



مجلة الهيئة الصحية الإسلامية

العدد الخامس والثلاثون / حزيران 2015 شعبان 1436

نشرة داخلية تهتم بالمواضيع الصحية والنفسية
(غير مخصصة للبيع)

«ما نحل والد ولده»
أفضل من أدب حسن»
الرسول الأكرم (ص)

الافتتاحية 4

5 فوز مستشفى البقاع الغربي بجائزة اتحاد المستشفيات العربية

صحة اجتماعية

- 10 سلامة الغذاء: حتى يصير الكل مطابقاً للمعايير الصحية
13 التحصين الشامل: المستوصفات النقالة تخفض عدد المتسربين من اللقاحات
15 وداعاً للحساسية
17 الكشف التخصصي: اكتشاف مبكر للأمراض
19 مقابلة: المحامي زياد بيضون حول قانون المخدرات

صحة نفسية

- 24 أطفال الحروب: كيف أساعدهم
30 كما تكونون يكون أبنائكم: الألفاظ النابية
32 الإمداد 28 عاما من العطاء
36 إدارة: اختبر مسلماتك
38 العلاج الحركي للمفاصل والأنسجة
40 أمراض الربيع
42 التهاب الجيوب الأنفية
43 الوزن الصحي
44 الوقاية من التسمم الغذائي
46 الهيئة والبلديات، تعاون وتكامل
48 الأنشطة الصحية
61 التقرير الإحصائي
62 معلومات عامة

الإدارة العامة

بئر العبد الصنوبرة

هاتف 90 / 89 33 27 1 961+

www.hayaa.org magazine@hayaa.org

تصدر عن جمعية الهيئة الصحية الإسلامية

إشراف المهندس عباس حب الله

أسرة التحرير الشيخ حسن ركين / زهراء عودة / زينب قصير

"المسؤولية المجتمعية" جدارة العطاء والحياة مستشفى البقاع الغربي - سحمر يفوز بجائزة اتحاد المستشفيات العربية

فازت مستشفى البقاع الغربي - سحمر التابع للهيئة الصحية الإسلامية بجائزة اتحاد المستشفيات العربية 2015 عن فئة المسؤولية المجتمعية Top award in corporate social responsibility حين حاز أعلى نسبة تصويت عن هذه الفئة. وقد تسلمت المستشفى الجائزة في 25 شباط 2015 ضمن فعاليات الحفل الختامي للملتقى السادس عشر لاتحاد المستشفيات العربية في القاهرة بحضور وزراء الصحة العرب وحشد كبير من القيمين والمنظمات والعاملين في القطاع الصحي العربي.

والمسؤولية المجتمعية هي إحدى جوائز اتحاد المستشفيات العربية الذي يضم 500 عضو من 18 بلد عربي. ومن أجل إبراز مدى نجاح المستشفيات العربية في القيام بمسؤولياتها الاجتماعية على مستوى إدارة الرعاية الصحية وتوفير أحدث التقنيات في المستشفيات كانت هذه الجائزة.

نالت المستشفى الجائزة لتقديمها الخدمات الطبية المتنوعة في مختلف المجالات للمجتمعات المهمشة. واللافت في الفوز أن مستوى المستشفى متواضع مقارنة مع مستشفيات عربية كبرى ومدعومة من الحكومات، وكانت المنافسة مع ثلاث مستشفيات عربية هي: المركز الطبي الجديد في الإسكندرية المستشفى التخصصي في الأردن ومركز الأمير سلمان لذوي الحاجات الخاصة في السعودية.



بسم الله الرحمن الرحيم

31 عاماً.. والهيئة بجانب أهلها

● الشيخ حسن ركين

تحتفل الهيئة الصحية الإسلامية في هذا العام، بمرور واحد وثلاثين عاماً على تأسيسها، وقد اختارت طريق الصعاب منذ انطلاقتها، في سبيل خدمة المستضعفين في أرجاء الوطن بحملة إعلامية تمتد شهراً تحت شعار: "الهيئة: في حدا حدك". انطلقت الهيئة الصحية الإسلامية في عام 1984، من خلال مستوصف ميداني في منطقة بئر العبد لمعالجة جرحى الحرب الأهلية.

ثم بدأت الهيئة بإنشاء مستوصفات أخرى في الضاحية والجنوب لتلبية الحاجات الصحية في غياب المؤسسات الرسمية. تضم الهيئة اليوم 105 مراكز صحية (منها بعض المستشفيات الكبيرة) ودفاعاً مديناً. يعمل فيها أكثر من 3500 متطوع وعامل في بيروت، الضاحية الجنوبية، الجنوب، البقاع، كسروان، شبعاء، كفرشوبا وغيرها. ووفرت الهيئة، في عام 2014، ما يزيد على مليونين ونصف مليون خدمة صحية إضافة إلى خدمات الدفاع المدني.

تغطي برامج الهيئة الصحية الإسلامية: الوقاية الصحية، والصحة النفسية، ومكافحة التدخين والإدمان على المخدرات، والصحة المدرسية، والنفسية والاجتماعية، وعمليات الإسعاف والإنقاذ. إن المشاريع التي تنجزها الهيئة تركز على دراسة حاجات المنطقة الصحية ومعاينتها. فعلى سبيل المثال، يقوم برنامج التحصين الشامل بحملات تحصين تستهدف المتسربين من اللقاحات، خاصة بعدما بيّنت دراسة أجرتها الهيئة أن نسبة المتسربين من اللقاحات الأساسية في بعض المناطق مرتفعة.

من جهة أخرى، يشمل برنامج الصحة المدرسية 91 مدرسة، ويوفر المراقبة الصحية للطلاب ودراسة حاجات المدارس لتوفير السلامة الصحية والبيئية. ويضم برنامج مكافحة التدخين عيادة خاصة في مركز صحي في برج البراجنة للمساعدة على الإقلاع عن التدخين، استفاد منها حتى اليوم 400 شخص. وينقسم برنامج مكافحة الإدمان على المخدرات إلى شقين: وقائي علاجي ويضم 4 عيادات نفسية، ومركزين في جوبيا وكيفون لتنقية الجسم من السموم، وإعادة التأهيل.

والهيئة الصحية الإسلامية تنظم أياماً صحية مجانية في المناطق والمخيمات الفلسطينية. ونجح برنامج سلامة الغذاء بالتعاون مع البلديات بتدريب العاملين في المطاعم والمنشآت الغذائية وتصنيفها وتحديد الثغرات. ويهدف برنامج الصحة النفسية إلى رفع الوعي بالمشاكل النفسية والعلاقات الأسرية والاجتماعية من خلال استشارات نفسية وأنشطة للأطفال. وتعمل الهيئة الصحية على رفع مستوى الوعي بالنظافة والوقاية الصحية للعاملين في صالونات الحلاقة. ويتوجه برنامج الإسعافات الأولية إلى الشباب والشابات لتدريبهم على أسس الإسعافات في الحالات الطارئة. وتنظم الهيئة معارض ونشاطات مسرحية لإيصال رسائل وقائية وصحية بطرائق تفاعلية غير تقليدية.

تضم الهيئة جهازاً خاصاً بالجهوزية في حالات الحرب، أو الانفجارات، أو الكوارث الطبيعية. ويتألف الجهاز من فرق طبية وصحية وغرف طوارئ وفرق الدفاع المدني المدربة على إنقاذ الجرحى والنازحين وأجهزة إطفاء وسيارات إسعاف يصل عددها إلى 150 سيارة. والمراكز التابعة للهيئة، مصنفة من جانب وزارة الصحة العامة، وتقدم الخدمات بكلفة رمزية شبه مجانية من دون تمييز طائفي أو مذهبي، ويستفيد منها النازحون السوريون أيضاً.

تتعاون الهيئة مع وزارة الصحة و«منظمة الصحة العالمية» والبنك الدولي و«الصليب الأحمر الدولي»، وغيرها.

والهيئة الصحية الإسلامية بعد 31 عاماً من الانطلاق والتطور في النوعية والانتشار تعاهد أهلها على الاستمرار في خدمتهم ومواصلة رفع الحرمان الصحي عن المناطق المحرومة.

في هذا العدد من مجلة «الهيئة الصحية» باقة من المواضيع الصحية والطبية والنفسية، نأمل الاستفادة منها، كما تنوّه إدارة التحرير في المجلة أنها مستعدة لاستقبال ملاحظاتكم ومقترحاتكم في سبيل التطوير ومواكبة كل ما هو جديد ومفيد في عالم الصحة والاستشفاء.



وللحديث عن الجائزة والمواصفات التي يتحلى بها المستشفى الفائز كان لمجلتنا لقاء مع مدير مستشفى البقاع الغربي في سحمر السيد أحمد سعد، الذي تحدث عن المستشفى وخدماته، وكيفية تطوره الصاعد بالرغم من ان انطلاقتها كانت في اواخر عام 2011.

س: كيف انطلق مستشفى البقاع الغربي في سحمر

ج: إن المستشفى كان حلاماً لأهالي المنطقة، ثم تحول إلى فكرة ومن ثم شرع المجلس الإسلامي الشيعي الأعلى في ثمانينيات القرن الماضي في تأسيسه، ولكنه بقي من دون استكمال نتيجة صعوبات وتحديات شتى، إلى أن جاءت الهيئة الصحية الإسلامية في أواخر عام 2009 فاستثمرت المبنى واستكملت العمل وفق المواصفات والمعايير العالمية، مستفيدة من شركات متخصصة في الدراسات والتصميم مثل شركة «أرش» وفي التنفيذ أيضاً فنفذت المشروع شركة «معمار».

س: ما هي الخدمات المتوافرة في المستشفى؟

ج: المستشفى عام وهو يضم 40 سريراً، وفيه الأقسام التالية:

قسم الطوارئ:

يعنى بتقديم الرعاية والعلاج للحالات الطارئة، ويحتوي على 4 غرف مجهزة ب 7 أسرة لاستقبال الحالات المختلفة ويتميز قسم الطوارئ بتقديم خدماته على مدار 24 ساعة، وكذلك يتميز بإجراء الفحوص المخبرية والصور الشعاعية بالسرعة المطلوبة.

قسم العيادات:

ويشمل:

- عيادة طب العيون.
- عيادة أمراض نسائية.
- عيادة طب الأطفال.
- عيادة جراحة عامة.
- عيادة أنف أذن حنجرة.
- عيادة صحة الفم والأسنان.
- عيادة قلب وشرابين.
- عيادة أمراض جلدية وزهرية.
- عيادة تغذية.

قسم العمليات:

يعنى قسم العمليات بإجراء العمليات الجراحية العامة المختلفة، ومنها عمليات العيون والعظام والولادات القيصرية. وهو يتكون من غرفتي عمليات وقسم الإنعاش وقسم التعقيم المركزي، ويوفر الخدمة على مدار الساعة، وفي هذا السياق جرى شراء جهاز خاص بالجراحة التنظيرية إضافة إلى جهاز ناظور الأمعاء والمعدة.



السيد أحمد سعد | مدير مستشفى البقاع الغربي في سحمر

قسم الاستشفاء:

هو أحد أكبر أقسام المستشفى الأساسية.

قسم التوليد:

يعنى بتقديم الرعاية والعلاج للحوامل والولادات. ويحتوي قسم التوليد الأقسام التالية:

- 1 غرفتان للمخاض.
- 2 غرفتان للولادة.
- 3 غرفتان للمراقبة والعناية بعد الولادة.
- 4 حاضنة المواليد.
- 5 قسم العناية المشددة للمواليد.

قسم الأشعة:

هذا القسم مجهز بتقنيات حديثة، بهدف إعطاء جودة عالية وخدمات ممتازة في الصور الشعاعية، ويؤمن قسم الأشعة الخدمات على مدار 24 ساعة في:

- صور شعاعية X-Ray.
- Panoramic.
- تصوير محوري طبقي Scanner تطوير جهاز السكانر «جهاز سكانر 16 سليس بمواصفات و جودة صور عالية».

- صور فحص الثدي Mammographic.

- تصوير صوتي عام Echography للقلب والشرابين.

- تظهير الصور بشكل ممكن Pacs System.

قسم الصيدلانية:

تؤمن الصيدلانية الأدوية اللازمة للأقسام كافة داخل المستشفى، وذلك بإشراف صيدلي مجاني.

قسم المختبر:

يقدم قسم المختبر خدماته للمرضى على مدار 24 ساعة ويمتاز بتوافر معدات وتجهيزات حديثة في كل أقسامه: هرمونات، فحوص، دم، براز، بول، زراعة، سكر ودهون إضافة إلى تحضير وحدات دم للمرضى، كما يؤمن المختبر فحوص الأنسجة. تجري جميع خدمات المختبر بإشراف طبيب مختبر مجان، يتابع الأعمال المخبرية، والتدقيق في صحة النتائج، ويساعده فريق عمل مؤلف من فنيين مجازين بالعلوم المخبرية.

قسم التغذية:

يؤمن قسم التغذية الخدمات الغذائية للمرضى في المستشفى، ضمن لائحة وجبات، تراعي المعايير والحالات الصحية لمرضى السكري، الضغط، القصور الكلوي، السمنة... يشرف على القسم اختصاصية تغذية لضمان رعاية صحية جيدة للمرضى، وبالتنسيق مع الكادر التمريضي في المستشفى ويضم هذا القسم:

عيادة التغذية:

هدفها الإشراف على عمل قسم المطبخ وتنظيم وجبات المرضى في الأقسام الاستشفائية، بما يتناسب مع حالاتهم المرضية واعداد برنامج الوجبات الخاص بقسم المطبخ، وكذلك الإشراف على التزام الطباخين به عند تحضير الوجبات للمرضى والموظفين. إضافة الى وضع البرنامج الغذائي بحسب الحالات المرضية، بعد الاطلاع على التفاصيل التي تتضمنها ملفات المرضى، وتدوين نوع الحماية الخاصة بالمريض في ملفه.



الدورات المتخصصة في التدريب على الإنعاش

ونستطيع القول إننا بحمد الله فقد استطعنا تقديم أكثر من 41000 خدمة خلال عام 2014 بينها أكثر من 628 عملية جراحية وأكثر من 9334 حالة في قسم الطوارئ ونحن نلاحظ زيادة تراكمية في أعداد المستفيدين منذ الافتتاح حتى اليوم إذ إن العدد كان عام 2012 حوالي 29250 بينما في عام 2013 أصبح 37692 واليوم المعدل الشهري هو 4000 مريض.

س: ما هي أهم الأنشطة التي اقامها المستشفى من أجل تطوير الكادر البشري؟

ج: إن المستشفى أنشئ من أجل خدمة المريض ولتحقيق هذا الأمر بأفضل ما يمكن جرى العمل على عدة صعد:

- البناء والتجهيز بما يلائم المواصفات .
- الكادر البشري: بعد الاختيار ووضع الشخص المناسب في المكان المناسب قدر الإمكان كان هناك خطة تدريب وتطوير الكادر البشري .
- التطوير المستمر للكادر الفني والإداري من خلال التدريبات والورش العلمية، وأهمها على صعيد:
 - الأطباء: - ورشة الخياطة التجميلية للجروح.
 - الدورات المتخصصة في الإنعاش.
 - الأيام العلمية الدورية.

- العاملون: - دورات فنية متخصصة.
- دورات إدارية.

حصلنا على الجائزة التي لتطابق معايير الفوز مع معايير المستشفى ورسالته هي توفير الخدمات الصحية المتكاملة لتخفيف آلام أهلنا ومعاناتهم وهذه الجائزة جائزة المسؤولية المجتمعية أتت في هذا السياق لتزيدنا عزمًا على التصدي لخدمة الناس، والاستمرار بهذا النهج الذي نعتز به، في ظل القيادة الحكيمة، وعلى خطى سيد شهداء المقاومة الإسلامية السيد عباس الموسوي (قدس سره) الذي قال: سنخدمكم بأشرف عيوننا. وهذا النهج هو امتداد للإسلام المحمدي الأصيل الذي وصل إلينا من الله تعالى عبر النبي محمد (ص) والأئمة الأطهار عليهم السلام وصولاً إلى ما نحن عليه اليوم . ونؤكد لأهلنا أننا نعتز بخدمتهم وسنبذل كل جهدنا في سبيل ذلك .

ونشكر كل من ساهم في إنجاح العمل وصولاً إلى نيل هذه الجائزة سواء من الفريق العامل في المستشفى الذي نعتز بجهوده وعطاءه وتفانيه أو من أي شخص ساهم في هذا الأمر .

ونعاهد الجميع بالاستمرار على هذا النهج ونسأل الله أن نكون على قدر المسؤولية وعند حسن ظن من يعلق آمالاً علينا.

احتفال تكريمي

أقامت الهيئة الصحية الإسلامية، الاستشفاء والعناية النفسية إحتفالاً تكريمياً لمناسبة فوز إحدى مستشفياتها (مستشفى البقاع الغربي / سحمر) بجائزة اتحاد المستشفيات العربية عن فئة: المسؤولية المجتمعية Top Award In Corporate Social Responsibility وذلك يوم الجمعة بتاريخ ١٧/٤/٢٠١٥ في صالة المرام في سهل مشغرة برعاية وزير الصناعة الدكتور حسين الحاج حسن حيث حضر الحفل نقيب المستشفيات الخاصة المهندس سليمان هارون، مدير عام الإستشفاء والعناية النفسية (الهيئة الصحية) الدكتور الحاج حسن عمار، مدير عام الهيئة الصحية الإسلامية المهندس عباس حب الله، مسؤول حزب الله في البقاع الغربي الشيخ محمد حمادي، شخصيات وفعاليات صحية سياسية وإجتماعية وكادر المستشفى الإداري والطبي، بعد الغداء التكريمي وعرض فيلم عن نشاطات المستشفى تعاقبت الكلمات لتؤكد على أهمية الإنجاز الذي حققته مستشفى البقاع الغربي وكانت الكلمات التالية:

وزير الصناعة الدكتور حسن الحاج حسن: إعتبر أن المسؤولية المجتمعية في مستشفى البقاع الغربي هي أنها تقدم الخدمات الصحية دون ابتغاء الربح، وأضاف يستحق أهل البقاع الغربي أن تكون كل مؤسسات المقاومة في البقاع الغربي ذات صفة مجتمعية لأن ما قدمه البقاع الغربي للمقاومة من شهداء وجرحى وأسرى هو أهم بكثير وأكبر بكثير مما يمكن أن نقدمه جميعاً له.

إن المستشفى مجهز بأحدث التجهيزات ويتبع القوانين العالمية للجودة وهو مفخرة لنا في نقابة المستشفيات



بدوره نقيب المستشفيات المهندس سليمان هارون قال: إن المستشفى مجهز بأحدث التجهيزات ويتبع القوانين العالمية للجودة وهو مفخرة لنا في نقابة المستشفيات، كما وطلب هارون من الدولة لأن تكون راعية للقطاع الإستشفائي لا متهجمة عليه، وأضاف نأسف أن نرى الصديق وزير الصحة يهاجم ويتهم على المستشفيات بدل أن يشجعها ويساعدها اسوة بباقي الوزارات. أما مدير عام مؤسسة الإستشفاء والعناية النفسية في الهيئة الصحية الإسلامية الدكتور الحاج حسن عمار: "أكد على التوجه للمناطق النائية تلبية لإحتياجات أهل هذه المناطق المحرومة" وقال: لا شك أن هذه الجائزة تعطينا دفعا معنوياً بل مزيداً من تحمل المسؤولية في سبيل خدمة المجتمع بجميع أطيافه. خاتماً بإكمال النهج على طريق خدمة الناس بأشرف العيون. في الختام تسلم مدير مستشفى البقاع الغربي الحاج أحمد سعد درع الجائزة. وبعد إنتهاء الإحتفال أقيم في المستشفى لقاء علمي بالتعاون مع التجمع العلمي لأطباء الليطاني.



الدكتور حسين الحاج حسن | وزير الصناعة اللبناني

رسالة المستشفى

يسعى مستشفى البقاع الغربي - سحمر، إلى تقديم الخدمات الصحية المتكاملة وفق معايير التصنيف والاعتماد للمستشفيات العامة واستناداً إلى القيم الإسلامية التي جاء بها الدين الإسلامي الحنيف وانسجاماً مع رسالة ومبادئ وأهداف الهيئة الصحية الإسلامية التي تسعى لخدمة أهلنا وتخفيف الآلام والمصاعب عنهم على الأراضي اللبنانية كافة وخصوصاً في البقاع الغربي الأبي الصامد من دون تمييز بين مريض وآخر.



أهم النشاطات في عام ٢٠١٤

شهد عام ٢٠١٤ في مستشفى البقاع الغربي العديد من الأحداث والنشاطات كانت حصيلتها أكثر من ٣٠ نشاطاً علمياً (دورات، محاضرات، ورش...)، وأبرزها:

١. مناورة في الأقسام التمريضية تعنى بطريقة استقبال الحالات الطارئة.

في سبيل رفع الكفاءة والخبرة لدى الأطباء والعاملين وفي سبيل البقاء على جهوية دائمة أجريت مناورة فجائية في بعض الأقسام التمريضية في المستشفى لمعرفة مدى الجهوية فيه، ليصار إلى معالجة أي حالة طارئة تزامن ذلك مع إعطاء بعض التوجيهات وتدوين الملاحظات من قبل المشرفين.

٢. دورات BLS و acis و ATLS للأطباء والتمريض .

التزاماً بمتطلبات بنود الاعتماد والتصنيف وتطبيقاً لمخطط التدريب لعام ٢٠١٤ وفي سبيل رفع الكفاءة العلمية لدى الأطباء والعاملين أقامت إدارة مستشفى البقاع الغربي العديد من الدورات. أبرزها: دورة acis، دورة ATLS، ٣ دورات BLS، وقد أجريت امتحانات في بعض هذه الدورات للمشاركين.

٣. مناورة بالتعاون مع الجمعيات الصحية في البقاع الغربي .

في ظل الأوضاع الأمنية التي عصفت بلبنان وفي سبيل رفع الكفاءة والخبرة لدى العاملين والأطباء والجمعيات الصحية أقام مستشفى البقاع الغربي والجمعيات الصحية في البقاع الغربي مناورة تحاكي وقوع انفجار. بدأت المناورة بقدم ١٢ إصابة إلى المستشفى متفاوتة الخطورة إلى المستشفى وأجريت للمصابين الإسعافات اللازمة.

٤. ورشة الخياطة التجميلية للجروح .

في سبيل رفع الكفاءة والخبرة لدى الأطباء والعاملين أقام مستشفى البقاع الغربي بالتعاون مع جمعية الأطباء المسلمين في لبنان ورشة في الخياطة التجميلية للجروح ، تلاها تطبيقات عملية في الخياطة التجميلية لجميع المشاركين في الورشة .

٥. يوم علمي للأطباء بالتعاون مع التجمع العلمي لأطباء الليطاني .

جرى تنظيم يوم علمي للأطباء في قاعة محاضرات المستشفى بالتعاون مع التجمع العلمي لأطباء الليطاني والأطباء واللجان الطبية في منطقة البقاع الغربي حيث فاق عدد الحضور التسعين طبيباً وذلك على مدى ٣ ساعات ونصف الساعة وقد أقيمت خلاله العديد من المحاضرات التي تناولت مواضيع علمية وطبية.Box نوافذ:

تقديم أكثر من ٤١٠٠٠ خدمة خلال عام ٢٠١٤ بينها ٦٢٨ عملية جراحية ونحو ٩٣٣٤ حالة في قسم الطوارئ . مع زيادة في أعداد المستفيدين منذ الافتتاح حتى اليوم إذ إن العدد كان عام ٢٠١٢ حوالي ٢٩٢٥٠ بينما في عام ٢٠١٣ أصبح ٣٧٦٩٢ واليوم المعدل الشهري هو ٤٠٠٠ مريض .



مشروع متكامل من الألف إلى الياء

توضح مديرة مشروع سلامة الغذاء في الهيئة الصحية، ربي فحص أن الهيئة الصحية بدأت بالعمل في هذا المشروع منذ عام ٢٠٠٨ وكان هدفها الأساسي الإصلاح والرقابة والتحفيز. من خلال القيام بخطوات مدروسة تبدأ بالاتفاف مع البلدية وتوقيع بروتوكول تعاون بين الطرفين أي البلدية والهيئة الصحية. الخطوة الثانية تتمثل بتدريب الهيئة الصحية الإسلامية لفريق من المراقبين تنتدبه البلدية من المتطوعين لديها لمراقبة سير العمل في المنشآت. كما تدرّب الهيئة أصحاب المنشآت أنفسهم. ومن ثم يقوم الفريق بالزيارة الأولية للمنشأة وفق استمارة أعدتها الهيئة الصحية.

وتضيف فحص: لقد أخذنا بعين الاعتبار كل الإجراءات اللازمة لضمان سلامة الغذاء، فقسّمتنا الاستمارة الى قسمين: الأول وهي الخروقات التي تشكل خطراً مباشراً على الغذاء، كفحص عينات من الغذاء نفسه وفحص عينات من المياه المستخدمة إضافة الى تأكيد وجود برنامج لمكافحة الحشرات والنظافة الشخصية للعامل في الطعام.

مشروع يجعل من المنشآت الغذائية مطابقة

التزموا بالملاحظات المقدمة لهم والتي تبين مكامن الخلل والخطر على الغذاء. وأخيراً يأتي التصنيف النهائي ليمنح المنشأة العلامة النهائية ويعطي صاحبها شهادة تؤهله لأن يقدم غذاء سليماً.

أما الباب الثاني هو حول الخروقات التي تشكل خطراً غير مباشر على الغذاء كالشكل البنيوي للمنشأة والمعدات المستخدمة في عملية الطهو وتقديم الطعام إضافة إلى البيئة الصحية الخاصة بالمنشأة. وحسب الفحص فإن الخطوة الرابعة تكون بعد التقييم الأولي وهي زيارات متكررة لأصحاب المنشآت الغذائية لتأكيد أنهم قد



حتى يصير الكل مطابقاً

مشروع متكامل من الألف إلى الياء في سلامة الغذاء

● زينب قصير
م.دائرة الأنشطة الإعلامية

لم يكن "أبو علي" (صاحب مطعم في حارة حريك) يعلم أن مطعمه المتواضع وباب رزقه الوحيد غير مطابق للمواصفات. "شو يعني غير مطابق؟" يسأل أبو علي مستطرداً "يا خيي والله بصير مطابق بس شو لازم أعمل؟" النسوة المارات أمام المطعم، جارات أبي علي، يتهاوسن "حرام طلع أبو علي مش مطابق.."

وكان الرجل بكله وكلكله، يجب أن يتطابق مع مواصفات ومعايير الوزير وائل أبو فاعور ليصير مقبولاً و"مطابقاً". وكأبي علي كثيرون من أصحاب المنشآت الغذائية الذين قيل لهم إن منشأتهم غير مطابقة لمعايير سلامة الغذاء، ولكن ما من أحد شرح لهم ما هي هذه المعايير؟ وما من أحد كلف نفسه عناء تدريبهم على تطبيقها، وما من أحد تفقدهم وأشرف على عملهم، حتى المخولون بتصنيف هذه المنشآت لم يكتروا، كأنما كان المطلوب تقليص عدد المنشآت الغذائية واقفال العديد منها.

جل ما فهمه الناس من المراقبين الذين أرسلتهم وزارة الصحة أن منشأتهم لا تستوفي الشروط اللازمة التي تخولهم فتحها وتقديم الغذاء.

وهنا تكمن المشكلة..

مراقبو الوزارة كشفوا، أخذوا عينات غذائية، وبعد أسبوعين أعلنت النتائج عبر التلفزيون وبسرعة أقلت محالهم ومطاعمهم غير المطابقة للشروط التي لا يعلمها إلا الوزير والمراقبون من وزارة الصحة.

وإذا تمعنا بهذه الخطوات نجد أن شيئاً ما ينقصها، فإذا كان المطلوب رفع مستوى الجودة واعتماد معايير سلامة الغذاء فما هكذا تورد الإبل..



الدكتورة جاهدة عبيد

مسؤولة دائرة البرامج الصحية
في منطقة البقاع

توصيل اللقاحات الى المنازل.. خدمة مجانية

المستوصفات النقالة تخفض عدد المتسربين من اللقاحات

إنه يوم عطلة، يخرج به أطفال الحي برفقة اهاليهم الى الساحة العامة ولكن ليس للعب والترفيه. هناك من ينتظرهم، يهبهم الصحة والسلامة نعماً لحياة سليمة، مستوصف نقال مجهز يحمل لهم اللقاحات الأساسية وطبيب وممرضة. مشهد اعتاد المواطنين ان يصادفوه باستمرار في قرى البقاع. تجول المستوصف النقال بين القرى والاحياء يأتي استكمالاً لبرنامج صحي انساني كبير تقوم به الهيئة الصحية الإسلامية وهو مشروع "دراسة المتسربين من اللقاحات الإلزامية" كمرحلة أولى وتلقيحهم في المرحلة الثانية.

إرسال المستوصفات النقالة إلى القرى النائية في منطقة البقاع ساهم برفع نسبة تجاوب المتسربين إلى 35%، ما حفز الهيئة على اعتماد أسلوب المستوصفات النقالة ضمن خطة مستقبلية لخفض نسبة المتسربين حيث تطمح الهيئة إلى الوصول بنسبة المتسربين إلى صفر بالمئة.

إرسال المستوصفات النقالة إلى القرى النائية في منطقة البقاع ساهم برفع نسبة تجاوب المتسربين إلى 35%

وتعمل إدارة الهيئة حالياً على تجهيز المستوصفات النقالة في المناطق كافة بجميع المستلزمات لعيادة اللقاحات، وتجهيزها بفريق عمل يتضمن طبيب أطفال وممرضة ومدخلة بيانات، وفريق من المتطوعين يعمل على التواصل مع أهالي الأطفال المتسربين وإعلامهم بموعد توجه المستوصف النقال إلى قراهم، ومن ثم يقوم بزيارة منازل الأطفال لتلقيحهم.

وقد استطاعت الهيئة أن تحقق إنجازات مهمة على هذا الصعيد بالعمل على تخفيض نسبة الأطفال المتسربين من اللقاحات خاصة في الفئة العمرية ما بين يوم حتى 5 سنوات لأنها تعد الفئة العمرية الأكثر تضرراً بالأمراض السارية والمعدية من خلال:

- اعتماد برامج معلوماتية إحصائية وتجميع البيانات لإتخاذ معلومات دقيقة وصادقة في الإحصاء الطبي بناء على الدراسات التي جرت من خلال المسوح والبحوث بحيث يرتفع الخط البياني في معالجة الأطفال المتسربين من اللقاحات.

- استنفار مراكز الهيئة بخاصة مراكز الرعاية الصحية الأولية لاستقبال الأطفال المتسربين وتلقيحهم مجاناً من خلال تخصيص ممرضة تعمل على التواصل مع الأهل واستقبالهم ضمن أوقات محددة تناسب أوقاتهم وذلك مدة ستة أشهر بعد المسح ما أدى إلى زيادة نسبة التغطية في اللقاحات وإنقاص عدد المتسربين من الأطفال وهذا خفض نسبة الأمراض المشمولة باللقاحات.



البلدية هي الراعي والكفيل في المنطقة الموجودة فيها المنشأة

تعاون وتكامل

وحول هذا التعاون في بلدية حارة حريك توضح اختصاصية التغذية في البلدية مريم غساني أن الهيئة تقدمت بهذا المشروع إلى البلدية، بهدف مراقبة مستوى تطبيق المعايير الصحية في المؤسسات الغذائية من أجل تأمين غذاء سليم للمواطنين ما لاقى قبولاً واهتماماً من قبل البلدية. بعدها قامت الهيئة الصحية بتدريب 21 متطوعاً من أصحاب الاختصاصات العلمية المناسبة وأعضاء المفزة الصحية في البلدية مدة 6 أيام، ثم كانت الجولة الميدانية الأولى للمنشآت الغذائية التي ستخضع للتصنيف وعددها 120 منشأة.

تدريب 21 مراقباً لتصنيف 120 منشأة

ويضيف حسن: إن عمل المراقب الصحي يتطلب قوة في الإقناع حتى تدفع صاحب المنشأة إلى الإقرار بمشكلته والسعي إلى حلها.

وحول العوائق التي واجهته يقول حسن: لم تكن وأصحاب المنشآت كالسمن على العسل، ففي بعض الأحيان كنا نتجادل كثيراً ولكن في المراحل النهائية من التصنيف نصير أصدقاء «وما في محبة إلا من بعد عداوة».

مشروع متكامل، من الألف إلى الياء، تبدأه الهيئة الصحية الإسلامية مع البلديات واتحادات البلديات وتستهدف به أصحاب المنشآت الغذائية مهما كان حجمها، لا تحجيمها بل لدعمها والحفاظ على سلامة غذائها.

وتضيف غساني: لقد كان العمل ممتعاً ومفيداً ونشأت علاقات مبنية على الثقة المتبادلة، والهدف المشترك هو مساعدة أصحاب المنشآت الغذائية لا محاربتهم.

من واحد إلى أربعة:

"طراد تشيكن" واحد من المنشآت الغذائية التي استفادت من مشروع الهيئة الصحية الإسلامية.

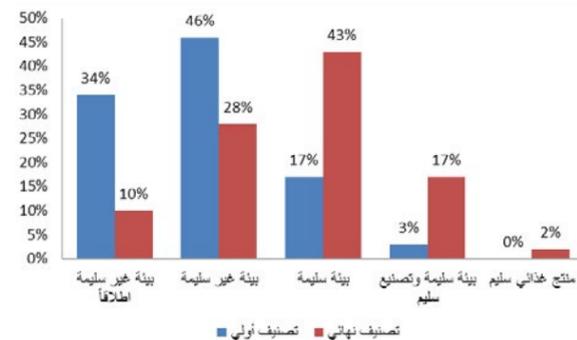
ويقول صاحب المنشأة إن الهيئة الصحية الإسلامية حملت إليه المشروع من خلال مراقبيها الذين حضروا ومعهم استمارة "كالجريدة" وبدأوا بتعبئتها وأجروا التقييم الأولي حيث كانت النتيجة نجاح واحد من أصل 5 ويستطرد مبتسماً "رسبت بجدارة".

كان لا بد للمراقب من أن يشرك أبا علي بدورة تدريبية حول معايير السلامة في الغذاء.

خلال الكشف التالي، حضر المراقبون لائحة بالمعدات غير المستوفية الشروط وفعلاً غير أبو علي هذه المعدات حتى جاء التقييم النهائي وفيه سجل أبو علي 4 علامات من أصل 5 ونجح هذه المرة بجدارة أيضاً.

مهمة صعبة ودقيقة:

حسن فرحات هو المراقب الصحي الذي واكب سير عملية التصنيف لدى فروج «طراد تشيكن». لم يكن يعلم حسن يوم بدء مهمته مراقباً صحياً في المنشآت الغذائية أنها تتطلب صبراً وهدوءاً ولباقة في التعاطي مع أصحاب المنشآت.



الدكتور عدنان الحسيني
طبيب أطفال

وداعاً للحساسية

هل انهكت حساسية التنفس ابنك؟ هل اخرجت من كثرة التعطيس؟ هل امتأ جسمك بالدبغات من الحكمة الجلدية؟ مللت العلاج التقليدي ومضادات الحساسية المعروفة والكورتيزون والبخاخات؟ يئست باختصار من الحساسية المزمنة؟ لا يأس مع العلم والامل موجود دائماً وهذه المرة اتى على شكل علاج جديد هو العلاج المناعي للحساسية.

يكنم الطريق للعلاج المناعي في خطوتين رئيسيتين:

- أولاً: التشخيص وتحديد المحسسات المسببة للأعراض
- تبدأ عملية التشخيص باستشارة الطبيب المختص وأخذ التاريخ الطبي للمريض، وعبر طرح اسئلة معينة تتعلق بالحساسية وذلك من اجل تحديد المحسسات التي سيتم فحصها.
- بعد ذلك يتم اجراء اختبار الحساسية المناسب عن طريق الجلد حيث توضع قطرة تحتوي على المادة المحسسة على الجلد في الجزء الداخلي للذراع او على الظهر ويتم وخز هذه القطرات تحت الجلد. في حالة التحسس فان الجلد سيتهيح ويتورم (مشابها لقرصة البعوضة). هذه العملية سريعة وغير مؤلمة.
- يمكن أيضا عمل فحص دم لمعرفة المسببة للتحسس.

ثانياً: العلاج بتعديل الاستجابة المناعية

- حسب نتائج فحص الحساسية يتم اختيار اللقاح المناسب ويتم اعطاء العلاج تدريجياً، و تتم زيادة الجرعة بشكل متدرج خلال الفترة الاولى. وبعد ذلك تستمر فترة ديمومة العلاج لمدة ٣ سنوات على الاقل.
- ويتضمن هذا العلاج تخفيف حساسية المريض للمادة المحسسة عبر تعديل استجابة الجهاز المناعي تدريجياً وذلك حتى يصبح قادراً على تحمل المادة المحسسة دون مشاكل.

ثالثاً: طرق العلاج

- 1- تحت اللسان: يؤخذ هذا العلاج في المنزل قبل الافطار. تؤخذ النقط المحتوية على المحسس تحت اللسان من خلال مضخة خاصة. يبقى الدواء تحت اللسان لمدة دقيقتين و من ثم يبلع.
- 2- تحت الجلد: يؤخذ هذا العلاج في عيادة الطبيب وهو عبارة عن حقن تعطى مرة كل اسبوع تزداد تدريجياً خلال الفترة الاولى للعلاج، و تصبح مرة واحدة كل شهر خلال فترة الاستدامة.

ما هو العلاج المناعي للحساسية:

- علاج نتيجته المرجوة القضاء على اعراض التحسس، يعمل بشكل مباشر على الجهاز المناعي وذلك بتعديل كيفية استجابته للمواد المحسسة حتى يتمكن المرضى من تحمل المحسسات حولهم (كالعث المنزلي ووبر الحيوانات أو حساسية موسمية كغبار طلع النباتات وغيرها)، ومن خصائصه:
- يقلل او يوقف أعراض الحساسية وبالتالي يقلل او يوقف استخدام الادوية المخففة للأعراض (الستيرويدات القشرية الموضعية، مضادات الهيستامين...) حتى خلال السنة الاولى من العلاج.
- يمنع تطور حساسيات جديدة
- يوقف تطور التهاب الانف التحسسي الى ربو تحسسي

العلاج المناعي للحساسية يقضي علم الحساسية من جذورها



- إجراء دورات تدريبية للعاملين في العيادات الصحية على مستوى المراكز والدوائر عن كيفية توعية وتنقيف الأهـل الذين يجري استقبالهم في المراكز أو التواصل معهم لإعطائهم مواعيد تبين أهمية اللقاحات الإلزامية وأثارها الإيجابية في صحة أطفالهم . وقد كان للتثقيف الصحي دور فعال وأعطى نتائج جيدة جداً . وحيث تسعى الهيئة لتقديم خدمة تراعي معايير الجودة فقد وُضعت معايير خاصة بهذا المشروع تضمن رضى المستفيدين منه .

- استخدام مستويات البلديات الموجودة في بعض القرى التي لا يوجد فيها مراكز للهيئة وتزويدها باللقاحات اللازمة وبطبيب أطفال وممرضة لتلقيح الأطفال المتسربين.

يتوقع القيمون أن ترتفع نسبة تجاوب المتسربين الى 80 %

- تأمين نقل جماعي للأطفال المقيمين في القرى البعيدة التي لا يتوافر فيها مراكز للهيئة وذلك بالتعاون مع البلديات إلى أقرب مركز للهيئة لمعالجة تسربهم.

- وضع نقاط تلقيح للمتسربين ، خاصة بالهيئة في ساحات القرى أو الأحياء البعيدة.

- إرسال سيارات هي عبارة عن مستويات نقالة مجهزة بمستلزمات التلقيح وطبيب أطفال وممرضة إلى ساحات القرى النائية حيث نوادي الأطفال المتسربون عبر مكبرات الصوت بالتعاون مع البلديات.

- ويتوقع القيمون على هذا المشروع في الهيئة أن ترتفع نسبة تجاوب المتسربين حوالي ٨٠% من خلال اعتماد أسلوب المستوصف النقال، والمراكز البديلة. وبذلك تكون الهيئة قد حققت فعلاً لا قولاً معالجة حقيقية في القرى والبلدات التي استهدفتها بمشروع التحصين الشامل، وعملت على تحقيق ذلك. وتسعى إلى دخول بلدات جديدة، بدعم من البلديات ، لتحقيق التحصين.



قامت الهيئة الصحية الإسلامية بالتعاون مع اتحاد البلديات، بمسح لمعرفة نسبة المتسربين من اللقاحات الإلزامية في المناطق اللبنانية من الجنوب والبقاع الى بيروت. امتد المسح على مدار ثلاث سنوات حيث استهدف أكثر من ٣٠٠٠٠ وحدة سكنية تم استيفاء ١٧٥٨٠ وحدة سكنية في مناطق مختلفة، وقد بلغ عدد الأطفال فيها ٢٤٩٤٧ طفلاً، وجرى إحصاء ١٢٧٠١ طفلاً تسربوا على الأقل من أحد اللقاحات الإلزامية المقررة من وزارة الصحة من عمر يوم حتى ١٨ سنة أي بنسبة ٥١%.

نظروا من نوافذ الهيئة فرأوا العالم جميلاً

الكشف التخصصي المدرسي اكتشاف مبكر للأمراض يتبعه العلاج

استطاعت الهيئة كشف هذه الحالات من خلال تهيئة عيادة عيون نقالة في المدارس شبيهة بالعيادة في المراكز الصحية تشتمل على كمبيوتر وعدسات وبروجكتور ولوحات خاصة لفحص النظر بالتعاون مع مجموعة من اختصاصي العيون من ضمنهم الدكتور حسن الجزال الذي قام بالكشف على عدد كبير من الطلاب في العامين الماضيين من ضمن البرنامج المعتمد في الهيئة.



هادي فتى في الرابعة عشرة من عمره طالب في إحدى ثانويات لبنان، هادي يتمتع بشخصية رائعة وذكاء لا بأس به بحسب معلميه وزملائه، إلا أنه كان يعاني مشكلة جعلته يرسب في صفه، وقد حاول أبواه وأساتذته كل الأساليب والطرائق التربوية لمساعدته على تجاوز سنته الدراسية إلا أنهم لم ينجحوا. إلى ان قررت الهيئة الصحية الإسلامية أن يشمل الكشف التخصصي للعيون مدرسة هادي والذي كانت الهيئة قد اطلقتها قبل سنتين بالتعاون مع البلديات في البقاع. وهنا كانت المفاجأة حيث تبين أن عينا هادي الزرقاوان كانت تعانيان ضعفا وصل إلى حد أنه فقد البصر في إحدهما والأخرى تعاني كسلا شديدا ما كان يعيق الرؤية الصحيحة لدى هادي وقد تسبب ذلك بعدم استطاعته القراءة والكتابة بشكل جيد وأعاق مساره الدراسي ولا عجب.

وهنا كان تدخل الهيئة العلاجية بحيث أحيل هادي إلى أحد مراكزها لتابعته وإنقاذ ما تبقى من نظره. وقد قدمت هذه الخدمات الصحية لهادي وأقرانه في مجموعة من الثانويات وفي مناطق مختلفة من البقاع مجاناً وبدعم من البلديات. حالة هادي ليست فريدة بل هناك 721 طالبا يعانون مشاكل في النظر من أصل 4255 طالبا جرى الكشف عليهم في منطقة البقاع لعام 2014 أي ما نسبته 17% وقد تنوعت المشاكل ما بين ضمور بعضب العين، انسداد مجرى الدمع، ضمور شبكية العين، اختلاج بعضلة العين، كسل بالعين، رمد ربيعي، تدنّ بالقدرة البصرية، شلل بعضب العين، ماء زرقاء، انحراف بالنظر، تقوس بالقرنية وزيادة نظر، ضعف نظر... إلخ.

721 طالبا يعانون مشاكل نظر
من أصل 4255 جرى الكشف عليهم في البقاع



معلومات عامة عن العلاج المناعي للحساسية

1- الفرق بين العلاج الدوائي المسكن والعلاج المناعي تعمل الادوية العادية على تخفيف اعراض الحساسية بسرعة. ولكن بمجرد أن يزول مفعول هذه الادوية، فإن الاعراض تعاود الظهور مرة أخرى.

2- أنواع الحساسية التي يعالجها العلاج المناعي للحساسية أيدت منظمة الصحة العالمية استخدام العلاج المناعي لعلاج التهاب الانف التحسسي والربو التحسسي الذي يسببه كل من: عث الغبار المنزلي وحبوب اللقاح ومخلفات الحيوانات والعفن (الفطريات).

3- يمكن لكل من الاطفال والبالغين الاستفادة من العلاج المناعي للحساسية.

4- متوفر حاليا في الصيدليات اللبنانية.



ضد القانون

المخدرات من الجانب القانوني

مما لا شك فيه أن الحديث عن المخدرات من الجانب القانوني ، هو حديث يتصف بالجمود إلى حد ما، ولا سيما أن معنى المخدرات وأثارها والنتائج المترتبة على الانغماس بها تجارياً وترويجياً وتعاطياً، هو في الجانب الاجتماعي والديني والأخلاقي والنفسي ، أوسع مجالاً وتعبيراً، منه في الجانب القانوني. فالحديث في الجانب القانوني يقتصر على بيان النصوص القانونية

وألية تطبيق هذه النصوص على أرض الواقع في الجوانب الأخرى الحديث أوسع وأشمل. من هنا فإن الحديث في الجانب القانوني ، قد يقتصر على بيان النصوص القانونية التي تتناول المخدرات والأفعال الجرمية المتعلقة بها ، وعلى آلية تطبيق هذه النصوص على هذه الأفعال ، مع مقارنة ذلك على أرض الواقع ، في حين أن الحديث في الجوانب الأخرى المذكورة، فإنه يفيض ويفيض خصوصاً متى أدركنا أن المخدرات هي الحرب الحقيقية على مجتمعنا التي ينبغي مواجهتها بتضافر جهود الجميع ، هي باختصار ، وبمعنى أكثر تعبيراً، طريق الدمار. من هنا، كان لنا هذا اللقاء مع المحامي الأستاذ زياد بيضون، حول الجانب القانوني المتعلق بجرائم المخدرات.

ما هو تعريف المخدرات قانوناً؟

الحديث عن التعاطي هو الذي يعيننا، لأننا لا نترافع عادة عن التجار، بل نترافع عن المتعاطي والمدمن لأنه مريض ابتلي بهذا المرض وفي أغلب الأحيان عن غير قصد ونتيجة عوامل وظروف كثيرة ، ولكن التاجر والمروج فإنهما يقدمان على فعلتهما عن سابق تصميم وتصور.

وفي تعريف القانون، هي مجموعة من المواد التي تسبب الإدمان تسمم الجهاز العصبي ويحظر تداولها أو زراعتها أو تصنيعها إلا لأغراض يحددها القانون، ولا تستعمل إلا من يرخص له بذلك.

وطبعاً يحظر تعاطيها، وهي الحالة التي كثيراً ما يجري تداولها في مجتمعنا، أو بمعنى آخر يعيننا الحديث عنها، لأننا لسنا هنا لنبرز الخطورة القانونية لمن يتجر بالمخدرات أو يتداولها ويروجها.



المحامي الأستاذ زياد بيضون



التأخر في معالجة ضعف النظر قد يؤدي إلى الهول

نبذة عن الكشف التخصصي المدرسي

كشف طبي تخصصي:
وهو كشف تفصيلي لأمراض الفم والأسنان، وأمراض العيون، وأمراض الأنف والأذن والحنجرة، عبر الاستعانة بأطباء اختصاص، ومتابعة الحالات المرضية المكتشفة عبر مراكز الهيئة. ويتم تنفيذه بالتعاون مع اتحادات البلديات، مستهدفاً كافة الطلاب.

أهداف الكشف الطبي المدرسي:

- الهدف العام:
- رفع مستوى الوعي الصحي في المجتمع المدرسي
- الأهداف الخاصة:
- اكتشاف مبكر للأمراض لدى التلامذة في المدرسة
- العمل على الوقاية والحد من انتشار الأمراض المعدية
- متابعة الحالات المرضية المكتشفة عند التلامذة عبر مراكز الصحية التابعة للهيئة.
- اعداد الأنشطة التوعوية والارشادية بناء على نتائج الكشف الطبي.
- الحصول على معطيات ميدانية حول الوضع الصحي في المجتمع المدرسي ووضع خطط وبرامج تدخلية.



"إن أكثر المشاكل التي تواجه طبيب العيون هي ضعف النظر، والخطر الأول في ضعف النظر وجود فرق بالدرجات بين العينين فيحدث الكسل في حال عدم كشفه في عمر مبكر مع ظهور الهول. أما الخطر الثاني، فهو في وجود درجات مرتفعة تؤثر في مستوى الطفل الدراسي؛ يقول الدكتور بزال محصيا حالات مرضية اكتشفت أيضاً خلال الحملة: "مد النظر: حيث تحدث مطابقة لرد الخيال على الشبكية وهو عمل متكرر يجهد العين ويجعل الطفل يتعب من القراءة. ومع الوقت يجعل الطالب يكره الدراسة ما يؤثر في مستواه الدراسي. وحالات من الكسل غير مشخصة سابقاً، وضعف النظر وبعض حالات الماء الزرقاء".

من هنا تبرز أهمية الكشف الطبي التخصصي وضرورة إجرائه في الأعمار المبكرة وخصوصاً تلك التي تتراوح ما بين أربع سنوات وعشر لإمكانية معالجة الكسل في إحدى العينين.

ويقدر الدكتور حسن البزال هذا العمل الانساني وضرورته "أتوجه بالشكر لإدارة الهيئة الصحية لاعتمادها الكشف التخصصي للعيون ضمن برنامج الكشف الصحي المدرسي".

وكانت الهيئة قد تبنت توجهاً عاماً يقوم على رفع نسبة الوعي لدى إدارات المدارس حول أهمية تبني الكشف التخصصي على العيون بشكل دوري وثابت على صعيد لبنان كله، وهي تسعى بالتعاون مع الجهات الداعمة لجعله كشفاً إلزامياً خاصة في الأعمار المبكرة.



لماذا أعطاه القانون هذه الأهمية لموضوع المخدرات؟

الأولية والأهمية التي أعطاهها القانون لموضوع المخدرات، حيث صدر النص والعقاب عليها ضمن قانون خاص صدر بعد صدور قانونين العفو، قانون العفو العام بعد انتهاء الحرب، وقانون العفو عن جرائم المخدرات في عام ١٩٩٧م، وخلافاً لما هو حاصل بالنسبة لمختلف الجرائم كالسرقة والقتل والاحتيال، والتي نجد أن العقاب عليها قد ورد في قانون عام هو قانون العقوبات اللبناني، نجد أن المشرع اللبناني قد عالج موضوع المخدرات عبر قانون خاص، هو القانون رقم ٦٧٣ الصادر بتاريخ ١٩٩٨/٣/١٦ والمعروف بقانون المخدرات والمؤثرات العقلية والسلائف، مبيناً في هذا المجال أهمية وخطورة الموضوع، الذي يبقى السبيل الأمثل لحله والتخلص منه، التشدد في إنزال العقوبات وبشكل عام في تطبيق القانون بحذافيره.

وقد صنف القانون المخدرات وحددها وحدد الزراعات المنوعة كما وحدد آلية تركيب الدواء المخدر والأهم بالنسبة لنا بيان الوصفة الطبية والتفاصيل التي يجب أن تتضمنها وفترة استعمالها، حيث لا يجوز أن تكون مفتوحة ودون أي مدى زمني، ودون وصف وبيان لحالة المريض.

وقد تضمن هذا القانون من جملة ما تضمنه، أحكاماً تتعلق بتصنيف المخدرات وبيانها وتحديد ما ضمن جداول مرفقة في القانون، وبالزراعات المنوعة وكذلك بالنباتات والمستحضرات المحظورة إضافة إلى وجوب حيازة تراخيص خاصة لتركيب الدواء المخدر للمنشآت التي تجري فيها عمليات التصنيع والتخزين (لأننا نعلم أن جزء من الأدوية المخدرة تستعمل لحالات علاجية) وآلية استيراد الأدوية المخدرة أيضاً، وكذلك تحديد ماهية الوصفة الطبية والتفاصيل التي يجب أن تتضمنها ولا سيما الفترة الزمنية لإستعمالها (لأنه لا يمكن لمريض أن يستغل الوصفة الطبية للحصول على الدواء بصورة مستمرة لإشباع حالة إدمان لديه أو لدى غيره).



كيف تعامل القانون مع تسجيل الدواء؟

موقف القانون من وجوب تسجيل كميات الدواء وكذلك دور الصيدالة في صرف الدواء، وهنا نطرح مسألة دور الصيدالة مع الدعوة إلى لا يكون الربح هو الهدف الوحيد. وأيضاً، تضمن القانون أحكاماً إلزامية لجهة وجوب تسجيل كميات الدواء الموجودة في المستودعات والمستشفيات والصيدليات وتلك المصروفة منها، وكذلك عن ضرورة وجود المفتشين الصيدلانيين الذين من ضمن مهامهم القيام بعمليات تفتيش دورية عادية وطارئة وتعقب المخالفات، يرافقهم في ذلك رتباً المديرية المركزية لمكافحة المخدرات.

وماذا عن زراعة المخدرات؟

تحدث القانون عن الزراعة في المادة ١٢٥، وتصل عقوبتها إلى الأشغال الشاقة المؤبدة، وتحدث عن الاتجار والترويج في المادة ١٢٦ وتصل عقوبتها إلى الأشغال الشاقة المؤبدة وعن التعاطي في المادة ١٢٧ وتتراوح عقوبتها بين ثلاثة أشهر وثلاث سنوات حبس.

**عقوبة زراعة المزروعات المنوعة والاتجار بها
تصل إلى الأشغال الشاقة المؤبدة،
عقوبة تعاطيها تتراوح
بين ثلاثة أشهر وثلاث سنوات سجن**

ولعل أبرز ما تضمنه القانون، الأحكام الجزائية، فهي الأكثر تداولاً بين الناس، والأكثر تداولاً بين المدمنين والمتعاطين والمساجين، لدرجة أننا نجد هؤلاء يخاطبون بعضهم بعضاً بأرقام المواد القانونية التي تنطبق على فعلهم، فيقول الأول أنا ١٢٥ في إشارة منه أنه يزرع المخدرات والمواد المنوعة، ويجيب الثاني أنا ١٢٦ في إشارة منه أنه يبيع المخدرات ويتاجر بها ويروجها، ويجيب الثالث، أنا أهون شيء أنا ١٢٧ في إشارة منه إلى أنه يتعاطى المخدرات وحسب ولا يتاجر بها أو يروجها، (والحقيقة كل الحقيقة أن الثلاثة مصيرهم الهلاك لأنه يسلكون معاً طريق الدمار).

كيف عالج القانون موضوع الإدمان؟

تحدث القانون عن التدابير الاحترازية كبديل عن عقوبة الحبس ووجوب الخضوع للعلاج أيضاً كما تحدث القانون عن لجنة مكافحة الإدمان ولهذه اللجنة دور كبير في تحديد مدى قابلية المدمن للعلاج ولكن وللأسف الشديد فإن اللجنة لا تعمل بالشكل المطلوب، كما لم يجر إنشاء أي مركز حكومي لمعالجة الإدمان.

يختتم القانون أحكامه، بالحديث عن التدبير الاحترازية التي يمكن للمحكمة فرضها على المدمن كوجوب الخضوع للعلاج، وبالحديث عن تدابير العلاج والرعاية، وهنا الأمر الهام الذي ينبغي تسليط الضوء عليه، فقد نص القانون على إنشاء لجنة مكافحة الإدمان على المخدرات، وهي اللجنة التي يقع على عاتقها تحديد مدى قابلية المدمن للعلاج ومدى تجاوبه مع هذا العلاج، ليكافأ في حال التجاوب بعدم ملاحقته (يتعلق هذا الأمر بالمتعاطين المدمنين وليس التجار والمروجين الذين يبقى أمر ملاحقتهم محسوماً).



الادمان على المخدرات واحدة من أخطر الأزمات المدمرة للمجتمعات البشرية وعلينا أن نحمي أبنائنا من هذا الخطر الكبير الذي هو أخطر شيء على مستقبلهم وحياتهم وعلى الوطن، كما علينا أن نزيد وعي أجيالنا وتعريف الشباب بمخاطر المخدرات.

إذاً يبقى الادمان على المخدرات من أخطر الأزمات المدمرة للمجتمعات البشرية، ولا بد من تضامن الجهود لمكافحة هذه الأفة وإيجاد الحلول الجذرية لاستئصالها، والتعاون بكل الإمكانيات، مؤكداً الدور الأساسي للأهل والمدرسة والجمعيات الأهلية بالتعاون مع أجهزة الدولة، للتصدي لها وإنزال أشد العقوبات بالمرجوعين وتجار المخدرات، وعلينا أن نحمي أبنائنا من هذا الخطر الكبير الذي هو أخطر شيء على مستقبلهم وحياتهم وعلى الوطن، وإن الفرد الذي يتعاطى المخدرات يخسر نفسه ويخسر كل شيء في الحياة.

يدعي البعض أن المتعاطي سرعان ما يخله سبيله، ما صحة ذلك؟

مخطئ من يظن أن المتعاطي يُخلى سبيله في وقت قصير، وأن "الواسطة" هي التي تفعل فعلها، أقول في هذا المجال إن هذا الأمر غير صحيح، و"الواسطة" في هذا المجال تضر ولا تنفع، لأن خروج المتعاطي من السجن أو التوقيف وعدم خضوعه للعلاج يزيد الأمور سوءاً بالنسبة له، وأنا مع إخلاء السبيل المشروط بالخضوع للعلاج، وهذا الشرط هو على الأهل قبل المتعاطي والمدمن.

إخلاء السبيل المشروط بالعلاج مسؤولية الأهل قبل المتعاطي

رابعاً: لقد لحظ القانون اللبناني ضرورة إنشاء مراكز للعلاج والرعاية خاصة بالدولة اللبنانية، لكنه حتى اليوم لم يُنشأ أي مركز، الأمر الذي يدعونا إلى مطالبة الدولة بإنشاء هذه المراكز، أو على الأقل تخصيص بعض الأسرّة في المستشفيات الحكومية أو الخاصة لمعالجة حالات الإدمان على المخدرات مجاناً، لأنه لا يمكن أن نترك من لا يملك المال للعلاج يعاني ويموت وتحقق هذا الأمر يحتاج إلى وعي الناس بمثل هذا المطلب الذي لا يقل أهمية عن طلب الماء والكهرباء وسوى ذلك من الأمور المطلوبة اليومية.

دور المراكز العلاجية يجب ألا يقتصر على العلاج إنما على إعادة دمج المدمن في المجتمع وأعود وأكد ضرورة عدم التعميم على المشكلة بل لا بد من مواجهتها.

خامساً: كما لحظ القانون ضرورة إنشاء المراكز العلاجية الاجتماعية التي تعنى بمتابعة المدمنين لإعادة دمجهم في المجتمع منعاً لعودتهم إلى عالم الإدمان. تجدر الملاحظة، إلى أن غياب مراكز العلاج التابعة للدولة، يجري تعويضه عبر بعض المؤسسات التطوعية الخاصة والتي لا يتجاوز عددها أصابع اليد، والتي تبقى عاجزة عن معالجة كل الحالات نظراً لقدرتها الاستيعابية المحدودة.

ونؤكد في هذا المجال ضرورة عدم تعامل الأهل بطريقة التعقيم على المشكلة التي يعانيها أولادهم والتستر عليهم، لأن هذا الأمر يقام المشكلة، بل لا بد، وبكل جرأة من مراجعة الأطباء المتخصصين وكذلك المراكز التطوعية المذكورة للعمل على معالجة المشكلة قبل تفاقمها وندعو الأهل أيضاً، إلى الالتفات إلى ضعف الإيمان، وإلى أصدقاء السوء، وإلى توفر المال في وقت الفراغ، وكلها أسباب تؤدي إلى الوقوع في شرك المخدرات.



ما هي مميزات قانون المخدرات في لبنان؟

أولاً: إن القانون اللبناني يميّز بين الضالعين بجناية المخدرات أي الذين يبيعون من نشاطهم الكسب المادي، وبين متعاطي المخدرات، فجعل عقوبة الزراعة والصناعة والتجارة تصل إلى الأشغال الشاقة المؤبدة وأحياناً إلى الإعدام فيما لو اقترنت باستعمال السلاح، في حين أن التعاطي جنحة عقوبتها من ثلاث أشهر إلى ٣ سنوات.

والتوجه حالياً هو إخضاع المدمنين والمتعاطين للعلاج كبديل عن التوقيف بالإضافة إلى حصول على تعهدات من الأهل، ووجوب إبراز تقارير طبية دورية للقاضي لينظر بمدى خضوع المدمن للعلاج واستجابته له.

ثانياً: جعل القانون اللبناني الملاحقة الجزائية تهديداً أو وسيلة ضغط على مدمن المخدرات، بحيث رهن الملاحقة وتنفيذ العقاب في حقه بقبوله العلاج، ويقع على عاتق لجنة الإدمان على المخدرات دراسة أوضاع المتعاطين (الموقوفين) وتقرير من هو المدمن بينهم.

فأهمية دور الأهل بإخضاع أولادهم للعلاج والتعامل مع المشكلة بشكل موضوعي لا عاطفي من دون التستر على الأمر لأن في ذلك مصلحة ولدهم.

ثالثاً: يأخذ القانون اللبناني وكذلك القضاء اللبناني الناظر بدعاوى المخدرات بعين الاعتبار مدى استعداد متعاطي المخدرات للخضوع للعلاج، وهنا يبرز دور الأهل الذين يكون أمامهم فرصة جديدة لإنقاذ أولادهم من الوقوع في فخ الإدمان ويكفيهم في هذا المجال متابعة أوضاع أولادهم والتعهد أمام القضاء باستعدادهم لإخضاعهم للعلاج ومتابعتهم حتى انتهاء العلاج، وإن نجاحهم في هذه الخطوة وتنفيذها، ينجي أولادهم من خطر مؤكّد (ونحن في هذا المجال نؤكد دور الأهل، وضرورة تنبهم إلى تصرفات أولادهم وسلوكهم، والالتفات إلى المشاكل التي يعانونها لأن في ذلك سلوك احترازي ووقائي يحمي الأولاد من أي أخطار تحدد بهم).

لذا فإن من الضروري اللجوء إلى المراكز العلاجية الموجودة، ومنذ البداية إن أمكن لتفادي تدهور وضع المدمن وانتقاله إلى أنواع أخرى من المخدرات. المراكز العلاجية قليلة في لبنان نظراً لغياب الدولة في هذا المجال، إلا أن ذلك لا يعني انعدام فرص العلاج.

انعدام مراكز العلاج والتأهيل التابعة للدولة

قيمة التواصل:

• الدعم المعنوي:

يشعر الأطفال أحياناً بالراحة عندما يبوحون لأحد بما في قلوبهم أو عندما يستطيعون إظهار مشاعرهم بالرسم واللعب أو بأساليب أخرى.

• كن مستمعاً جيداً:

من أهم عوامل التواصل التي تنجح مهمتك وخاصة في الحروب والكوارث وأنت تتحدث إلى أشخاص واقعين تحت ضغوط نفسية كبيرة كالتهديد وقلة المواد الأولية المتوفرة أو فقدان عزيز أو مأوى هو أن تكون مستمعاً جيداً إلى كل ما يقولون.

• التواصل من دون كلام:

تحدث عن نوع من التواصل يفهمه الأطفال جيداً، فالطفل في صغره يفهم الآخرين من خلال تعابير وجوههم ونبرات أصواتهم. على الشخص أن يكون قادراً على السيطرة على تعابير وجهه عند الغضب وأن يظهر اللطف ويساعد الطفل على الشعور بالأمان. الدعابات والابتسامات والضحكات يمكنها أن تساعد الطفل على أن يسترخي يبدأ بالوثوق بكم.

• التحادث:

إن توجيه الأسئلة بطريقة بسيطة وصحيحة وغير معقدة يساعد الطفل على الاسترخاء ونقل أفكاره ومشاعره بسهولة وحرية. ومن المهم أن يستخدم لغة بسيطة ومفهومة خلال حديثنا مع الأطفال ثم أكدوا أن الطفل قد فهم ما قلتموه.

الأمور التي تشجع المتكلم:

- 1- ينظر إلى المتكلم بعض الوقت
- 2- يشجع المتكلم بالإيماءات والابتسامات
- 3- يتصرف بلطف وصبر وانفتاح
- 4- يسمع بانتباه
- 5- يطرح أسئلة لتوضيح الأمور
- 6- يعطي مشورة جيدة
- 7- لا يقاطع المتكلم دائماً بل عند الحاجة.
- 8- لا يصدر حكماً ولا ينتقد
- 9- يحافظ على سرية الحديث

الأمور التي تعطل المتكلم:

- 1- نادراً ما ينصت للمتكلم
- 2- يتصرف بشكل غير محب
- 3- لا يستمع إلى ما يقال ولا يطرح أسئلة
- 4- ينتقد المتكلم ويحكم عليه
- 5- يتحدث كثيراً ولا يسمع
- 6- يفعل أشياء أخرى أثناء حديث الآخر كالنظر إلى الورق أو إلى اظفاره.
- 7- يسخر من الشخص المتكلم
- 8- لا يحافظ على سرية الحديث.

القلب يسمع قبل الاذن:

كثيراً ما يتوقف تطور الأطفال الذين يعيشون حالات الحروب والكوارث، بل إنهم يتراجعون في انجازاتهم. وقد يتوقف الأطفال الصغار عن الكلام أو يأخذون بالتأتأة وقد يعودون إلى التبول في الفراش ويشعرون بالخوف عند الانفصال عن أهلهم. أما الأطفال الأكبر سناً فقد يفقدون خبراتهم الاجتماعية والتعليمية العادية، مثلاً قد يصبح مزاج المراهق ومتطلباته شبيهة بمزاج ومتطلبات من هم أصغر منه سناً.

كثيراً ما يتوقف تطور الأطفال الذين يشهدون الحروب

من الطبيعي ان تدور حياة الأطفال الصغار حول العائلة والاشخاص الذين يعتنون بهم، وتطور الطفل يعتمد على مقدار الاهتمام والرعاية اللذين يوفرهما له هؤلاء الأشخاص. لذا مساعدة الأطفال تتطلب أن تمتلك حساسية مرهفة تجاه التواصل "غير المباشر" وأن توفر الفرص للعب والأنشطة التي يمكن أن يعبر من خلالها الأطفال عن مشاعرهم واحتياجاتهم. والتواصل الصحيح الركيزة الأساسية التي تبنى عليها العلاقات السلمية بين الكبار والصغار ولا بد لنجاحه ان يسير في اتجاهين. محاولة فهم الأفكار والمشاعر التي يعبر عنها الأطفال، والاستجابة أو الرد بطريقة مساعدة ونافعة. هذا يعني أن قيام تواصل جيد يحتاج إلى مهارات الأصغاء، وفهم الرسالة التي يعبرون عنها ومهارات إيصال أفكارهم ومشاعرهم بطريقة ناجحة.

لذا علينا أن نحسن اختيار طرائقنا في التواصل مع هؤلاء الأطفال المأزومين نفسياً.



ناديه محسن هاشم

اختصاصية علم نفس عيادي

أطفال الحروب ملائكة بلا أجنحة

كيف أرمم عطوبهم العاطفية وانكساراتهم النفسية؟

الخوف، الإهمال، الغربة، عدم الثقة، الضياع، الحرمان، سوء المعاملة، والاستغلال، وتطول القائمة حول معاناة الأطفال الذين يشهدون الحروب وأعمال العنف. وبقدر ما يعانون من ازيمات جسدية ونفسية بقدر ما يحتاجون إلى الرعاية العينية من الطعام والشراب والمأوى والعناية الصحية والنفسية على حد سواء. كيف يمكننا ان نساعد هؤلاء الأطفال في مثل هذه الحالات؟

تامين الحاجات الفيزيولوجية قد يكون سهلاً مقارنة بالحاجات النفسية ولا يتطلب الكثير من المهارة، بينما الاحتياجات العاطفية تتطلب مهارات علمية وإخلاقية لا بد من توافرها عند العاملين في الحقل النفسي - الاجتماعي كي ينجح هؤلاء بالولوج إلى بواطن أطفال مزقت الحروب نفسياتهم كما دمرت بيوتهم والعابهم.

يعالج هذا المقال الاحتياجات العاطفية للأطفال وكيفية مساعدة الأشخاص الذين يعملون مع الأطفال في حالات الحروب والتهجير.



المشاعر:

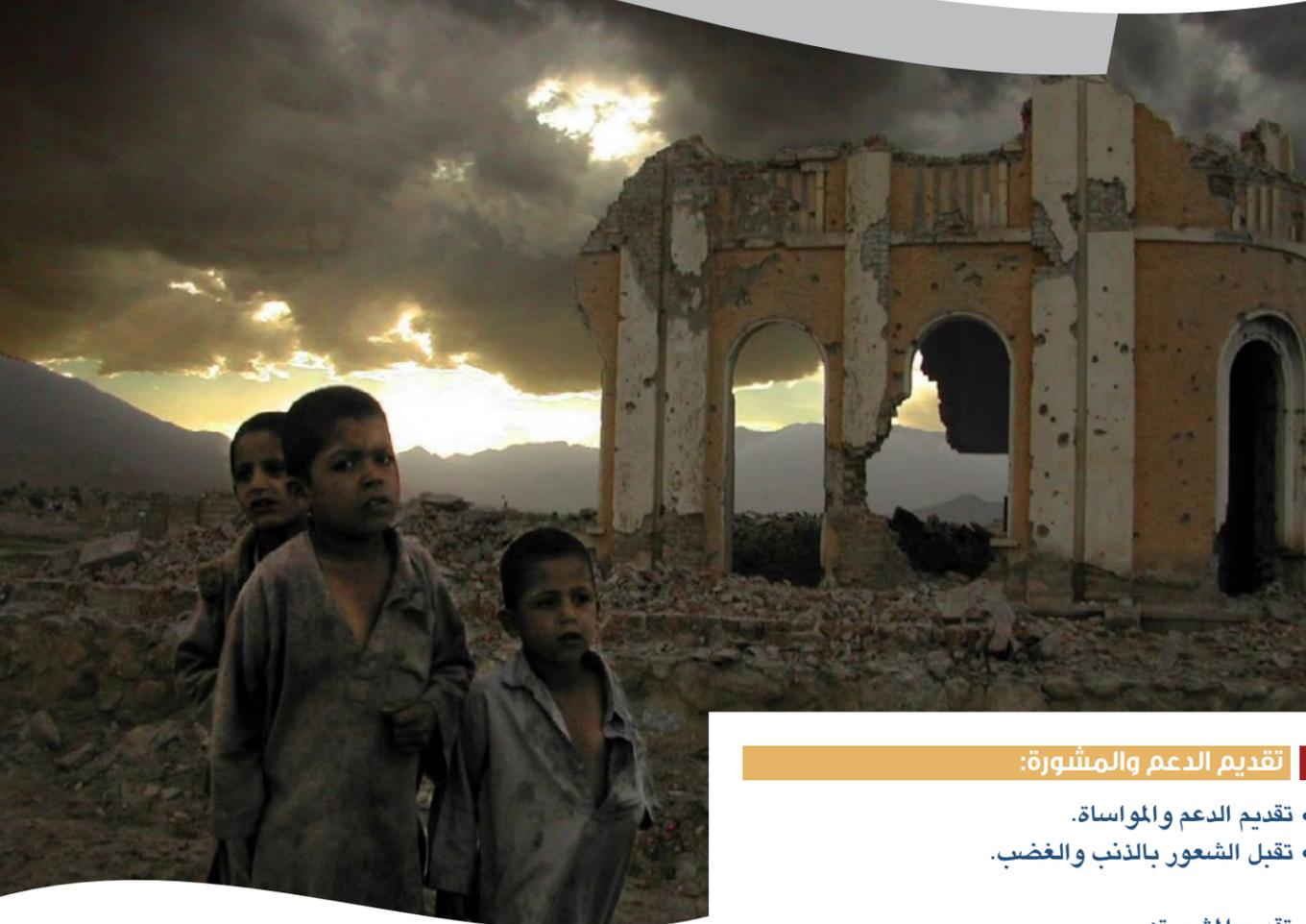
- **مراقبة الأطفال:**
تسمح لنا مراقبة الأطفال من بعيد وهم بمفردهم أو ضمن مجموعة ان نعرف الكثير عنهم. نحتاج الى ان نعرف ما اذا كان لديه اصدقاء او هو وحده وعن طريقة لعبه.
- **فقدان الاهتمام والطاقة:**
الأطفال عادة يحبون اللعب، اما الطفل البائس والقلق فيجلس في مكانه طوال اليوم ولا يظهر اهتماما.
- **ضعف التركيز وعدم الاستقرار:**
وتحدث عند الأطفال في ايام الحروب فتجدهم لا يستطيعون الجلوس في مكان واحد مستقر.
- **العوانية والنزعة التدميرية:**
بعد رؤية الأطفال للموت والخراب والتهجير يصبحون عدوانيين لانهم لا يستطيعون التعبير بالكلام فيلجأون للضرب، ويقلدهم اطفال آخرون في هذا السلوك.
- **اللعب:**
يزداد شيوع لعبة الحرب في ايام الحروب وتكون هذه الالعاب اكثر حدة وعنفا عند الأطفال الذين تعرضوا لتجارب قاسية. وعندما يقلد الأطفال مشهد العنف مرة بعد مرة فهذا دليل على انهم لم يتجاوزوا تلك التجربة بعد.
- **مخاوف:**
نتيجة لما تعرض له الطفل قد يكون شديد الخوف لدرجة انه يخاف من الاصوات العالية والتجمعات.



التعارف:

- **بناء الثقة:**
لا يمكننا أن نتوقع من طفل أن يفرضي لنا بما في قلبه فوراً اذا كنا غرباء عنه، ومن الممكن ان يوجد عند بعض الأطفال ضغط نفسي زائد ما يجعلهم يتكلمون بسرعة لاي شخص كبير بيدي اهتماما بمشاكلهم. لكن الكثير من الأطفال هم على عكس ذلك لذا علينا ان نسعى إلى بناء علاقة ثقة مع الأطفال من خلال:
- الاهتمام
- الصبر
- أين نجري المقابلة؟
غالبا ما نجري أفضل المقابلات مع الأطفال في نزهة أو عندما نقوم معه بعمل معين أو نشاط مشترك، وحرصوا على توفير وقت كاف للمحادثة وأن نجري المقابلة في خلوة قدر الإمكان.
- **التعريف بأنفسنا:**
علينا قبل كل شيء ان نعرف الطفل بأنفسنا، ومن الضروري أن نشرح له سبب هذا اللقاء، يمكنك مثلا ان تقول: "سمعت انك قلق بشأن اهلك واعتقدت انه من المناسب ان آتي واتحدث اليك" أو "هل انت مرتاح في مركز النزوح؟".
- **المحافظة على سرية الحديث:**
يجب أن نوضح للطفل أن ما سيقوله سيقى سرا بيننا وبينه إلا إذا وافق هو على أن نتحدث مع أهله في الموضوع.
- **مساعدة الطفل على الاسترخاء:**
يجب أن نبداً المحادثة بشكل طبيعي مثلا نسأله عن اسمه وعمره وصحته واهتماماته. ويمكن ايضا ان نجعله يصف لنا الانشطة والالعاب التي يقوم .
- **كم يجب أن تستمر فترة المحادثة؟**
يفضل إجراء محادثة طويلة عند إجراء عدة محادثات قصيرة.
- **تسجيل ملاحظات مختصرة أثناء المحادثة مع الطفل من أجل مراجعتها فيما بعد.**
- **عم سوف نتحدث؟**
- مع من يعيش الطفل الان وإذا كان قد عزل عن عائلته؟
- أين تعيش عائلته؟
- وضع العائلة من حيث عدد الشهداء والجرحى والسكن.
- الأصدقاء في مركز النزوح والنشاطات التي يقومون بها.
- الصعوبات التي يواجهونها.
- **تقبل المشاعر:**
يجب أن نظهر للطفل أننا نفهم مشاعره ونتقبل كل ما يبدي من ردود فعل ومشاعر سواء اتسمت بالغضب أو الخوف.





تقديم الدعم والمشورة:

- تقديم الدعم والمواساة.
 - تقبل الشعور بالذنب والغضب.
 - تقديم المشورة:
- إيضاح الأمور بعد فهم المشكلة (وضع الحل سوياً مع الطفل) كن محدداً وعملياً في مشورتك.

ختام المحادثة:

- اعتماد الإيجابية دائماً وتقديم الدعم.
- نكون منفتحين وجاهزين لما يمكن أن يختم به الطفل المحادثة.
- التوضيح للطفل بأنكما يمكن أن تتقابلا مرة أخرى.



- الشك وانعدام الثقة: نتيجة للظروف القاسية التي مر بها الطفل من الضغط والحرب يصبح عديم الثقة بالآخرين.
- الشعور بالذنب ولوم النفس يخجل بعض الأطفال أو يلومون أنفسهم لأنهم مثلاً لم يستطيعوا حماية أنفسهم.
- عدم قول الحقيقة: كثيراً ما تختلط الأمور خاصة عند بعض الأطفال الصغار بين ما حصل وما يتمنونه.
- تجنب المواضيع المؤلمة: بعض الأطفال يفضل عدم الحديث عن الموضوع الذي يؤلمه.

ماذا نفعل لمساعدة الطفل الصامت؟

- يمكن تجاوز عقبات التواصل هذه من خلال التعارف وبناء مناخ الثقة. قد تساعدك الأمور التالية:
- الانتباه وإظهار الاهتمام
- الألعاب والأنشطة لمساعدة الطفل على الاسترخاء والشعور بالأمان
- الرسوم والقصص والدمى والأقنعة (ما هو متوافر) تساعد في التعبير عن المشاعر.
- عدم اجبار الطفل على الكلام بل التصرف بشكل إيجابي.
- اشرك الطفل بمجموعة صغيرة للعب بحيث تتاح فرصة التآلف مع أطفال آخرين.
- أنواع اللعب:
- لعبة الإدعاء أو التمثيل.
- استخدام القصص.
- الرسم.
- استخدام الدمى.
- الموسيقى.
- الكتابة عن التجارب (لن هم فوق ١٠ سنوات).

عقبات في وجه التواصل:

لماذا يصعب على الطفل أن لا يتكلم؟

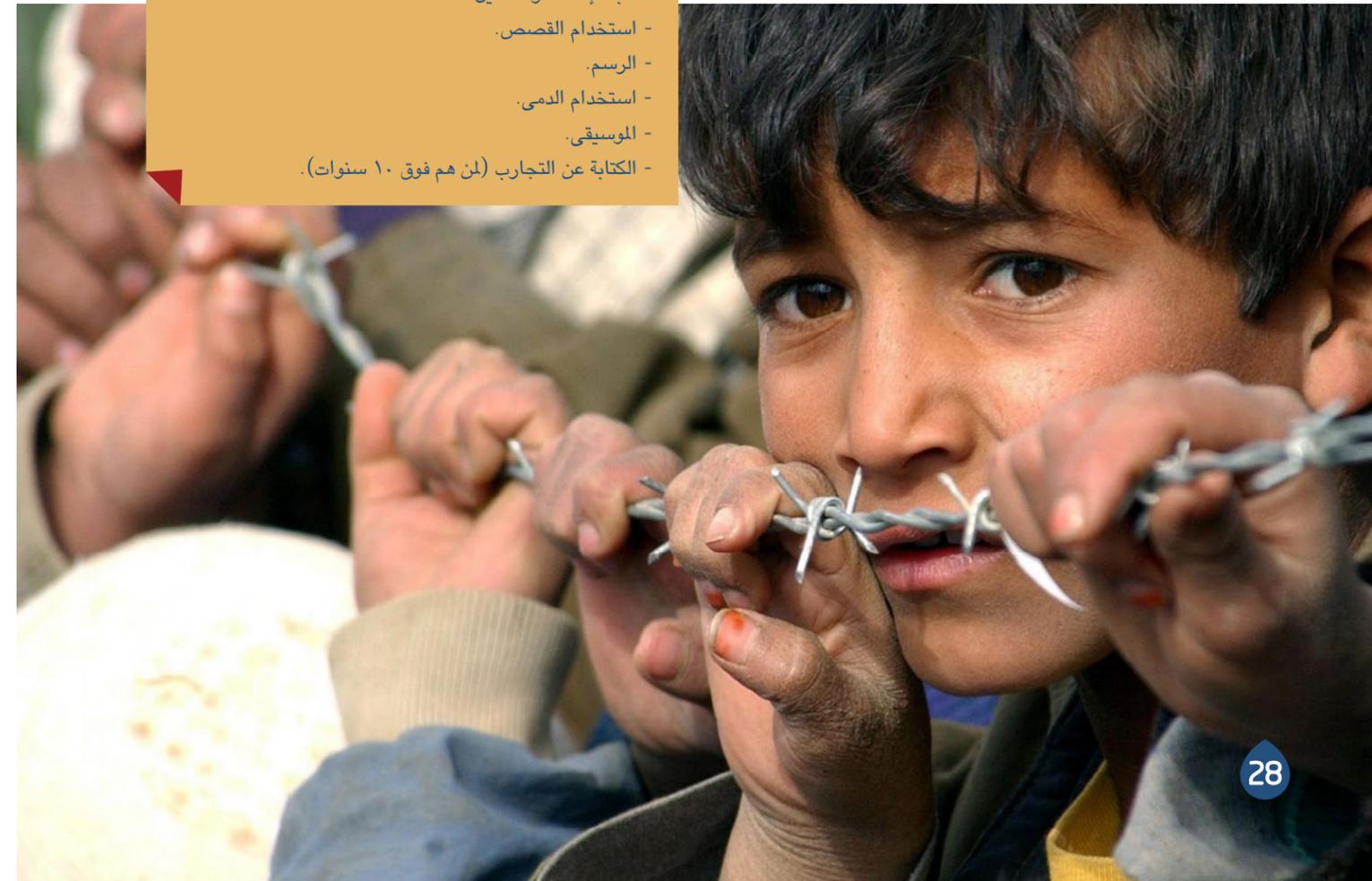
- إن بعض الصمت خلال أي محادثة هو أمر طبيعي ويجب تقبله بهدوء، لكن إذا طال الصمت يكون هناك عدة أسباب:
- أننا لا نشجع التواصل
- أن الطفل يعاني مشاكل تمنع الكلام كالصمم أو مشاكل النطق أو التأخر في النمو اللغوي.
- ردود فعل الطفل العاطفية القوية تمنعه من التواصل بسهولة.

كيف نقيم التواصل؟

- إن الطريقة التي نختارها لإقامة التواصل مع الطفل تؤثر فيه:
- لا نتكلم أكثر من اللازم.
- لا ننتقد ولا نُنصب أنفسنا حكماً.
- لا نسخر من الطفل أو نهينه.
- لا نكون عدوانيين مع الطفل.
- لا نزعج بسرعة من كلامه.
- نبني جواً من الثقة بيننا وبينه.

لماذا يجد الأطفال صعوبة في التواصل؟

- التحدث مع الكبار: هناك أطفال كثيرون لم يعتادوا التحدث مع الكبار للتعبير عن مشاعرهم.
- التعبير عن العواطف بالكلمات: هناك أطفال كثيرون لم يتلقوا أي تشجيع على التكلم عن أنفسهم.



الكلمات البذيئة قد تأصلت عند الطفل فيستخدم معه أساليب الثواب والعقاب إذا كان الطفل في عمر ٤ سنوات فما فوق.

- إعطاء البديل للصغير وهو نوع من العلاج فإن بصق الطفل يعطى قبلة فيترك البصاق ويقبل تقليداً، وهذا علاج مجرب للأطفال في الثانية والثالثة من أعمارهم.
- استخدام المصطلحات الشرعية كالعورة بدلاً من الكلمات الشوارعية المعيبة ليكسب الطفل أدبا وارتباطا باللغة والمصطلحات الشرعية.

إذا لم يمتنع الطفل عن ترداد الألفاظ النابية بعد عمر اربع سنوات يعاقب بالحرمان من شيء يجب

- عامل الطفل كما تحب أن تعامل وخاطبه باللغة التي تحب أن تخاطب بها. استعمل اللغة التي ترغب أن يستعملها أبناؤك. قل شكرا ومن فضلك ولو سمحت وأتسمح وأعتذر، عبارات يتعلمها ابنك منك، من المهم أن تقولها والأهم كيف تقولها؟ قلها وأنت مبتسم بكل هدوء وبصوت منسجم مع دلالات الكلمة. ولو نطق بكلام وهو يصيح، أو يبكي، أو يعبر عن رفضه ومعارضته كقوله "لا أريد، لماذا تمنعونني، لماذا أنا بالضبط؟" وهذه كلها كلمات تعبر عن رأي وليست تلفظا غير لائق. فعملية التقويم تحتاج إلى تحديد هدف التغيير وتوضيحه للطفل هل هو اللفظ أو الأسلوب.

- لا تهتم بشكل مثير بهذه الألفاظ حاول قدر المستطاع عدم تضخيم الأمر ولا تعطه اهتماما أكثر من اللازم، تظاهر بعدم المبالاة حتى لا تعطي للكلمة سلطة وأهمية وسلاحا يشهره الطفل متى أراد سواء بنية اللعب والمرح أو بنية الرد على سلوك أبوي لا يعجبه. وبهذا تتسحب من الساحة، فاللعب بالألفاظ بمفرده ليس ممتعا إذا لم يجد من يشاركه.

- الثناء على الكلام الجميل علم ابنك الكلام الذي تحبه وتقدره ويعجبك سماعه على لسانه، أبد إعجابك به كلما سمعته منه، عبر عن ذلك الإعجاب بمثل "يعجبني كلامك هذا الهادئ، هذا جميل منك، كلام من ذهب". فلو تدخلت بعنف لجعلت ابنك يتمسك باللفظ ويكتشف سلاحا ضدك أو نقطة ضعف لديك. ولكن حاول بكل هدوء اللعب على الألفاظ بإضافة حرف أو حذفه، أو تغيير حرف، أو تصحيح اللفظ لدى الطفل موهما إياه أنه أخطأ فلو كانت مثلا كلمة "قلع" غير لائقة فقل له لا وإنما تنطق "ملعب" وهكذا.

- إذا لم يستجب الطفل بعد ٤ / ٥ مرات من التنبيه يعاقب بالحرمان من شيء يحبه، ويعود على الأسف كلما تلفظ بكلمة بذيئة ويكون هنا الأمر بنوع من الحزم والاستمرارية والثبات.

الألفاظ النابية هذه تُعد ردود أفعال من الأطفال على مواقف معينة، يعجزون في الغالب وبسبب جهلهم عن معالجتها بأسلوب أكثر تأديبا. عادةً لفظية تبدأ بتشجيع الأهل وتتطور رويدا في مرحلة النمو من خلال التواصل مع أشخاص آخرين سليلي اللسان، وتترسخ في سلوكيات الأولاد حين تغيب التربية السليمة نتيجة جهل الأهل أو إهمالهم واستهتارهم بهذه العادة السيئة. عادة كلامية سيئة تتعارض والقيم الإسلامية التي أوصانا بها سيد الخلق العظيم الرسول الاكرم(ص) "ما نحل والد ولده أفضل من أدب حسن" وأهل بيته الطاهرين. فهم النموذج الأمثل في التربية الأخلاقية الإسلامية الصحيحة من خلال حياتهم وأحاديثهم.

من يريد لابنائه التخلق بالأخلاق الحميدة عليه أن يبدأ بمعالجة هذه العادة السيئة باكراً؛ تقول المعالجة النفسية ومديرة مديرية الصحة النفسية في الهيئة الصحية الإسلامية ربما بدران؛ وتقدم دليلاً وأفرأ من النصائح حول معالجة هذه المشكلة السلوكية والوقاية منها:

- يجب أن يكون رد الفعل الأول في عدم الضحك مهما كان اللفظ أو الموقف مضحكا، فالضحك يدفعه إلى التكرار، لأن التهريج في هذا العمر يريحه، كما أن الحشمة لا تعنيه.

لا تضحك مهما كان اللفظ البذيء مضحكا

- قد يكون التجاهل والتغافل في البدء خير علاج خصوصا للأطفال من سنتين لأربع سنوات، ويكون ذلك بلفت انتباه الطفل إلى موضوع آخر، فإن أصر يشرح له باختصار أن ذلك من سوء الأدب مع إظهار بعض الغضب من أن بعض الكبار وبعض الأطفال يتلفظون بهذه البذاءات وأنت لا تفعل فعلهم ولا تحب هذا الفعل وأنه يؤلك أن يتلفظ بها، فعدم الاهتمام والانفعال يؤثر في الطفل الصغير أكثر من غضب الوالدين الشديد، إذ قد يحب الطفل استنارة الوالدين، ولفت أنظارهم فيفرح بذلك ويصر على هذه الكلمات.

- معرفة مصدر الألفاظ فإن كان من الأسرة فعلى الوالدين أن يكونا قدوة حسنة، فهما المؤثر الأول ويجب أن يبتعدا عن الألفاظ البذيئة أياً كانت، ولذلك نرى أن كثيراً من الأسر تبتعد عن اللعن فيبتعد أطفالها عنه، وحين تتلفظ بالكلمات البذيئة فيتلفظ بها أطفالها.

- إذا كان مصدر الكلام البذيء هو أحد الأقران وحصل أول مرة فيبتعد عنه فترة مؤقتة، وفي الوقت نفسه يغذى الطفل بالكلام الطيب، ويحذره من الكلام السيئ حتى يتركه، وإذا عاد للاختلاط فإنه يكون موجها ومرشدا للطفل الآخر. أما إذا كانت

كما تكونون يكون أبناؤكم

الألفاظ النابية عند الأطفال

"يا حيوانة" صرخت بتول ذات السنتين غاضبة ومعها انفجر السامعون ضاحكين، الأم والأب والإخوة والأقارب، أما الجدة فسارعت إلى احتضان حفيدتها قائلة "تؤبريني ما أحلاك".

جواد الذي لم يتجاوز الثالثة من عمره حين عجز عن استرداد لعبته من أخيه بصق عليه منمتما كلاما نابيا بحقه. أما ربيع (ثمانى سنوات) يحفظ معجما كبيرا من الألفاظ النابية والبذيئة يرددها باستمرار عند كل خلاف مع الآخرين. ثلاث مشاهد عنوانها الألفاظ النابية الشائعة بين الأولاد قد تكرر يوميا داخل الكثير من الأسر.

جمعية الإمداد: 28 عاماً في خدمة الأيتام ومن لا معيل لهم

جمعية الإمداد الخيرية الإسلامية/ لبنان، مؤسسة خيرية ذات منفعة عامة لا تتوخى الربح، تعمل على رعاية 9550 أسرة لا معيل لها وتتكفل بأكثر من 4050 يتيماً وتقدم خدماتها الخيرية عبر 12 مركزاً ويتبع لها 15 مؤسسة رعايية وتربوية ومهنية تساهم في الخدمات النموذجية الحديثة وذلك على مختلف الأراضي اللبنانية.

لمحة عامة:

جمعية الإمداد ومنذ بدايتها وتأسيسها في لبنان عام 1987 تكفلت بإعالة ورفع الحرمان عن كاهل العوائل الفقيرة ممن لا معيل لهم ولا كفيل من أيتام ومساكين ومرضى وعجزة وذوي إحتياجات خاصة، فعلى أثر النكبة الإقتصادية التي تسبب بها الإجتياح الصهيوني عام 1982م للبنان والحروب الأهلية والإعتداءات المتكررة التي طالت المرافق الحيوية ومختلف البنى التحتية. كان لا بد من الوقوف إلى جانب الشعب اللبناني المقاوم والصامد، وبفضل الله ومبادرة الطيبين وبعد الأخذ بدراسة نموذج إحدى المؤسسات الأهلية الكبرى لجنة إمداد الإمام الخميني (قدس سره) التي كانت قد تأسست خلال الثورة الإسلامية في إيران عام 1979م، تشكلت جمعية الإمداد/ لبنان لتقدم بمعية ودعم أهل الخير والعطاء أهل المسؤولية والجدود، المساعدات المنظمة إلى الأيتام والفقراء الأكثر حاجة، وتساهم في سد جزء من المعاناة التي يعاينها مجتمعنا وتبني بعض المؤسسات الرعايية والمهنية والتربوية من الصدقات الجارية و التبرعات والمساهمات المباشرة، هذا وامتدت برامجها لتطال مختلف المتطلبات المتنوعة الضرورية للأيتام الفقراء ضمن بيتهم ومكان عيشهم، لذا فإن دور الجمعية هي صلة الوصل الأمانة بين المتبرع والفقير الفعلي واليتيم المحتاج، حيث برامجها تبدأ من الرعاية الإجتماعية وتأمين المنح التربوية وتقديم الدعم الدراسي والتعاون مع الأطباء والمراكز الصحية والمستشفيات لتقديم الخدمات الطبية اللائقة للعوائل والأيتام، وصولاً إلى تقديم الإرشاد لمن ترعاهم بأساليب إنسانية خلاقية. وتشمل تقديمات الجمعية المخصصات المالية الشهرية والحصص الغذائية وخدمات ترميم وتأهيل مساكن الأسر التي تعيلها خصوصاً في القرى والمناطق النائية، كما تنظم الجمعية المخيمات الكشفية الإرشادية لأبناء العوائل والأيتام. وتسعى لمشاركة عموم الناس وأطياف المجتمع في خدماتها وذلك عبر إقامة أسابيع الخير والمهرجانات المستمرة لتكفل الأيتام وجمع وتوزيع كسوة العيد وزكاة الفطرة والصدقات..



كفالة اليتيم في أسرته

التخرج الجامعي وتأمين العمل اللائق له بإذن الله، ولابد من الإشارة أن أي كفالة لأي يتيم عبر الإمداد تدفع كاملة له وتعمل الجمعية عبر برامجها بدعم الكفالة ولا يؤخذ منها سنتاً واحداً كمصاريف إدارية أو خدماتية للجمعية أبداً.

تقديمات الغذاء والعيش الكريم

حفاظاً على عزة وكرامة العائلة تقوم الجمعية بتأمين مخصصات شهرية وحصص تموينية ومواد للتدفئة شتاءً إضافة إلى الأدوات المنزلية المختلفة لأكثر من 4050 يتيماً وحوالي 9636 أسرة فقيرة لا معيل لها في مختلف المناطق اللبنانية وكل ذلك بمساهمات أهل الخير عبر الصدقات والتبرعات العينية والمالية وكفالاتكم للأيتام.

الرعاية الصحية للعوائل

لكل أسرة ترعاها الجمعية ملفها الصحي الخاص، حيث تقدم الجمعية الرعاية الصحية للعوائل من خلال المساهمة بتغطية التكاليف الطبية الضرورية، وذلك في إطار التعاون المشترك مع مئات الأطباء والصيديات والمراكز الصحية والمستشفيات اللبنانية، بمعدل عام (2023) حالة سنوية بنسبة متفاوتة) علماً أن الأيتام المكفولين من أهل الخير يستفيدون بنسبة 100% من التغطية الصحية الضرورية.

إن الأسر التي ترعاها الجمعية، تنقسم إلى جزئين أساسيين، العجزة الذين لا أبناء لهم ولا مدخول عندهم وهم 30% من أسر الجمعية (حوالي 1650 أسرة) والأسر التي فقدت المعيل بالوفاة أو عدم وجود معيل فعلي بسبب المرض الدائم أو الإعاقة أو غير ذلك (4000 أسرة)، وحيث أن أسر الأيتام تتجاوز 1850 أسرة وعدد الأيتام الذين ترعاها الإمداد يفوق 4050 يتيماً ممن فقدوا آباءهم لذلك أولت لهم خصوصية، فكان مبدأ مساهمة أفراد المجتمع و أهل الخير في تكفل الأيتام أمراً أساسياً فيه وذلك بما لكفالة اليتيم من أثر عظيم في الدنيا والآخرة، لذا نظمت جمعية الإمداد برنامج كفالة اليتيم المحتاج في أسرته، الذي يؤمن عبر كفالتكم المالية، مخصصاً مالياً شهرياً لليتيم ومختلف حاجات الدعم التربوي والتعليمي والأمور الحياتية الأخرى. من هنا قدرت الكفالة الشاملة من أهل الخير إلى اليتيم الواحد 2500 دولار سنوياً والجزئية 200 دولار سنوياً. ويمكن لأي شخص من داخل لبنان أو خارجه ان يكفل يتيماً عبر دفع هذا المبلغ بأقساط شهرية أو فصلية أو دفعة واحدة (سنوية). وتمت المراسلة بين الكافل واليتيم عبر الجمعية ويستطيع الكافل التواصل مع قسم برامج كفالة الأيتام للاطلاع على وضع اليتيم المكفول حيث يرتكز هذا البرنامج في الإمداد على رعاية اليتيم داخل أسرته مع والدته وإخوته، ملتزمة تأمين الحياة الكريمة وأهم إحتياجاته المعيشية والتعليمية وصولاً إلى





أضاف سماحته: "الإخوة والأخوات في جمعية الإمداد أطلقوا أو دعوا إلى حملة - وأنا أساندهم وأدعو لمساندتهم أيضاً - إلى حملة تكفل ٤٠٥٠ يتيماً، وكل واحد بما يمكنه وبما يستطيعه، يجب أن لا يبقى هذا الحمل متروكاً، يجب أن نحمله جميعاً ونتعاون جميعاً، كما المؤمل أيضاً من الإخوة والأخوات في مؤسسة الإمداد إن شاء الله، كما كانوا دائماً وفعالاً بمستوى الأمانة وبمستوى المسؤولية وعلى المستوى الأخلاقي والسلوكي والروحي والإجرائي والتنفيذي سابقاً وحالياً، وأن يتحملوا أيضاً ويستمتروا في تحمل هذه المسؤولية لتشمل كل العائلات التي لا معيل لها، وخصوصاً الأيتام لأن هؤلاء وصية نبينا(ص)".

السيد نصر الله: نفتخر بهذه الجمعية وندعو لها مسانداً

في احتفال اقامته جمعية الامداد الخيرية الاسلامية بمناسبة انطلاق اسبوع اليتيم في اسرته والذكرى الثامنة والعشرون لعمل الجمعية القى الامين العام لحزب الله السيد حسن نصرالله كلمة اثنى فيها على جهود جمعية الإمداد معلناً تأييده حملتها لكفالة ٤٠٥٠ يتيماً وإعالتها لآلاف الأسر من المساكين والفقراء ومن لا معيل لهم، ومفتخراً بهذه الجمعية التي تحمل اسم الإمام الخميني (قدس) شاكراً الناشطين فيها أينما كانوا. كما أكد سماحته أن لجنة الامداد هي في مقدمة الجمعيات التي ترعى الأيتام والمستضعفين في مجتمعنا ولا بد من تقديم كل الدعم المعنوي والمادي لها شارحاً بشكل مفصل أهمية رعاية الأيتام التي أكدها رسول الرحمة محمد(ص) وأئمة أهل البيت عليهم السلام.

ومما قاله: "إن هناك عدداً كبيراً، والحمد لله، من الجمعيات والمؤسسات التي ترعى الأيتام، في مقدمها جمعية الإمداد التي تفتخر بهذه الخصوصية، إن مؤسسها هو الإمام الخميني (قدس) وإنها نمت وكبرت في رعايته، وهي تواصل عملها في إيران ولبنان ودول عديدة في العالم برعاية مباشرة من سماحة الإمام السيد الخامنئي (دام ظله الشريف) وما زالت أيضاً تنتسب إلى هذا الاسم "لجنة امداد الامام الخميني" (قدس). المؤمل من جميع المؤمنين والمؤمنات ومن جميع الناس الطيبين والطيبات، أن يقدموا المساندة والدعم لجمعية الإمداد وللجمعيات المشابهة لتتمكن من تحمل هذه المسؤولية بالنيابة عنا جميعاً".



قروض ميسرة لهذه العوائل وذلك ضمن برنامج الإكتفاء الذاتي، وتشمل حالياً ٢٦٠ مشروعاً صغيراً أو قروضاً ميسرة كل ثلاث سنوات. هذا وقد استطاع القسم تأهيل القدرات والإكتفاء الذاتي لعوائل الإمداد وتأمين حوالي ٥٥ فرصة عمل في كل سنة، بالتعاون مع مختلف مؤسسات المجتمع المدني. وفيما يتخرج ٨٥ طالباً سنوياً ضمن إطار الدورات المعجلة التي تقام بالتعاون مع جهاد البناء والبلديات و يتخرج حوالي ٦٥ طالباً سنوياً من معهد الامداد المهني والتقني بالتعاون مع مديرية التعليم المهني والتقني، كل هذا لتأمين العيش الكريم لهذه العوائل المحترمة وتفعيل دور انماء القدرات الذاتية لدى الأسر تحت الرعاية بغرض تمكينهم إجتماعياً وإقتصادياً.

الصدقات والمساهمات الشعبية

إحياءاً لثقافة الصدقة والتصدق في نفوس وقلوب الناس عليها تكون سبباً لإيصال يد العون من كافة أطراف المجتمع الى أوسع شريحة من الأيتام والمساكين والعجزة وأبناء السبيل، لترقى مساعدات جمعية الإمداد/ لبنان عبر المشاركات والمساهمات المالية من خلال صناديق الصدقات التي فاقت صناديقها الزرقاء المنتشرة بعشرات الآلاف (المعروفة بصندوق الإمداد الأزرق) في مختلف القرى والبلدات والمدن اللبنانية، وتدار ضمن آلية منظمة ومنظبطة ولا يشوبها خلل يذكر.

طلب العلم فريضة (التقديمات التربوية)

من الطبيعي عندما نتحدث عن الرعاية للأيتام الفقراء وأبناء الأسر التي لا معيل لها، أن يكون الملف التربوي أولوية. وعليه تقوم الجمعية بالمساعدات التربوية لكافة الأيتام وأولاد العوائل في مختلف المدارس والمعاهد والجامعات، كما تساعد في تأمين احتياجاتهم التعليمية وتأمين أهم لوازمهم الدراسية، وتضع الجمعية نصب أعينها: عدم ترك أي طالب ترعاه دون مدرسة وتسعى للوصول به إلى التخصص الجامعي هذا الإستثمار الإستراتيجي (لإزالة بعض من أسباب الفقر للأيتام وأبناء العوائل)، لهذا عمدت إلى توقيع إتفاقيات للحصول على منح تعليمية مع عشرات المدارس والعديد من الجامعات الأساسية والجمعية تسعى بكل جهدها أن ترافق طلابها حتى ما بعد تخرجهم وعملهم من خلال نظام التطوع المفتوح في مختلف أنشطتها وفعاليتها.

البيئة السليمة والعيش الكريم (الترميم والسكن)

تعمل جمعية الإمداد بالمشاركة والتعاون مع الأهالي والبلديات في المناطق بترميم وتأهيل مساكن العائلات التي ترعاها خصوصاً في المناطق النائية (الأكثر فقراً)، حيث تقوم سنوياً ببناء وترميم ما يعادل ٣٠٥ وحدات سكنية. وقد فاق مجموع المنازل التي رمت وبنيت في ٢٨ عاماً نحو ٣٠٠٠ وحدة سكنية لتكون مأوى مستقراً للأيتام والعوائل التي لا معيل لها إضافة لذلك فقد قدمت الجمعية أثاثاً منزلياً (فرش بيت، بردات، غسالات، غازات) لهذه الأسر بمعدل سنوي يشمل ٤٢٤ عائلة. وضمن برامجها المتواصلة على سد أهم الحاجات تنظم الجمعية برامج توزيع أكثر من ١٣١٨٥ كسوة عيد في ثلاث مناسبات: عيد الفطر، عيد الأضحى، موسم الشتاء. هذا وتوزع الجمعية حصصاً تموينية على ٩٠٠٠ أسرة فصلياً واستفادت ٢٦٢٥ أسرة نازحة من مساعدات الإمداد الطارئة في العام المنصرم.

المخيمات والرحلات

لإعطاء المزيد من الروح المعنوية لأبناء الأسر التي لا معيل لها، تسعى الجمعية لمشاركة أبنائها في البرامج والرحلات الترفيهية والمخيمات الكشفية وتنظم برامج للعجزة والعوائل والأيتام لزيارة الأماكن المقدسة والسياحية داخل لبنان وخارجه. تنظم جمعية الإمداد سنوياً عشرة مخيمات للفتية وه رحلات للعجزة داخل لبنان، ومعدل ٤ رحلات لزيارة الأماكن المقدسة في إيران والعراق إضافة للمشاركة الدولية في المسابقات والمخيمات الكشفية في آسيا وشمال أفريقيا.

تمكين العوائل ورفع قدراتهم (الإكتفاء الذاتي)

تعمل الجمعية على تدريب الأمهات وأبناء العوائل البالغين ومن لهم القدرة على العمل ومن ذوي الاحتياجات الخاصة وتسعى لتأمين فرص عمل لهم بالتعاون مع المجتمع المدني أو تأمين

اختبر مسلماتك لتعديل نتائجك في الحياة

المهندس عباس حب الله
مدير عام الهيئة الصحية الاسلامية

المسلّمات تتحكّم:

ربما يكون أفضل تعريف لذاتك الآن هو، أنك مجموعة المسلّمات اليقينية المنغرس في أعماقك وفي لاوعيك والتي قادت مواقفك وتصرفاتك وسلوكياتك ومشاعرك في الماضي وتقودها في الحاضر وستقودها في المستقبل. هذه التصرفات والسلوكيات والمشاعر والمواقف هي المسبب لنتائجك في الحياة سابقاً وحالياً ولاحقاً، وهي تحدّد وستحدّد ماهيتك الفكرية والثقافية والاجتماعية والمهنية.. دعنا نوضح الصورة أكثر من خلال مثل عملي: إذا كان لديك مسلمة وتصور يقيني، أن الظروف هي من يتحكم بك ويوجّه نتائجك في الحياة وأنك خاضع أنت وغيرك لهذه الظروف، معنى هذا أنك طوعياً تعطي الظروف الحق والإذن بأن تهندس لك حياتك وتبرمج لك أوضاعك الذاتية والعائلية والعملية. فإذا كانت لديك ميول كسل وفوضى في الوقت فأنت تخضع لميولك، وإذا كانت عائلتك متطلبة أكثر من قدرتك فإنك ترهق نفسك بالحصول على الأموال والقروض وترتب عليك ديون فوق طاقتك لأمر يمكن الاستغناء عنها، وإذا كان مديرك في العمل مزاجياً فإن تصرفاتك ونتائجك ومشاعرك خاضعة لمزاج مديرك سلباً أو إيجاباً.. وهكذا..

كل هذا انطلق من مسلمة لديك بأن الظروف على اختلافها تتحكم بالإنسان وهي أقوى منه ولا يستطيع السيطرة عليها. وهذا يؤدي إلى أن تكون النتائج المرتبطة بتصرفاتك ومواقفك ومشاعرك وسلوكياتك والتي لها صلة لصيقة بمسلماتك بأن الظروف هي التي تتحكم، يؤدي إلى أن تكون النتائج ضعيفة ومحدودة وغير متوازنة أو متوافقة مع الجهود والموارد التي تضعها للوصول إليها. في المقابل، لنفترض أن لديك مسلمة يقينية حول أنك أنت تتحكم بحياتك وأن الظروف أحد العوامل التي ينبغي إخضاعها لما تريد تحقيقه سواءً من خلال الاستفادة منها إذا كانت مؤاتية أو التخفيف من تأثيراتها إذا كانت سلبية، لنفترض أن هذه المسلمة لديك فأنت سوف تتحرك من خلالها وسوف تتحكم هذه المسلمة بسلوكياتك وتصرفاتك ومشاعرك ومواقفك. قوانين الطبيعة التي أوجدها المولى عز وجل تخبرنا أن من يسعى ويفتش ويختبر الأمور يحصل دائماً على الأفضل، وهذا يعني أنك انطلاقاً من هذه المسلمة سوف تصل دائماً إلى نتائج أفضل.

اختبار المسلمات:

كيف تعرف أن المسلمة التي تحملها حول أمر ما صحيحة أم خاطئة أم غير دقيقة؟

أفضل طريقة لمعرفة هذا الأمر هي من خلال حصول أحد الأمور التالية:

1- لديك مشكلة مزمنة لم تستطع حلها.

مثال: ابنك لا يحصل على علامات مقبولة منذ سنتين ووضعته يتردى، أنت تمارس معه أساليب المعهودة، تمر كل يوم عدة مرات عليه في غرفته وتقول له "درس"، توجه له تنبيهات متتالية، ترفع صوتك في وجهه لكي يتوقف عن اللعب على الكمبيوتر أو استعمال هاتفه الذكي.. أنت تمارس هذه الأمور منذ أمد ولا تصل إلى نتيجة. ماذا تفعل؟

2- لا تشعر بالرضى عن إنجازاتك في الحياة بشكل عام أو خاص.

مثال: أنت لا ترى أن ما أنجزته في عملك، شيء ذو قيمة مفيدة برغم كل الجهود والوقت المبذول.

3- لديك مأزق، أنت تريد أمرين متناقضين في الوقت نفسه.

مثال: أنت مدير وتريد أن تمكن العاملين لديك وتعطيهم الصلاحية والموارد لكي يكونوا ناجحين في أعمالهم ولكنك في الوقت نفسه أنت تخاف أن تخرج الأمور عن السيطرة، وأن يستعمل العاملون الصلاحيات والموارد بطريقة خاطئة.

4- تشعر بضبابية إزاء أمر ما ولا تعرف ماذا تفعل حياله خصوصاً أنك حاولت جاهداً تبيانه.

مثال: أنت لديك أفكار كثيرة عن أهمية القرآن الكريم ولكنك تستعمله لكسب الحسنات بالقراءة والحفظ أو بهدف التبرك والتفاؤل وإجراء الخيرة.

ثم إن إعطاء جهود إضافية وصرف موارد وتجسير الوقت أكثر، لحل الإشكالات التي تعانيها، تحت سقف المسلمات التي أنتجت هذه الإشكالات لن يغير كثيراً ولن يحل الإشكالات.

فمثلاً: إذا كنت تذكر ابنك يومياً ١٠ مرات لكي ينتبه لدروسه، فزدتها ٢٠ مرة فهذا لن يقدم شيئاً بل ربما تكون له آثار سلبية إضافية، ما دمت أنت لم تشخص سبب عدم درس الولد، والأسباب قد تكون خارجه عن قدرته على حلها.

تعديل المسلمات:

متى تُعدّل أو تُغيّر من مسلماتك؟

- عندما تحصل على تبصّر أفضل في الأمور.
- عندما ترى الصورة الأكبر للأشياء.

ومن أهم مستلزمات التعديل:

- عقل منفتح.
- إرادة فهم.
- إرادة اكتشاف أشياء ومعان جديدة.

ويحصل تعديل المسلمات بمقارنتها بالمبادئ الحقّة التي وضعها الله سبحانه وتعالى في الكون والبشر، على أن هناك مسلمات واضحة يستطيع الإنسان تعديل اتجاهها بغض النظر عن واقعه وظروفه ومشاكله، ومنها:

1- النجاح والفشل:

عن الإمام علي (ع): "لا يعدم الصبور الظفر وإن طال الزمان". فالمسلمة التي تقول إنّ الفشل هو نهاية الطريق، هي مسلمة خاطئة وغير دقيقة وينبغي تحويلها لتصبح: "ليس هناك فشل، هناك تجارب".

لقد وضع الله القوانين في الدنيا على قاعدة أنك إذا أردت الحصول على نتائج ذات قيمة فعليك أن تمر بعدة حالات فشل حتى تصل إلى حالة النجاح، وهذا ينطبق على كل شيء في الحياة وعلى العلوم التجريبية والإنسانية وغيرها.

عندما طرح سؤال على أديسون عن اختراع المصباح الكهربائي، رد قائلاً: "لقد تعلمت ٢٦٠ طريقة كيف لا تصنع مصباحاً كهربائياً". فهو قال إنه تعلم ٢٦٠ طريقة حتى وصل إلى الطريقة التي يصنع بها المصباح الكهربائي، فالوصول إلى اختراع المصباح يتطلب عدداً كبيراً من حالات الفشل وينبغي تسميتها بالتجارب.

خلاصة:

إنّ نتائجك في الحياة حالياً هي حاصل ما تحمله من مسلمات عميقة حول الأمور المختلفة، وإذا أردت تغيير النتائج بشكل جذري فعليك أن تختبر مسلماتك وتعديلها وفق المبادئ والقوانين الحقّة التي وضعها الله سبحانه وتعالى في الكون والبشر.

2- الوقاية والعلاج:

قول: "درهم وقاية خير من قنطار علاج".

فببداً أن يكون اهتمامك في العمل مثلاً منصباً على أن تكون ذا كفاءة في حل المشاكل، عليك أن تحوّل هذه المسلمة إلى أن تكون ذا كفاءة في العمل على الوقاية من المشاكل. وهذه الأيام، ينصبّ تركيز أنظمة الجودة في العمل والمؤسسة على وضع معايير وقائية أكثر منها علاجية.

3- التشخيص يسبق الوصفة:

لدينا ميل دائم لأن نعطي النصائح ونفترض أننا نفهم كل شيء مما يدور حولنا، فأنت مثلاً تعتقد أنك لست بحاجة للاستماع الفعلي العميق لما يقوله الآخر لكي تفهم حقيقة ما يريد أن يقوله، وبالتالي لكي تستطيع أنت أن تشخص المشكلة والموضوع وذلك قبل أن تصف العلاج.

نحن عادةً نعطي توجيهات ونصائح حول العلاج من دون أن تكون لدينا الصورة مكتملة حول التشخيص.

4- المنفعة للجميع:

لدينا مسلمة مطبوعة في لاوعينا مفادها أنه إذا كان هناك طرفان يلعبان أو يتناقشان أو يتنافسان، فعلى أحدهما أن يريح وبالتالي على الثاني أن يخسر.

ليس لدينا الكثير عن كيفية أن يريح طرفان متنازعين أو متخاصمان من دون أن يتنازل أحد عن شيء مبدئي أو من دون أن يخسر أحد.

أنت تستطيع دائماً أن تفتش عما يجعل أي علاقة مع أي طرف هي علاقة ربح للطرفين، من خلال النية الحسنة لكي تريح وتجعل الآخر يريح، ومن خلال فهم الآخر ومصالحه ودوافعه بشكل عميق، ومن خلال تبادل الأفكار الخلاقة التي توصل إلى حلول مرضي الطرفين كليهما.

هندسة الحركة

العلاج الحركي للأنسجة والمفاصل

مع تطور علوم التأهيل في لبنان يطل علينا اختصاص جديد نسبياً هو العلاج الحركي للأنسجة والمفاصل.

المبادئ الأساسية:

- الجسم هو وحدة متكاملة ومتراصة.
- البنية والوظيفة مترابطة بتبادل الأدوار.
- البنية تتحكم بالوظيفة والوظيفة تعتمد على البنية.
- الجسم يمتلك آليات للتنظيم الذاتي.
- الجسم لديه القدرة الكامنة للدفاع عن نفسه والشفاء.
- عندما يُكسر التكيّف العادي أو عندما تتخطى التغيرات البيئية قدرة الجسم على المحافظة الذاتية، قد يحدث المرض.
- حركة السوائل في الجسم أمرٌ ضروريٌّ للحفاظ على الصحة.
- الأعصاب تقوم بدور حاسم بمسألة التحكم بسوائل الجسم.

ما هو العلاج الحركي للأنسجة والمفاصل؟

- شكل من أشكال الطب اليدوي (Manual therapy concept) وطريقة معترف بها في التشخيص والعلاج، تستند في المقام الأول على سلامة بنية الجسم ووظيفته.
- طابعه الفريد يكمن في حقيقة أنه المنهج الوحيد الذي يسمح بتقييم المريض من وجهة النظر الميكانيكية والوظيفية والوضعية، التي تسمح بتطبيق العلاج باستخدام التقنيات اليدوية المناسبة للاحتياجات الفردية.



حنين منصف معالجة فيزيائية



إلى من يتوجّه العلاج الحركي للأنسجة والمفاصل؟

- إلى كل شخص تعرض لإصابات جسدية، حادث سيارة، حادث أثناء ممارسة الرياضة، وحوادث العمل..
- إلى كل شخص لديه اختلال وظيفي مزمن مثل التهاب المفاصل، عرق النساء، الألم العصبي، الدوران، الصداع، الصداع النصفي أو ما يعرف بالشقيقة..
- إلى كل شخص يعاني مشاكل جسدية متعلقة بالإجهاد، والاقتراب في العمل أو الصدمة العاطفية..
- إلى كل شخص لديه اضطرابات في نطاق الجمجمة (التهاب الأذن المتكرر، التهاب في تجويف الأذن، الصداع، الصداع النصفي، التهاب الجيوب الأنفية، انسداد الأنف، بعض مشاكل العين، مشاكل في المفصل الصدغي الفكي، بعض المشاكل في حاسة الشم..
- إلى كل شخص يعاني اضطرابات بوضعية الجسم خلال ممارسة حياته اليومية ما يسبب اختلالاً وظيفياً في العضلات والعظام.
- إلى النساء الحوامل اللواتي يعانين اضطرابات جسدية: آلام الظهر، أسفل الظهر، عرق النساء واضطرابات وظيفية... وإلى النساء اللواتي يعانين مشاكل مرتبطة بولادة صعبة كخلع جزئي لمفاصل الحوض..

- إلى كل شخص يعاني اختلالات وظيفية باطنية. مثل: إلتهاب الشعب الهوائية المتكرر، أنواع مختلفة من الربو، فتق الحجاب الحاجز، التهاب غلاف القلب، أنواع مختلفة من الإمساك الإسهال..
- يمكن للعلاج الحركي للأنسجة والمفاصل أن يساعد أيضاً الأطفال الذين يعانون مشاكل النمو النفسي، اضطرابات اللغة والتركيز والتعلم. ويمكنه القيام بعمل ضخم لدى الرضع والأطفال الصغار المصابين بتشوهات في القحف.

حدود تطبيق العلاج الحركي للأنسجة والمفاصل

العلاج الحركي للأنسجة والمفاصل يعرف حدوده ولا يستدعي علاج كل شيء. فإنه لا يقترح أن يعالج الأمراض الانتكاسية (السرطان، والإيدز والتصلب اللويحي..)، والأمراض الوراثية (التليف الكيسي، وضمور العضلات..)، والأمراض المعدية (مرض السل والكرزاز..) والكسور.

ما هو الفرق بين العلاج الحركي للأنسجة والمفاصل والعلاج الفيزيائي من جهة والعلاج اليدوي من جهة أخرى؟

- العلاج اليدوي هو تخصص من العلاج الفيزيائي
- العلاج الحركي للأنسجة والمفاصل له مفهوم فريد وخاص به ما يفصله تماماً عن العلاج الفيزيائي والعلاج اليدوي.
- يتكوّن مفهوم العلاج الحركي للأنسجة والمفاصل من رؤية شاملة للإنسان حيث التفاعل الدائم بين الجهاز الحركي، والجهاز الباطني (الأعضاء والأعضاء)، والجهاز القحفي العجزي (الجهاز الهرموني العصبي).
- لا يمكن ممارسة العلاج الحركي للأنسجة والمفاصل إلا من قبل معالجين حركيين اختصاصيين، لأنهم المعالجون المدربون بكفاءة، والعاملون بأمان واستقلالية. إنهم مهندسو الحركة، يراجعون ويعالجون مشكلة فقدان الحركة من جميع الأنسجة الرخوة بشكل لين وموثوق.



أمراض الربيع

هناك علاقة بين بعض الأمراض الوبائية في العالم وفصول السنة المختلفة، فمنها ما ينشط في فصل الصيف، مثل: الكوليرا، والتيفوئيد، والدوسنتاريا، ومنها ما يظهر في فصل الشتاء، مثل: الالتهاب الرئوي، والأفلونزا، ومنها ما تزيد نسبته في فصل الربيع، مثل: الأمراض الجلدية، وحساسية الجهاز التنفسي والرمد الربيعي.

وتتأثر صحة الإنسان بكل عناصر المناخ، ولكن بصورة متفاوتة، فمعدلات الحساسية بأنواعها المختلفة تتزايد مع قدوم الربيع نتيجة لوجود التغيرات المناخية المصاحبة لقدمه والمتمثلة باختلاف درجات الحرارة والرطوبة وهبوب الرياح المحملة بالأتربة وحبوب اللقاح. والجدير بالذكر أن حبوب اللقاح منتشرة حالياً في الهواء ولا يرى بعضها بالعين المجردة، لذا فإنها تدخل من الفراغات تحت الأبواب والنوافذ وتسقط على الملابس والشعر والكتب والصحف والحيوانات المنزلية وتدخل البيوت عند فتح الشبابيك والأبواب ويكون أعلى تركيز لها من الساعة العاشرة صباحاً حتى الظهرية.

وتسبب حبوب اللقاح ٦٠٪ من حساسية العين والأنف والصدر والجلد، وكل حبة منها قادرة على الطيران مسافة ١٦٠ كيلومترا من مصدرها وتدفعها الرياح السريعة بعيداً.

أسباب أمراض الحساسية

يمكن أن تحدث ردود فعل الحساسية في نظام المناعة نتيجة للأسباب التالية:

- عن طريق المواد التي يجري تناولها بالفم ومنها مادتان أساسيتان، هما الطعام والأدوية.
- والمواد التي يجري استنشاقها مثل المواد البروتينية التي يستنشقها الأنف أو من الفم. وهناك أنواع مختلفة من الأجسام المستنشقة: اللقاح؛ العفن؛ إفرازات الحيوانات؛ العثة الغبارية المنزلية والحساسية بالتلامس؛ حيث تدخل هذه الأجسام الصغيرة الجسم عن طريق الجلد.
- وهناك عوامل أخرى قد تؤدي إلى تفاقم حدة الحساسية وتشمل تغيرات الطقس والحرارة والبرودة والرطوبة وتغيرات الضغط الجوي والتلوث واستنشاق دخان التبغ المنبعث من المدخنين الآخرين.

حساسية الجهاز التنفسي

لحدوث الحساسية يجب توافر عاملين:

- أولهما وجود شخص ذي قابلية جسمية للإصابة بالحساسية.
- وثانيهما وجود العناصر المسببة للحساسية في المحيط الخارجي لذلك الشخص.

ويوصف مثل هؤلاء الأشخاص بأن لديهم فرطاً حساسياً وراثياً وعند تعرض الواحد منهم لعنصر مسبب للحساسية كطلع الزهور مثلاً فإن جهاز المناعة لديه يفرز أجساماً مضادة تتصل بالعناصر المسببة

للحساسية وتلتصق بخلايا الأنف ويؤدي ذلك إلى إفرازات من أهمها مادة "الهستامين"، وهذه الإفرازات هي المسؤولة عن ظهور أعراض حساسية الأنف.

ما هي أعراض حساسية الأنف؟

- العطاس مرات عديدة.
- نزول إفرازات مائية وفيرة من الأنف.
- انسداد الأنف والتنفس عن طريق الفم.
- حكة بالأنف أو الحلق أو الأذنين وقد يصاحب هذه الأعراض حكة بالعينين مع احمرارهما ونزول الدمع.
- فقدان حاسة الشم.
- التهاب الحلق نتيجة للتنفس عن طريق الفم.
- علماً أنه ليس من الضروري أن تحدث كل تلك الأعراض معاً عند كل مريض مصاب بالحساسية.

العلاج الوقائي لحساسية الجهاز التنفسي

- إجراء اختبار مخبري لتحديد مسبب الحساسية، وأخذ اللقاح المناسب بعد استشارة الطبيب
- عدم التدخين في المنزل، أو في أي ركن من أركانه حتى على الشرفات.
- تقليل نسبة الرطوبة داخل المنزل قدر الإمكان، والسماح لأشعة الشمس بدخول البيت، خصوصاً غرف النوم.
- عدم وضع نباتات الزينة داخل الغرفة.
- التخلص من الحيوانات الأليفة.
- تفادي استعمال أسرة أو أغطية أو سادات تحتوي على الريش.
- تهوية المنزل جيداً.
- تجنب رش المعطرات بكل أنواعها سواء في الجو أو على الملابس.
- التخلص من الصحف والأشياء القديمة التي قد تكون مرتعاً للغبار والعفن والفطريات.
- تجنب استعمال السجاد والموكيت قدر الإمكان.

الحساسية الجلدية

تسبب حبوب اللقاح والأتربة الناعمة والتلوث البيئي الإصابة بحساسية الجلد، وتظهر على شكل الإصابات بالارتيكاريا التي من أعراضها الشعور بالحكة واحمرار الجلد وظهور طفح جلدي على هيئة درنات. وتزداد شدة المعاناة بسبب الكزما والتهاب الجلد التأتبي في فصل الربيع. وقد ثبت علمياً أن هناك علاقة بين ظهور أعراض هذه الأمراض في فصل الربيع والحالة النفسية للمريض.

العلاج الوقائي لحساسية الجلد

- ارتداء الثياب القطنية المغطية لكل الجسم عند الوجود في الطبيعة
- الابتعاد عن تناول الأشياء التي من أصلها تسبب حساسية للجلد
- الامتناع عن استخدام أنواع الكريمات أو الصبغات المسببة لظهور حكة وطفح جلدي.
- الابتعاد عن المواد المهيجة للجلد مثل الصابون والأسمنت والمواد الكيميائية.

حساسية العيون (الرمد الربيعي)

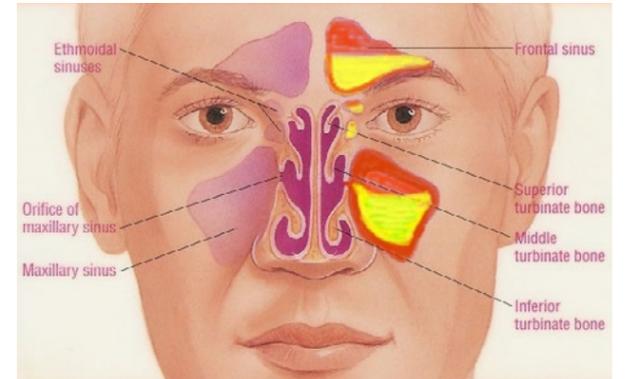
حساسية العين مرض غير معد يصيب الأطفال والكبار، وتعد من أكثر أمراض العيون انتشاراً وتصيب عادة ملتحمة العين والجفون والقرنية. وتتفاوت الأعراض في شدتها. فقد تكون خفيفة كالشعور بحكة وإفرازات وانهمار دموع غزيرة وخوف من الضوء مع احمرارهما وتورم في الجفون. بما أنها حساسية ربيعية لا تمثل هذه العوارض خطراً على قوة الإبصار ويعتبر الرمد الربيعي من أهم أمراض حساسية العين المزمنة التي تبدأ مع دخول فصل الربيع. وقد تمتد طوال فصل الصيف، أو طوال العام، وقد تتحسن مع بداية فصل الشتاء.

العلاج الوقائي لحساسية العيون

- تعتبر الوقاية من أهم طرائق علاج الحساسية، وخصوصاً إذا عرفت أسباب الحساسية.
- تجنب مسببات الحساسية خصوصاً حبوب اللقاح والأتربة والغبار.
- تجنب أشعة الشمس، ودرجات الحرارة العالية، والأماكن التي تساعد على ظهور هذه الحساسية، والملوثات الهوائية.
- وضع كمادات المياه الباردة على العين عدة مرات يومياً مدة عشر دقائق.
- استخدام النظارات الشمسية الأصلية والمزودة بمرشح للأشعة فوق البنفسجية.
- عدم استخدام العدسات اللاصقة لأنها تزيد أعراض الحساسية.
- بالنسبة للمرأة يجب تجنب أنواع المكياج التي تسبب حساسية العين.
- الاهتمام براحة العين ونظافتها، وأخذ القسط المناسب من النوم من أجل صحة العين وسلامتها.



التهاب الجيوب الأنفية



يعتقد ممارسو الطب الصيني التقليديون أن الجسم يجب أن لا يتعرض إلى بيئة باردة جداً مدةً طويلة حتى لا تلتهم الجيوب الأنفية.

أولاً، يجب أن نفهم أكثر عن هذه العدوى المزعجة التي ترافقنا فترات طويلة أحياناً.

تأتي عدوى الجيوب عادة بعد نوبة الركام العادية، والانفلونزا الفيروسية والحساسية. ويسبب فيروس البرد احتقاناً في الممرات الأنفية التي تعرقل تصريف الجيوب والتي تسبب التهاب الغشاء المخاطي.

عندما نصاب بالانفلونزا، تظهر الأعراض نفسها. ويعد الأنف أحد أضعف الأجزاء في جسمنا والتي تساهم في التقاطنا للعدوى الفيروسية بسهولة. عموماً تبقى الأنفلونزا الشائعة فترة أسبوع واحد. بعد ذلك يبدأ الجسم بالتعافي، لكنها تترك جيوبنا ملتهبة. وعندما نتقل من داخل البيت إلى الخارج، نتعرض مرة أخرى للجزيئات والمهيجات مثل غبار الطلع في الهواء الذي يمكن أن يتجمع في تجاويف الأنف.

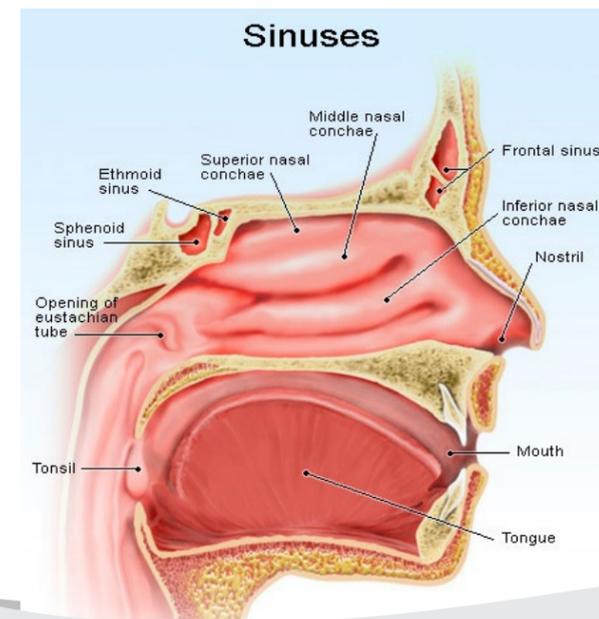
إذا كان جسمك حساساً على هذه الجزيئات، فيمكن أن يسبب رد فعل حساس يسبب التهاب الجيوب. وهذا يؤدي إلى إفراز كثيف وتراكم المخاط، يمكن أن يمنع التهوية الطبيعية للجيوب التي هي شرط للصحة الأنفية الجيدة. وهذا يوفر بيئة مثالية للفيروسات والبكتيريا للتضاعف. وعندئذ، تنتقل عدوى الجيوب الأنفية. أما بالنسبة Rhinitis إلى حساسية الغبار، غبار الطلع، الزغب، الخ؛ فيمكن أن يسبب تهيجاً مزمناً أيضاً أو التهاباً في الممرات الأنفية.

ويمكن أن تحدث عدوى الجيوب أيضاً بعد حمى القش. تعرف الفطريات بأنها تسبب عدوى الجيوب أيضاً. وتوجد الفطريات عموماً في بيئتنا الحية لكنها غير مؤذية للبشر حيث يشكل الجسم مقاومة طبيعية للفطريات. لكن يجب أن تكوني حذرة بشكل خاص من العفن الأسود المنتشر في بعض زوايا البيوت. ينمو العفن الأسود في المناطق الطبيعية حيث لا يصل ضوء الشمس. ولا يمكن عمل شيء للتخلص منه، وقد تستنشق هذه البويضات، ولكن جسمك مضاد لها فلا تصيبك بالمرض.

يتكون أنفنا من قرائن أنفية. هذه القرائن تشكل نسيجاً عظيماً ناعماً على جوانب التجويف الأنفي. والهدف الأساسي من هذه القرائن تدفئة الهواء الذي نستنشقه. كجزء طبيعي من الدورة الأنفية الطبيعية، حيث تنتفخ هذه القرائن بالتناوب وتكبر. بالنسبة لبعض الناس، يمكن أن تنتفخ قرائنهم تماماً بسبب إعاقة أنفية هامة بإفراط أو احتقان. هذه الإعاقة توفر بيئة باعثة للبكتيريا تسبب انتشاراً لعدوى الجيوب.

ويمكن أيضاً للزوائد اللحمية الأنفية وهي أغشية مخاطية ملتهبة ومنتفخة تعيق الممرات الأنفية بشكل غيرعادي. ما يضعف التيار الهوائي فعلاً. وتحدث غالباً بين الأشخاص المصابين بالحساسية. الاحتقان الأنفي أو الإعاقة الأنفية تعد أحد أسباب عدوى الجيوب الأكثر شيوعاً.

يُفضل استشارة الطبيب قبل أخذ أي علاج لالتهابات الجيوب.



الوزن الصحي

خمسة طرائق لضمان الوزن الصحي

بعد دراسة استمرت ١٢ عاماً على الوجبات الغذائية منخفضة المحتوى من المواد النشوية ونشرت دورية الجمعية الأمريكية للتغذية أخيراً، يقدم لنا الدكتور إيريك ويستمان مدير عيادة أسلوب الحياة بمدينة دورهام بكارولينا الشمالية خمسة طرائق ينصح باتباعها مجتمعة لضمان ضبط وزنك عند الحدود الآمنة:

- لا تحاول تقليل كميات الدهن؛ فتناولك للأطعمة عالية المحتوى من الدهن يساعد على جعلك بمنأى عن الإحساس بالجوع.. ومن أمثلة هذه الأطعمة، الجبن الدوبل كريم والقشطة والزبدة والمايونيز والزيت؛ بخاصةً زيت الزيتون وزيت دوار الشمس والذرة، وزيت الكتان؛ فجميعها من المواد الصحية المنخفضة المحتوى من المواد الكربوهيدراتية النشوية.
- قل وداعاً للمعكرونة والخبز والأرز؛ فلنك تفقد بعضاً من وزنك، يجب عليك ألا تزيد من وزن المواد النشوية التي تتناولها على ٢٠ غراماً فقط يومياً أي ربع رغيف خبز بلدي صغير، أو نصف كوب أرز، أو مثلها من المعكرونة. وعندما تتمكن من تحقيق هدفك بعد فترة معينة، يمكنك أن تزيد قليلاً الكمية المذكورة بما لا يؤثر في معدل السكر بالدم لديك، طبقاً لما ورد في الدراسة.
- انتق الخضر؛ بحيث تقلل ما أمكن من الخضر التي تنمو تحت الأرض كالبطاطا والقلقاس، وأكثر من الخضر الورقية والخضراء والملونة مثل الخس والفلفل والكوسة والطماطم والسبانخ؛ وقلل تناول الخضر الأخرى كالبامية والكرنب والقرنبيط والبروكولي.
- تجنب أو قلل إلى أدنى حد ممكن من الفاكهة الشديدة الحلاوة كالمانجو والخوخ والعنب والعصائر المحلاة أو الغنية بالسكر كعصير القصب، وتناول باعتدال الكمثرى (الإجاص) والمشمش والأناناس والبرتقال والجوافة والرمان وغيرها.
- يمكنك تناول المشروبات قليلة السعرات الحرارية كالشعير والجزر والصودا والتونك وغيرها.
- إذا ما تعلق الأمر بالمواد البروتينية والدهنية، فليس هناك داع -كما يقول الدكتور ويستمان- لممارسة أي نوع من القيود على ما تأكله منها، لأنها سوف تساهم سريعاً في القضاء على إحساسك بالجوع، وتشعرك بالامتلاء والشبع بطريقة آلية عندما تبدأ بها. وكل ما عليك هو أن تتوقف تماماً عن تناول المزيد من الطعام بمجرد إحساسك بالامتلاء.

الوقاية من التسمم الغذائي

قد يحصل التسمم الغذائي في أي فصل من السنة، لكنه يزداد صيفاً مع ارتفاع الحرارة وتعرض المأكولات للتلف سريعاً في فصل الحرارة المرتفعة. وينتج التسمم الغذائي من تناول طعام فاسد أو شراب ملوث بالبكتيريا وهو الأكثر شيوعاً، أو من الفيروسات أو الطفيليات حتى النباتات السامة والمواد الكيميائية. وأعراض التسمم كثيرة، تتراوح بين التقيؤ والإسهال وارتفاع الحرارة والصداع، وصولاً إلى الآم في البطن والعضلات وهبوط عام في الجسم بسبب الجفاف.

• في المنزل، علينا الاهتمام جيداً بغسل اليدين قبل إعداد الطعام وتناوله، ومن الأفضل ارتداء القفازات والتخلص من الطعام المشكوك في سلامته.

• عند شراء الطعام، يجب التركيز على أن يكون المتجر موثقاً ويقوم بحفظ الأطعمة في درجات حرارة ملائمة (وخاصة في ظل الانقطاع المستمر للتيار الكهربائي). ويجب الانتباه إلى مدة صلاحية الأطعمة واستهلاكها قبل انتهاء تاريخها.

• التعامل بحذر مع السمك عموماً والأسماك الصدفية (القريدس) خصوصاً، لكونها الأكثر عرضة للتلوث.

• يفضل تجنب تناول الأطعمة غير المطبوخة جيداً والأغذية السريعة التلف في الجو الحار، مثل الأطعمة التي تدخل في تركيبها صلصة "المايونيز"، وتلك التي تحتوي على البيض أيضاً لكونه سريع التلف.

• احذر بكتيريا "السالمونيلا" التي تتوافر في الدواجن والبيض واللحوم، ولكن اعلم أن تناولها مطبوخة لا يشكل خطراً على الصحة.

• عدم ترك الأطعمة مكشوفة أو معرضة للحشرات أو الجو الحار فترات طويلة.

• عدم إعادة أي مواد غذائية بعد إخراجها من الثلاجة وتحلل الثلج والجليد عنها، إلى البراد ثانية، إذ تكون بيئة صالحة لتكاثر الجراثيم.

• في حال قررتم القيام برحلة في السيارة واصطحاب المأكولات، احرصوا على ألا تجلبوا ما يمكن أن يفسد منها، وضعوا المأكولات في براد مخصص للطعام، لحمايته من الحرارة المرتفعة.

أعراض التسمم كثيرة، تتراوح بين التقيؤ والإسهال وارتفاع الحرارة والصداع، وصولاً إلى آلام في البطن والعضلات وهبوط عام في الجسم بسبب الجفاف.

إرشادات لمعالجة الإسهال

- يجب ألا تلجأ إلى أدوية توقف الإسهال. من الأفضل أن تزيل السموم والبكتيريا والطفيليات مع خروج البراز، عوض الاحتفاظ به في جسمك. في غضون ذلك، اشرب الكثير من الماء.
- المشروبات الرياضية تعوض الأملاح التي يفقدها الجسم، لذا لا ضرر من الاستعانة بها.
- الحصول على الكثير من الراحة.
- تجنب الحليب لأنه قد يطيل فترة الإصابة.
- إذا استمرت المشكلة مدة تزيد على ثلاثة أيام، تصبح الاستشارة الطبية ضرورية.
- الاهتمام بالنظافة، وتأكد غسل اليدين وتنظيف الأظفار بعد الذهاب إلى دورة المياه، وقبل تناول وجبات الطعام.



متى نستدعي الطبيب؟

معظم نوبات الإسهال خفيفة ومدتها قصيرة، ولا تحتاج إلى زيارة الطبيب. لكن المسألة تتطلب استشارة طبية في هذه الحالات:

- ارتفاع الحرارة (أكثر من ٣٨,٥ درجة مئوية).
- ألم شديد في البطن.
- الإسهال الدموي الذي يشير إلى التهاب معوي حاد.
- الإسهال عند الأشخاص المصابين بأمراض مزمنة كالسكري وأمراض القلب و... وفي حالات مماثلة، يزيد الإسهال من نسبة الجفاف في الجسم، ما قد يؤدي إلى عواقب أكثر خطورة.
- الإصابة بإسهال شديد، ومن دون ظهور أي تحسن بعد مرور ٤٨ ساعة.
- التقيؤ الذي يستمر فترة طويلة، ويمنع المريض من شرب السوائل.
- الإسهال الحاد لدى الحوامل.
- الإسهال الذي يحصل أثناء المباشرة في استعمال المضادات الحيوية أو بعد انتهائها.
- الإسهال الذي يصاب به بعضهم، بعد العودة من بلدان استوائية (تكثر فيها حشرات أو فيروسات خطيرة).
- الإسهال الذي يتطور لدى الذين يعانون أمراضاً معوية مزمنة، مثل التهاب القولون.

يجب التركيز على أن يكون المتجر موثقاً ويقوم بحفظ الأطعمة في درجات حرارة ملائمة

معلومة هامة

وفقاً لتقرير مشترك لـ«اليونيسف» و«منظمة الصحة العالمية»، يموت سنوياً نحو ١,٥ مليون طفل لم يتعدوا سن الخامسة بسبب الإسهال، وهو رقم يتجاوز ضحايا الإيدز والملاريا والحصبة مجتمعين. وتوصلت الدراسة التي تضمنها التقرير، إلى إمكان خفض نسبة الوفيات بنحو ٥٠٪ سنوياً، في حال اتباع علاجات بسيطة وسهلة، تركز على إعطاء المصاب سائل مشبعة بالأملاح الضرورية التي كان قد خسرها جراء الإسهال. إضافة إلى ذلك، يجب الاعتماد على مكملات الزنك. كذلك، أظهرت الدراسات أن الرضاعة الطبيعية تعزز مناعة الطفل وتقوّم الإسهال، فضلاً عن الحرص على النظافة طبعاً، عبر غسل اليدين بكثرة وشرب المياه النظيفة.



أنشطة الهيئة والبلديات تعاون وتكامل

الهيئة تحتفل فيه دار المسنين فيه بعلبك

برعاية وحضور رئيس بلدية بعلبك الدكتور حمد حسن وحضور حشد من فعاليات المنطقة. أقامت مديرية البقاع يوماً صحياً مجانياً في دار ضيافة أصحاب العمر المديد في بعلبك. في البداية كانت كلمات معايدة للمسنات من رئيس البلدية الدكتور حمد حسن: "تلقتني في صبيحة هذا اليوم، في أجواء مناسبة عطرة هي عيد الأم رمز العطاء، بلفتة كريمة من الهيئة الصحية الإسلامية تجاه دار الضيافة لأصحاب العمر المديد، لتكون من الجهات التي تتحمل مسؤولياتها تجاه أهلنا المسنين الذين يمرّون بظروف صعبة، ربما نتيجة تقصير من الوزارات والجهات المعنية أو تقصير من بعض الأهل".



وتوجه إلى الأمهات: "لقد قمتن بواجبكن، أنجبتن وربيتن وكبرتن وضحيتن ولكن للأسف بعض الأبناء ضعفاء النفوس لم يتحملوا المسؤولية تجاهكن. لولا الأمهات ضمن المسيرة الجهادية العظيمة خاصة أمهات الشهداء لكننا نعيش في ظروف صعبة، فبفضلهن استطعنا أن نهزم أكبر عدو ضد الإنسانية، وما زال المجاهدون على مرتفعاتنا يقاومون الظلمة والإرهابيين التكفيريين، فتضحيات عوائل الشهداء توازي تضحيات المقاومين".

وتأكيداً على دور الهيئة الصحية في خدمة أهلها قال مدير مديرية البقاع الدكتور عباس بلوق في كلمة: "انطلاقاً من الشعار الذي أطلقه سيد شهداء المقاومة السيد عباس الموسوي، سنخدمكم بأشفاق عيوننا، وفي أجواء عيد الأم، كان هذا اليوم الصحي المجاني في خدمة المجتمع الأهلي، برعاية رئيس البلدية، إذ سيصار إلى إجراء المعاينات الصحية والفحوصات المجانية لمرضى السكري والغدد وأمراض القلب والشرايين وتقديم الأدوية إلى جانب الاستشارات النفسية للنزلاء في هذه الدار الكريمة".

وتابع: "في عيد الأم نتقدم بالتهنئة إلى كل الأمهات، وندعو الأبناء إلى التزام ما نصت عليه الأديان السماوية بوجوب البر بالوالدين

ونناشد كل الجهات المعنية أن تبادر إلى القيام بواجباتها تجاه الأهل المسنين الكرام الذين أفنوا حياتهم في خدمة مجتمعنا، فتبادلهم الإحسان بالإحسان".

وكان لجمعية التوجيه الإسلامي المشرفة على الدار كلمة شكر للبلدية والهيئة الصحية اثنى فيها السيد محسن القرصيني على "الجهود الطبية الرامية إلى رفع مستوى هذه الدار والنزلاء فيها، فترحب بالحضور ونخص بالذكر الأمهات الكريمات في عيدهن، ونسال الله أن يمن على الجميع بدوام الصحة والعافية وإلى مزيد من العطاء والتعاضد في سبيل الخير ورفع شأن هؤلاء المحرومين في منطقتنا".

النشاط الانساني هذا قدمته الهيئة الصحية الإسلامية كمعايدة للمسنات بمناسبة عيد الأم، وتضمن اليوم الصحي تقديم المعاينات المجانية قام بها عدد من أعضاء الجسم الطبي في مديرية البقاع. بالإضافة إلى المعاينات الصحية نفذت متطوعات في الهيئة مجموعة أنشطة ترفيهية وتفرغية للمسنين، منها مساعدتهم على زراعة الأزهار لإضفاء مزيد من الخضرة والجمال على الدار التي يعيشون بها. واستفاد من النشاط ثمانية مسنين، قضوا يوماً مميزاً برفقة الفريق العامل في الهيئة الصحية الإسلامية. وفي الختام تم توزيع الهدايا عليهم.



مخاطر المخدرات ثانوية حسين علي ناصر / برج البراجنة

في ثانوية حسين علي ناصر في بيروت، نفذت دائرة الصحة النفسية محاضرة حول: «الاضطرابات السلوكية والتربوية عند الطلاب». المحاضرة استهدفت أهالي الطلاب وقدمتها اختصاصيات في مجال علم النفس، وهدفت إلى تعريف الأهل على الاضطرابات السلوكية والتربوية عند أبنائهم المراهقين وحول كيفية التعامل معهم في هذه المرحلة الحساسة. حضر المحاضرة ٧٥ شخص من أهالي الطلاب.

التوعية من مخاطر وسائل التواصل الاجتماعي بالتعاون مع بلديات جبل عامل

بعد الانتشار المرصّي لظاهرة الواتساب، واندماج الشباب فيها بشكل بدأ يؤثر على مسار حياتهم الصحية والعملية، وانطلاقاً من دورها التوعوي، نفذت دائرة الصحة النفسية في صور، ورشة عمل تحت عنوان «التوعية من مخاطر الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي».

الورشة نفذت في مدارس تولين، الصوانة، حولاً، بليدا و ثانوية الطبية الرسمية بالتعاون مع اتحاد بلديات جبل عامل واستفاد منها ٣٥٠ تلميذاً وعدداً من الأساتذة والمعلمين.

الحاجة أم عماد مغنية - الممرضة - تكرم الممرضات في الهيئة الصحية الإسلامية في بلدية برج البراجنة

قد لا تكون تجربة الحاجة أم عماد مغنية في التمريض طويلة، ولكنها بلا شك، أم الممرضات. فالمرأة التي عملت في مهنة التمريض كمساعدة ممرضة لمدة ٤ سنوات في مستشفى المقاصد، كرمت نظيراتها الممرضات العاملات في المراكز التابعة للهيئة الصحية الإسلامية مناسبة يوم الممرضة المسلمة خلال حفل نظّمته الهيئة في بيروت. وقد جالت أم عماد على الممرضات في دار الحوار الطبي في بئر العبد معاً معاً إياهن واختتمت جولتها بكلمة تحدثت فيها عن تجربتها. وبدورها كرمت الهيئة الصحية الإسلامية أم عماد بحفل حضرته ١٠٠ ممرضة في قاعة مودة في بلدية برج البراجنة.



تثقيف حول التدخين

في بلديات مجدل سلم، مركبا وتولين

لأن هدفها حماية الناشئة من آفة التدخين، نفذت الهيئة الصحية في منطقة صور سلسلة حلقات تثقيفية تناولت «أضرار التدخين» واستهدفت أهالي طلاب مدارس مجدل سلم ومركبا وتولين. الحلقات التثقيفية استهدفت ٥٥ أم اطلعن على أضرار التدخين وكيفية حماية أبنائهن من هذه الآفة. أما الطلاب فقد أخذوا حصتهم من التوعية الصحية من خلال عرض مسرحية «هيك أحلا» والتي حضرها ١٦٠ طالب. وقد وزعت الهيئة على المشاركين كتيبات و رزنامات حول النظافة الشخصية وكيفية العناية بالأسنان.



يوم صحي

حملة صحية في المخيمات الفلسطينية



ها هي الهيئة الصحية الإسلامية تدخل إلى المخيمات الفلسطينية موحدة الصف الإسلامي بمعية نبي الإسلام محمد (ص). فتأكدت على الوحدة الإسلامية وحفظ القضية الفلسطينية نظمت الهيئة الصحية الإسلامية ولجنة دعم المقاومة في فلسطين حملة صحية مجانية في المخيمات الفلسطينية المنتشرة على مساحة لبنان. وشملت التقديمات معاینات مجانية في اختصاصي الصحة العامة والغدد والسكري إضافة إلى توزيع الأدوية المجانية على المرضى.

والمخيمات التي استفادت من الحملة هي:

مخيمات صور: الرشيدية، البص، برج الشمالي
مخيمات صيدا: المية ومية، عين الحلوة
مخيمات بيروت: شاتيليا وصبرا ومار الياس.
مخيمات البقاع: مخيم الجليل.



إشارة إلى أن الحملة هي الأكبر والأشمل من حيث عدد المستفيدين الذي بلغ ٢٣٠٠ شخص، وهي الثانية من نوعها حيث نفذت الهيئة الصحية حملة مشابهة خلال العام ٢٠١٤.

يوم صحي بمناسبة عيد المعلم في صور



أحيا مركز الجنوب الطبي في النبطية عيد المعلم بيوم صحي مجاني، تضمن تقديم المعاینات المجانية في اختصاصات الغدد والسكري، القلب والشرايين و النسائي. كما قدمت الهيئة الصحية فحوصات الضغط والدهن مجاناً ووزعت وحدات الدواء المجانية. النشاط الذي استفاد منه ٢٠٨ مريض/ة نفذه فريق طبي متخصص وممرضات عاملات في مركز الجنوب الطبي.

حملة التبرع بالدم في LAU



حملة للتبرع بالدم نفذتها الهيئة الصحية الإسلامية في صور في جامعة اللبنانية الدولية في العباسية بالتعاون مع الدفاع المدني. الحملة التي نظمت في ذكرى أربعين الامام الحسين(ع)، جمعت ٤٠ وحدة دم من مختلف الفئات تم توزيعها على مستشفيات المنطقة.



تدريب مستشفيات

التدريب المستمر في مستشفيات الهيئة الصحية الإسلامية

إيماناً منها بأهمية تدريب الكادر الطبي ومتابعة التحصيل العلمي المستمر بحسب المعايير العلمية العالمية، أقامت مديرية الإشراف الطبي في الهيئة الصحية الإسلامية / الإستشفاء والعناية النفسية العديد من الدورات التدريبية في عام ٢٠١٤ وبداية عام ٢٠١٥ للكادر الطبي والتمريضي في مستشفياتها. وقد توزعت هذه المستشفيات على عدة محافظات وهي مستشفى البقاع الغربي ومستشفى البتول(ع) في الهرمل ومستشفى الشهيد صلاح غندور في بنت جبيل. تناولت مواضيع هذه الدورات بعض الحالات الطارئة وخاصة حالات الإنعاش المختلفة التي يُمكن مصادفتها في كافة أقسام المستشفى من الطوارئ إلى أقسام الإستشفاء. وانقسمت إلى مادتين، المادة العلمية التي شُرحت فيها البروتوكولات الطبية الحديثة والمادة العملية التي طبق من خلالها المشتركون ما تعلموه على الجسمات عبر حالات ابتدعها المدرب. من أهم هذه الدورات، دورة الدعم الحيوي الأساسي، دورة الإنعاش القلبي الرئوي المتقدم، دورة الدعم المتقدم للحياة في الإصابات، دورة الإنعاش القلبي الرئوي المتقدم عند الأطفال، ودورة الإنعاش عند حديثي الولادة. حضر الدورات الطاقم التمريضي إضافة إلى العديد من الأطباء من مختلف الاختصاصات كأطباء الطوارئ والقلب والأطفال... بلغ عدد المتدربين في عام ٢٠١٤ بالإجمال حوالي ٢٥٠ متدرباً. وأجرت مديرية الإشراف الطبي في نهاية العام مناورات طبية فجائية في المستشفيات لتقييم الكادر الطبي والتمريضي وتحديد الاحتياجات التدريبية للعام الجديد. أضيفت في هذا العام دورات جديدة تتمحور حول المهارات التمريضية الأساسية وتصنيف الحالات الطارئة في قسم الطوارئ (triage)، وتدريب حوالي ١٠٠ شخص منذ بداية عام ٢٠١٥.



دورات تدريبية



دورة اسعاف الخدج

"اسعاف الخدج وحديثي الولادة" هو عنوان الدورة التي نفذتها مستشفى البقاع الغربي في سحمر واستهدفت الأطباء والعاملين في المستشفى. وتأتي الدورة ضمن سلسلة الدورات التدريبية التي تنفذها المستشفى بالتعاون مع مديرية الإشراف الطبي في مؤسسة الاستشفاء والعناية النفسية بهدف تطوير قدرات الأطباء ورفع الكفاءة العملية لديهم.



دورة سحب الدم

٧٨ طالب من مدرسة الإمام المهدي (عج) في صور تعلموا كيفية استنتاج فئة الدم من خلال نشاط نفذته الهيئة الصحية الإسلامية التي زارتهم في مدرستهم. لأن التجربة هي خير وسيلة للتعلم كانت الهيئة الصحية الإسلامية حاضرة لتعليم هؤلاء الطلاب كيفية استنتاج فئة الدم وقد حصل كل طالب منهم على بطاقة تظهر فئة دمه.



دورة فحص الجهد

ضمن مواكبة التطور السريع في مجال الطب والتمريض، نفذت الهيئة الصحية الإسلامية دورة تدريبية تخصصية بأمراض القلب والشرايين وكيفية فحص الجهد. الدورة هدفت إلى تطوير وتحسين أداء المرضين والمرضات في مراكز الهيئة لتمكينهم من استخدام آلة فحص الجهد بتقنية عالية. وانقسمت الدورة إلى شقين، الشق النظري والشق العملي، وقد بلغ عدد المستفيدين ١٥ ممرض وممرضة.



دورة مدرب مسعف

ضمن سلسلة الدورات التدريبية التي تنفذها الهيئة الصحية، قامت مديرية الجنوب الأولى في صور بالتعاون مع الهيئات النسائية في حزب الله والدفاع المدني بتدريب ٧ أخوات في دورة "مدرب مسعف". الدورة استمرت ٨ أيام وتضمنت الدروس النظرية والعملية التي تؤهل الأخوات ليصبحن مدربات لدورات الاسعاف الأولي.



نشاط تفرغية للأطفال السوريين

احساساً منها بالمسؤولية اتجاه الأطفال النازحين السوريين، نفذت دائرة الصحة النفسية في صور نشاطاً نفسياً تفرغياً في بلدة "جبال البطم". النشاط نفذ بالتعاون مع الشؤون الاجتماعية وجمعية "الفا"، وتضمن عدد من الألعاب استهدفت ١٢٠ طفل سوري. كما تضمن النشاط استشارات نفسية مجانية قدمها اختصاصيين نفسيين.

يوم صحي

يوم صحي في حومين التحتا

وفي بلدة حومين التحتا، نظمت الهيئة الصحية الإسلامية يوماً صحياً مجانياً تضمن تقديم المعاینات المجانية وتوزيع وحدات الدواء إضافة إلى إجراء فحص السكري وقياس ضغط الدم. هذا النشاط أتى ضمن سلسلة الأنشطة المنفذة إحتفاءً بولادة نبي الرحمة محمد (ص). واستفاد من هذه التقديمات الطبية ٥٥٠ مريضاً.



يوم صحي في الشبريجا

٢٨٠ مريضاً ومريضة استفادوا من تقديمات اليوم الصحي المجاني الذي نظمته الهيئة الصحية الإسلامية في بلدة الشبريجا. النشاط الذي نفذ بالتعاون مع قسم العمل الاجتماعي في حزب الله شمل تقديم المعاینات المجانية في اختصاصات الصحة العامة والأطفال، نسائي، غدد وسكري، بالإضافة الى توزيع الادوية المجانية.



كشف صحي في مدرسة البشائر

١٢٩٠ طالباً هو عدد الطلاب الذين تمت معاينتهم صحياً وطبياً في مدرسة البشائر بمشاركة فريق من المتطوعات وفريق طبي متخصص. ويأتي هذا الكشف ضمن برنامج الصحة المدرسية التي تنفذها الهيئة الصحية الإسلامية في كافة المدارس في المناطق اللبنانية.



حملة التلقيح ضد الشلل

١١٢٩ طفلاً أخذوا جرعات اللقاح ضد مرض الشلل في منطقة صور في مدارس الإمام المهدي (عج)، المجالد، المصطفى (ص)، مدرسة صور الوطنية، مدرسة الإمام جعفر الصادق (ع). الجرعات أعطيت للأطفال حتى عمر ٥ سنوات بمشاركة فريق من المتطوعات التابعات لجهاز التطوع في الهيئة الصحية.



ورشة ارشفة وتوثيق

في إطار عملها لرفع كفاءة العاملين لديها، نظمت الهيئة الصحية الإسلامية في البقاع، ورشة عمل تدريبية في "الارشفة والتوثيق" استفاد منها ١١ عاملاً. ونظمت الورشة في مركز فرج بلوق الصحي وقدمها الدكتور محمد الموسوي.



ورشة عمل مهارات التواصل الخدماتي

في سبيل رفع كفاءة المتطوعات في جهاز التطوع في منطقة البقاع، نظمت دائرة الأنشطة والتطوع ورشة عمل تحت عنوان "مهارات التواصل الخدماتي" استفاد منها ٢٨ متطوعة. قدم الورشة الدكتور علي رباح في قاعة مركز فرج بلوق الصحي.



ورشة الاكتاب في مركز المعشوق

بالتعاون مع مؤسسة جرحى المقاومة الإسلامية، نفذت دائرة الصحة النفسية في صور أنشطة نفسية تفرغية لزوجات الأخوة الجرحى سعياً إلى تخفيف الضغط النفسي لديهن، وتضمنت هذه الأنشطة تنفيذ رسوم وتمارين استرخاء، إضافة إلى أنشطة بسيكودرام. استفادت من هذه الأنشطة ١٥ سيدة ونفذت في قاعة الأنشطة في مركز الإمام الخميني (قده).



وفي مركز المعشوق، نفذت دائرة الصحة النفسية ورشة عمل حول "الإكتئاب أسبابه وعوارضه" استفادت سيدات من المنطقة. تخلل الورشة تنفيذ تمارين استرخاء. الورشة التي نفذت في قاعة المركز الصحي استفادت منها ٢٨ سيدة، وتأتي هذه الورشة ضمن سلسلة الورش التي تنفذها الهيئة الصحية لزيادة الوعي الصحي ونشر المعرفة خصوصاً في الحقل النفسي.

ورش عمل

سلسلة ورش في مستشفى البقاع الغربي

إلى مستشفى البقاع الغربي في سحمر، حيث نفذت إدارة المستشفى سلسلة من المحاضرات التثقيفية والورش والدورات التدريبية التي استهدفت طاقم المستشفى من إداريين وممرضين وأطباء.

وفي التفاصيل فقد نفذت اللجنة العلمية في المستشفى محاضرة حول "أوجاع الظهر" حضرها عشرة من الممرضين والمرضات. ومواكبة للمستجدات الصحية، نفذت اللجنة العلمية محاضرة حول "فيروس ابولا" حضرها ٢٣ ممرض/ة.



إلى ذلك، وسعيًا إلى رفع كفاءة العاملين في المستشفى في كافة الميادين نفذت إدارة المستشفى دورة في "المعلوماتية" شارك فيها ١١ موظف. وتطبيقاً لخطط التدريب والتزاماً بمتطلبات بنود الاعتماد والتصنيف، نفذت إدارة المستشفى دورة ATLS استمرت لمدة يومين استفاد منها ١٤ ممرض/ة. ولأننا في بلد كثير المستجدات والتطورات، وسعيًا إلى رفع مستوى جهوزية المستشفى نفذت إدارة المستشفى مناورة فجائية عالجت حدثاً طارئاً. المناورة شارك فيها كافة العاملين في المستشفى من أطباء وممرضين وموظفين. وبعد انتهاء المناورة تم تقييمها وإعطاء بعض التوجيهات لتدارك أي طارئ.



ندوات



سلسلة ندوات

في إطار عملها التوعوي والتثقيفي، نفذت دائرة الصحة النفسية في منطقة صور سلسلة من الندوات والمحاضرات. ففي بلدة الناقورة، قدمت الهيئة ندوة تناولت موضوع الإدمان على المخدرات وسبل الوقاية منها: وقد حضرها ٥٥ مشارك/ة. إلى ذلك نفذت الهيئة الصحية ورشة حول "مرض التوتر والقلق النفسي" شارحة عوارضه وأسبابه. وقد استفاد منها ٢٥ مشاركة من الهيئات النسائية في حزب الله. وفي زمن التواصل الإجتماعي، نفذت الهيئة محاضرة توعوية حول "مخاطر شبكات التواصل الاجتماعي" استهدفت الطلاب في مدارس اتحاد جبل عامل وبلغ عددهم ١٧٠ طالب/ة.

التوعية من المخدرات

نفذت دائرة الصحة النفسية وفي إطار عملها التثقيفي ندوة تثقيفية تحت عنوان "التوعية من المخدرات". الندوة استهدفت أهالي بلدة القليلة الذين بلغ عددهم ٦٥ شخصاً. ونفذت في قاعة مدرسة القليلة الرسمية. من جهة أخرى وفي إطار التنسيق بين الهيئة الصحية وجمعيات المجتمع المدني، التقت مديرية الصحة النفسية وجمعية "صديقة الشباب" بهدف التنسيق لأنشطة مشتركة تتناول مواضيع نفسية تثقيفية وتوعوية. اللقاء تم في مركز الإمام الخميني في صور وحضره موظفون وإداريون من الطرفين.

الملتقيات الغذائية

بحضور مسؤول منطقة البقاع ابو سليم ياغي في حزب الله ورئيس بلدية بعلبك الدكتور حمد حسن نظمت الهيئة الصحية الإسلامية في البقاع ندوة استهدفت الأطباء ومدراء المراكز الصحية وذلك في مطعم النورس. الندوة تناولت موضوع "الملتقيات الغذائية" وحضرها ٩٠ طبيب وطبيبة من مختلف الاختصاصات كما شارك مدير مستشفى البتول في الهرمل بالندوة.



محاضرات

مخاطر الإدمان على المخدرات والكحول

استضافت مدرسة البرج الأولى الرسمية فريق الصحة النفسية في الهيئة الصحية الإسلامية في محاضرة حول "مخاطر الإدمان على المخدرات والكحول". المحاضرة قدمها د.فضل شحيمي وحضرها ٨٠ تلميذ من المدرسة.



القلق والاكتئاب

محاضرة حول القلق والاكتئاب: "القلق والاكتئاب" هو عنوان المحاضرة النفسية التي نفذتها دائرة الصحة النفسية في بيروت. المحاضرة التي استهدفت أطباء من مختلف الاختصاصات الطبية قدمها د.فضل شحيمي وتحدث خلالها حول ماهية القلق والاكتئاب وكيفية رصد المرض وأحدث طرق العلاج. واختتمت المحاضرة بحفل عشاء في مطعم البريدج.



زيارات

زيارة الوفد الإيراني

في إطار تعزيز العلاقات مع الجهات الصحية، قام وفد من الهلال الأحمر الإيراني يرافقه وفد من المنطقة الثانية في حزب الله، بزيارة إلى مستشفى البقاع الغربي في سحمر. الوفد جال في أقسام المستشفى وتعرف عليها عن كثب، وكان لرئيس الوفد كلمة أبدى فيها إعجابه بالعمل الصحي في المستشفى مشدداً على أهمية التعاون لتطوير المهارات لدى الأطباء والفريق العامل.



مناسبات

الذكرى السنوية للشهيد حسان اللقيس

إلى جنة الشهداء في بعلبك، حيث قامت دائرة الأنشطة والتطوع في الهيئة الصحية الإسلامية بإحياء ذكرى شهادة الحاج حسان اللقيس عبر وضع أكلي من الورد على ضريح الشهيد. وقد شارك في هذا التكريم مسؤول منطقة البقاع في حزب الله ورئيس اتحاد بلديات بعلبك وعدد من الفعاليات الحزبية.



عيد الأم

اختارت الهيئة الصحية الإسلامية في مديرية الجنوب الثانية أن تعيد الأمهات في عيدهن من خلال محاضرة تثقيفية حول الأمراض النسائية وفي هذا الإطار قدمت الهيئة الصحية الى الأمهات فحص الزجاجة و السكري والضغط مجاناً وبلغ عدد المشاركات ٣٠ أخت. كما نفذت الهيئة الصحية للمناسبة حلقة تفرغية في حديقة كسار الزعتر في مديرية الجنوب الثانية استفادت منها ٧٠ أم.



ولادة السيدة زينب (ع)

يوم المرضة المسلمة: مناسبة تحتفي بها الهيئة الصحية الإسلامية وتكرم فيها المرضات العاملات في مراكزها الصحية. وفي هذا العيد كرمت الهيئة الصحية مرضاتها في كافة المناطق ووزعت عليهم الهدايا التذكارية والورود. ففي منطقة الجنوب الثانية بلغ عدد المكرمات ١٥٠ ممرضة. وفي منطقة البقاع والجنوب الأولى وبيروت بلغ عددهن ٦٠٠ ممرضة مكرمة. وفي مستشفى البقاع الغربي توافد طلاب مدرسة الإمام المهدي (عج) - القطراني، ومشغرة لتهنئة المرضات العاملات في المستشفى حيث جالوا عليهن وقدموا لهن الورد. كما حضر وفد من الهيئات النسائية الى المستشفى مقدماً التهنئة للفريق العامل في هذه المناسبة.



تطوع



رفع قدرات المتطوعات

في سبيل رفع كفاءة المتطوعات في جهاز التطوع في منطقة البقاع، نظمت دائرة الأنشطة والتطوع ورشة عمل تحت عنوان "مهارات التواصل الخدماتي" استفاد منها ٢٨ متطوعة. قدم الورشة الدكتور علي رباح في قاعة مركز فرج بلوق الصحي.



دورة المسعف النفسي للمتطوعات

تحتسباً للاوضاع الطارئة، نفذت دائرة الصحة النفسية في بيروت دورات تدريبية لإعداد فريق تدخل نفسي في الحالات الطارئة. وبلغت ساعات التدريب ٣٠ ساعة نظرية وعملية، واستفاد منها ٢٠ متطوعة من جهاز التطوع في بيروت. الدورة نفذت في قاعة التدريب في الإدارة العامة.



تكريم جهاز التطوع

سنوياً، تقوم دائرة التطوع في الهيئة الصحية الإسلامية بترفيح وتكريم المتطوعات المنتسبات إلى جهاز التطوع في الهيئة والمشاركات بالأنشطة التي تنفذها الهيئة. ففي منطقة صور، نفذت دائرة الأنشطة والتطوع حفلاً تكريمياً في مطعم عرش الملوك في الحجير حضره ١٤٠ متطوعة إضافة إلى الهيئة الإدارية في المنطقة ودائرة التطوع المركزية. وفي البقاع نفذت الدائرة تكريماً مماثلاً في قاعة النورس شمل ٢٤٠ متطوعة بحضور ممثلي اتحادات بلديات البقاع.



تكريم المتطوعات

ككل عام، تختتم الهيئة الصحية الإسلامية في منطقة الجنوب الثانية عامها بتكريم المتطوعات اللاتي شاركن خلال العام بتنفيذ الأنشطة. وهذا العام توجه فريق المتطوعات إلى منطقة سجد في رحلة استكشافية للمنطقة، واختتم النهار بغذاء على شرف المكرمات. شارك في الرحلة ٦٠ متطوعة تابعات لجهاز التطوع في منطقة الجنوب الثانية.

دورة تصوير

شارك ٢٣ متطوع ومتطوعة تابعين لجهاز التطوع في منطقة الجنوب الثانية في دورة تصوير فوتوغرافي استمرت ليومين نفذتها دائرة الأنشطة والتطوع. الدورة تناولت موضوع التصوير بشقيه النظري والعملية، وتأتي الدورة في سياق تنمية قدرات ومهارات المتطوعين في كافة الميادين.

تدريب متطوعات علم التصوير

لهدف تطوير قدرات ومعارف المتطوعات في جهاز التطوع في صور، نفذ قسم التطوع دورتين تدريبيتين للمتطوعات، الأولى تحت عنوان "مبادئ التصوير: واستفاد منها ١٦ متطوعة تعرفن إلى أقسام الكاميرا وعمل كل جزء منها. والثانية حملت عنوان "مهارات التواصل" واستفاد منها ٢٢ متطوعة.



التقرير الإحصائي

شهد الفصل الأول من العام ٢٠١٥م، تطوراً ملحوظاً في تقديم الخدمات الصحية والإرشادية للهيئة الصحية الإسلامية، وتقديمات مديرية الدفاع المدني، حيث تجاوزت نسبة الزيادة في بعض الخدمات حوالي ١٤٪، عن الفصل الأول من العام ٢٠١٥. وقد انعكست هذه الأنشطة على مجمل حركة العمل، فقد شهد هذا الفصل استفادة حوالي ٤٨٤٤٢٢ فرداً، من خدمات المناطق الأربعة وبرامج مديرتي الصحة الاجتماعية والنفسية والدفاع المدني والمستشفيات، وتتخصص بالخدمات التالية: معاينات، لقايات، صور أشعة، صور صوتية، تخطيط قلب وسمع وشرابين، تحليل دم، بنك دم (تقديم وحدات دم)، أسنان، استقبال حالات طارئة، تغيير جروح، مراجعات، تقديم أدوية وختان، نقل اسعاف ومتابعات حالات الطوارئ والحريق، بالإضافة إلى الحملات الوقائية ودورات التدريب وورش العمل، والأيام الصحية المجانية وبرامج الصحة الاجتماعية والنفسية.

وقد تم في هذا الفصل توزيع ١٨٦٩٠١ وحدة دواء، أما خدمات المستشفيات الثلاثة (مستشفى البقاع الغربي في سحمر، مستشفى الشهيد صلاح غندور في بنت جبيل، مستشفى البتول في الهرمل) فقد زادت تقديماتها الصحية في هذا الفصل، ١٣٪. وفي التفاصيل:

أولاً: توزيع الخدمات الصحية حسب المناطق والمديريات:

بيروت	الجنوب/النبطية	البقاع	الجنوب/صور	دار الحوراء	الدفاع المدني
50104	66106	110194	83731	94319	11457



ثانياً: تقديمات الصحة النفسية

ازدادت نسبة خدمات وتقديمات الصحة النفسية، وكذلك مواكبة الكثير من المؤسسات التربوية بالأنشطة النفسية، وهي كالاتي:

تثقيف نفسي	حملات ومعارض	نشاطات نفسية
4477	4890	2910

ثالثاً: تقديمات الصحة الاجتماعية

أما برامج الصحة الاجتماعية التي قدمتها الهيئة الصحية لأهلها في الفصل الأول من ٢٠١٥م، فهي وفق الآتي:

الأيام الصحية المجانية	صحة مدرسية	البرنامج التثقيفي	تحصين	تدريب	حملات وقائية
497	11876	934	4029	113	361

رابعاً: تقديمات مديرية الدفاع المدني

أما برامج وتقديمات الدفاع المدني، في الفصل الأول من ٢٠١٥م، فهي وفق الآتي:

الجنوب/صور	الجنوب/النبطية	البقاع	بيروت	المجموع
2658	2680	2116	4003	11457

خامساً: تقديمات المستشفيات

أما تقديمات وخدمات المستشفيات الصحية والاستشفائية في الفصل الأول من ٢٠١٥م، فهي وفق الآتي:

مستشفى البتول (٤) / الهرمل	مستشفى البقاع الغربي / سحمر	مستشفى الشهيد صلاح غندور / بنت جبيل	المجموع
24496	10654	33361	68511 فرداً

أنشطة الدفاع المدني

الدفاع المدني

نعمة العاصفة الثلجية التي اجتاحت لبنان خلفت الكثير من الاضرار في الممتلكات واعاققت حركة المواطنين في الجبال والمناطق النائية، ولمساعدة المواطنين على تخطي العاصفة والتقليل من اضرارها كانت فرق الدفاع المدني التابعة للهيئة الصحية الاسلامية جاهزة وحاضرة في كل المناطق وبرزت الخدمات التي قامت بها:

- فتح طرقات بواسطة سيارات الانقاذ
- سحب سيارات عالقة على طريق
- نقل حالات مرضية وطارئة ووفاة
- قص اشجار تعيق حركة السيارات
- القيام بجولات تفقدية في القرى المحيطة
- تنفيذ دوريات على طرقات
- تخليص عائلات من الثلوج



برغم تأهبها الكامل لمواكبة العاصفة الثلجية حفل الفصل الاول في مديرية الدفاع المدني بالدورات التدريبية التي استهدفت المجتمع المدني:

- ١٠ دورات اسعاف اولي عدد شارك فيها ٢١٥ متدرب ومتدربة (متطوعين ، طلاب مدارس).
- ١٦ دورة تأهيل اسعاف اولي شارك فيها ٤٣٠ متدرب ومتدربة (مسعفي المراكز ومتطوعين ، طلاب مدارس).
- ٥ دورات اطفاء شارك فيها ١٣٤ متدرب ومتدربة (متطوعين، طلاب مدارس).
- دورة تأهيل إنقاذ.
- تغطية نشاطات رياضية.



وقامت فرق الدفاع المدني بمجموعة من الأنشطة والاعمال الانسانية شملت جولة على المسنين في بلدة بيت حانون ومواكبة حرائق وحملات تشجير وتسليم اجهزة اطفاء وزيارة الى دولة الامارات لحضور معرض السلامة العامة وتجهيزات الاطفاء.



معلومة صحية

لماذا يتشقق كعب القدمين؟

تشقق كعب القدمين ظاهرة مؤلمة، وكلما أهملت كبرت المشكلة بتشقق القدم أكثر، وقد تتطور إلى نزيف وفطريات وبكتيريا. فما هي أسباب تشقق الكعبين، وما هي أبرز النصائح للتخلص منه؟

يرجع السبب الأول إلى جفاف الجلد، وغالباً يكون ذلك بسبب المشي من دون جوارب أو بلا حذاء.

ويعتبر الوقوف الطويل والسمنة من الأمور التي تزيد احتمال ظهور هذه التشققات، وفي هذه الحالة ينصح باستخدام الجوارب القطنية ونزعها للضوء والنظافة، ثم إعادتها بعد التجفيف. يجب أيضاً استعمال الحذاء المغطى لا المكشوف، والذي يغطي الكعبين.

وثمة سبب آخر هو الجلد الجاف، وخصوصاً إذا كان الجلد حول طرف الكعب سميكاً فلا يسمح بالتمدد. لذلك، فإن علاج التقشّف والجفاف من النقاط المهمة في العلاج فلا تحاول أن تزيل التشققات والجلد السميك في القدم باستعمال شفرة حادة أو مقص لأن ذلك يؤدي إلى أخطار إصابة القدم.

ولا شك في أنّ زيادة الوزن على كعب القدم يؤدي إلى تشقق القدم، لذا فإن التخلص من الوزن الزائد مهم جداً في العلاج والوقاية وتجنّب تجدد المشكلة. وينصح أيضاً بتجنّب الحذاء المفتوح من الخلف والوقوف الطويل في العمل أو البيت خصوصاً على الأرض الصلبة.



معلومة غذائية

كيف يفيدك الزعتر؟

ينصح البروفسور الفرنسي هنري غوابو بتناول فنجان من الصعتر المضاف إليه العسل في الصباح، لحماية المعدة من سوء الهضم. فقد كشف البروفسور الفرنسي، الجراح والمتخصص في علاج السرطان والذي يهتم بالزعتر ويركز في دراساته للافادة منه في مجال الطب، أنه ينشط عمل الشم الذي يعتبر فقدان الإحساس به من العلامات الأولى لمرض شلل الرعاش والألزهايمر كما أنه يحتوي على:

- الفيتامينات: الكالسيوم المفيد في عملية تجلط الدم؛ الحديد والزنك والمغنيزيوم.
- فيتامين A المهم للنظر وفيتامين H المسؤول عن الخصوبة.

ويحتوي الزعتر على مواد مضادة للأكسدة. وتشير الدراسات إلى أنه يعمل على فتح الشهية، إذ له مفعول يعمل على تنبيه المعدة وطرده الغازات ويمنع التخمر، كما يساعد على الهضم وامتصاص المواد الغذائية وطرده الفطريات من المعدة والأمعاء إضافة إلى أنه يزيد الشهية لتناول الطعام.

ويحتوي كذلك على مادة "الثيمول" التي تعمل على قتل الميكروبات وتطرد الطفيليات من المعدة، وعلى مادة "الكارفكرول" وهي مسكنة ومطهرة وطاردة للبلغم ومضادة للنزيف والإسهال.