يكابدون التهميش المجتمعي

الكفيفون.. رحلة بحث عن أمل وعمل..!!

يعاني الكفيف اضطرابات نفسية حادة نتيجة شعوره بعجزه عن الحركة بحرية وعلى السيطرة على بيئته ،فيتولد في نفسه صراع إما الاقدام إلى عالم المبصرين أو الاحجام عنه ،وقد يلجأ إلى محاولات قد تساعده في الهروب من هذه الحالة النفسية القلقة ،وقد يسلك سلوكا تعويضياً متحديا عجزه، محاولاً الاندماج في عالم المبصرين فيواجه الاتجاهات السلبية ويصبح حينها في أمس الحاجة إلى التقبل أو أن يلجأ إلى الاعتزال منسحبا إلى عالمه المحدود ،وفي هذه الحالة سيحتاج إلى الرعاية والأمن..

تتجمع حالياً أدلة علمية قوية تشير إلى أن المكفوفين يواجهون مشكلات في التكيف الاجتماعي وبخاصة في المراحل العمرية المبكرة وان تلك المشكلات قد تنطوي على مضامين طويلة الأمد بالنسبة للنمو الانفعالي والاجتماعي في المراحل العمرية اللاحقة..

تحقيق/ رجاء عاطف

وقد انتهت دراسة بومان التي تناولت تكيف المعاق بصريا في الأسرة إلى نتيجة مؤداها أن تقبل الأسرة لابنها المعاق بصريا وتوفير الظروف والمناخ التربوي السليم والابتعاد عن الحماية الزائدة التي تحد من نشاطه وحريته هذه العوامل تسهم إيجابيا في توافقه النفسي والاجتماعي وتعمل على بث الثقة في نفسه وتتيح له فرص التعليم والتأهيل المهني.

ولا نغفل دور الأسرة في هذا الجانب لأنها هي النواة الأولى لتشكيل الفرد فهناك كفيفون لم تساعدهم الأسرة أو تأخذ بيدهم لتخطي إعاقتهم وتزرع فيهم الثقة لذا يخرجون إلى المجتمع رافضين التعامل معه والانخراط بين الناس حتى من أقرانهم المكفوفين ويصبح الخوف والشك لديهم غير طبيعي لكل شيء.

هذه إحدى الكفيفات تعيش حالة من العزلة بين أربعة جدران لعدم قدرتها التخاطب مع المجتمع بسبب المرض الذي تعاني منه والحالة النفسية الصعبة التي تمر بها وأيضا من التفكك الحاصل في أسرتها التي لم تعرها أي اهتمام لتخطي مشكلتها وما هي فيه بل أصبحت عبئاً ثقيلاً عليهم لا يتقبلونها وينتظرون متى تأتى اللحظة للتخلص منها،كان لديها نسبة ضئيلة من السمع وبسبب عملية زراعة القوقعة فقدت السمع نهائيا كانت حينها تعلمت لغة البرايل التي ساعدتها في ظروفها هذه على التخاطب جزئيا مع مثيلتها الكفيفات ورغم أنها كانت متميزة في الدراسة إلا أن القدر شاء أن تكون هكذا التمر بهذه الظروف الصعبة والتي لم تساعدها على الخروج مما هي فيه إلى الآن.

> كفيفات رفضن الشفقة وكسرن حاجز الخوف من المجتمع

تأثر

كذلك الأخت/ أوسان العبسي - منذ الولادة كان لديها نسبة بسيطة من البصر إلى الصف التاسع ثم فقدت بصرها نهائيا ودرست بالمدارس العادية إلى الصف التاسع ورغم هذا لم يشعرها أحد من الأسرة بأنها كفيفة ولم تكن لديها خلفية بهذا الأمر إلى أن اكتشفت ذلك بنفسها وهي في الصف السادس وبأنها الوحيدة كفيفة من الأسرة وأن جميع من حولها يرون وقد نصحها الدكتور المهتم بحالتها بالتوقف عن الدراسة و كانت تصر إلا أن تنهى دراستها بتشجيع من والدها الذي كان دائما يقول لها أن تشق طريقها وتعتمد على نفسها وقد كان لهذه الكلام على حد قولها أثر مواصلة في نفسها .

وتقول أوسان: توقفت عن الدراسة لمدة 3 سنوات بسبب أني أريد إنهاء تعليمي في القسم العلمي هو ما جعلني أترك

إرادة وإصرار

لكن هناك من لديهم إرادة قوية لتحدي الإعاقة البصرية والخروج منها إلى التكيف مع هذا المجتمع الذي بدأ يتقبلهم لنجاحهم، بشرى المحفدي- مسئولة العلاقات العامة بجمعية الأمان لرعاية الكفيفات، تقول: كنت دائما اشعر بضباب في الرؤية ولعدم تشخيص الحالة في بدايتها وتأخرنا في الكشف وجد أن لدي ضمور في العصب البصري نتيجة ورم في الغدة وحين سافرت لإجراء العملية قيل لا يوجد أمل ومن الصعب عمل زراعة أو عملية لرجوع البصر خاصة أنني وذهبت وأنا أرى، وما زال عندي قليل من البصر أو الرؤية ولدي أمل كبير برجوع بصري ولكن بعد إجراء العملية وجدت بأني أصبحت كفيفة فشعرت من لأني فقدت بصري، وبمقابلتي للدكتورة وفاء العاقل أخت الأستاذة فاطمة العاقل رحمها الله والتي قالت بعد أن أعود إلى اليمن أذهب إلى جمعية الأمان للكفيفات وقدر الله أن أسأل عن الجمعية وكنت أبحث عن الأستاذة فاطمة العاقل وهي كذلك إلى أن وجدتني وسألتني ما الذي أعمله حاليا قلت لا شيء، لماذا لا تدرسي جامعة قلت كيف وأنا كفيفة، فاعتبرت أن فقدان بصري منحة من الله تعالى والذي فتح لي أبوابا كثيرة منها التحقت بالجامعة قسم علم النفس بكلية الآداب بمساعدة أختي التي كانت في قسم الأحياء وانتقلت إلى علم النفس ودرسنا مع بعض وانتهينا من التحصيل العلمي وكان تقديري بالبكالوريوس جيد جداً وكنت حينها وأن اعتمد على السمع بشكل كبير في المحاضرات وأتساعد أنا وأختي في المذاكرة وفكرت أن لا أقف عند حد البكالوريوس لا بد من تحضير الماجستير وبعدها الدكتوراه وفعلا بدأت في الدراسة التمهيدية للماجستير والرسالة سأحضرها لها أن يسر الله تعالى، وبمستوى ثالث دخلت مركز بناء للتدريب والاستشارات وأخذت دورات في التنمية البشرية وتعلمنا مهارات الحاسوب وكذلك التخطيط الاستراتيجي وكان تدريبا صعبا جدا ولكنهم صنعوا فينا شيئا وأخرجونا شيئا آخر ونشكرهم بعد الله عز وجل لأنهم بذلوا معنا جهدا كبيرا جدا وتخرجت من الجامعة ومركز بناء في نفس السنة ثم انتقلت إلى الجمعية وكنت أول كفيفة أستلم إدارة العلاقات العامة للجمعية ووضعت الأستاذة فاطمة العاقل علي أملا كبيرا ووقفت بجانبي وشجعتني و توكلت على الله تعالى وأدرتها وبدأت بتطبيق ما أخذته في المركز على الواقع العملي وواجهت صعوبات في البداية لعدم وجود من يرافقني في العمل، ولكن عملت في العلاقات ما لم تعمله المسئولات قبلي وانتقلت إدارة العلاقات التي تعتبر عصب الجمعية نقلة نوعية خلال السنتين التي بدأت أعمل فيها وعملت بقمة الحماس والخوف في نفس الوقت وبخطوة خطوة تخطيت المشاكل والصعوبات التي واجهتني وكانت الجمعية لا تتوانى عن أي شيء كنت اطلبه في عملي يمدوني به، والآن الجمعية لها ثقلها في المحافل الدولية والإقليمية على مستوى العالم وليس العربي فقط ونمثل الجمعية في كل مكان والذي لها دور ودعم كبير إلى جانب الأسرة ومساندتنا وتشجعنا وتوفير الوقت، زوجي الذي مهما قلت عنه لن أستطيع أن أوفي ولو جزءا من حقه فقد كان ألمه كبيرا حين رجعت وأنا لا أرى فوقف إلى جانبي وكان خير سند لي.

وعن نظرة الأهل والأصدقاء أضافت بشرى: في بداية الأمر عاملتني الأسرة بشفقة وحنان لفقداني بصري حتى أنهم يخافون أن أقوم بعمل شيء خوفا علي لأني لا أرى ولكن الآن تغيرت النظرة 100% لأني أصبحت اعتمد على نفسي و بدأوا بأخذ استشاراتي ووجدت فعلا فرقاً وأن دوري أصبح مهما وبارزاً في أسرتي.

وكما ذكر في الريف، ربما عانيناها في المدينة ولكن بشكل أقل وأضعف والعجيب جدا أن ثمة تمييزا غريبا فمثلا إذا أحسن المكفوف أحسن المكفوفون كلهم وإذا أساء أو قصر احدهم أساء الكل، فالتعميم لا يزال قائما وهذه إحدى النظرات التي ينبغي أن نتجاوزها ونتعامل مع المكفوف ومع الأشخاص ذوي الإعاقة على أساس أنهم أفراد لا على أساس أنهم فرد واحد وبالتأكيد التفاوت والفروق الفردية هي موجودة بين المكفوفين كما هي موجودة بين غيرهم وعندئذ يجب أن تكون هذه النظرة على هذا الأساس، ونحن هنا لا نزال بحاجة إلى التوعية وأن نعطي فرصة للمكفوفين وللأشخاص ذوي الإعاقة بأن يمارسوا حقهم في صنع واتخاذ القرار على مستوى الوطن بشكل عام وعلى مستوى قضاياهم بشكل خاص وهذه الأمور لابد منها وأيضا لابد من تكثيف التوعية الإعلامية بشكل عام وأوسع وأن تقوم منظمات المجتمع المدني العاملة في هذا المجال بمهامها وينبغي أن يخرج الأشخاص ذوو الإعاقة والمكفوفون أنفسهم من قضية العمل على أساس جزاك الله خيرا من يفعل خيرا يجزى به،لا بل ينبغي أن تخرج هذه المنظمات من عملها الرعائي والاستجدائي، كما أرى شخصيا بأننا بحاجة إلى أن نرتقي بالتعامل مع مجتمعنا وان يرتقي مجتمعنا بالتعامل معنا لا على أننا فريقان ولكن على أساس أننا جزء من هذا المجتمع ولسنا فريقا معادلا للمجتمع وعندها سأقول نعم النظرة تطورت ولكنها لا تزال بحاجة إلى تنمية أكثر وهذا لن يتأتى أو يتحقق إلا بأمور ثلاثة وهي الخروج من مفهوم الرعاية والحماية الاجتماعية إلى الحق وكذلك مواءمة قوانين اليمن بشكل عام مع اتفاقية حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة وبعد ذلك بالتعامل مع الأشخاص ذوي الإعاقة على أنهم مواطنون لا على أنهم فئة أدنى وحينها أنا على ثقة بأننا سنجد أنفسنا اكبر من غيرنا ..

> الأسرة بداية الطريق.. ونظرتها القاصرة أول المحبطات

قوانين

ويرى الدكتور محمد أن اتفاقية حقوق الأشخاص ذوى الإعاقة كانت اليمن أحد الأطراف التي صاغت هذه الاتفاقية وأن المادة الـ12 التي هي مادة الأهلية القانونية وهي مادة يمنية إلى جانب مواد كثيرة وقد ترأست وفد بلادي في 8 اجتماعات في المفاوضة لهذه الاتفاقية وأسعد أني كنت أحد من صاغها فلماذا لا نقوم نحن بدور وضرورة في قوانيننا وهي الآن صدرت في قانون بقرار جمهوري وتفعيلها سيؤدي إلى وعي اجتماعي بحق الأشخاص ذوي الإعاقة بشكل عام والمكفوفين بشكل خاص ..

وعلى الرغم أن هناك محاولات لدمج المكفوفين في المجتمع لكنها تفتقر إلى المنهجية في كثير من الأمور وهي جهود فردية والمشكلة لدينا هي أننا لم نوحد بعد العمل في مجال حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة وأتذكر أن هناك جمعيات كثيرة عملت على دمج المعاقين حركيا وكذلك المكفوفين لكن للأسف ما ألاحظه انه لم ينجح بالشكل المطلوب نجح هنا وتعثر هناك لسبب وهو أن الجانب المنهجي كان مفقودا وبعد ذلك تعدد وجهات النظر وأحيانا الرغبات الشخصية في كسب أو الحصول على مكاسب شخصية ما أدى إلى تعثر مثل هذه الأعمال ..

ويرى أن الحل لكل هذا في الثلاثة الأمور التي ذكرها سابقا، وأنه على ثقه بأنها ستكون الحل المناسب وخاصة أن هناك نصاً في الدستور القادم على حق المعاقين في عدم التمييز السلبي وتكييف قوانيننا لكي تنسجم مع اتفاقية حقوق الأشخاص ذوى الإعاقة التي صدقنا عليها وإيجاد مجلس أو لجنة لرعاية الكفيف، صحيح انه لدينا اللجنة العليا لرعاية وتأهيل المعاقين لكنها بحاجة إلى تطويرها وإعادة هيكلتها مرة أخرى لكي تكون على غرار المجالس العليا التي يرأسها رئيس الوزراء ثم بعد ذلك أن يكون لها أمانة عامة وتكون فاعلة لا أن تكون لجنة لم تعقد منذ إنشائها أكثر من 5-4 اجتماعات ،وهذه القضايا إذا حلت وخاصة الجانب الدستوري وتكييف القوانين مع الاتفاقية اعتقد أننا سنحقق نجاحا كبيرا.

وأشار إلى الدعم والخدمات التي تقدم للمكفوفين بقوله: هناك خدمات جليلة ورائعة يقدمها صندوق رعاية وتأهيل المعاقين في مجال الصحة والتعليم وإجراء عمليات كثيرة جدا بلغت في بعض الأحيان أكثر من 3 ملايين للعملية الواحدة وغيرها،وأيضا هناك خدمات تقدمها وزارة الشئون الاجتماعية والعمل، والآن في اليمن يوجد جمعيات كثيرة تهتم بالأشخاص ذوي الإعاقات ربما تصل إلى 90 جمعية تنضوي تحت الاتحاد الوطني لجمعيات المعاقين اليمنيين وكلها تقدم خدمات لكن لا نزال في أولى درجات السلم ولن نتجاوز ذلك ما لم ننتقل من مفهوم الرعاية والحماية الاجتماعية ومفهوم فعل الخير واللجوء إلى التجار وكسب الزكاة وغيرها لنقدم صدقات في رمضان، إذا لم ننتقل من هذا كله إلى الحق الدستوري وتعتمد الجمعيات في أنشطتها والمنظمات ذات العمل في مجال الأشخاص ذوي الإعاقة على هذا الأساس فلن نقدم شيئا وسيظل الأشخاص ذوو الإعاقة إلى حد كبير تحت النظرة الدونية وتحت اليد السفلى التي أرجو أن يتجاوزوها.

الكفيف ومؤتمر الحوار

وفيما يتعلق بقضية المعاقين والمكفوفين في مؤتمر الحوار، قال: إن الإخوة أعضاء مؤتمر الحوار الوطني الشامل أمام قضية كان موقفهم منها سلبيا جدا باستثناء إشارتين حول حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة إشارة أعدتها الأقليات ونحن نعلم ما مفهوم الأقليات وإشارة أخرى ذكرتهم بالاسم، لست أدري ما هذا التجاهل وما سره، فالأشخاص ذوو الإعاقة لديهم اتفاقية حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة وهي اتفاقية دولية صادقت عليها اليمن ووقعت عليها وصارت اليمن طرفا من أطراف هذه الاتفاقية ونحن نأمل من الحوار الوطني الشامل أن يطرح قضية المعاق لأننا ونحن لا نطالب بقضية محافظة ولا قرية ولا مديرية، نطالب بحقوق أشخاص هم جزء من المجتمع ونريد أن ينص الدستور على حقهم في عدم التمييز السلبي ضدهم وعلى أنهم مواطنون ليس من الدرجة الثالثة ولا العاشرة كما نطالب أن تعالج قضاياهم وفق حقوقهم ووصفهم مواطنين ويعاد النظر في القوانين ذات الصلة بالأشخاص ذوي الإعاقة أيا كانت هذه القوانين مباشرة أو غير مباشرة وفق الاتفاقية ولا نريد أكثر من ذلك وهناك أيضا حقوق أخرى وآمال نضعها بين يدي المتحاورين بنصوص واضحة وثابتة.

نظرة المجتمع

ومن وجهة نظر علم الاجتماع يرى الباحث الاجتماعي سمير مريط أن المكفوفين تكمن معاناتهم في الجانب الرسمي والتشريعات القانونية لكنها قد تكون أخف من المعاناة المجتمعية التي تتمثل في نظرة المجتمع القاصرة للكفيف بأنه عاجز عن تقديم أي شيء، وهذا بالطبع ينعكس على الكفيف بشكل سلبي حيث يحرم من حقه في التعليم ومن ثم العمل المناسب، وعلى الرغم من أن هناك نماذج رائعة استطاعات أن تكسر حاجز الخوف وتتحدى نظرة المجتمع وتنخرط في العمل بتحد وصمود وإصرار وعزيمة إلا أن الدولة والمجتمع مطالبون بتحسين نظرتهم تجاه هذه الشريحة ودعمهم حتى يتمكنوا من اثبات ذاتهم، كما أن على الدولة أن توفر لهم مظاهر ووسائل الحياة التي تمكنهم من التأقلم مع المجتمع على سبيل المثال، لابد أن توجد احتياطات في الشوارع والطرق وكذا المنشآت التي تعرقل سير الكفيف وهنا لن يحتاج الكفيف لمساعدة الآخرين. وأخيراً أؤكد أنه عندما تتاح الفرصة للكفيف فإنه سيكون قادرا على البروز في المجتمع ربما أفضل من غيره من المبصرين، ونظرة المجتمع تجاه هذه الشريحة لن تتغير إلا إذا كان هناك توعية بأهمية دعم الكفيف لأن التشريعات والقوانين ليست كفيلة وحدها بإنهاء معاناته خاصة فيما يتعلق بالممارسة اليومية.

الدراسة هذه المدة وحينها كنت متأزمة نفسيا لماذا الجميع يقرأ ويكتب ويذهبون إلى المدرسة وأنا لا ،وفي إحدى المرات كنت اسمع التلفزيون وفي أحد القنوات كانت الأستاذة صباح حريش تتحدث أنها كفيفة وتعمل وتطبخ وتدرس وهذا ما حفزني لأرجع إلى الدراسة لكني حولت القسم الأدبي وجئت بمعدل 72 % صحيح أنه لم يناسبني لأني كنت أطمح لأكون محاسبة، وتعرفت على جمعية الأمان ودرست وعملت فيها سنة الخدمة وأخذت دورات في التنمية البشرية واللغة الانجليزية وطباعة البرايل وبعدها التحقت بالجامعة التي تعتبر حلم ودرست دراسات إسلامية وثم عملت معلمة في مدرسة الشهيد الحلالي لمدة عام في المعهد والمركز لغة برايل (لغة عربية للصف الأول والرياضيات) والتحقت بمركز بناء الذي تعلمت منه مهارات كبيرة ثم توليت مسئولية إدارة الدمج (الطلاب المكفوفين مع أقرانهم المبصرين في المدارس الحكومية) في جمعية الأمان ،وفي ظل الجهود الذاتية لجمعية الأمان والطالبات وإرادتهم القوية لدمجهم في المجتمع ومواصلة تعليمهم الثانوي والجامعي وقمنا بعمل التوعية حول كيفية التعامل مع الطالب الكفيف وفن الحركة معه وورش عمل مع مدراء المدارس ووكلاء المدارس والأخصائيين ، ووجدنا تجاوبا بالدمج في المدارس الحكومية حينها بدأنا بـ3 طالبات والآن لدينا 127 طالبة موزعات في 61 مدرسة في الأمانة والتجاوب كبير بسبب إصرار الطالبة على مواصلة الدراسة ودمجهن في المجتمع ووصل الدمج في الجامعات 94 طالبا وطالبة موزعين في كليات مختلفة و يهدف الدمج إلى تحويل المعاقين في المدارس من عزلة للتربية الخاصة إلى مدارس عادية، ويعد أهم خطوة لإشراك الكفيفين في مجتمعاتهم وفي الحياة التعليمية والاجتماعية والمراحل التعليمية المختلفة ويساعد على توفير فرص أكثر للتفاعل الاجتماعي للطلاب وإعطائهم نفس الدرجة من الاهتمام واعتبارهم أفراداً لهم قيمتهم في المجتمع كما يساهم في كسر العزلة النفسية والاجتماعية بين المكفوفين وأقرانهم المبصرين وإكسابهم مهارات وصفات واتجاهات ايجابية نحو أنفسهم ونحو المجتمع ..

صعوبة الاندماج

وهنا تضيف بشرى المحفدي - مسئولة العلاقات العامة بالجمعية: قد يجد الطالب صعوبة في البداية عند دمجه في المجتمع وتعامل الناس مع الكفيف ولكن لا نعمم على كل الأطراف فهناك أفراد يتعاملون بنوع من الشفقة وحتى انه لا يعطى حقه في ممارسة عمله أو دراسته بالشكل المطلوب وهذا يؤثر على نفسية الكفيف بشكل كبير ..

ولذلك نتمنى أن يصل صوتنا إلى المجتمع المحلي من خلال كيفية تعاملهم مع المكفوفين الذين هم مثلهم مثل غيرهم وليس هناك فرق إذا ما أتيحت له الفرصة وقد يمتلك أحيانا ملكات لا توجد في المبصرين وأيضا على الحكومة أن توفر الجو والوسائل التي تساعدنا على تخطي الصعوبات ،وكما نتمنى من كل أسرة لديها معاق بصري أن تلحقه بالجمعيات المعنية والمختصة بهذه الفئة وتحاول أن تأخذ بيده وتصنع منه شيئا في المستقبل وألا تخجل من إعاقته أو تركه في المنزل بحجة أنه إنسان لا يقدر على عمل شيء، بينما العظماء كالبردوني وطه حسين وغيرهما كان لهم دور في المجتمع لا يقارن بالمبصرين .

نظرة غير سوية

الدكتور/محمد ناصر حُميد - رئيس الاتحاد الوطني لجمعية المعاقين اليمنيين، وممثل اليمن في المنظمة العربية للأشخاص ذوي الإعاقة الذي تحدث عن رفض وقبول المجتمع للمكفوفين قائلا: ربما الآن هناك خطوات اجتماعية ولو عدنا إلى ما قبل 50 سنة لوجدنا أن المجتمع كان يرفض زواج بناته برجل كفيف نادرا ما كان يحدث إلا إذا كانت ابنة عمه والآن العلاقة بين المكفوفين والمجتمع تغيرت إلى حد كبير باستثناء بعض الظواهر في الريف وهذا ناتج عن عدم توعية ولا يزال الأشخاص ذوو الإعاقة والمكفوفون بشكل خاص بحاجة إلى أن يتمكنوا أكثر من الوصول إلى الوظيفة العامة العليا ونحن أمام مواطنة وهذه المواطنة لابد أن تنقلنا من قضية مفهوم الرعاية الاجتماعية والحماية الاجتماعية إلى مفهوم فلسفة الحق الدستوري والقانوني ،وأضاف :لو قارنا ببساطة لماذا لا يكون المعاق وزيرا أو في وظيفة عليا من الوظائف ربما أن مسئولية الوزارة أو الوظيفة العليا لا تحتاج إلى عين ترى ولا إلى رجل تمشي لكنها تحتاج إلى عقل إلى قدرة على التخطيط والتنفيذ وما أظن أن العين هي التي ستنفذ أو أن الرجل هي التي سترسم وتتخذ القرار، وكذلك العلم الذي نبني عليه حياتنا لا يمكن أن تطلبه القدم أو تطلبه العين وإنما يطلبه العقل عندئذ يصبح مكفول ومضمون التوفر ويصبح عند ذلك منطقيا أن يكون من امتلك العلم قادرا على أن يحتل المنصب الذي ينسجم مع هذا التخصص وذلك الموضوع وإن كان معاقا أو كفيفا..

ويضيف حميد : هناك تطور في نظرة المجتمع للكفيفين بشكل عام ولكن ليست النظرة السوية بنسبة 100% ، فنحن لا نزال نعاني معاناة كبيرة جدا وخاصة

> الدكتور حميد: نأمل من مؤتمر الحوار أن لا يغيب قضيتنا

أخي القارئ.. أختي القارئة:

الاهتمام بتغذية الأم المرضع، يضمن صحتها وصحة طفلها الرضيع ويعزز كافة احتياجاتهما الغذائية.

المركز الوطني للتثقيف والإعلام الصحي والسكاني