقع المرأة والصعوبات التي تواجهها والانخراط في سوق العمل.

حيث تدل الإحصائيات أن مشاركة المرأة في برامج التنمية لازالت متدنية، مثال ذلك :

بلغ عدد العاملين بالحضر ٦٧٧٤٢ منهم ٩و٣٥٪ من الإناث.

بلغ عدد العاملين بالريف ١٠٦٧١٤ منهم ٩و٦٪ من الإناث.

بلغ الإجمالي العام للقوى العاملة حوالي ١٧٤٤٥٦ منهم ٣١٥٧٨ إناث بنسبة ١و١٨ وحوالي ٩و٨١٪ من الذكور.

عدد العاملين بالجهاز الإداري للدولة حوالي ٤١٩٢٦٧ شخصاً بلغ نسبة الموظفين بالتربية من الإجمالي حوالي ٢و٩٣٪ وبلغت نسبة الإناث بالتعليم من إجمالي موظفي الجهاز الإداري للدولة حوالي ٨و١٥٪ وتبلغ نسبتها من إجمالي الموظفات في الجهاز الإداري حوالي ٦و٤٧٪.

من جهة أخرى نلاحظ أيضا أن حضور المرأة في المجال السياسي ضعيف جدا فقد سجلت المرأة في الانتخابات ١٩٩٣و١٩٩٧ وأخيرا في ٢٠٠٦م حضوراً لكن ليس بالمستوى المطلوب مما يعني أن المجتمع لم يستوعب بعد وبشكل كاف مشاركة المرأة في مراكز صنع القرار.

وعلى الرغم من كل هذا الا أن الجهات المختصة في الدولة تعمل جاهدة لتصحيح هذا الوضع من خلال البرامج التدريبية اللازمة لتفعيل دور المرأة في المجتمع اليمني.

كفاح داود علي

تأهيل موظفي الأمانة العامة للمجلس الوطني للسكان في مجال الكمبيوتر

متابعة/ شوقي أحمد علي

بدأت السبت الماضي الدورة التدريبية الخاصة بتأهيل ١٥ شخصاً من موظفي الأمانة العامة للمجلس الوطني للسكان في مجال استخدام الحاسوب والتي تنظمها الأمانة العامة للمجلس الوطني للسكان وتستمر حتى العشرين من الشهر الجاري.

وعن افتتاح الدورة أكد الأستاذ/ مطهر أحمد زبارة الأمين العام المساعد في المجلس أهمية هذه الدورة في اكساب المتدربين المهارات الخاصة في استخدام الكمبيوتر بما يخدم العمل، وأضاف أن الدورة تأتي ضمن خطة الأمانة في تدريب وتأهيل الموظفين في العديد من المجالات والتي من شأنها رفع كفاءة الأداء الوظيفي من قبل الموظفين، سواءً في الجانب التقني أو فيما يخص الدراسات السكانية والديمغرافيا.

متمنياً في ختام كلمته التوفيق للمتدربين والاستفادة من هذه الدورة، لأن الكمبيوتر والتعامل معه اليوم أمر ضروري وهام يجب على الجميع معرفة ومواكبة التطور التكنولوجي والتقني.

الأخت/ سهير نهشل ممثلة الدورة أشارت إلى أن الهدف من هذه الدورة هو تعريف المشاركين بأساليب التعامل مع الكمبيوتر وكيفية التعامل مع البرامج التطبيقية الخاصة بالكمبيوتر واكسابهم المهارات التي من شأنها أن ترتقي بمستوى الأداء الوظيفي للموظف وبما يسهل عليه التعامل مع البرامج الخاصة بالكمبيوتر وبما يخدم مصلحة العمل.

ويتلقى المشاركون في الدورة المحاضرات من قبل المختصين عن أهم برامج الكمبيوتر وتطبيقاته، لما من شأنه الإسهام في التنمية مهارات المتدربين في استخدام الحاسوب.

دورة تدريبية للمرشدات الدينيات في قضايا الصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة

متابعة / شوقي أحمد

بدأت يوم السبت الماضي بصنعاء الدورة التدريبية الخاصة بالصحة الانجابية وبتنظيم الاسرة التي تشارك فيها ٢٠ واعظة ومرشدة دينية من خمس محافظات بهدف تدريب مدربات من المرشدات الدينيات وذلك من أجل إيصال الرسالة الاعلامية المتعلقة بالقضية السكانية وقضايا الصحة الانجابية وتنظيم الاسرة وذلك على المستوى المركزي والمديريات .

وفي الدورة التي نظمتها وزارة الاوقاف والارشاد بالتعاون مع وزارة الصحة العامة والسكان بدعم من مشروع الخدمات الاساسية التابع للوكالة الامريكية بصنعاء .. أكد الشيخ / يحيى النجار وكيل وزارة الاوقاف والارشاد لقطاع التوجيه والارشاد في كلمته على أهمية هذه الدورة والتي سيتم فيها تعريف المتدربات على كيفية إيصال الرسائل الخاصة بالصحة الانجابية وتنظيم الاسرة وإكسابهن مهارات الاتصال من أجل تعزيز المهارات لدى المشاركات من أجل توسيع دائرة التوعية في أوساط المجتمع ، وأضاف بأن دور المرشدة الدينية كبير في توضيح الجوانب الشرعية لمختلف القضايا التي تهم المجتمع وبالذات قضايا الصحة الانجابية وتنظيم الاسرة حيث تعمل المرشدات على توضيح هذا الجانب لدى النساء من خلال المحاضرات والتجمعات النسوية لما لذلك من أثر كبير في نفوس المتلقيات حتى تتكون قناعة كافة لدى النساء بالاستفادة من وسائل تنظيم الاسرة بالاضافة الى الفوائد الصحية التي تعوود على الأم والطفل.

قال في ختام كلمته أتمنى أن تخرج المشاركات من هذه الدورة وقد اكتسبن الكثير من المهارات الخاصة بإيصال الرسائل السكانية وكذا الاستفادة من المعلومات التي سيتم طرحها من قبل المحاضرين حتى يتم نقل كل ماتعلمناه الى مواقع العمل وتدريب عدد ا ن المرشدات على مستوى المديريات حتى تعم الفائدة أكبر قدر ممكن من ابناء المجتمع .

الدكتور يحيى البابلي / نائب مدير مشروع الخدمات الاساسية التابع للوكالة الامريكية للتنمية – أشار في كلمته الى أهمية كبيرة ودور فعال في إعداد المدربين والمدربات من الخطباء والمرشدين والمرشدات لايصال الرسائل الاعلامية الخاصة بالقضية السكانية والصحة الانجابية وتنظيم الاسرة واضاف بأن دور الخطيب والمرشد وذا المرشدات يؤدون دوراً كبيراً في تقيد السلوك الانجابي لدى الكثير من ابناء المجتمع والجانب الشرعي له دور كبير فيما يخص تنظيم الاسرة وعندما يعرف المجتمع هذا الجانب فإن سلوكه سوف يتغير بما يخص هذه القضية.

وقال إن هذه الدورة تكتسب أهمية كبيرة لما لها من فوائد كبيرة ستعود على المتدربات واكتساب الكثير المهارات الخاصة بالاتصال وإيصال الرسائل ومن ثم نقل ما تم فهمه الى المحافظات والمديريات وتدريب عدد كبير من المرشدات في هذا الجانب حتى تتسع دائرة التوعية وبالذات بين أوساط النساء وهذا هو دور المرشدات.

متمنياً التوفيق لكل المشاركين والاستفادة من المعلومات التي يتم طرحها .

حضر حفل افتتاح الدورة الاستاذ / عمار النجار مدير مركز التدريب والتأهيل بوزارة الاوقاف والدكتور / ناصر الخولي المستشار الاقليمي لهيئة بايت فانذر الدولية للصحة الانجابية في القاهرة وعدد من المعنيين والمسؤولين في الجهات ذات العلاقة .

طفلك .. حديث الولادة

الطفل حديث الولادة هو الذي يبلغ عمره أقل من شهر واحد بعد ولادته إذا كان بكاؤه قوياً ويحرك أطرافه بنشاط وجلده وأظافره زهرية اللون ، فهذا يعني أنه في صحة جيدة ومعظم حديثي الولادة يتنفسون بطريقة غير عادية بأسرع من ضعفي سرعة التنفس عند الكبار ، حوالي ٤٠-٥٠ مرة في الدقيقة ، وكذلك فإن سرعة نبضات القلب غير عادية وأسرع أيضاً ، تصل الى ١٤٠-١٨٠ مرة لكل دقيقة . هذه المؤشرات تزداد كثيراً حين يبكي الطفل أو ينزعج وبعد الشهر الثاني من الولادة تنخفض سرعة التنفس الى ٣٠-٤٠ مرة لكل دقيقة ، وسرعة ضربات القلب أيضاً تنخفض الى ١٢٠-١٤٠ ضربة في الدقيقة تكون درجة حرارة الطفل حديث الولادة حوالي ٣٧درجة مئوية ، (٩٨.١ درجة فهرنهيتيه) فهو شديد الحساسية للحرارة المحيطة وذلك لأن جهاز تعديل درجة الحرارة عنده غير مكتمل النمو بعد ، فدرجة حرارة الغرفة يجب أن تبقى باستمرار دافئة ويجب ألاّ يغطى الطفل كلياً ، ضعي يدك خلف رقبة طفلك ، فإذا كان يعرق هذا يعني أنه دافئ جداً أما أن يكون سببه حرارة الغرفة أو ثياب الطفل الثقيلة بمرور الأيام يجف الحبل السري على بطن الطفل ويتحول لونه الى أسود وفي خلال أسبوعين تسقط وتترك أثراً عند سرة الطفل. قبل أن تسقط ينصح بإعطائه حمام إسفنجي ، وعندما تسقط تماماً تنظف بضمادة عليها كحول مرة أو مرتين يومياً حتى تشفى تماماً ، عليك الانتباه جيداً ألاّ تتهيج المنطقة عندما تغيرين لطفلك ، إذا استمرت بالاحمرار ولم تشف خلال الثلاثة أسابيع الاولى من الولادة عليك استشارة طبيب الاطفال فوراً. يحتاج الطفل الى كمية مناسبة من أشعة الشمس والهواء النقي لينمو بشكل أفضل ويبقى في صحة جيدة ، فأشعة الشمس الكافية تعزز تطور جهاز الطفل لإنتاج فيتامين (د) اللازم لتشكيل العظام والجلد ويساعد الدورة الدموية كذلك ، بعد شهرين من عمر الطفل ، يفضل تعريضه للهواء النقي الطلق وأشعة الشمس بشكل أكبر ، إلاّ في حال كان وزنه أقل من ٤.٥ كغم اختاري يوماً دافئاً ومشمساً وخذيه في نزهة في عربته ، فهذا يساعد الطفل على تعديل درجة حرارته بشكل ثابت عند تعرضه لاختلاف في درجات الحرارة الخارجية ، لا تنزهيه طويلاً في اليوم الاول ، فلتكن المدة ٧٠ دقيقة في الايام الاولى . ويمكن بعد ذلك زيادة المدة لتصل الى ساعة إذا كانت حالته جيدة إذا تعرض جلده بشكل مباشر لأشعة الشمس لمدة طويلة فسيحترق لهذا ادهني جلده بالكريم المرطب ولا تنسي وضع القبعة على رأسه ويفضل إستعمال عربة مريحة منحنية قليلاً للوراء ضعي في عين الاعتبار ملابسه إذا كانت زائدة عن الحد أو لا .إن الحمام الشمسي أفضل طريقة لتعريض الطفل لأشعة الشمس ويجب أن يعمل للطفل حمام شمسي في جو لطيف وناعم في البلكون أو بقرب النافذة داخل البيت وأفضل وقت هو الوقت مابين العاشرة صباحاً والثالثة بعد الظهر خلال الربيع والخريف وكذلك مابين الواحدة بعد الظهر الى الثانية بعد الظهر في أيام الشتاء وقبل المساء في أيام الصيف وهو مناسب عمل حمام شمسي بعد الاكل بساعة أو ساعتين ويجب تغطية رأس الطفل أو وضعه تحت مظلة حتى لا يتعرض لأشعة الشمس المباشرة . يواجه الطفل وقتاً عصيباً في أوقات الصيف الحارة فلا يشعر برغبة في الاكل حيث تضعف وظائفه الهضمية ففي الصيف يشعر الطفل بالضيق الكبير .أن قلق الام يكون منصباً على منع طفلها من الاصابة بالأوبئة في الصيف أولاً : عليك البقاء داخل المنزل ووضع الطفل في أبرد غرفة في البيت وحميه عدة مرات في اليوم لا تتركي الطفل عارياً بدلاً من ذلك ألبسيه ثياباً خفيفة وغيري له باستمرار وغطيه بشرشف ولا تجبريه على الاكل لأن جهازه الهضمي يضعف في الصيف وأعطيه كمية كبيرة من السوائل مثل عصير الفاكهة والخضروات وشاي الشعير عند إطعام طفلك قدمي له الحليب أو طعام الفطام بارداً وأهرسي طعامه بحيث يسهل هضمه حافظي على نظافة أواني وصحون ورضاعة الطفل واغليهما بقدر المرات التي تحتاج للغليان ولا تتركي فيهماً أثراً للطعام ، يجب إبقاء الطفل بعيداً عن المكيف والمروحة الكهربائية ويفضل الهواء الطبيعي ولكن إذا ارتفعت درجة حرارة الغرفة عن ٣٠ م (٨٦درجة فهرنهيتية) يمكن إدارة المكيف ، إذا كان لابد من استعمال مبيدات الحشرات ، عليك إخراج الطفل أولاً وابقاؤه خارجاً لأكثر من ساعة بعد أن تجددي الهواء في الغرفة ويفضل تنويمه تحت شاشة ضد البعوض بدلاً من استخدام المبيدات الحشرية ، ولا تنسى إعطاءه التطعيم اللازم كما في البرنامج أما في الشتاء إن هذا الوقت صعب كما هي الحال في الصيف فوظيفة المنظم لدرجة الحرارة ما تزال غير ناضجة تماماً عند الطفل ، لهذا يصاب بنزلة بردية بسهولة يمكن أن تؤدي الى أمراض أخطر إذ لم تعالج بالطريقة المناسبة ، أبقي الطفل في أدفأ مكان في البيت ، والذي عادة مايكون متجهاً نحو الجنوب ، أبقي درجة حرارة الغرفة تقريباً ٢٠ درجة مئوية . وإذا كانت تحت ١٠ درجة مئوية فإنه يصاب بنزلة بردية ، وإذا كانت أقل من ٥ درجة مئوية فسوف يصاب الطفل بقصمة الصقيع . وأفضل طريقة لتدفئة الغرفة هي استخدام التدفئة الكهربائية . وإذا اخترت تدفئة تشغيل بالغاز أو الكاز ، عليك الانتباه والحذر من الغاز السام ، وتأكدي من التهوية الجيدة . ضعي شاشة واقية حول التدفئة حتى لا يحرق الطفل نفسه . ولا تلبسيه ثياباً فوق ما يحتمل . فهذا يمنع الطفل من التنقل بحرية . عندما يتحسن الطقس ويصبح دافئاً ، افتحي النافذة ليدخل الهواء النقي . وأجعلي طفلك يستمتع بأشعة الشمس الدافئة ، يصعب المحافظة على درجة الحرارة أثناء إعطاء طفلك حمامه ، لهذايفضل إعطاؤه حماماً أثناء النهار عندما يكون الجو دافئاً نسبياً وهذا أفضل من أي وقت آخر . كما أن شهية الطفل أثناء الشتاء لا تتأثر ، فزوديه بكمية كافية من الطعام الغني بالفيتامينات على أن يكون دافئاً.

د. فهد محمود الصبري

أخي الناخب .. أختي الناخبة

(٢٠سبتمبر) هو اليوم المحدد لانتخاب رئيس الجمهورية والمجالس المحلية