

مصر تستعين بالمناهج التعليمية لوقف أزمة الانفجار السكاني

تدريس الصحة الإنجابية يقضي على سلوك توارثته الأجيال السابقة



لم تفلح الفتاوى الدينية التي تبيح تنظيم النسل ولا الحملات الدعائية التي تحث الناس على خفض الإنجاب، ولا حتى خفض الدعم للأسر التي لا تلتزم بإنجاب طفلين فقط، في إقناع الأهالي بخطر الزيادة السكانية، ما جعل الحكومة المصرية تفكر في الاستعانة بالمناهج التعليمية لوقف أزمة الانفجار السكاني. وسيتم تدريس الصحة الإنجابية للشباب من التخلي عن فكريتي "العزوة" والتعامل مع كثرة الإنجاب باعتباره بابا للرزق والمكسب المادي.

القاهرة - أظهر اتجاه مجلس النواب المصري لإقرار مقترح يقضي باستحداث مناهج خاصة بالصحة الإنجابية ضمن محاولات السيطرة على الزيادة السكانية أن الحكومة أخفقت في اختراق الجمود الفكري الذي يعترى عددا كبيرا من الأسر، ورفضها التماهي مع خطط خفض معدلات الإنجاب للحفاظ على ما تحقق من أهداف تنموية ومشروعات قومية تتنازل تدريجيا أمام الانفجار السكاني.

ولم تترك الحكومة بابا لإلطرته، فهي التي استعانت بالفتاوى الدينية التي تبيح تنظيم النسل وأطلقت حملات دعائية لحث الناس على خفض الإنجاب ولوحت بوفرة خفض الدعم للأسر التي لا تلتزم بإنجاب طفلين فقط، ودربت ما يسمى بـ"الرائدات الريفيات" لإقناع الأهالي بخطر الزيادة السكانية، لكن كل هذه المسارات لم تحقق الغرض منها إلا بنسب ضئيلة.

يبدو أن الاستعانة بالمؤسسات التعليمية سوف تكون السلاح الأهم في يد الحكومة بإصلاح أفكار أرباب أسر المستقبل، وهم الطلاب تجاه فكرة الإنجاب، بعدما أثبتت التجارب أن هناك صعوبات بالغة في إقناع الآباء والأمهات والأجداد بجمدية الاكتفاء بعدد محدود من الأبناء والتخلي عن فكرة "العزوة" والتعامل مع كثرة الإنجاب باعتباره بابا للرزق والمكسب المادي.

الاستعانة بالمؤسسات التعليمية، السلاح الأهم في يد الحكومة لإصلاح أفكار أرباب أسر المستقبل تجاه فكرة الإنجاب

وظل إدراج الصحة الإنجابية في المناهج الدراسية فكرة مطروحة للنقاش منذ فترة، لكن بعض دوائر صناعة القرار لم تحبذ تطبيقها لأسباب ترتبط بإبعاد المؤسسات التعليمية عن إقحام نفسها في التدعيم على خطط الحكومة السياسية والاقتصادية والاجتماعية، ومع غياب البدائل جرى فتح السلف وسط تأييد من أعضاء البرلمان.

وتستهدف الحكومة من وراء الخطوة أن يتم إدراج منهج تعليمي يختص بتثقيف المراهقين والشباب حول الإنجاب وتعريفهم بأن السعادة

ليست بكثرة الأبناء، بل إن الاكتفاء بعدد محدود (اثنان أو ثلاثة) أحد أهم أركان الحياة الأسرية المستقرة، بحيث تكون لدى الأب والأم القدرات والإمكانات لتربية أولادها وتعليمهم وتلبية احتياجاتهم بعيدا عن العوز وقلة الحيلة.

ويظل الهدف الأهم من الخطوة أن يحصل أرباب أسر المستقبل على معلوماتهم بشأن الإنجاب بعيدا عن الأفكار القديمة التي يزرعها الآباء في الأبناء بحثهم على زيادة النسل ونزك الرزاق على الخالق، وأن تنظيم الأسرة من المحرمات، والأخطر مطالبتهم باستمرار الإنجاب لحين وصول "الابن الذكر" الذي يحمل اسم والده ويحافظ على نفوسه وسمعته العائلة.

ويرى مؤيدو الخطوة أن تزويد المراهقين والشباب بمعلومات عصرية حول الإنجاب سيكون كفيلا بتمردهم على الواقع الذي قد يفرضه الآباء والأجداد عليهم، لأن زيادة المواليد غالبا ما تكون مفروضة على الأبناء، خاصة في البيئات الريفية والشعبية والمناطق التي يتباغ في التمسك بالعادات والتقاليد، ويبدو نفوذ الأسرة فيها مرتبطا بعدد الأولاد، الذكور تحديدا.

وقال عمرو حسن مقرر المجلس القومي للسكان بمصر سابقا، إن عدم التزام الكثير من الأسر بتنظيم الأسرة يرتبط بارتفاع منسوب الأمية المجتمعية بين السكان، وهذا تأتي ميزة المنهج التعليمي المتخصص في شرح أبعاد الإنجاب والأسس العلمية التي يقوم عليها، ولماذا يجب الاكتفاء بعدد معقول من الأبناء عبر ذكر أسانيد مقنعة وأدلة تتناسب مع عقلية المراهقين.

وأضاف لـ"العرب" أن ميزة التثقيف المبكر للشباب بشأن الإنجاب أنه يقطع الطريق على المتشدد الذين زرعوا في أذهان الناس أن تنظيم الأسرة من الكبائر، وهو اعتداء على إرادة الخالق، وهذه مفاهيم خاطئة، وما زال قطاع كبير من الأهالي غير مقتنع

بانخفاض معدلات الإنجاب مع زيادة الفقر يبقى الصغار مغربة الحرمان من حقوقهم.

ويتمتع دعاة التحريض على خفض معدلات الإنجاب على زيادة نسبة الأمية، لكنهم يجدون صعوبة بالغة في التأثير على الشريحة المتعلمة بشكل عصري، والمشكلة أن خطاب المؤسسات الدينية بات ضعيفا في التأثير على قرارات الناس بشأن تنظيم الأسرة، في حين أن شيوخ السلفية ومن على شاكلتهم لديهم طريقة في الإقناع تجعل الناس يتقنون في أرائهم دون تفكير.

وسبق لمنظمة الصحة العالمية عندما تطرقت إلى أزمة الزيادة السكانية المطردة في مصر أن حذرت من استمرار تعامل الكثير من الأسر مع القضية من منظور عقائدي، ونكرت أن هناك شريحة تعزف عن استخدام وسائل منع الحمل والالتزام بتنظيم الأسرة في تحديد النسل، استنادا للموروثات دينية قديمة صارت جزءا من تقاليد الناس.

ورأت فبينة عبدالرؤوف عضو معهد البحوث التربوية بجامعة القاهرة سابقا أن تطرق المناهج التعليمية للقضايا الأسرية الملحة صار ضرورة حتمية، حتى لا تتحول قناعات الآباء القدامى إلى دستور يسري على كل الأبناء مستقبلا، من حيث الفكر والعادات والتقاليد والموروثات، في حين أن المناهج بإمكانها توسيع مدارك المراهقين والشباب وتأهيلهم لتكوين أسرة مستقرة.

وأوضحت لـ"العرب" أن ثقافة ما يوصف بـ"العزوة" بين الكثير من الأسر المصرية تصعب مواجهتها بخطاب إعلامي أو فتوى دينية بعيدا عن دحضها بفكر عصري، من خلال منهج تعليمي متحضر يحاول تغيير قناعات الشباب حيالها مع التصدي للنظر إلى إنجاب الفتيات باعتباره نكبة أسرية، وهذا أيضا حاجة إلى تثقيف الأجيال المعاصرة والمستقبلية بفكرة المساواة بين الجنسين.

وبعيدا عن هذه المزاي، فالتأهيل المبكر للمراهقين بشأن وسائل

تنظيم النسل بات ضرورة

الإنجاب والتعامل مع هذه القضية من منظور إنساني عصري بحث بحسب الأجيال الصاعدة من أن تستمر أسيرة لعادات بالية، لأن أغلب الشباب يحصلون على معلوماتهم بشأن الصحة الإنجابية بطريقة عشوائية من الأقارب والأصدقاء ومن لهم تجارب سابقة دون مراعاة لاختلاف الظروف والزمان.



عمرو حسن
مدير مركز تثقيف الشباب بشأن الإنجاب ويقطع الطريق على المتشدد

ويؤسس التعامل بحكمة مع الإنجاب وتنظيم الأسرة لعلاقة زوجية ناجحة خالية من الضغوط والأزمات والصراعات حول التربية والمتطلبات اليومية وغيرها، ويمد أرباب أسر المستقبل من خلال المناهج بمعارف ومهارات ومفاهيم يصعب الحصول عليها بشكل علمي سليم، والوصول لسن الزواج مع الجهل بالحياة الأسرية السليمة يؤسس لعلاقة هشة.

ولفت حسن إلى أن الفتاة التي تتنقّف بتعمق حول الإنجاب خلال فترة تعليمها لن تقبل الخضوع لرغبات عائلتها، بل ستحدد عدد الأبناء وفق ظروفها وحياتها الزوجية وخصوصية علاقتها بشريك حياتها والشباب كذلك لن ينصاع لضغوط والديه وسيكون قادرا على تحديد شكل وتكوين عائلته بناء على توافق تام مع زوجته، بشكل علمي ومدرسي.

ومهما كان محتوى المنهج التعليمي الخاص بالصحة الإنجابية فيسكون قادرا ولو بشكل نسبي على انتقال دقة التربية والنصائح من الأسرة إلى المؤسسة التربوية لتصبح المدارس بمثابة الكيان التوعوي الذي يصحح الأفكار العقيمة التي تتوارثها الأجيال عن جيل وتطبيقها بحدأفورها، ما يوفر على الحكومة الوقت والجهد في تغيير قناعات من يقعدسون العزوة.

جمال

الفرشاة الكهربائية لتنظيف الوجه.. مزايا جمالية للبشرة

ومن ناحية أخرى، أشارت "Elle" إلى أن فرشاة تنظيف الوجه الكهربائية تناسب البشرة التي تتمتع بصحة جيدة فقط، بينما لا يجوز استخدامها مع البشرة الحساسة أو البشرة المصابة بأي أمراض جلدية مثل حب الشباب والتهاب الجلد العصبي والإكزيما ومرض الوردية.

ويراعى قبل الاستخدام ترطيب رأس الفرشاة ببعض الماء، ثم وضع كمية قليلة من مستحضر التنظيف على البشرة، ويراعى بعد استخدام الفرشاة (غالبا لمدة دقيقة واحدة) تطبيق مستحضرات العناية؛ حيث يمكن للبشرة حينئذ امتصاص المواد الفعالة بشكل رائع.

وللحيلولة دون تكاثر البكتيريا، يراعى بعد الاستخدام غسل رأس الفرشاة جيدا تحت ماء جار. ويراعى أيضا تغيير رأس الفرشاة بانتظام، وذلك كل 3 أشهر بالنسبة إلى الياف النايلون، وكل 6 أشهر بالنسبة إلى السيليكون.



ميونخ (ألمانيا) - أوردت مجلة "Elle" أن فرشاة تنظيف الوجه الكهربائية تتمتع بالمزايا الجمالية للبشرة؛ حيث إنها تعمل على تنظيف مسام البشرة بشكل تام من بقايا المكياج والأوساخ والإفرازات الدهنية وإفرازات العرق.

وأضافت المجلة المعنية بالموضة والجمال أن فرشاة تنظيف الوجه الكهربائية تمتاز أيضا بتأثير تقشيري؛ حيث إنها تعمل على إزالة قشور الجلد الميتة.

وبالإضافة إلى ذلك، يساعد استخدام فرشاة تنظيف الوجه الكهربائية على تقوية تأثير مستحضرات تنظيف البشرة ومنتجات العناية بها وتنشيط سريان الدم بها، ومن ثم تتمتع المرأة ببشرة نضرة ووردية تشع نضارة وحيوية. وعلاوة على ذلك، تمتاز فرشاة تنظيف الوجه الكهربائية بتأثير تديليكي، ومن ثم يساعد استخدامها على الشعور بالاسترخاء والهدوء.

الصحة الجيدة للفم تحمي من التدهور المعرفي

وكشف تحليلهم أن البالغين الذين يعانون من المزيد من فقدان الأسنان معرضون لخطر الإصابة بضعف الإدراك بنحو 1.48 مرة، وخطر الإصابة بالخرف 1.28 مرة.

ومع ذلك، فإن البالغين الذين فقدوا أسنانهم كانوا أكثر عرضة للإصابة بضعف إدراكي إذا لم تكن لديهم أطقم أسنان، مقارنة بأولئك الذين لديهم أسنان.

ويشير هذا إلى أن صحة الفم الجيدة قد تساعد في إبطاء التدهور المعرفي.

نيويورك - أكدت دراسة جديدة أن الأشخاص الذين يبدؤون بفقدان أسنانهم هم أكثر عرضة للإصابة بالخرف.

وأشارت الدراسة إلى أنه مع فقدان كل سن، يزداد الأمر خطورة.

ووجد باحثون من جامعة نيويورك أن فقدان الأسنان عامل خطر لكل من الخرف والضعف الإدراكي، وفي المقابل، تحمى صحة الفم الجيدة، بما في ذلك الأسنان، من التدهور المعرفي، وفقا للفرق.

وفي حين أن سبب الارتباط ما يزال غير واضح، يقترح الباحثون عددا من العوامل التي يمكن أن تلعب دورا.

وعلى سبيل المثال، يمكن أن يؤدي فقدان الأسنان إلى صعوبة المضغ، مما قد يساهم في نقص التغذية، بينما قد يكون هناك أيضا ارتباط بين أمراض اللثة والتدهور المعرفي.

وقال الدكتور باي وو، الذي قاد الدراسة "بالنظر إلى العدد المذهل للأشخاص الذين شخّصت إصابتهم بمرض الزهايمر والخرف كل عام، وفرصة تحسين صحة الفم طوال العمر، فمن المهم اكتساب فهم أعمق للعلاقة بين صحة الفم والتدهور المعرفي".

وفي الدراسة، شرع الفريق في فهم ما إذا كانت صحة الفم مرتبطة بالخرف. وأجروا تحليلا لـ 14 دراسة بما في ذلك ما مجموعه 34074 بالغاً، و4689 حالة لأشخاص يعانون من ضعف الوظيفة الإدراكية.



فقدان الأسنان يجعل الأشخاص أكثر عرضة للخرف

النظام الغذائي الصحي يحارب التهاب المفاصل

مثل المشي والسباحة وركوب الدراجات الهوائية، كما ينبغي ممارسة تمارين تقوية العضلات، وذلك لتقوية عضلات الجذع بصفة خاصة، ما يساعد في الحفاظ على الوضعية المنتصبة للعمود الفقري.

وبالإضافة إلى ذلك، ينبغي إنقاص الوزن في حال الإصابة بالبدانة، مع الإقلاع عن التدخين؛ نظرا لأن النيكوتين يسبب في تفاقم الحالة المرضية.

الطبيعي، كما قد تتطلب بعض الحالات تدخلا جراحيا.

كما يلعب أسلوب الحياة الصحي دورا هاما في مواجهة داء "بختريف"؛ حيث ينبغي اتباع نظام غذائي صحي قليل اللحوم وغني بالخضروات والفواكه، وكذلك الأسماك الغنية بالأحماض الدهنية "أوميغا 3"، والتي تعمل على محاربة التهابات المفاصل. ومن المهم أيضا ممارسة الرياضة بانتظام للحفاظ على حركة المفاصل

الأطباء أن الإصابة بالمرض ترجع إلى عوامل جينية أو خلل وظيفي بجهاز المناعة.

وتتمثل أعراض داء "بختريف" في الآم بالجزء السفلي من الظهر وتيبس المفاصل في الصباح. ومع تقدم المرض قد تتدهور حركة العمود الفقري، فضلا عن هشاشة العظام وضور العظام. وعلى الرغم من أنه لا يمكن القضاء على داء "بختريف"، إلا أنه يمكن علاجه جيدا بواسطة الأدوية والعلاج

برلين - قالت الرابطة الألمانية لأطباء الروماتيزم إن التهاب الفقار القسطي هو التهاب روماتيزمي مزمن يُصيب عادة مفاصل العمود الفقري والمفصلين الحرقبيين العجزيين، مشيرة إلى أن هذا المرض يعرف أيضا باسم داء "بختريف" نسبة للطبيب الروسي فلاديمير بختريف الذي اكتشفه.

وأوضحت الرابطة أن أسباب الإصابة بداء "بختريف" غير معلومة على وجه الدقة حتى الآن، ولكن يرجح

نصائح