

مدير مركز التوعية البيئية بأمانة العاصمة شرف الحمزي يتحدث لـ (الكنوبير) :

تأهيل طلاب المدارس للإشراف على الأنشطة التوعوية نعمل على تهيئة العديد من الحقائق الصغيرة الموجودة بالأحياء السكنية



استخدام وسائل تنظيم الأسرة في تزايد مستمر

أمين عبد الله إبراهيم

كان تنظيم الأسرة ولزم من طويل عنصراً رئيساً في السياسات والبرامج السكانية ويعتبر مكوناً مركزياً في الصحة الإنجابية فعلاوة على مساعدة الزوجين على تحديد (تنظيم) عدد الأطفال الذين يرغبون في إنجابهم فإن تنظيم الأسرة يساعد في تقليل معدلات الخصوبة وإبطاء معدلات النمو السكاني من خلال مساعدة النساء على المعبادة بين أحبابهن كما أن تنظيم الأسرة يساهم أيضاً في وجود أمهات وأطفال أصحاء وذلك عندما تنتظر النساء إلى ما بعد مرحلة المراهقة للبدء في إنجاب الأطفال وعندما ما تقوم فيما بعد بالمعبادة بين أحبابها لفترة سنتين على الأقل يمكن لتنظيم الأسرة أن يساعد في حماية النساء الأكبر عمراً والنساء اللواتي يعانين من مشاكل صحية معينة واللواتي سيتعرضن لمخاطر صحية من جراء حصول حمل جديد وعلى الرغم من أن أعداد الذين يستخدمون تنظيم الأسرة هي أكبر من ذي قبل إلا أن هنالك أعداداً كبيرة أيضاً يمكن أن تحتاج أو ترغب باستخدام وسائل تنظيم الأسرة فعدد الأشخاص الذين يحتاجون للحصول على خدمات تنظيم الأسرة يتزايد بمعدل أسرع من تزايد عدد السكان في العمر الإنجابي وذلك لأن نسبة متزايدة من تلك الفئة العمرية ترغب في التقليل من حجم أسرها.

وفي البلدان الأقل نمواً فإن أكثر من نصف الأزواج يستخدمون تنظيم الأسرة حالياً مقارنة مع 10% فقط في عقد الستينيات وأدت تلك الزيادة أسرع في معدل استخدام وسائل تنظيم الأسرة إلى خفض الخصوبة بصورة أسرع من تلك الدول منها في الدول الأكثر نمواً ولقد حدث التحول من أسر كبيرة الحجم إلى أسر أصغر في الولايات المتحدة وأوروبا خلال 100-150 سنة ومع ذلك فإن متوسط حجم الأسرة انخفض في البلدان الأقل نمواً بنفس المقدار في غضون عقود قليلة فقط.

إن التوجه نحو أسرة أصغر حجماً يعكس تغيراً في المواقف من الإنجاب فكما تقدمت الدول وأصبحت أكثر تحضرًا وكما حصلت النساء على مستويات أعلى من التعليم وبيدات بالزواج في سن متأخر كلما رغب الأزواج في أنجاب أطفال أقل وفي السبعينيات أضافت التقارير في كينيا على سبيل المثال أن النساء يرغبن بسبعة أطفال أو أكثر في المتوسط أما في التشييك فقد أفادت النساء هناك بأنهن يرغبن في إنجاب أربعة أطفال في المعدل أما في كولومبيا وأكثر قبائل من أربع أطفال في المعدل. في السبعينيات وخلال السنوات الثلاثين الماضية مكنت الزيادة في توفر وسائل تنظيم الأسرة الحديثة كالإعراص والحقن والوليب وتعقيم النساء والأزواج من المعبادة بين ولادة أطفالهن والحصول على عائلات أصغر إن رغبو بذلك كما وتلعب البرامج المنظمة لتنظيم الأسرة والترويج الحكومي لتنظيم الأسرة دوراً هاماً في هذا المجال ويعزز بعض الديموغرافيون حوالي 50%-40 من انخفاض الخصوبة في البلدان الأقل نمواً منذ عقد الستينيات إلى برامج تنظيم الأسرة.

وحتى الأزواج الذين يعيشون في مجتمعات ريفية مخفضة الدخل في بلدان مثل بنغلاديش وكينيا قد استطاعوا الحصول على الوسائل الحديثة لتنظيم الأسرة واللغرض في ذلك يعود إلى البرامج المنظمة التي جعلت المعلومات والخدمات أكثر قرباً في تلك المجتمعات.

تقدير يعني لإسهامات الصندوق في دعم وتعزيز مسيرة العمل السكاني

كتب/ شوقي العباسي:
لقى الدكتور /احمد علي بورجي الأمين العام للمجلس الوطني للسكان السيد هانس أوبوين ممثل المقيم بصندوق الأمم المتحدة للسكان في بلدنا وذلك في مقر الأمانة العامة للمجلس الوطني للسكان.

وتناول اللقاء مجالات التعاون بين المجلس والصندوق وما يقدمه من دعم لبلدنا في مجال العمل السكاني وتنفيذ البرامج والأنشطة السكانية التي يمولها الصندوق في اليمن خلال السنوات الاربعة الماضية بصندوق في المرحلة السابقة وما سيتم تنفيذها خلال الدورة البرامجية الحالية بالإضافة إلى سبل تعزيز الشراكة بين المجلس والصندوق في مختلف القضايا السكانية.

وفي مستهل اللقاء أعرب الأخ الأمين العام للمجلس الوطني للسكان تقديره لبلدنا لإسهامات صندوق الأمم المتحدة للسكان في دعم وتعزيز مسيرة العمل السكاني في اليمن مشيراً إلى ضرورة أن تركز جهود التعاون المشتركة خلال المرحلة القادمة والمتعلقة بتنفيذ الخطة المقدمة من المجلس وكذا الدورة الاربعة للصندوق على لقضايا المتعلقة بالسكان بمختلف مناطقها، ودعم الجهود التي تبذلها الحكومة اليمنية في معالجة المشكلة السكانية والنمو المتسارع للسكان والخصوبة المرتفعة وما تشكله تلك القضايا من تحديات في سبل تحقيق التنمية بمختلف مجالاتها.

مشداً على ضرورة ترجمة ما خرج به المؤتمر الوطني الرابع للسياسة السكانية من نتائج وتوصيات هام وعكسها على أرض الواقع والتركيز على العمل في المحافظات والمديريات الوصول إلى الفئات المستهدفة عبر مختلف الأنشطة والبرامج التوعوية السكانية الهادفة إلى رفع الوعي بين مختلف شرائح المجتمع.

متمنياً الجهود التي تبذلها وتحققها خلال المرحلة السابقة من العمل السكاني في اليمن ، أملاً بأن تكون المرحلة القادمة مهمة في العمل السكاني وتجاوز كافة الصعوبات وضرواً والاستفادة من الدعم المقدم من المانحين واستغلاله بالطرق التي تؤدي إلى النجاح وتحقيق الأهداف التي يرونها الجميع.



صورة توضح ارشادات التوعية



صورة توضح ارشادات التوعية

مع التوسع والنمو العمراني والكثافة السكانية للعاصمة صنعاء وما لها من أهمية تاريخية وحضارية وثقافية حيث تعتبر الوجه الأول للزائرين من البلدان العربية والعالمية فمن الضروري أن تتمتاز بدرجة كبيرة من النظافة والاهتمام لتواكب بلدان العالم فإن الاهتمام بالجانب البيئي يدل على مدى وعي المجتمع وثقافته فاليوم وفي ظل هذه الجهود المستمرة للجهات المعنية ظهرت كثير من الأحياء والشوارع في العاصمة صنعاء بشكل إيجابي من حيث النظافة والتشجير فهناك عدد من الإنجازات التي أثمرت عن هذه الجهود وهناك عدد من التحديات والمعوقات صحيمة 14 أكتوبر التقت بالأخ/ شرف الحمزي مدير مركز التوعية البيئية بالأمانة الذي أجابنا عن الأسئلة المطروحة والى اللقاء:

مهام وإنجازات

[] نود التعرف عن طبيعة المهام والأعمال التي تقومون بها؟ وما هي أهم الإنجازات خلال الفترة الماضية؟
أنشأت أمانة العاصمة هذا المركز في عام 2001م ليقوم بتوعية سكان العاصمة بالجوانب البيئية والنظافة المرتبطة بحياتهم اليومية بغية رفع مستوى الوعي البيئي لديهم والنهوض بمستوى النظافة والعاصمة ومن أهم الأعمال التي تقوم بها نشر الوعي البيئي والثقافة البيئية عبر مختلف الوسائل والوسائط التوعوية المرفوعة والمكتوبة والمسموعة وغيرها من البرامج والأنشطة التوعوية ، وكذلك السامعة في تنمية مجتمع مترك بأهمية

ومشاركته في الحفاظ على البيئة بشكل عام والنظافة العامة بشكل خاص، وكذا التنسيق والتعاون مع الجهات الرسمية ومنظمات المجتمع المدني والمراكز العاملة في مجال حماية البيئة والتوعية والثقافة البيئية محلياً وإقليمياً ودولياً والعمل على إدراج جوانب الثقافة البيئية في مناهج التعليم العام. وهناك عدد من الإنجازات الملموسة للمركز وتتمثل هذه الإنجازات في إقرار برامج التوعية البيئية والصحية ضمن الأنشطة والفعاليات المدرسية بأمانة العاصمة كما شكل المركز جماعات أصدقاء البيئة التي غطت كافة مدارس العاصمة وإدخال وحدات إنتاج تلفزيونية للمركز ونشر الوعي في جميع المحافظات وليس الأمانة فقط من خلال تنوع الفعاليات والقضايا التي تناقشها بشكل سلس لم يسبق تناولها وأصدر المركز مجلة بعنوان (البيئة والتنمية) تصدر بشكل فصلي تهتم بقضايا البيئة ، وكذا استعانة بنسبة 70% نظيرة النظرة الخاطئة لعمال النظافة وتحولها إلى نظرة إيجابية، كما قمنا بإصدار الكتيبات والأشرطة التوعوية وأصدر المركز عدد من البروشورات تبرز دور رجال الدين والخطباء ووسائل الإعلام والمجالس المحلية والمرأة والطفل تتضمن رسائل توعوية عن النظافة والبيئة، كما قمنا بعدد من المهرجانات والمسابقات التوعوية مع منظمات المجتمع المحلي والقطاع الخاص والمدارس وبيننا كادر في المركز أصبح يمتلك خبرة كبيرة في العمل الميداني مما أهله ليتعامل مع الجميع عند زيارته التوعوية ببناء تخصصية الموظف وإكسابها مهارات قيادية أمر صعب للغاية ولكننا وبفضل الله استطعنا أن نرتقي كوادرننا ليصبحوا مهملين للعمل في أي وقت ، ونعتبر أننا الوجدون باستقلالتنا جميع الأشكال والقوالب الإعلامية في توصيل الرسالة البيئية إلى الجمهور المستهدف كما عملنا على استغلال اللوحات وعرض الفلاشات التوعوية وقمنا بالتواصل مع شركات الاتصالات التي بث وارسائل رسائل توعوية.

ويمكن القول بأن المركز وفي إطار الجهود والتوعية البيئية التي يقوم بها فقد قام خلال الفترة الماضية بتنفيذ العديد من الأنشطة والفعاليات محققا العديد من النجاحات ولعل من أبرزها تنفيذ برنامج النزول الميداني للجمعيات والمراكز النسوية في أمانة العاصمة ، أيضا برنامج النزول الميداني للمركز الصيفية لطلاب المدارس من قبل فريق التوعية المدرسية ، وإصدار عدد كبير من الإصدارات والمنشورات التوعوية المختلفة وتوزيعها على مختلف الجهات والفئات المستهدفة

تعاون مشترك

[] ما هي أوجه التعاون بينكم وبين أمانة العاصمة والسلطات المحلية بما يتعلق بالجانب البيئي؟
يتمثل التعاون في أنشراك ممثلي السلطة المحلية من ممثلي المجالس المحلية والفرق التوعوية في مجال التوعية بجوانبها المختلفة ، التوسع في الأنشطة التوعوية للنفائات والمخلفات حيث يتم تزويد عضو المجلس المحلي ببرنامج النظافة على مستوى المنطقة وكذلك الأشراف في إهامة الحملات الخاصة بالنظافة في جميع مديريات الأمانة، أو من خلال أي ملاحظات أو مقترحات يراها عضو المجلس المحلي والتي تأخذ بعين الاعتبار.

خطة وبرامج

[] هل لديكم خطة بيئية تعملون بموجبها؟ وما هي الخطة القادمة للمركز؟
مركز التوعية البيئية منذ إنشائه لديه خطط وبرامج عمل يوجهها حيث إن المركز يتكون من عدد من الوحدات وله عدد من المجالات التي يسعى من خلالها للوصول إلى الأهداف الموضوعه ومن هذه الوحدات وحدة التوعية النسوية والمدرسية، وحدة البرامج التوعوية والمهامية وحدة الرصد والتوثيق المكثبي

صنعاء/ لقاء/ بشير الحمزي- سفير الصلوي

وحدة إنتاج الوسائل التوعوية ووحدة العلاقات العامة والمتابعة ووحدة الإنتاج التلفزيوني فقد عملنا من خلال هذه الوحدات بإشراك جميع فئات المجتمع وتأهيل عدد من طلاب المدارس بالتواصل المستمر والإشراف على الأنشطة التوعوية التي يقوم بها الطلاب وجماعات أصدقاء البيئة كما أننا نقوم بدور من خلال مجال التلفزيون والذي يعتبر إحدى الوسائل الإعلامية التي تصل إلى الكثير من السكان حيث تقوم بتغطية الأنشطة والفعاليات الخاصة بأمانة العاصمة بشكل عام والفعاليات والأنشطة البيئية بشكل خاص، وتوثيق الأنشطة والفعاليات الخاصة بالمهرجانات والندوات وورش العمل البيئية وعمل الريبورتاج التلفزيونية المتعلقة بالبيئة والمحافظلة على مواردها وتهدف إلى رفع مستوى المركز إلى إدارة عامة، والتوسع في إقامة المهرجانات التوعوية الجماهيرية ليشمل جميع مديريات أمانة العاصمة والاهتمام بإقامة مسارح توعوية للمرأة والطلاب والتوسع في التأهيل والتدريب في هذا المجال كما تستعمل على دعم وتشجيع الجمعيات النسوية لإنشاء مرشادات لنشر المفاهيم البيئية على مستوى الأحياء بالعاصمة وكذلك دعم وتشجيع أصدقاء البيئة في إنتاج وتوزيع البروشورات والنشرات التوعوية وإقامة عدد من المسابقات على مستوى الإذاعة والتلفزيون في مجال التوعية البيئية والنظافة وتوسع الأنشطة التوعوية في عدد من الجوانب عبر خطباء المساجد ورجال الشارع وأعضاء المجالس المحلية وأعداد كتب إرشادية عن الاعتناء بالبيئة والصحة وأعداد برامج نوعية تستهدف قطاع القوات المسلحة والأمن وموظفي القطاع العام والخاص والتوعية في الحد من انتشار الأكياس



جماعة اصدقاء البيئة

البلاستيكية وتشجيع استخدام البدائل الصديقة للبيئة وكذا البرامج الخاصة عن أسباب التلوث البيئي فهناك الكثير من المولوات كمواد السيارات والكسارات وإحراق إطارات السيارات كما تستعمل على تطوير وتفعيل التعاون المحلي والخارجي وتبادل الخبرات والاستفادة من التجارب في مجال التوعية البيئية، أما ما يتعلق بتوجهاتنا المستقبلية فحقيقة نجد لدينا طموحات عديدة نأمل في تحقيقها واستعمل إن شاء الله على ذلك والتي من ها إقامة المسابقات الإذاعية والتلفزيونية في مجال التوعية بجوانبها المختلفة ، التوسع في الأنشطة التوعوية البيئية مع التركيز على القضايا السكانية والصحية ، أعداد برامج توعوية تستهدف موظفي القطاع العام والخاص، التوسع في برامج التوعية البيئية ، تطوير وتفعيل التعاون المحلي والخارجي وتبادل الخبرات والاستفادة من التجارب الناجحة في مجال التوعية البيئية. مواصلة دعم وتشجيع الجمعيات النسوية.

برامج توعوية

[] ما مدى تجاوب المواطنين وخاصة أصحاب الأعمال من ورش ومصانع وغيرها؟
ومدى تأثير النشرات والإعلانات التوعوية عليهم؟
إيماناً منا بأهمية الكلمة أو أية وسيلة متاحة لإماننا في نشر الوعي البيئي بين أوساط المجتمع ككل قام المركز بإصدار العديد من برامج التوعية المرفوعة، فأصدر بروشورات خاصة بالمرأة والطالب والموظف وسائقي السيارات والركاب



ارشادات بيئية عامة في الطرق

والعمال نحتمم فيها على ضرورة الحفاظ على النظافة والاحتفاظ بالنفايات والمخلفات الشخصية حتى إيجاد المكان المخصص للتخلص منها وهي كثيرة وممتشرة في كل مكان من شوارع العاصمة، وفيما يخص الورش والمصانع نحتمم على ضرورة الالتزام بالتخلص من النفايات في الأماكن المخصصة لها وطريقة سليمة حفاظاً على البيئة، كما صدر المركز بروشورات خاصة للتعليمات المؤثرة على المرور والقوات المسلحة، تم فيها تحديد ادوار كلا منهم تجاه مجتمعة الأمن والمواطنين على نظافة العاصمة وأحيائها وحاراتها وشوارعها. كما تم إصدار بروشر عام يحتوي على عدة رسائل هامة موجه لجميع أفراد المجتمع حيث أن النظافة مسؤولة الجميع.

ومن أجل تعميق المفاهيم البيئية لدى فئات المجتمع والتأثير عليهم بشكل أقوى قمنا باستخدام لوحات الموبيز (اللوحات الإلكترونية) الموجودة في الجزر الوسطية لشوارع الأمانة واستخدام اللوحات العلاقة (البنار) وكذلك النشرات التلفزيونية الموجودة في الشوارع الرئيسية ويتم عرض هذه اللوحات التوعوية على مدار السنة.

وقد لعبت هذه الوسائل مجتمعة دوراً فعالاً وهاماً في رفع مستوى الوعي البيئي لدى الكثير من المواطنين ويتضح ذلك من خلال تجاوبهم والتزامهم بوضع المخلفات في أماكنها المخصصة وإخراج المخلفات في أوقاتها المحددة إلا أن القلة القليلة منهم والذين لا يتعرون بهذه المسؤولية وأهمية الحفاظ على النظافة، ونحن سنستمر في عملنا بكامل إمكانياتنا وجهودنا المستمرة والمتواصلة حتى تحقق الهدف المنشود وهو الارتقاء بالوضع البيئي لأمانة العاصمة والتركيز على جمع دون استثناء بوضع المخلفات في أماكنها المخصصة ويصبح ذلك سلوك يومي اعتيادي لدى كل مواطن مع التوسع العمراني وزيادة السكان وما يخلفه هذا التوسع من تأثير بيئي كيف تعملون في هذا التوسع؟

تقوم الأمانة ممثلة بالإدارة العامة للحدائق بقطاع النظافة في زيادة المساحات الخضراء كزراعة الشوارع الرئيسية بالأشجار واستصلاح المثلثات والتقاطعات بالشوارع الرئيسية وأيضاً تعمل على تهيئة العديد من الحدائق الصغيرة والموجودة بالأحياء السكنية.

جواب فنية

[] إلى أين وصلت الدراسات مع الجانب الألماني لإدارة المواد الصلبة في أعداد الاستراتيجية الوطنية لإدارة المخلفات الصلبة؟
منذ سنة أشهر تم إنشراك مجموعة من المتخصصين بالجوانب البيئية والفنية والقانونية ممثلة بإشراك مجموعة من وزارة الأشغال العامة ووزارة الإدارة المحلية وأمانة العاصمة وذلك للبدء في أعداد المسودات الأولية وأوراق العمل وحالياً ما زالت أعمال الأعداد مستمر حتى يتم إقرارها وعرضها على مجلس الوزراء لاعتمادها.

[] يلاحظ إنكم تحرصون على استهداف الأطفال وطلاب المدارس بشكل واسع خلال تنفيذ مهامكم وأنشطتكم التوعوية؟
اعتقد أن الطفل وإدراكه لمعنى النظافة يكون في سن مبكرة فيكون باستطاعته أن يعي ذلك منذ سنه الأولى ويبدأ في اكتسابه تلك القيمة الجمالية والي حث عليها لدينا الخفيف فإلناظفة من الإيمان لذلك يجب علينا جميعاً كجهات توعوية الاهتمام والتركيز على الأطفال في مستطنا ورسائلنا التوعوية وعلى الوالدين قبل ذلك مراعاة النظافة على المستوى العام كالنظافة العامة المستوى الفردي كالنظافة الشخصية وعلى المستوى العام كالنظافة العامة ولابد من فرض رقابة مدروسة على الطفل ، فالطفل يلتقط منذ سنه الأولى كل تصرف وسلوك تسلكه معه أمه وأبيه والطفل بطبيعة الحال يحتاج منذ سنه الأولى إلى أن يتعلم ، وأن يُمنع من كل السلوكيات السلبية ولابد من مراعاة توفير القدوة الحسنة والسلوك سواء في الأسرة من قبل الوالدين او من قبل المعلمين ، فالطفل يجب أن يوجه التوجيه الصحيح والسليم ، فعندما يحافظ الطفل على نظافته الشخصية تم على نظافة المنزل والمدرسة تصبح محظوظة على نظافته على نظافة مدينته ووطنه الكبير أمراً مسلماً به فالنظافة لدى الإنسان سلوك متكامل مرتبط بفضه بعضه وبفضه غيره من إلا تتعاون في ذلك زرع القيمة والصغر وتكوين الصغر الخلقى التي لابد منه في مراحل لاحقة حيث تتأصل وتصبح عادة من الصعب عزالتها أو تبديلها فلا بد من أن تهدف إلى تنمية سلوك إنساننا بالحفاظ على تلك القيمة الرائعة (قيمة النظافة) فالعلم في الصغر كالنقش على الحجر

توسع الأنشطة التوعوية

[] أهم الصعوبات والتحديات التي تواجهونها؟
هناك عدد من المشاكل والتحديات وهم هذا التحدي يتمثل في عدم الوعي لبعض المواطنين سواء في رمي المخلفات في الشوارع أو عدم التزامهم بأوقات إخراج القمامة إلى سيارات النظافة والتي تمر جميع الأحياء في أوقات معرفة

كلمة أخيرة

أتوجه بالشكر والتقدير لكل من يعمل إلى جانبنا في التوعية بالمجال البيئي ومن وسائل إعلامية ومواطنين ومستقلين.

أمين عام البرنامج العام للإعلام والاتصال السكاني بوزارة الإعلام

799 فعالية إعلامية سكانية نفذها البرنامج العام الماضي

سنعاء/ بشير الحمزي:

قال الأخ يونس مزراع الوكيل المساعد لوزارة الإعلام الأمين العام للبرنامج العام للإعلام والاتصال السكاني إن ساعات البث الإذاعية والتلفزيونية المنفذة لمجمل الفعاليات والأنشطة السكانية من قبل البرنامج خلال عام 2007م عبر القناة الفضائية اليمنية والقناة الثانية والبرنامجين الإذاعيين العام والثاني والإذاعات المحلية في كل من تعز والحديدة والمكلا وسبتون وأبين وحلج وحجة وصعدة واب بلغت حوالي (799) ساعة وبزيادة نسبية تجاوزت (100%) عن ما تم بثه خلال عام 2006م والتي كانت قد بلغت حوالي (339) ساعة فقط وأضاف في تصريح لـ 14 أكتوبر بان البرنامج قد نفذ عام 2007م العديد من الفعاليات الإعلامية السكانية المختلفة سواء الإذاعية أو التلفزيونية أو الصحفية والاتصال المباشر أو التوثيق.

المنفذة من قبل البرنامج قد بلغت (799) فعالية مختلفة منها (696) فعالية إذاعية وتلفزيونية اشتملت على فعاليات حوارية إذاعية وتلفزيونية وفلاشات إذاعية وشعارات إذاعية وتلفزيونية، (103) فعالية صحفية اشتملت على إصدار ملاحق صحفية خاصة بعدادات وموضوعات وتصاريف صحفية خاصة، فيما بلغ عدد الفعاليات التدرجية (5) فعاليات درب خلالها (127) شخص بالإضافة إلى قيام البرنامج بتوثيق عام لكافة الفعاليات الإذاعية وتلفزيونية والصحفية والاتصال المباشر.

مؤكدا حرص البرنامج وعزمه على مواصلة جهوده في تحقيق أهدافه وغاياته المحددة لتعزيز المعرفة وتغيير مواقف وسلوكيات الجمهور المستهدف بما يخدم أهداف السياسة الوطنية للسكان والعمل على كل ما من شأنه تطوير وتوزيع الوسائل الإعلامية الموجهة إلى مختلف شرائح المجتمع في عموم مناطق الجمهورية. مشدداً على ضرورة توافر كافة الجهود والعمل على تقوية التنسيق والتعاون والتكامل بين مختلف الجهات العاملة في مجال الإعلام والثقافة والاتصال السكاني في إطار أهداف وطنية محددة تتساع على توسيع وتعميق المعرفة وإيجاد الاتجاهات والقناعات والممارسات الإيجابية المساندة لتحقيق أهداف السياسة الوطنية للسكان.

وبشكل متتابع لاستفسار عن أي شيء

مواجهة التغيرات الجلدية

تعتبر هذه التغيرات باستخدام بعض الكريمات المرطبة وتجنب التعرض للزائد أشعة الشمس ، ويمكن للجوء إلى استخدام زيت السمسم (الجلجل) أو زيت الزيتون أو أي زيت نباتي لدى تناول الطعام المحتوي على فيتامين (A) من فائدة في المساعدة على امتصاص هذا الفيتامين في الجسم ، ومن الأمثلة على مجموعة الأغذية الغنية بفيتامين (A) هناك الحليب ومشتقاته والكبد والبيض وكمية من الفواكه الصفراء والخضروات ذات الأوراق الداكنة اللون ، وكذا الجزر .

تجنب ترقق العظام

يصاحب سن الإنجاب عادة انخفاض في كثافة العظم المؤدي إلى الترقق المستمر للعظام (هشاشة العظام) ما يجعلها أكثر عرضة للكسور .
لذا فالحل الذي يصيب الهرمونات تتأثر به العظام من ناحية الأملاح على سطح الأنسجة البروتينية المكونة للنسيج العظمي .

وعليه ، تلافيا لهذه المشكلة ينبغي الإكثار من تناول الأطعمة الصحية الغنية بالفيتامينات والكالسيوم والألياف ، كالفواكه والخضروات وكذا شرب الحليب وممارسة التمارين الرياضية الخفيفة ، فكل هذا يأتي بناخج جيده أذا ما حرصت النساء عليه قبل هذه الفترة ، ذلك أن التغذية الصحية تعمل على التقليل من نسبة الدهون في الغذاء المتناول وخاصة الدهون الحيوانية علاوة على أهمية زيادة الدهون في المتناول والفواكه والأغذية المحتوية على الألياف والغنية بالكالسيوم مع زيادة استهلاك الماء لتعويض السوائل المفقودة عن طريق العرق بعد نوبات السخونة، وكذا التقليل من السكريات المصنعة والدهون الحيوانية ومن الملح.
ولا أنسى التذكير في الختام بأهمية المواظبة على ممارسة بعض التمارين الرياضية الخفيفة، ولا أقل من المشي لأهميته وضرورته في مثل هذه الحالات

المركز الوطني للتثقيف والإعلام الصحي والسكاني وزارة الصحة العامة والسكان

متاعب سن ما بعد الإنجاب

إعداد / محمد احمد الدبعي

للسن حكمه – كما يقول المثل الشائع فلاهتمام بصحة الفتيات والنساء في سن الإنجاب قد لا يعدله اهتمام بذات العمار بالنساء اللواتي تتجاوزن تلك المرحلة إلى مرحلة جديدة فيها الكثير من المتاعب والمعاداة الصحية .
إنها مرحلة سن ما بعد الإنجاب المدعاة إلى التطرق لمشكلتها الصحية المختلفة والبحث عن الحلول والمعالجات .
فيسبب نقص الهرمونات الأنثوية في سن ما بعد الإنجاب التي تبدأ بين سن (45 – 50) عاما وما يصاحب هذه المرحلة الطبيعية التي تمر بها كل امرأة لدى انقطاع الدورة الشهرية من تغيرات فسيولوجية ، تواجه الكثيرات بعض الأعراض مثل نوبات سخونة مفاجئة في الوجه والجسم وتسارع نبضات القلب .
إحساس بالتنميل في اليدين والقدمين ألم في الصدر والظهر والمفاصل بسبب ترقق العظام .
الإحساس بالعصبية وضيق التنفس القلق وقلة النوم

حفاف في المهبل انتفاخ في البطن زيادة في الوزن جفاف في الجلد وظهور التجاعيد كسل واكتئاب احتمال متصاعد لأمراض القلب ويوصى النساء إذا شعرن بإحدى هذه الأعراض التعامل كالتالي
موجهة نوبات السخونة: وذلك من خلال شرب الكثير من العصير والماء وغسل الوجه واخذ دوش عند الشعور بالسخونة تجنب شرب القهوة والشاي بكثرة وتجنب استخدام الأغذية الثقيلة .
عند الشعور بجفاف المهبل ففي سن ما بعد الإنجاب تقل الإفرازات المهبلية ن لذلك يمكن استخدام مادة مرطبة تذوب في الماء مثل الجلوسرين

مواجهة التغيرات الجردية

تعتبر هذه الأعراض طبيعية ناتجة عن عدم توازن هرموني وتغيرات في الجسم ،وبالإمكان التأكد من لك بسؤال من مررن بهذه التجربة من الأقارب . كما يجب على النساء اللواتي يصلن لهذه المرحلة زيارة الطبيب المختص أو الطيبية المختصة