

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



اشراق/ الأمانة العامة

استخدام وسائل تنظيم الأسرة في تزايد مستمر

أمين عبد الله إبراهيم

كان تنظيم الأسرة ولزم من طويل عنصرأ 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 أحوالهن 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 أحوالهن 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 تزايد 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 تحضرأ وكلما حصلت النساء على مستويات أعلى من التعليم وبيدات بالزواج في سن متأخر كلما رغب الأزواج في أنجاب أطفال أقل وفي السبعينات أفادت التقارير في كينيا على سبيل المثال أن النساء برغبن بسبعة أطفال أو أكثر في المتوسط أما في التسعينيات فقد أفادت النساء هناك بأنهن برغبن في إنجاب أربعة أطفال في المعدل أما في كولومبيا وأكثر من نصف الأزواج برغبن في إنجاب أقل من ثلاثة أطفال مقارنة بأكثر بقليل من أربعة أطفال في السبعينات.

وخلال السنوات الثلاثين الماضية مكنت الزيادة في توفر وسائل تنظيم الأسرة الحديثة كالأفراز 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 والفضل 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:



أحمد بورجي

لقى الدكتور /أحمد علي بورجي الأمين العام للمجلس الوطني للسكان السيد هانس أويجن ممثل المقيم بصندوق الأمم المتحدة للسكان في بلاندا وذلك في مقر الأمانة العامة للمجلس الوطني للسكان.

وتناول اللقاء مجالات التعاون بين المجلس والصندوق وما يقدمه من دعم لبلاندا في مجال العمل السكاني وتنفيذ البرامج والأنشطة السكانية التي يمولها الصندوق في اليمن خلال السنوات البراجية للصندوق في المرحلة السابقة وما سيتم تنفيذها أثناء الدورة البرامجه الحالية بالإضافة إلى سبل تعزيز الشراكة بين المجلس والصندوق في مختلف القضايا السكانية.

وفي مستهل اللقاء أعرب الأ الأمين العام للمجلس الوطني للسكان تقديره لبلاندا 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 البراجية للصندوق على القضايا 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 سبيل تحقيق التنمية بمختلف مجالاتها.

مشدداً 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 الأشكال والبرامج التوعوية السكانية الهادفة إلى رفع الوعي بين مختلف شرائح المجتمع.

وتمتدداً 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 الأشكال والبرامج التوعوية السكانية الهادفة إلى رفع الوعي بين مختلف شرائح المجتمع.



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 الوجهة الأولى 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 صحيحة 14 أكتوبر التقت بالأخ/ شرف الحمزي مدير مركز التوعية البيئية بالأمانة الذي أجبنا عن الأسئلة المطروحة والى اللقاء:

صنعاء/ لقاء/ بشير الحمزي- سفير الصلوي

وحدة إنتاج الوسائل التوعوية ووحدة العلاقات العامة والمتابعة ووحدة الإنتاج التلفزيوني فقد عملنا من خلال هذه الوحدات بإشراف 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. وتوليقي الأنشطة والفعاليات الخاصة بالمرحلات والندوات وورش العمل البيئية وعمل البيوت راجات 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 لمرأة والطلاب والتوسع في التأهيل والتدريب في هذا المجال كما نستعمل 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 خططها للمساح وعمال الحراج 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

مهام وإنجازات

تود 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 المساهمة في تنمية مجتمع مترك بأهمية

مشاركته 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 الملحوسة 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 عنوان (البيئة والتنمية) تصدر بشكل فصلي تهتم بقضايا البيئة ، وكذا استطلاعاً بنسبة 70% تغيير 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 إيماننا أن نرتقي بكوادرنا ليصبحوا مهنيين 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 محققاً العديد من النجاحات ولعل من أبرزها تنفيذ برنامج النزول الميداني للجمعيات والمراكز النسوية في أمانة العاصمة ، أيضاً برنامج النزول الميداني للمركز الصيفية لطلاب المدارس من قبل فريق التوعية المدرسية ، وإصدار عدد كبير من الإصدارات والنشرات 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 أشراف ممثلي السلطة المحلية من ممثلي المجالس المحلية والفرجانة 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.

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 والجماهيرية وحدة الرصد والتوثيق المكثبي



جماعة أصدقاء البيئة

البيلاستيكية وتشجيع استخدام البائبات الصديقة للبيئة وكذا البرامج الخاصة عن أسباب التلوث البيئي فهناك الكثير من الممولات كعوام السيارات والكسارات وإحراق إطرار السيارات كما نستعمل 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؟

إيماننا 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 نحتمهم فيها على ضرورة الحفاظ على النظافة والاحتفاظ بالنفايات والمخلفات الشخصية حتى إيجاد المكان المخصص للتخلص منها وهي كثيرة ومنتشرة في كل مكان من شوارع العاصمة، وفيما يخص الورش والمصانع نحتمهم على ضرورة الالتزام بالتخلص من النفايات في الأماكن المخصصة لها وطريقة سليمة حفاظاً على البيئة، كما صدر المركز بروشورات خاصة للشخصيات المؤثرة على المجتمع كأعضاء المساجد وأعضاء المجالس المحلية وعمال الحراج ورجال الأمن والمرور والقوات المسلحة، تم فيها تحديد ادوار كلا منهم تجاه مجتمعة وحث المواطنين على نظافة العاصمة وأحيائها وحاراتها وشوارعها. كما تم إصدار برشور عام يحتوي على عدة رسائل هامة موجة لجميع أفراد المجتمع حيث أن النظافة مسؤولية 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 الأقلية 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 الجيع 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 المساحات والقاطعات بالشوارع الرئيسية وأيضاً تعمل على تهيئة العديد من الحدائق الصغيرة والموجودة بالأحياء السكنية.

جوانب فنية

إلى أين وصلت الدراسات مع الجانب الألماني لإدارة المواد الصلبة في أعداد الاستراتيجية الوطنية لإدارة المخلفات الصلبة؟

منذ سنة أشهر تم أشراك مجموعة من المتخصصين بالجوانب البيئية والفنية والقانونية ممثلة بإشراف 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 والتي حث عليها ديننا الخفيف فإلضافة من الإيمان لذلك يجب علينا جميعاً كجهات توعية الاهتمام والتركيز على الأطفال في مستطنتنا ورسالتنا 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 على الإنسان سلوك متكامل مرتبط بخصه بعضه فلابد من إلا تتهاون في ذلك رغم القيمة الصغر وتكوين الصغر الخلقى الذي لابد منه في مراحل لاحقة حيث تتأصل وتصبح عادة من الصغر عزلتها أو تبديلها فلابد من أن تهدف إلى تنمية سلوك إنساننا بالحفاظ على تلك القيمة الرائعة (قيمة النظافة) فالعمل في الصغر كالنقش على الحجر

توسيع 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

مسئلاً / بشير الحزمي:

قال الأخ يونس مزاح 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 الصفحة الإلكترونية والبث المباشر أو التوثيق.

وأشار إلى أن مجمل تلك الفعاليات قد ركزت على قضايا وموضوعات سكانية عديدة منها مكافحة فيروس الإيدز ،اليوم العالمي للسكان ،الصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة ،والسنن الآمن للزواج والإنجاب ،والأنار السلبية للتدخين على صحة الأم الحامل والمرضع وعلى الجنين ،والمؤتمر الوطني الرابع للسياسة السكانية منوها إلى أن إجمالي الفعاليات الإذاعية والتلفزيونية

وعليه ، تلافياً لهذه المشكلة ينبغي الإكثار من تناول الأطعمة الصحية الغنية بالفيتامينات والكالسيوم والأيلاف ، كالفاكهة 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 والفاوكة 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

بشكل متتابع لاستفسار عن أي شيء

مواجهة التغيرات الجلدية

تعتبر هذه التغيرات باستخدام بعض الكريمات المرطبة وتجنب التعرض الزائد لأشعة 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 المؤدى إلى الترقق المستمر للعظام (هشاشة العظام) ما يجعلها أكثر عرضة للكسور .

لخالل الذي يصيب الهرمونات تتأثر به العظام من ناحية الأملاح على سطح الأنسجة البروتينية المكونة للنسيج العظمي .

بشكل متتابع لاستفسار عن أي شيء

حفاظ في المهبل

انتفاخ في البطن

زيادة في الوزن

جفاف في الجلد وظهور التجاعيد

كسل واكتئاب

احتمال متصاعد لأمراض القلب

ويوصي النساء إذا شعرن بإحدى هذه الأعراض التعامل كالتالي

موجهة نوبات السخونة: وذلك من خلال شرب الكثير من العصير والماء وغسل الوجه وأخذ دش عند الشعور بالسخونة تجنب شرب القهوة والشاي بكثرة وتجنب استخدام الأغذية الثقيلة .

عند الشعور بجفاف المهبل ففي سن ما بعد الإنجاب تقل الإفرازات المهبلية 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

إعداد / محمد أحمد الدبعي

للسن حكمه – كما يقول المثل الشائع فلاهتمام بصحة الفتيات والنساء في سن الإنجاب قد لا يعدله اهتمام بذات العماير بالنساء اللواتي تتجاوزن تلك المرحلة إلى مرحلة جديدة فيها الكثير من المتاعب والمعاناة الصحية .

إنها مرحلة سن ما بعد الإنجاب المدعاة إلى التفرقة في مشكلتها الصحية المختلفة والبحث عن الحلول والمعالجات .

فيسبب نقص الهرمونات الأنثوية في سن ما بعد الإنجاب التي تبدأ بين سن (45 – 50) عاماً وما يصاحب هذه المرحلة الطبيعية التي تمر بها كل امرأة لدى انقطاع الدورة الشهرية من تغيرات فيسيولوجية ، توجب 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