



الرضاعة الطبيعية ومزاياها في رمضان

مهما تغير شكل الرضاعة الطبيعية، سواء حصل عليها الرضيع من أمه أو مرضعة أخرى أو ما كان منه معتصراً من الثدي، فإن هذا اللبن كافٍ لمد الرضيع بكل ما يحتاج إليه من غذاء وماء حتى عمر ستة أشهر من دون الحاجة إلى إعطائه أغذية أو مشروبات إضافية.

ويرى خبراء التغذية وكذا الأطباء ذوو الاختصاص أنه لا مشكلة مواصلة الأم اهتمامها بإرضاع طفلها رضاعة طبيعية في شهر رمضان المبارك، طالما استطاعت التوفيق بين الإرضاع والصيام، وإلا فالأولى لها الإفطار إذا خشيت على طفلها الضرر بسبب ضعف إدرار الحليب من جراء الصيام.

الملائمة للرضيع، ووصول الرضيع إلى هذه المرحلة التي تبدأ عقب بلوغه الشهر السادس من العمر مباشرة. يحتم استمراره بالرضاعة الطبيعية.

ويؤكد خبراء التغذية ضرورة أن تتألف الأغذية التي تعطى للرضيع من مزيج متنوع من الأطعمة الغنية بالبروتينات، وأن تعطى له في البداية لبنه بكمية قليلة، ثم تدرج من حيث الكمية والصلابة شيئاً فشيئاً بما يناسب نمو الرضيع وسنه.. وبالتالي وجبته المساندة يجب أن تتضمن الخضروات المطبوخة والمهروسة والحبوب والبقوليات والفواكه، بالإضافة إلى السمك والبيض والدجاج ومنجنات الألبان لتزويده بالفيتامينات والمعادن.

ومن الضروري - أيضاً - أن تعطى الرضاعة الطبيعية بعد الأغذية المساندة لضمان حصول الطفل على كامل غذائه من لبن الأم إلى أن يكمل عامه الثاني، بينما من الخطأ إعطاؤه الهلالية (الكذابة) أو إرضاعه من زجاجة الحليب (الرضاعة)، لتسببهما بتبشوات في نمو الأسنان وانقاص إنتاج لبن الثدي، فضلاً عن أنهما تنقلان الأمراض ومن المسببات الرئيسية للإسهال، لئلا يتعرضوا للتلوث بسهولة.

مع أطيب التمنيات لجميع صائمي الشهر الكريم بالصحة والعافية، ونتمم سالمين.

لابد أن يقرن بالاهتمام بالتغذية المحتوية - قدر ما أمكن - على العناصر الغذائية الضرورية لتكوين الحليب.

كما يجب أن تكثر من شرب السوائل بما يعادل لتراً ونصف إلى لتر إلى لترين يومياً، وتكثر أيضاً من تناول الفواكه والخضروات اللحم والحليب ومشتقاته والأسماك والدجاج إضافة إلى النشويات والسكريات والدهون، وأن تجنب البهارات الحارة والسياس، وتؤثر الابتعاد على التدخين والقات والتخفيف من المنبهات، كالشاي والقهوة، على ألا تتناول هذه المشروبات مطلقاً عقب تناول الوجبات كي لا تعيق عملية امتصاص الحديد في الجسم، المؤدى إلى فقر الدم. بهذه الطريقة تستطيع أن تصوم وفي الوقت نفسه تواصل الإرضاع ما لم تكن تعاني مشكلة أو مرضاً ما.

وحتى تتلافى حلمة الثدي لا ينبغي لها الاستمرار في الإرضاع من الثدي واحد لأكثر من ربع ساعة، بل يفضل أن يتوزع الإرضاع على الثديين لفترة لا تزيد على ربع ساعة لكل ثدي على حدة.

بقي أن أقف على مرحلة إضافة الأغذية الكاملة المساندة للرضاعة الطبيعية، للعمل على تأمين التغذية

إعداد/ زكي نعمان الذبحاني

أو إذا ما شعرت بالتعب والإرهاق ورات أن استمرارها في الرضاعة الطبيعية وهي صائمة سيؤثر سلباً على صحتها وصحة مولودها، بما يتوافق مع الحكم الشرعي في المسألة، فعليها أن تفتقر ذلك الأمر إذا لم يحصل الرضيع على ما يكفيه من لبن الأم خلال الأشهر الستة الأولى من عمره، ولكنه معتمداً عليه اعتماداً كلياً، بما يحويه من مكونات وأغذية غذائية مهمة لنموه لا يحتويها أي حليب آخر، وإذا خشيت على صحة طفلها الرضيع من أن تسوء فعندئذٍ عليها أن تفتقر دفعاً للضرر.

أما بعد تلك المرحلة العمرية عند بدء إعطاء الأم وجبات إضافية للرضيع إلى جانب لبنها بما يؤمن احتياجه من الغذاء وساعده على النمو السليم، فإن هذه الوجبات الإضافية يمكن أن تعوض عن نقص اللبن نتيجة صومها.

على كل الأم المرضع مطالبة بمواصلة الإرضاع، إذا عزمته على تأدية فرضية الصوم، فعليها التوفيق بين صيامها ومعايير حفظ صحتها وصحة الرضيع، بأخذها قسطاً كافياً من الراحة الجسدية والنفسية، وعليها أن تهتم بغذائها كما ونوعاً.

فلاهتمام بالرضاعة الطبيعية

في حين أجمعت الدراسات على إن إرضاع الأم لطفلها من الثديها إذا مورس بانتظام دون انقطاع يساعد الأمهات على تأخير الحمل بتأجيله الدورة الشهرية، ويساعد على تقلص الرحم وعودة الجهاز التناسلي إلى وضعه السابق قبل الحمل والولادة، ويقلل نسبة الإصابة بسرطان الثدي.

إن حاجة الطفل إلى الرضاعة من ثدي أمه واعتماده عليه اعتماداً كاملاً يكون في الأشهر الأولى من عمره، لذلك يجب أن يتصدر أولويات الأم، ثم يكون لها الاستمرار بالرضاعة الطبيعية بعد الشهر السادس من تزويد الطفل بأغذية تكميلية حتى يكتمل عامه الثاني.

فكل أم مناط بها أن ترضع طفلها رضاعة طبيعية من الولادة حتى الفطام.. ولا يلقى بها أن تحيد عنها وتقبل ببديل مغاير، كسائر الأنواع الأخرى، الطبيعي منه والمصنع.

يقول الحق تبارك وتعالى: "والوالدات برضعن أولادهن حولين كاملين لمن أراد أن يتم الرضاعة وعلى المولود له رزقهن وكسوتهن بالمعروف، لا تكلف نفس إلا وسعها، لا تضار والدة بولدها ولا مولود له بولده." (سور البقرة الآية 233).

وعلى الطرف الآخر لخصوصية المزج بين الرضاعة الطبيعية والصيام خلال شهر رمضان إذا كانت الأم المرضع مصابة بمرض شديد أو حد

وهذا ما ذهب إليه - أيضاً - رأي جمهور العلماء، فلا ضرر ولا ضرار. ومهما تكن بدائل لبن الأم مغرية - كالحليب الصناعي وحليب البقر أو الغنم - فلن تحقق قطعاً الفوائد التي يحققها لبن الأم، وذلك لأنه فريد بمكوناته وعناصره الغذائية، ووحيد يكفي لمد الرضيع إهمال وإهمال الرضاعة والماء طوال الأشهر الستة الأولى من عمره من دون أي مضاعفات.

كما أنه غني بالبروتينات والدهون والسكر والفيتامينات والحديد والماء، ويمتاز بنظافته وخلوه من الجراثيم والميكروبات، لا احتوائه على أجسام مناعية مضادة تساعد جسم الطفل على مقاومة الالتهابات، كالتهابات الجهاز التنفسي والرشح والسعال، وأيضاً يعمل على الوقاية من الإسهال ومن الاضطرابات الهضمية وسوء التغذية، ويشعر الرضيع بالدفء والحنان.

ومع الرضاعة الطبيعية تتولد علاقة حميمة بين الأم وطفلها منذ الولادة، محمّدة استجابات حسية بصورة مشتركة، تكون العاطفة معها في أي صورها، ويتنامى معها الإحساس عند الأم وتحرك فيها نوازع الأمومة في مزج متكامل من الرحمة والمحبة الخالصة، علاوة على أن صحة الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية تكون أفضل بنسبة (80 ٪) من الذين يرضعون حليباً صناعياً.



تزايد الاهتمام بقضايا السكان والتنمية

أمين عبدالله إبراهيم

ظهرت مفاهيم الموارد البشرية ورأس المال البشري في غمار التركيز الشديد على خطط وسياسات التنمية وأثرها على النمو الاقتصادي، وهذه المفاهيم لم تخرج بنظرتها عن المألوف وهو أن الموارد البشرية عنصر من عناصر الإنتاج مثل الأرض ورأس المال، بل رأت أنها أهمها، وهذا أمر مفروغ منه، حيث لا يمكن الاستغناء عن عنصر العمل في أي نشاط إنتاجي.

وبناء على ذلك انطلقت مفاهيم الموارد البشرية ورأس المال البشري من نقطة تعظيم الناتج ورفع إنتاجية العمل كمبرر للاستثمار (كالتعليم والتدريب)، ومن ثم هدفت برامج تنمية الموارد البشرية - باعتبار البشر قوة العمل - إلى الاهتمام بالعلم الإنتاجي للإنسان وإهمال العمل القادر العمري الأخرى نوعاً ما غير أن معنى التنمية البشرية ليس مجرد معاني الفاظ: تنمية الموارد البشرية، مفهوم تنمية الموارد البشرية - كما رأينا - يدعو إلى استثمار البشر لتوفير قوة العمل القادرة على إنتاج المزيد من السلع والخدمات وتقاس كفاءة هذه التنمية (من منظور اقتصادي) بالإنتاجية بصفة عامة التي تلعب فيها التقانة دوراً مهماً من خلال رفعها لإنتاجية الموارد البشرية.

كما أن لها دوراً في كثافة رأس المال على حساب كثافة اليد العاملة، وتتطلب استثمارات أكبر في التعليم والتدريب لتهيئة الكوادر البشرية القادرة على التعامل مع هذه التكنولوجيات، بينما تسعى التنمية البشرية إلى توسيع نطاق الخيارات المتاحة أمام الناس بالتركيز على الخيارات التالية: أن يحيا الناس حياة طويلة خالية من العلال، وأن يتعلموا (أي: يكتسبوا المعرفة)، وأن يكون بوسعهم الحصول على الموارد التي تكفل لهم مستوى معيشياً لائقاً، كما ركز أيضاً على مستوى ما حققه الناس من رفاهية.

أما عن العلاقة بين تنمية الموارد البشرية والسكان فإن الأدبيات المهمة بتحليل هذه العلاقة - رغم كثافتها وتنوعها - لم تسع إلى دمج المسألة السكانية في قضايا التنمية وبصورة محسوسة إلا في السنوات الأخيرة، حيث تعاطف الاهتمام بعلاقة السكان والنمو السكاني بالتنمية الاقتصادية والاجتماعية والبيئية وتنمية الموارد البشرية وتأكيد المؤتمرات الدولية على هذه العلاقة خاصة خلال المؤتمر الدولي للسكان والتنمية الذي عقد في القاهرة عام 1994م، حيث أكد ذلك برنامج عمل المؤتمر في فصله الثالث خصوصاً في ما يتعلق بتنمية الموارد البشرية، وضرورة أن ينال الاستثمار في هذا المجال الأولوية في الاستراتيجيات السكانية بهدف الوصول إلى المعلومات والتعليم والمهارات وفرص العمل لجميع السكان ذكوراً وإناثاً.

ومن ناحية أخرى يمكن الإشارة أيضاً إلى أن تزايد الاهتمام بمسألة السكان والتنمية بما في ذلك تنمية الموارد البشرية لم يحصل بمجرد الرغبة في تعميق فهم مدلول هذه العلاقة وحسب، بل جاء في غالبه نتيجة لضغوط الواقع الصعب الذي فرضه حصاد التنمية للعوام الماضية بالنسبة للدول النامية وخاصة في بداية الأزمة الاقتصادية الدولية في ثمانينات القرن الماضي.

فقد برز جلياً عمق الاختلالات التي رافقت أنماط التنمية دافعة إلى المزيد من التحقيق والبحث عن فهم أكبر ومعالجات أكثر فعالية لتجاوز آثارها السلبية الواسعة، فالحقائق المريرة جاءت معبرة عن شمولية المعاناة في جوانبها الاقتصادية والاجتماعية المتعددة، ومن ذلك: تجاوز معدلات النمو السكاني - وبمرحلة - معدلات نمو دخل الفرد، وثبوت عدم قدرة الدول النامية ومنها بلادنا على استيعاب الأعداد المتزايدة من القوى العاملة في قطاعات منتجة، وتعاطف البطالة المكشوفة والمستترة بمعدلات تفوق النمو السكاني، وانتشار ظاهرة ترافق النمو الاقتصادي مع تقليص فرص العمل، وظهور عولمة الغني وإلى جانبها عولمة محزنة للفقر.

طرق ووسائل الوقاية من لسع البعوض

مادة سامة ومضرة، فيجب رش الغرف المغلقة بمبيدات البعوض شريطة ألا يكون أشخاص متواجدين في الغرفة. ومن أعراض وعلاجات مرض الملاريا ما يلي: الحمى الشديدة، العرق بغزارة، البرودة (قشعريرة، رعشة، ناضف)، ألم شديد في المفاصل، فقدان الشهية ورفض الأكل نتيجة تغير طعم الفم فيصبح مرًا، التقبؤ (غثيان، طرش، إسهال)، وأحياناً اختلاجات في شكل نوم غير طبيعي وصعوبة الاستيقاظ مع فتور عام وأحياناً تشنجات وفقر دم حاد، وقد يعاني بعض المرضى من مضاعفات خطيرة مثل الفشل الكلوي وفشل عمل القلب واصفرار العيون (اليرقان) الناتج عن تكسر شديد لكريات الدم الحمراء، أو الإغماء الشديد... الخ.

وعلى الأسرة تقيض الحمى باستعمال الكمادات الباردة وتخفيف الملابس والأغطية عن المصاب ونقله بصورة عاجلة إلى أقرب مركز صحي للمعالجة.

قال صلى الله عليه وسلم: (الحمى من فيح جهنم فأبردوها بالماء)، كما نذكر بأهمية عدم استعمال العلاج إلا بحسب ما يوصف من مقدم الخدمة الصحية بدقة، لتجنب حدوث المقاومة ضد أدوية الملاريا وعندها لا يستجيب المصاب للعلاج وتكون العواقب شديدة، كما ينصح بأخذ حمض الفوليك لفترة لتحسين نسبة خضاب الدم.

و للبعوض (النامس) أنواع كثيرة، منها تلك المسببة للملاريا التي تعيش في الماء العذب وتتغذى على دم الإنسان وتسبب له مرض الملاريا.

على كل الأشخاص حماية أنفسهم من لسع البعوض خصوصاً الأطفال والنساء الحوامل وكبار السن، لأن مناعتهم ضعيفة.

ينتشر البعوض عند شروق الشمس وغروبها وبشكل كبير في المنازل التي تحيط بها الأعشاب الصغيرة والمياه الراكدة والأبار المكشوفة والبرك والسواقي خفيفة الجريان.

وطرق الحد من انتشارها كثيرة أهمها: استخدام الناموسية المشبعة وإذا لم توجد فيمكن اتباع طرق أخرى مثل: وضع تل على النوافذ والأبواب، أو وضع زيت القار أو الديزل على المياه الراكدة والبرك المكشوفة، والأولى ردم البرك والمستنقعات (منعاً للتلوث البيئي)، استعمال الصراف الصحي الجيد البعيد عن المنازل ومصادر المياه، قطع الأعشاب والحشائش من قرب المنازل، إغلاق إكمام العذبة، عدم ترك المياه العذبة مكشوفة في أحواض التشجير المنزلية والصناعات المعدنية وإطارات السيارات المنتجة... الخ.

كما يمكن استخدام أقراص الكهرباء لقتل البعوض أو عواد الدخان أو دهن الجسم بأنواع تطرد البعوض، وأحياناً استعمال المبيدات الحشرية بحذر شديد من أن يتلوث الطعام أو الشراب، أو يقربها الأطفال، فهي



مؤسسة تنمية القيادات الشابة ت دشّن عرض أفلامها الوثائقية عن النوع الاجتماعي والحقوق الإنجابية



الجدير بالذكر أن هذه الأفلام تأتي ضمن مخزجات برنامج (الكاميرا صوت الشباب) الذي تم تنفيذه بدعم من صندوق الأمم المتحدة للسكان، حيث تم فيه تدريب (53) شاباً وشابة على النوع الاجتماعي والحقوق الإنجابية وأساسيات صناعة الأفلام الوثائقية. ويهدف البرنامج الذي يستمر ستة أشهر إعطاء الشباب صوتاً معتدلاً للتحدث عن النوع الاجتماعي والحقوق الإنجابية من خلال الأفلام الوثائقية.

المتمدرين تم عرض ثمانية أفلام وثائقية قصيرة هي: (لبن القرار)، (XX XY)، (ثلاث طلاقات)، (رؤية بصير)، (بدون ذكر أسماء)، (صوت حائر)، (ساتر مان)، (البندق) بحضور محكمين مختصين في مجال النوع الاجتماعي والإعلام. وفي نهاية الحفل تم إعلان أسماء الأفلام الفائزة حيث حل فيلم (رؤية بصير) في المرتبة الأولى فيما جاء فيلم (بدون ذكر أسماء) في المرتبة الثانية وكانت المرتبة الثالثة من نصيب فيلم (ثلاث طلاقات).

صنعا/ بشير العزمي: دشنت مؤسسة تنمية القيادات الشابة/ مركز اللغات العالمية للفتيات منتصف الأسبوع الماضي عرض أفلامها الوثائقية التي تتناول مجموعة من القضايا المتعلقة بالنوع الاجتماعي والحقوق الإنجابية وتأتي ضمن برنامج (الكاميرا صوت الشباب). وخلال التدشين الذي حضره عدد من المهتمين بالنوع الاجتماعي والأفلام الوثائقية والناشطين في مجال العمل المدني وعدد من أهالي

دورة تدريبية توعوية باستخدام دليل المعلم في التربية السكانية

حجة/ بشير العزمي:

عقد مشروع التربية السكانية بمركز البحوث والتطوير التربوي بالتعاون مع صندوق الأمم المتحدة للسكان الأسبوع الماضي في مجمع النصر التربوي بمدينة حجة المرحلة الثانية من الدورات التدريبية التوعوية باستخدام دليل المعلم في التربية السكانية.

وقد استهدفت الدورة التدريبية التي عقدت برعاية المهندس/ فريد أحمد مجور محافظ حجة وإشراف مكتب التربية والتعليم بمحافظة حجة واستمرت ستة أيام (20) معلماً ومعلمة من المدارس ذات الكثافة الطلابية العالية من مديرتي حرض والمحابشة.

حضر افتتاح الدورة الأستاذ/ أحمد الأشول مدير مكتب التربية والتعليم بمحافظة والأستاذ/ خالد النقيب مدير التوجيه، ومدير إدارة التدريب بمكتب التربية والتعليم بحجة.