



جمعية تنظيم وحماية الأسرة الفلسطينية

Palestinian family Planning and
Protection Association

من أجل أسرة سعيدة...

من أجل غد مشرق...

صحة الأسرة



الخميس ٢٠٠٦/١٢/٢٨

نشرة فصلية تصدر عن جمعية تنظيم وحماية الأسرة الفلسطينية

العدد (٦)

الافتتاحية

القدس أولاً...

•• بقلم د. عرفات الهدمي

الأمين العام لجمعية تنظيم وحماية الأسرة الفلسطينية

كثيرة هي الشعارات التي نردها لأجل القدس ونصرة القدس وتحرير القدس، وكثيرون من يعشقون هواء القدس وعبق تاريخها وقداستها، لكن للأسف قليلون هم الفاعلون الحقيقيون لإنقاذ هذه المدينة اليافعة وشعبها المرابط. لكن القدس اليوم يا أعزائي لا تحتاج إلى شعارات وهتافات تقليدية مستهلكة نردها لرفع العتب عن أنفسنا أو للظهور وكأننا حماة أمام الإعلام فحسب.

القدس اليوم تستصرخ ضامئكم وأعماقكم طالبة شحذ الهمم للفعل لا للقول، فهي هي المدينة المقدسة تتهاوى يوماً بعد يوم ببشرها وحجرها، فمقدساتها تدنس وشعبها يستهدف سياسياً واقتصادياً واجتماعياً وأخلاقياً وثقافياً ودينيًا إسلامياً كان أم مسيحياً. والمشكلة الأكبر أننا أصبحنا اليوم ننتظر من ينقذ قدسنا ويهتم بأهلها وكأننا نريد استئجار أناس يخوضون المعركة عنا!!

أيها الأخوة والأخوات، القدس اليوم تحتاج دون أي وقت مضى إلى الائتلاف المؤسسي الأهلي لتدارس أوضاع المدينة التي باتت معزولة بفعل السياسات الإسرائيلية التمييزية والعمل بروح الجماعة كل حسب تخصصه، وما من شك أن فئتي الأطفال والشباب يجب أن تستحوذ على جل اهتمامنا، فالسلوك المنحرف الذي يعيشه الكثير من أطفال وشباب المدينة المقدسة لهو سلوك تدمع له العيون وتعتصر له القلوب، فالكثيرون منهم مدمن على المخدرات والكحول، ومنهم من يخترط في عصابات النشل والاعتداء على الممتلكات، ومنهم من أصبح مصاب بأمراض جنسية خطيرة نتيجة العلاقات الجنسية غير الشرعية التي يتهاقنون عليها، ومنهم من يتهكم بالتحرش والاعتداء على أعراض الفتيات والنساء المارات في الشوارع ناهيك عن تدني مستوى التعليم والثقافة بين هؤلاء الشباب الذين سرعان ما يتسربون من مدارسهم سعياً وراء أهواءهم ونزواتهم.

لذلك فإنني أوجه دعوتي إلى مؤسسات المجتمع المدني في المدينة المقدسة من أجل تفعيل خططها وبرامجها المختلفة في داخل المدينة المقدسة وأن لا تكتفي هذه المؤسسات بالحفاظ على مقراتها في القدس كميان فقط، مع تفهمنا الشديد بأن الحفاظ على هذه المؤسسات يعتبر نضالاً وتثبيتاً لعروبة القدس وصمود أهلها.

أما نحن في جمعية تنظيم وحماية الأسرة الفلسطينية فقد خطونا هذه الخطوة وبدأنا منذ زمن بتفعيل برامجنا المتعلقة بالصحة الإنجابية والجنسية وتوعية الشباب والمراهقين وتعزيز روح التطوع فيهم إلى جانب ما نقدمه لهم من إرشاد اجتماعي، وهذا بالتأكيد ليس تملقاً لأننا على علم بالجهود التي تقدمها مؤسسات أخرى في المدينة، لكن هذا من وجهة نظرنا غير كاف، فالمطلوب كما ذكرت أعلاه العمل في جميع القطاعات وتدخل من جميع المؤسسات متخذين من المصلحة العامة عنواناً وشعاراً حقيقياً نرفعه ونرده "القدس أولاً".

فروع جمعية تنظيم وحماية الأسرة الفلسطينية... لكل الفلسطينيين

تنظيم الأسرة

هي

تنظيم للنسل

وليس

تحديداً له...



تقرأون في هذا العدد

صرخة الحناجر المخنوقة لإنقاذ المعذبين في الأرض

كيف تنمي الابداع في أطفالنا

الكوليسترول

أريد حلاً (قصة سيدة تعرضت لاعتداء جنسي)

الصحة الانجابية والتنمية

صفحة 2

صفحة 5

صفحة 6

صفحة 9

صفحة 10

مشاكل في التعليم: يصعب على الأطفال المحررين العودة إلى مدارسهم لأن قوانين وزارة التربية والتعليم تمنع المعتقلين من إجراء امتحانات التوجيهي في السجون كما تمنع أي طالب من العودة إلى مقعده الدراسي في حال التغيب عن الدوام لأكثر من ٧٠ يوماً، وإنما عليه أن يعيد السنة الدراسية، الأمر الذي أحبط الأسرى وجعلهم يرفضون العودة إلى المدرسة لأن الطفل المحرر لا يستطيع من الناحية النفسية رؤية أصدقائه متقدمين عليه في الصفوف الدراسية، أيضاً لأن الطفل بعد تحرره يعتبر نفسه قد أصبح "رجلاً" وبالتالي يتوقع من المعلمين أن يعاملوه كرجل، لكن المعلم في الصف يتعامل مع الأطفال كأطفال وبشكل متساو مما يؤدي إلى نفور المحرر من المدرسة.

مشكلة البطالة: والتي تعتبر أحد أهم المشاكل التي تواجه الأطفال المحررين، فعلى اعتبار أن غالبية الأطفال المحررين لا يواصلون تعليمهم المدرسي فإنهم يتوجهون نحو العمل، وهنا تواجههم عراقيل كثيرة في إيجاد فرصة عمل للأسباب التالية: نقص المهارات وما يرافقها من صعوبة الدراسة في المعاهد المهنية لكونها بعيدة عن أماكن سكنهم، فإذا ما رغبوا بالدراسة سيضطرون إلى دفع ثمن المواصلات أو المبيت في سكن بالقرب من المعهد، أيضاً العراقيل الاحتلالية التي تعيق عمل المحررين لعدم إعطائهم تصاريح للعمل في إسرائيل أو التنقل بين المناطق الفلسطينية، وأحياناً الوضع الصحي يعيقهم من العمل، إضافة إلى العامل النفسي والخوف من الاعتقال مرة أخرى أو التعرض إلى إهانات وضرب جنود الاحتلال على الحواجز.

مشاكل صحية: إن تعرض الأطفال إلى أصناف التعذيب المختلفة وظروف الاعتقال السيئة داخل السجن تجعله يعاني من أمراض مزمنة مثل السكري، ضيق تنفس، روماتزم، آلام في المعدة، غضاريف، آلام في الرأس نتيجة الضرب عليه، أمراض في الكلى والقلب، وأحياناً يصاب المحرر بأوجاع مختلفة في جسده ناتجة عن مرض نفسي وليس بسبب مرض عضوي وهي ما تعرف بالأمراض السيكوسوماتية.

إن استمرار تعرض الأطفال إلى الاعتقال والتعذيب وتركهم في حالة عدم اندماج مع المجتمع بعد الإفراج عنهم سيؤدي إلى زيادة في عمالة الأطفال والتسرب من المدارس وازدياد الجريمة والمشاكل الأسرية والنفسية مما يحدث حالة إرباك في المجتمع الفلسطيني، وكما أشارت (Catherine Cook) في كتابها (Stolen Youth) إن الإنسان المعنف يؤثر على عائلته، جيرانه، أصدقائه ومجتمعه.

لكن على الرغم من كبر حجم ظاهرة اعتقال وتعذيب الأطفال الفلسطينيين على يد سلطات الاحتلال وما تسببه تجربة الاعتقال والتعذيب لهم من معاناة بعد خروجهم من السجن تمنعهم من الاندماج في المجتمع، إلا أن هذه الإشكالية لا تحظى بالاهتمام الكافي سواءً على صعيد الدراسات الإمبريقية أو على صعيد السياسات والبرامج الوطنية التي تنفذها المؤسسات الفلسطينية الأهلية والحكومية ذات العلاقة بشؤون الأسرى والأطفال. فتجد أن الكثير من المؤسسات تهتم غالباً بتجميع الإحصائيات عن أعداد المعتقلين وتوثيق شهاداتهم للتعرف على أنواع التعذيب الذي تعرضوا له دون وجود برامج فعالة ومستمرة ترعى هؤلاء الأطفال نفسياً وتعليمياً وصحياً واجتماعياً... الخ، أما بالنسبة لوزارة شؤون الأسرى والمحررين فإن خدماتها تجاه الأطفال المحررين محدودة تتركز في معظم الأحيان على خدمات الإرشاد النفسي لبعض المحررين نظراً للظروف المالية الصعبة التي تواجه هذه الوزارة منذ أن أنشئت في العام ١٩٩٨، وهذا ما أكده العديد من الأطفال المحررين وذويهم ممن جرت مقابلتهم.

استناداً إلى ما تم ذكره آنفاً، تقتضي الضرورة التحرك باتجاهات مختلفة لحماية الأطفال الأسرى وتأهيل ودمج الأطفال المحررين. بدايةً يجب بناء قاعدة معلومات دقيقة عن الأطفال الأسرى والمحررين وإجراء دراسات علمية معمقة خاصة بقضاياهم لتكون بمثابة المرشد لصناع القرار في التخطيط لبرامج تحسين ظروف الأطفال المحررين في شتى المجالات التعليمية والنفسية والصحية.. الخ. كما يجب إثارة ظاهرة اعتقال وتعذيب الأطفال عبر وسائل الإعلام العالمية والمحلية كمحاولة لفضح ممارسات الاحتلال ومحاولة الضغط باتجاه حماية الأطفال من التعذيب.

ومن الناحية العملية، ينبغي تشكيل لجنة وطنية عليا ممثلة بوزارة شؤون الأسرى والمحررين والمؤسسات الأهلية ذات الصلة بالموضوع لرعاية هؤلاء الأطفال وإعادة دمجهم في المجتمع بأساليب علمية منظمة ومخطط لها. وهذا يتمثل بفتح مراكز تأهيلية خاصة بالأطفال المحررين مع ضرورة التمييز ما بين برامج تأهيل البالغين والأطفال، كما يجب السماح للسجناء بتقديم امتحانات التوجيهي داخل السجون، ولا بد من فتح صفوف تربية خاصة للمحررين اللذين يرغبون بالعودة إلى مقاعد الدراسة التي اعتقلوا وهم فيها، كما يجب إجراء امتحانات مستوى للمحررين في العتلة الصيفية لكي يثبت المحررين جدارتهم وحتى لا يخسروا السنة الدراسية التي تم اعتقالهم فيها.

ومن الضروري أيضاً زيادة عدد الكوادر البشرية العاملة في الإرشاد النفسي التابعة لوزارة شؤون الأسرى والمحررين ليتسنى وصول هذه الطواقم إلى المحررين في بيوتهم، كما يجب إن يكون هناك نظام متابعة وتقييم فعال لمراقبة عمل الطواقم في دمج المحررين بالمجتمع وهذا يتطلب خطة إستراتيجية واضحة مع تدريب للطواقم وتخصيص موازنة ثابتة لبرامج تأهيل الأسرى لضمان استمراريتها.

ومن هنا فإننا نوجه صرختنا من حناجرنا المخنوقة إلى المجتمع الدولي وجمعيات حقوق الإنسان وصناع القرار الفلسطيني في القطاع الحكومي والأهلي للعمل بروح المسؤولية من أجل حماية من يتذوقون يومياً شتى أصناف العذاب والقهر، ومن أجل الرأفة بمن خرجوا من الأسر بلا مصير، فإلى متى سيبقى أطفالنا دوناً عن أطفال العالم "المعذبون في الأرض".

عين على الأطفال الأسرى والمحررين

صرخة الحناجر المخنوقة لإنقاذ المعذبين في الأرض

" في غرفة التحقيق اعتدي علي من قبل ثلاثة محققين مقنعين وضربوني بأقدامهم وضغطوا على أصابع قدمي بشدة... قاموا برشي بالماء البارد جداً بواسطة خرطوم رشاش في أذني وفي صدري.... ثم أمسكني أحد المحققين وأوقفني ودفعني بشدة فسقطت على الأرض وسال الدم من أنفي... وبعدها أحضروا قطعاً من الثلج وجعلوني أبلع قطعة ثم أخذوني إلى المرحاض وفتحوا النيارا ورشقوا الماء على وجهي..."

(شهادة الطفل م.ح. ١٧ عاماً من سكان حوسان قضاء بيت لحم).

المعتقلات التي كان يديرها عملاءهم من قوات لحد في الجنوب اللبناني، كشفت هذه الدراسة عن أساليب التعذيب التي تعرضوا لها من خلال شهادات أدلوا بها، وبعد قراءتي لنتائج هذه الدراسة ومقارنتها مع تلك الأساليب التي يتعرض لها الأسرى الفلسطينيون في السجون الإسرائيلية وجدت بأنها تتشابه معها تماماً مما يدل على استخدام ممنهج ومدروس في كافة السجون الإسرائيلية. من الناحية القانونية، فإن ما تقوم به إسرائيل من تعذيب مشرع - أي مسموح به قانونياً من قبل محكمة العدل العليا الإسرائيلية - للأسرى والأسيرات الأطفال واحتجازهم في ظروف صحية وحياتية بائسة وحكمهم بالحرب وموانيق هيئة الأمم المتحدة وتحديداً اتفاقية جنيف الثالثة الخاصة بمعاملة أسرى الحرب لعام ١٩٤٩، والمادة (٧٧) من الملحقين الإضافيين إلى الاتفاقية نفسها، والتي تنص على أنه " يجب أن يكون الأطفال موضع احترام خاص، وأن تكفل لهم الحماية ضد أية صورة من صور خدش الحياء، ويجب أن تهين لهم أطراف النزاع العنيفة والعون اللذان يحتاجون إليها... كما يجب وضع الأطفال في حالة القبض عليهم، أو احتجازهم، أو اعتقالهم لأسباب تتعلق بالنزاع المسلح، في أماكن منفصلة عن تلك التي تخصص للبالغين". والمادتين (٣٧ و٣٩) الواردتين في اتفاقية حقوق الطفل لعام ١٩٩٠.

ولا تقف الخروقات الإسرائيلية عند هذا الحد بل تتعداها لتتخذ أشكالاً عنصرية في تطبيق القانون الإسرائيلي نفسه بين الأطفال اليهود والأطفال الفلسطينيين حتى اللذين يسكنون منهم في شرقي القدس (حيث الأغلبية العربية) فتتعامل معهم إسرائيل بازواجية معلنة تجسد عدم نزاهة القضاء الإسرائيلي. فحسب القانون الإسرائيلي، تعتبر إسرائيل الشخص دون سن الثامنة عشرة طفلاً وبالتالي يسري عليه قانون الأحداث ووضعه في مؤسسات خاصة. في حين تعتبر إسرائيل بأن الطفل الفلسطيني هو من بلغ ١٦ عاماً فما دون ويتم سجنه في معتقلات وليس مؤسسات للأحداث بمن فيهم الأطفال الأسرى من المقدسيين والذين من المفروض أن يسري عليهم القانون الإسرائيلي الذي يسري على الأطفال اليهود، وتجيز إسرائيل اعتقال الأطفال القاصرين بموجب قوانين عسكرية منها الأمر العسكري رقم (١٣٢) الذي يسمح لسلطات الاحتلال باعتقال أطفال في سن ١٢ عاماً مما يشكل قمة في التمييز والعنصري على أساس العرق والدين، ووفقاً للأمر العسكري رقم (١٥٠٠) الصادر بتاريخ ٥ نيسان/ ٢٠٠٢، يسمح لقوات الجيش والشرطة اعتقال أي فلسطيني من دون سابق إنذار أو إبداء أسباب الاعتقال، ويسمح أيضاً باعتقال الشخص لمدة ١٨ يوماً دون أن تجري معه الأمور القانونية كمقابلة المحامي... الخ، وعملياً هذا الأمر العسكري يعتبر خطيراً لأنه صرح بشرعية اعتقال (أي فلسطيني) بمن فيهم الأطفال وعليه يتم التعامل مع الأطفال كاسرى بالغين. تكمن خطورة اعتقال وتعذيب الأطفال في الأثار التي تتركها عليهم بعد إطلاق سراحهم من السجن والتي تبقى معهم لسنوات طويلة من عمرهم، وتشير معظم الأدبيات التي تناولت موضوع اعتقال وتعذيب الأطفال الفلسطينيين وخصوصاً تلك الأدبيات الصادرة عن المؤسسات التي تتعامل مع الأطفال الأسرى والمحررين والتي لديها أرشيف موثق لشهادات عدد كبير من الأطفال المحررين والمشاكل التي تعرضوا لها بعد فك أسرهم منها الحركة العالمية للدفاع عن الأطفال - فرع فلسطين، نادي الأسير، وزارة شؤون الأسرى والمحررين، إن معظم الأطفال المحررين يعانون من:

مشاكل نفسية: حيث يصبح المحرر عصبياً وأحياناً عدوانياً في سلوكه مما يشكل لديه صعوبة من بناء اتصال جيد مع أسرته، أصدقائه، مجتمعه والمحيط الذي يعيش فيه بالتالي يصبح شخصاً غير متأقلم ومندمج مع العالم خارج السجن، هذا ويتعرض المحرر إلى ما يسمى " باضطراب ضغوط ما بعد الصدمة - PTSD" والناجمة أساساً عن صدمة الاعتقال، ومن عوارض هذه الصدمة: ضعف الذاكرة والنسيان، صعوبة في التركيز، صعوبة في التعلم، الانسحاب وعدم القدرة على بناء علاقات اجتماعية طبيعية، أرق وصعوبة في النوم، اكتئاب، خوف يصاحبه عدم الشعور بالأمان، تيول لا إرادي، كثرة الحركة والتمرد وحب السيطرة إلى درجة أنه يريد أن يصبح هو صاحب القرار في البيت.

●● بقلم يوسف قري رئيس التحرير

إن هذه القصة الحقيقية ومئات من شهادات الأسرى الأطفال الموثقة لدى منظمات حقوق الإنسان والدفاع عن الأطفال والأسرى تؤكد تعرض الأطفال الفلسطينيين إلى أشنع أساليب التعذيب الجسدي والنفسي والاعتداء الجنسي من قبل قوات الاحتلال، حيث أفادت الحركة العالمية للدفاع عن الأطفال بأن ٩٠٪ من المعتقلين والموقوفين الأطفال قد تعرضوا على الأقل إلى واحدة من أساليب التعذيب العديدة. علماً بأن إسرائيل ومنذ احتلالها لما تبقى من أرض فلسطينية في حزيران ١٩٦٧ ولغاية اليوم اعتقلت حوالي (٦٥٠) ألف فلسطيني/ة كان من بينهم ٥٠ ألف طفل/ة. اعتقل منهم (١٥) ألف (٤٠) ألف معتقل/ة جرى اعتقالهم منذ بدء انتفاضة الأقصى في ٢٨ أيلول من العام ٢٠٠٠، هذا وما زال حوالي (٩٤٠٠) آلاف معتقل/ة منهم ٣٣٠ طفلاً من الأسرى يقبعون في المعتقلات الإسرائيلية، يضاف إليهم ٥٠٠ أسير كانوا أطفالاً لحظة اعتقالهم أي دون سن الثامنة عشرة وتجاوزوا هذا السن داخل المعتقل، (بيانات الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني، ٢٠٠٦).

وعلياً يبدأ مسلسل تعذيب الأطفال المعتقلين منذ لحظة اعتقالهم إما في الشارع لمجرد الاشتباه بهم أو من خلال اعتقالهم على الحواجز العسكرية أو كما جرى مع ٨٧٪ من حالات الاعتقال حيث تمت مدهمة بيوتهم ليلاً بطريقة مرعبة وبمساعدة أجهزة المخابرات وبتنسيق مع وحدات الجيش تخلها تحطيم وأحياناً تفجير أبواب المنزل وإخراج من فيه من سكان وشبههم في الخارج وتفتيش دقيق لصاحبه، و تكسير لمحتويات المنزل ومن ثم اعتقال الطفل المطلوب والبدء بتعذيبه.

وفيما يتعلق بأساليب التعذيب المستخدمة ضد الأطفال المعتقلين، فيمكن تلخيصها وفقاً لشهادات الأطفال المعتقلين والمحررين الموثقة لدى المؤسسات الحقوقية والمؤسسات المختصة بالأسرى والدفاع عن حقوق الأطفال على النحو التالي: أساليب تعذيب جسدية، نفسية، جنسية، طبية، ومن الأمثلة على أساليب التعذيب الجسدي: الضرب على جميع أنحاء الجسم وتحديداً على الرأس، الشبح، التكبيل، عصب العين، الحرق بأعقاب السجائر، بلع مكعبات ثلجية، الخنق بالكيس، الهز العنيف، تعريض جسم الأسير للبرد والحر، سكب ماء ساخن وبارد على جسم المعتقل، ربط الأيدي والأرجل بالكلبشات مع بعض من خلف جسم المعتقل، استخدام الصدمات الكهربائية، ومن الأمثلة على التعذيب النفسي: تخويف الطفل بأدوات تعذيب جسدية، عزل الطفل في زنزانة انفرادية والعمل على إرهابه نفسياً، ترويع الطفل من خلال إدخال كلاب متوحشة عليه، إذلال وإهانة وشتم الطفل، الضغوطات المتعددة من أجل التعاون مع المخابرات كان يهدده بالقتل أو الحكم عليه لفترة طويلة أو تقديم مغريات، إجبار الطفل على القيام بحركات مذلّة كأن يقلد أصوات الحيوانات، الحرمان من النوم والطعام وقضاء الحاجة...، وبخصوص التعذيب الجنسي فيتم تعرية الأطفال المعتقلين والمعتقلات ولمس أجسادهم والتحرش بهم جنسياً، التهديد بالإغتصاب أو الإغتصاب الفعلي، الضرب على الأعضاء التناسلية، تصويرهم مع مجندات أو عملاء في أوضاع مخجلة وتهديدهم بالفضيحة أو التعامل مع المخابرات. ويضاف إلى الأساليب المعهودة سابقة الذكر أسلوب لا أخلاقي غير مفضوح كثيراً ألا وهو التعذيب الطبي الذي يشمل عدم تقديم العلاج اللازم للمعتقل المريض، أو تقديم مسكنات مثل "الأكمول" لجميع الآلام والأمراض، كذلك اشتراك الأطباء في إجراء ما يسمى بعبئة (استمارة اللياقة الطبية) وهي استمارة يسجل فيها الطبيب قدرة المعتقل الجسدية على تحمل التعذيب وأنواعه ويقدمها للشباب حتى يقوم بالتنفيذ.

وتعتبر عملية التعذيب في السجون الإسرائيلية ممنهجة ومدروسة حيث أن الطرق التي سبق ذكرها تستخدم مع جميع المعتقلين دون الأخذ بعين الاعتبار مسألة السن أو الجنس أو الوضع الصحي، وفي دراسة ميدانية أجريت مع ٥٠ محرراً لبنانياً كانوا مسجونين في المعتقلات الإسرائيلية، أو

الواقع الجديد



●● بقلم - أمينة عوبضات

المديرة التنفيذية لجمعية تنظيم وحماية الأسرة الفلسطينية

لقد اتفق منذ القدم على أن الأحداث التي تجري داخل مجتمع ما تشكل عنصراً أساسياً في تشكيله ومنحه سمته وصيغته العامة. هذا ما تم الإصطلاح عليه في كتب علم الاجتماع وأطروحات رواده و منظريه، فالأحداث هي التي تصنع الواقع والواقع هو الذي يكتنف حياة الإنسان ويشكلها بسنواته وعقوده وقرونه.

لست ابدأ كلماتي هنا بقصد فلسفة الكلمات ولا تنميقها، إنما هو أسلوب في الكتابة أعتمده في البدء من الأساس دائماً، والأساس هو المجتمع، والأحداث التي تمر فيه وعليه تساهم في صياغة الإنسان وحياته، ابدأ أيضاً بهذا الأساس لإبراز تأثير الواقع على الإنسان وخاصة الإنسان الفلسطيني - موضوع البحث في مقالتي هذه - الذي يمر في هذه الأيام بالظرف الأصعب ألا وهو جدار الفصل العنصري، وأعرف أنه قد سبقني إلى هذا الموضوع كثيرون، ولكنني أتناول موضوع الجدار من وجهة نظر الإنسان لا العالم فلست أبرع عكس ذلك، الإنسان الفلسطيني الذي نقف دائماً في تحليل نفسيته وانعكاسات الصعاب على شخصيته ونفترض جدلاً دائماً أنه بطل، ولكن هل البطولة تعني إهمال الجانب الإنساني للصراع الذي يخوضه الفلسطيني أمام تفريق العائلات عبر حدود عنصرية مصطنعة؟

تأخذنا الأخبار اليومية بطوفان من المشاهد للجدران المرتفعة والمتراصة، التي تثير معها النفوس والجراح، تشدني براعة المصورين في إبراز الحقائق المادية ولكن تشدني براعتهم في عدم التطرق لوحشية الجدار من ناحية إنسانية، فالجدار للذين لا يعلمون منكم هو أفعى سامة وضعت نفسها في التاريخ وفي أروقة المحاكم الإسرائيلية بقوة السلاح والقرارات المحكمة التعسفية ضاربة بعرض الحائط الشرعية الدولية، الإنسانية منها والأخلاقية، وهي كما وضعت نفسها في التاريخ. وضعت نفسها كسد في مجرى الحياة الفلسطينية بعموميتها وخصوصيتها. فالفلسطيني اليوم يجد نفسه ليس فقط أمام التجاهل الإسرائيلي لمعاناته، وإنما أيضاً التجاهل الدولي وعدم المعرفة الحقيقية لواقع المعاناة على الأرض، بالإضافة إلى عدم وعي الفلسطيني نفسه لخطورة الواقع الإنساني اليومي الذي ينجم عن هذا الفصل.

نعم، هو الحاضر الغائب، نراه من نافذة سيارتنا المتجهة من وإلى البيت كل صباح ومساءً، ونراه من نافذة التلفاز، نقاومه بشموخ، ونشاهده في تلفازنا كنوع من النظر إلى مصيبة الآخر، فنحن - أي الفلسطينيين - احترقنا المقاومة الإيجابية والسلبية، وكثيراً ما نتابع أخباره كنوع من عدم التدخل أيضاً، وكان الأمر لا يعيننا، فنحن في نهاية المطاف مفعول به لا فاعل، صيغة اعتدنا على سماعها من والدينا.

كما قلت سابقاً، أكتب هذا المقال من وجهة نظر الإنسان، والإنسان فرد في أسرة، والأسرة الفلسطينية والإنسان الفلسطيني هما شيئان فوق العادة من حيث الظروف المتاحة لعيش الأسرة والفرد. فسنوات الانتفاضة الأولى والثانية لم تترك مجالاً لبروز مقومات مجتمعية لحياة الإنسان على هذه البقعة ولا حتى المساعدات والهبات الأجنبية عند قدوم السلطة الوطنية الفلسطينية، فقد بقيت مقومات المجتمع الفلسطيني إن صح القول مستوردة، ومن هنا تبرز حجم المعاناة التي يسببها الجدار للمجتمع الفلسطيني بشكل يومي، ذلك المجتمع الفقير أصلاً بمقوماته الاقتصادية، والمثقل بمسيرته التحررية، أصبح يعيش معاناة اجتماعية فرضت عليه سياسات تفرقة عنصرية أخذت بالقضاء على مقوماته الأساسية لكيانه ويعيش بشكل مستقل.

فالجدار الذي يمتد من أراضي جدين شمالاً إلى أراضي الخليل جنوباً فضلاً ما بين الجغرافية الفلسطينية بجهاتها الأربع الضفة الغربية، القدس، قطاع غزة وعرب الداخل، أصبح يسيطر فضلاً جديداً في كتاب الممارسات الإسرائيلية لتمزيق لحمة الشعب الاجتماعية أيضاً، فالقدس وعرب الداخل ومعها كل

الصلوات الاجتماعية عبر الحدود الجدارية العنصرية ستكون كبش الفداء الأول في سبيل نجاح هذه الخطة، فاواصر القرابة والنسب التي اعتاد الفلسطينيون على تحدي الواقع المرير بها ستجد نفسها أمام جدار عازل يحدد لها كم مرة في العام مسموح أن تلتئم، بمعنى كم مرة مسموح للمقيمين وعرب الداخل أن يلاقوا أقاربهم بالضفة الغربية وقطاع غزة والعكس صحيح. ولم تقتصر تفرقة الجدار عند هذا الحد، بل تعدتها حتى أخذت تقيد مشاعر الإنسان الفلسطيني فيمن يصادق أو من يحب أو من يتزوج. والاحتسراتاه...هل كان لنا أن نتصور يوماً بأن فلسطين ستصبح ممزقة إلى أربع أجزاء، ليست منفصلة الحدود فقط، وإنما منفصلة الأعراق أيضاً؟

على ما اعتقد يمكننا الآن توديع المجتمع الفلسطيني بتركيبته التقليدية ولنرحب بالم قدوم "جنسيات" الضفاوي، الغزي، المقدسي وعرب ال ٤٨، مسميات اعتدنا عليها بصيغة اجتماعية ولكن لم نألفها كتقسيمات سياسية، ولعل ذلك يشكل أكثر مخاوفنا لأن فلسطين لم تعد كياناً وطنياً واحداً ولا حتى كياناً اجتماعياً، فكثير من المقدسيين وعرب الداخل لهم أهل أصلهم من الضفة الغربية يعانون كثيراً إن أرادوا رؤية آبائهم وأمهاتهم الضفاويون. أيضاً المقدسيون/ات وأهلنا في الداخل ممن اختاروا لهم شركاء حياة للزواج بهم عليهم الاستغناء عن هذه الفكرة منذ الآن لأنه لم يعد بالإمكان لم شمله أو شملها مع عائلته التي تقطن داخل "إسرائيل". فكم من العائلات ظلمت مجرد أن ابنها قد اختار زوجته أن تكون مقدسية أو من عرب الداخل، كم من طلبات لم الشمل رفضت مجرد أن الزوج أو الزوجة ضفاوية أو غزية أو مقدسية أو عربية من الداخل، كم من المعاناة ستوضع على الأطفال مجرد أن الأب أو الأم لن يحصلوا على الهوية الإسرائيلية، التي تتيح لهم نقل أسرهم إلى القدس أو الداخل، هؤلاء الأطفال الذين سيواجهون مشكلة في تسجيلهم ضمن بطاقات أبائهم المقدسيين أو الإسرائيليين (في نظر القانون). أذكر هذه كأمثلة على النتائج المترتبة على الجدار و قرار الفصل الأخير بين العائلات الفلسطينية و اترك لمخيلتكم و تجربتكم اليومية البقية.

أما الاقتصاد الفلسطيني فله أيضاً حصة في المعاناة، فالجدار، الذي لا يسمح بعبور حتى الطيور، سلب لقمة عيش آلاف العمال الفلسطينيين الذين كانوا يعملون في إسرائيل. أما رجال الأعمال الفلسطينيون وأصحاب المصالح التجارية الصغيرة وجدوا أنفسهم أمام واقع جديد بات يقلق مضجعهم، فقد باتت عمليات التبادل التجاري تمر عبر مراحل وإجراءات أمنية وضرائبية وجمركية معقدة، فقد أصبحت البضائع تمر عبر معابر وبوابات معينة تتيح لإسرائيل التحكم بالمحتوى والكمية، وبالتالي فالخاسر الأكبر في هذه الحالة هو الاقتصاد الفلسطيني والمستهلك الفلسطيني لكونه نهاية الخيط لهذه المعاناة.

وفيما يتعلق بالسياسة الفلسطينية "الممزقة أصلاً" فقد وجدت وستجد نفسها أمام واقع اجتماعي، اقتصادي وسياسي معقد يفوق قدرتها على التعامل معه. فالإنسان الفلسطيني في فترة التحرر الأولى غير الإنسان الفلسطيني الآن - وهذا أمر يغفله الفلسطينيون بجداره - حيث سينتهي عصر المراهنة على الإنسان الفلسطيني لان الإنسان الفلسطيني جائع، والجائع لا يهتم شيء أكثر من سد جوعه. وعليه سينتهي عصر البطولات وحتى الصمود أمام سياسة إفقار البلاد وإغلاقها وتقسيمها، لذلك فلا بد للسياسة الفلسطينية من التغيير في خطابها التقليدي وألية عملها الحالية.

وبالنهاية لا أحب أن اترك باب الأمل موصداً، فلا بد من وجود بارقة أمل... فمع أننا اليوم كشعب فلسطيني نقف وحيدين أمام أشنع السياسات العنصرية على الإطلاق، والتي باتت تترق وحدة وإنسانية ومقومات هذا الشعب، إلا أن نقفنا بصمود شعبنا كبيرة، ولتعزيز هذا الصمود نحتاج أولاً وقبل كل شيء إلى الوعي بمخاطر وأبعاد الجدار وما يحيط بنا، والعمل بجدية في سبيل هدم هذا الجدار كإحدى الأبجديات الأولى لبناء دولة فلسطينية قادرة على تلبية احتياجات شعبها.

واقع الجامعات الفلسطينية

●● بقلم - دينا القرزاز
متطوعة في الجمعية

المكان: حاجز الخضر، أحد مداخل مدينة بيت لحم.
الزمان: الساعة السابعة صباحاً.
الحدث: إغلاق الحاجز بوجه الطلبة المتجهين إلى جامعاتهم في مدينة بيت لحم.
النتيجة: العودة إلى البيوت، أو سلوك طريق جانبي للدخول إلى الجامعة.

هذه الكلمات كانت أول ما بدأت فيه دينا ورققتها التي أرادت لها أن تكون مقالة ضمن وظيفتها في مساق اللغة العربية، غير أنها لم تكملها لعدم اقتناعها بجدوى النص، سألتها لماذا تعتقد ذلك؟ أجابت لا احد يقرأ، ولا أحد يسمع، سألتها ماذا تقصد بكلامها هذا فأجابت، لم تعد جامعاتنا منبع للطلبة بل أصبحت منبعاً لأناس نصفهم فلسطينيين، نحن أصبحنا طلاباً بلا هوية، استنارتني كلماتها وبخاصة إنني تربيت على الاعتقاد بأن جامعاتنا الفلسطينية هي من أشد أدواتنا صموداً في وجه الاحتلال الذي طالما استهدفها في عدوانه، ولكن لماذا يبدو لي كلام دينا واقعي بالرغم من هذه الفكرة التقليدية؟

أخذنا الحديث أكثر وامتدت الساعات لتتيح لنا نقاشاً أكثر صراحة، بادرتني بالحديث عن الطالب الحالي بقولها لم يعد الطالب يذهب للدراسة بل هو يذهب لقضاء الوقت فقط، للاستمتاع إن صح القول دون أن يعي لفكرة أن وقته هناك ذو ثمن معنوي ومادي. إن فكرة التعليم نفسها قد أصبحت نوعاً من الترفيه الذي يمتد لفترة أربع أو خمس سنوات، يذهب الطالب فيها هناك لإقامة العلاقات الاجتماعية والعلاقات الغرامية ويتحدث و يبرع في كل شيء ما عدا مقررات الدراسة، يراها دائماً كإلهام على كاهله دون أن يدرك أن مقرراته هي التي تمكنه من تمهيد له طريق المستقبل.

يبدو أن الطالب الفلسطيني قد استسلم للضغوط أخيراً! سألتها أية ضغوط تلك؟ أجابتن الضغوط جميعاً، ففي البداية الضغوط الثقافية التي جعلت الطالب منسلخاً عن ثقافته الفلسطينية التي تشحن كل قدراته الفكرية والجسدية في سبيل وطنه فلسطين، لم يعد الطالب يحفل إلا بما تعرضه آخر الأزياء وقصات الشعر وآخر التقنيات الغربية والإكسسوارات، كل هذا يتم تحت ممارسات الاحتلال الإسرائيلي، كثيراً ما اسأل نفسي، هل ممارساتنا تعكس ممارسات شعب محتل فعلاً؟ أشك بكون الإجابة نعم، فنحن نعيش نمطاً استهلاكياً بحثاً و كأننا متحررون و نمك استقلالنا، كثيراً ما يكون هناك شهداء وإجتياحات في مدينة فلسطينية وتقام الحفلات والمناسبات في مدينة أخرى، كثيراً أيضاً ضمن الجامعة الواحدة ما يكون مصاب واحد من الفصائل منبعاً للفرح والسخرية عند الأخرى، لقد تزعزت الهوية الثقافية للطلاب الفلسطيني.

الوعي الطلابي مفقود، لم تعد جامعاتنا مكاناً للفكر المعتقد والمتداول بل أصبحت مسرحاً للعنجهية الحزبية وللتفرقة الدينية العنصرية والعرقية أو حتى السياسية، لم يعد الطالب يعي لأهمية الوحدة التي طالما مكنت الشعب الفلسطيني من الصمود أمام التحديات التي تواجهه، بل أصبحت الجامعات الفلسطينية مرتعاً للمواجهات اليومية بسبب اختلاف حزبي يومي بسيط والأحزاب الفلسطينية تختلف على كل شيء.

العرق لم يشذ عن القاعدة فهناك المناقشة داخل أروقة الجامعة بين النابلسي والرملاوي والتحمي والخليلي والجنيني... الخ، أما السياسة فحدث ولا حرج فالمشاحنات اليومية أصبحت نوعاً من العادة المشروعة وعلى أتفه الأمور. اعتقد أننا نودع مع هذه الممارسات عهداً كان فيه الطالب الفلسطيني شعلة موقدة من الفكر السياسي والمنسجم مع التعددية السياسية والدينية والعرقية للمجتمع الفلسطيني.

لا شك أن التأثير الاقتصادي والسياسي والاجتماعي للمجتمع الفلسطيني والتغيرات العملية المحيطة تلعب دورها في عقلية الطالب الفلسطيني ولكن هذه التغيرات تلعب دوراً أكبر مما يجب، ولا أحد يفكر على المستوى الاستراتيجي أي على المدى الطويل بمدى تأثير البعد عن الهوية الفلسطينية للطلاب، فالطالب الفلسطيني هو العمود الفقري للمجتمع الفلسطيني بفكره وقدرته على العطاء البناء، إذا انسلخ هذا الطالب عن فكره الفلسطيني فلا بد للمجتمع ككل أن يتأثر حيث سيصبح بلا توجه عام يخدم قضيته، هكذا أصبحت الجامعات الفلسطينية كسفينة بلا ريان، ناهيك عن الانحدار العام في مستوى الخريجين الأكاديمي والعلمي الذي تم إثباته في التقارير السنوية الرسمية.

شارف حديثي مع دينا على الانتهاء بقولها لا بد أن نصنع شيئاً لا بد من أن نفعلاً شيئاً وإلا فالكل سيندم على هذا التدهور.

موانع الحمل الطارئة وطرق استخدامها

•• إعداد د. وفاء دقاق

المستشارة الطبية للجمعية

تطلق وسائل منع الحمل الطارئة على الوسائل السريعة المتبعة لمنع الحمل بعد أي علاقة جنسية غير محمية و آمنة (أي الجماع الذي لم تستخدم فيه أي وسيلة مانعة للحمل)، فمُنذ منتصف الستينات ثبت نجاح استخدام بعض أنواع الهرمونات في منع حدوث الحمل إلى جانب بعض أنواع اللولب المحتوية على النحاس. ولأن العديد من السيدات تنقصهن المعرفة حول هذه الموانع فإننا سنقوم هنا بعرض سريع لهذه الموانع وطرق استخدامها.

أولاً: حبوب منع الحمل الطارئة:

وهي إحدى وسائل منع الحمل الطارئة وهي نفسها حبوب منع الحمل العادية لكنها تؤخذ بجرعات أكبر، ويمكن للمرأة استخدام حبوب منع الحمل الطارئة كوسيلة من وسائل منع الحمل المتعددة بعد الاتصال الجنسي إذا كانت لا تستخدم وسيلة أخرى أو إذا لم تنجح معها الوسيلة التي كانت تستخدمها مثل حدوث قطع في الواقي أو نسيان أخذ قرص من حبوب منع الحمل في ميعادها أو تحرك الوسيلة المستخدمة أثناء ممارسة الجماع مع الشريك الآخر مثل وسائل منع الحمل الموضعية.

وتعرف حبوب منع الحمل الطارئة أيضاً بالحبوب التي تستطيع السيدة أن تتناولها خلال ٧٢ ساعة أو أكثر من حدوث جماع غير آمن للتقليل من إمكانية حدوث حمل غير مرغوب فيه لأسباب عدة. فهي تحتوي على جرعة عالية من هرمونات منع الحمل العادية التي تستخدم في الأشهر العادية لمنع الحمل، وقد أثبتت الدراسات أن الحبوب الشهرية لمنع الحمل هي فعالة لكن بدرجة أقل ويتم تناولها خلال ١٢ ساعة بعد جماع غير محمي.

ومن الجدير ذكره أن حبوب منع الحمل الطارئة تستخدم في الحالات الاضطرارية التي لم يستخدم فيها الواقي الذكري أو لم تتذكر السيدة أخذ حبوب منع الحمل الليلية وتخاف أن تحمل.

أنواع حبوب منع الحمل الطارئة:

يمكن تصنيف حبوب منع الحمل الطارئة إلى نوعين:

١. حبوب أحادية الهرمون وهي تتكون من هرمون وتحمل اسم Post ٢-inov وتحتوي على ١,٥ ملغم من Levonorgestrel ويتم تناولها على جرعتين بفارق ١٢ ساعة بينهم، كما أن بعض الدراسات أكدت أن أخذ الجرعة كاملة ولمرة واحدة تعطي نفس النتيجة.



٢. حبوب ثنائية الهرمون ويمكن استخدامها عند عدم توفر الحبوب الأولى وتعطى على جرعتين بفارق ١٢ ساعة، وتضمن كل جرعة على: Exthinylestron 100 microgram. Levenorgestrel 500 mg.

آلية عمل حبوب منع الحمل:

من المهم جداً أن تتعرف السيدة على طريقة عمل الحبوب لأهمية وحساسية الموضوع من ناحية اجتماعية، قانونية وخصوصاً بموضوع الإجهاض لذلك من

العلاقة الجنسية خلال فترة الحمل

خلافاً لما قد تعتقدين أنت وزوجك فإن الجماع أثناء فترة الحمل لا يؤدي الجنين لأن العضل ينقبض في عنق الرحم وتتكون فيه سداة مخاطية بحيث يعزلان رحمك نهائياً عن أي تأثير خارجي. كما أن هزة الجماع قد تؤدي إلى انقباض في رحمك مما يمنع حدوث تقلصات أخرى فتحميك بالتالي من خطر الإجهاض. لكن ذلك لا يحصل في حالات الحمل العادية.

إن القليل من الثدييات تسمح بحصول الجماع خلال حملها لذلك فمن الطبيعي أن لا تشعرين أحياناً برغبة في ذلك أثناء فترة حملك أو أن تضعف قدرتك على التهيّج فلا تهلعي لأنك سوف تستعيدنها بعد الولادة. لكن بشكل عام، يتدنى اندفاعك الجنسي في الأسابيع الأربعة

عشر الأولى ثم يزداد مجدداً بين الأسابيع الـ ١٤ و ١٧ أي في الفصل الثاني من الحمل ليعود فينخفض بعد الأسبوع ٢٩ لأنك قد تشعرين حينها بثقل أو انزعاج ما أو قد تطنين أنك فقدت جاذبيتك. ومع ذلك إن كنت قد تعرضت لحمل صعب أو إجهاض في السابق، أو إن أحسست بنزيف ما من المهبل حديثاً، استشيري طبيبك بشأن إقامة علاقة جنسية في الأسابيع الأربعة عشر الأولى. كما أنه لا يفضل حدوث الجماع قرابة نهاية الحمل خصوصاً إذا وجدت أن سداة المادة المخاطية تنفذ أو تخسرين ما يسمى بماء الرأس وما عدا ذلك يكون الجماع آمناً طيلة فترة الحمل.

المصدر: الدار العربية للعلوم-١٩٩٧.

المهم التأكيد على أن الحبوب تعمل على تأخير الإباضة أو حماية البويضة من التلقيح فمعظم الدراسات أكدت أن الحبوب المستخدمة تمنع أو تؤخر الإباضة وأن تناول الحبوب بعد حصول الحمل لن يجدي نفعاً وإن حدث الحمل فلن يسبب الضرر للحمل ولا بأي طريقة.

هذا ومن المهم جداً معرفة أن نجاعة الحبوب تتوقف على وقت تناولها فكلما تناولت السيدة الحبوب في وقت مبكر كلما كانت النتيجة أفضل وهذا ما توضحه نتائج بعض الدراسات:

١. إذا أخذت الحبوب خلال ٢٤ ساعة من الجماع غير المحمي نسبة نجاحها تصل إلى ٩٥٪.

٢. إذا أخذت الحبوب بعد (٢٥-٤٨ ساعة) فالحماية تصل إلى ٨٥٪.

٣. إذا أخذت بعد (٤٩-٧٢ ساعة) فالحماية تصل إلى ٥٨٪.

أما بالنسبة للحبوب ثنائية الهرمون فهي كما ذكر أقل فاعلية حيث تصل إلى:

١. ٧٧٪ إذا تم تناولها في اليوم الأول.

٢. ٣٦٪ إذا تم تناولها في اليوم الثاني.

٣. ٣١٪ إذا تم تناولها في اليوم الثالث.

الآثار الجانبية لحبوب منع الحمل الطارئة

على الرغم من أن معظم الدراسات تؤكد أن حبوب منع الحمل الطارئة لا تسبب أي ضرر في حالة حدوث الحمل، إلا أن ذلك لا يمنع وجود أعراض جانبية يمكن أن تتسبب بها هذه الحبوب أحياناً كالإستفراغ، الغثيان، الصداع، الدوخة، آلام في المفاصل، شعور بالتعب، آلام في الثديين، نزول دم في غير موعد الدورة الشهرية ويستمر إلى حين بدء الدورة الشهرية، إضافة إلى تأخير وتقديم موعد الدورة الشهرية. ويقتضي التنبيه هنا أنه في حال استمرار النزف لدى السيدة بعد أسبوع من دورتها يفضل مراجعة الطبيب للتأكد من عدم الحمل.

أسئلة يشيع طرحها من قبل السيدات حول الحبوب:

١. هل تستطيع السيدة أن تأخذ حبوب منع الحمل الطارئة في كل مرة يتم فيها الجماع؟

الجواب: لا، لأن فعالية حبوب منع الحمل الشهرية والوسائل الأخرى أعلى بكثير من حبوب منع الحمل الطارئة بالإضافة إلى أن التأثيرات الجانبية لمنع الحمل الطارئة أعلى بكثير من غيرها.

٢. هل توفر حبوب منع الحمل الطارئة الحماية من الأمراض المنقولة جنسياً؟

الجواب: لا تحمي هذه الحبوب من الإصابة بأي من الأمراض المنقولة جنسياً. هذا ويعتبر الواقي المطاطي من أهم الوسائل للحماية من هذه الأمراض.

٣. هل تحتوي حبوب الصباح التالي أو ما يعرف بـ "Morning after pills" على نفس تركيبة حبوب منع الحمل الطارئة؟

الجواب: نعم، ويفضل عدم استخدام مصطلح Morning after pills حتى لا يفهم أن تنتظر السيدة حتى الصباح لتناول الحبوب.

ثانياً: اللولب النحاسي:

يعتبر اللولب النحاسي إحدى وسائل منع الحمل الطارئة، حيث يستخدم خلال ٥ أيام من جماع غير محمي مع ضرورة معرفة السيدة بوقت الإباضة الصحيح. هذا وتشير الدراسات أن نسبة فاعلية هذه الوسيلة تصل إلى ٩٩٪، أي أن ١٪ فقط من السيدات اللواتي استخدمن هذه الوسيلة أصبحن حوامل. وهنا ننصح جميع السيدات بعدم وضع اللولب قبل أخذ تاريخهن الطبي من قبل الطبيب للتأكد من عدم وجود أي موانع طبية من تركيب اللولب، كما وننصح السيدات أيضاً بفحص اللولب بشكل روتيني ودوري حسب تعليمات الطبيب لتأكد من سلامته وفعاليتته. تلفت انتباه القراء أن عيادات جمعية تنظيم وحماية الأسرة الفلسطينية المنتشرة في محافظات الضفة الغربية وقطاع غزة تقدم للسيدات موانع الحمل الطارئة كما تقدم المشورة لأي سيدة تحتاج معلومات حول هذه الموانع.

المصدر: الدليل الطبي لتقديم خدمات الصحة الإنجابية والجنسية الاتحاد الدولي لتنظيم الوالدية، ٢٠٠٤.

الحقوق البيئية للإنسان

● بقلم - عماد الأطرش

المدير التنفيذي لجمعية الحياة البرية في فلسطين

من حق الإنسان أن يتمتع بما تمنحه البيئة له حتى يشبع حاجاته، ولكن هذه الحقوق يقابلها واجبات نحو البيئة. وقد حاول العالم "بيير دنسوريد" صياغة ما أسماه قائمة الحقوق البيئية نتيجة لمحاولته الإجابة على أسئلة أربع هي:

(١) إذا كان الإنسان وهو المسيطر على البيئة ويتقاسم ما في الأرض مع الكائنات الأخرى، فما هي الواجبات الملقاة على عاتق الإنسان في خدمة هذه المصادر؟

(٢) إذا كانت هناك بعض القوى التي تهدد حياة الإنسان وغيره من الكائنات الحية فهل من حقنا تحديد هذه القوى والسيطرة عليها؟

(٣) مع توفير ما يكفي لمجرد البقاء، هل هناك أفضلية في استخدام المصادر البيئية؟

(٤) ما هو أدنى حد من الحقوق يعطى للإنسان دون تفريط في صالح المجتمع وحق سائر الأنواع؟

ذلك أن الإنسان حينما وجد يحاول دائماً أن يتمتع إلى أقصى حد بكل ما يقدمه له النظام البيئي الذي يعيش في إطاره، ولهذا استهدف "بيير دنسوريد" حصر العناصر التي تكون الخلق البيئي الذي يجب أن يكون عليه الإنسان.

وفيما يلي وصف مبسط لقائمة الحقوق البيئية للإنسان:-

● **الضوء:** الحق في التمتع بالضوء الذي يوفره النظام البيئي. (ولفت الانتباه إلى أن الكثير من العمال في المناجم وفي الصناعة وفي دورات العمل النسائية، المساجين والمعتقلون جميعهم محرومون من الضوء ولكن بدرجات متفاوتة).

● **الهواء:** الحق في تنفس الهواء الذي يحوي النسبة العادية من الأكسجين، والخالي من المواد السامة.

(قد يحول دون ذلك: التلوث / التجمع السكاني / المأوى غير المناسب في مكان العمل / المصانع).

● **الماء:** الحق في الحصول على القدر الذي يكفي للشرب والنظافة. (قد يحول دون ذلك تلوث الماء / الخدمات المائية السيئة / الجفاف مع ملاحظة أن سكان الصحراء يتكيفون وقلة الماء).

● **الغذاء:** الحق في الحصول على الكمية اللازمة من الطعام الصحي. (قد يحول دون ذلك: قلة الطعام / عدم استمرار الحصول عليه / عدم تنوعه / تلوثه).

● **المأوى:** الحق في الحصول على المأوى الذي يقي الإنسان من البرد والحر والرياح والظروف الجوية.

(قد يحول دون ذلك: قلة مواد البناء / الاقتصاد المتخلف / الحرب / الكوارث / المساكن غير الصحية / الأحياء المزدحمة).

● **الإنسان:** الحق في تكوين أجيال جديدة.

(قد تؤدي كثرة النسل إلى: تضخم عدد السكان / الأمراض / الفقر / هبوط مستوى المعيشة).

● **الحيز:** الحق في التمتع بحيز مناسب للحركة والترويح. (قد يحول دون ذلك: الازدحام / العادات الاجتماعية / روابط الأسرة / الدخل القليل / قلة سبل المواصلات).

● **الأمن:** الحق في التحرر من كل ما يؤذي الحواس كالإصابة بالصمم أو بالعمى / فقدان الحواس / الافتقار إلى الخلوة / عدم الإحساس بالكرامة.

● **التعامل:** الحق في التعامل مع الآخرين، أي الحق في الدخول في اتصالات متعددة التبادل على مختلف المستويات الاجتماعية والسياسية.

(قد يحول دون ذلك: النظم الاقتصادية / النظم الاجتماعية / اللغة / الدين / العمل / الجنس).

● **الإقامة:** الحق في اختيار مكان الإقامة. (قد يحول دون ذلك: قوانين الهجرة / التفرقة العنصرية / الانعزالية / الضيق الاقتصادي).

● **المسكن الخاص:** الحق في الحصول على مسكن صحي يوفر للفرد ولأسرته أدنى حد من الخصوصية.

(قد يحول دون ذلك: نواحي اقتصادية مما تضطر عدة أسر إلى السكن معاً في مسكن غير صحي).

● **العمل:** حق الفرد في بذل الطاقة واستخدام القدرة في المجالات التي يحبها.

(قد يحول دون ذلك: البطالة / الضغوط الاجتماعية / التعليم البسيط).

● **الانتماء:** الحق في الاشتراك مع الآخرين في روابط شخصية أو مهنية أو ثقافية.

(قد يحول دون ذلك: القانون / التفرقة الاجتماعية / صعوبة الاتصال / الانعزال / التزاحم).

● **الدخل:** الحق في الحصول على الحد الأدنى من الدخل الذي يكفل حياة كريمة.

(قد يحول دون ذلك: السيطرة الاقتصادية / التمييز العنصري / العوامل السياسية).

● **اتخاذ القرار:** الحق في التأثير في اتخاذ القرار وتحديد أولويات استثمارات البيئة.

(قد يحول دون ذلك: الجهل / العزلة / سوء الاتصال / التعلم).

● **الملكية:** الحق في الامتلاك والتصرف فيما يملك.

(قد يحول دون ذلك: الفقر / القانون / السرقة / الضرائب الباهظة).

● **التعليم:** الحق في التعليم يكفل للفرد الحد الأدنى من المعرفة للمشاركة في التراث الثقافي.

(قد يحول دون ذلك: الفقر / العزلة / السياسية / الاقتصاد).

● **الإعلام:** الحق في معرفة الأنباء الصحيحة المتعلقة بالبيئة ومصادرها في حينها.

(قد يحول دون ذلك: نواحي سياسية / حربية / إعلامية).

● **المشاركة:** الحق في المساهمة في اتخاذ القرارات. (يحول دون ذلك: وسائل الاتصال / ظروف الحرب / السياسة / وسائل الإعلام لا ترتقي إلى مستوى المستمع).

● **الاعتقاد:** الحق في الالتصاق بعبقيرة سواء أكانت شخصية أم تاريخية. (قد تكون هذه العبقرية: ثقافية / سياسية / علمية / عادات / تقاليد).

● **العبادة:** الحق في ممارسة الشعائر والطقوس الدينية. (في بعض الأماكن تمنع بعض الفئات قليلة العدد من ذلك).

● **الأخلاق:** الحق في استخدام المصادر الطبيعية بأسلوب يتماشى مع ما تقتضيه الأخلاق.

(قد يحول دون ذلك: الضغوط الاقتصادية / الظروف الاجتماعية).

● **الإدارة:** الحق في تنظيم استخدام الثروات المعدنية والنباتية والحيوانية لخير الجماعة.

(قد يحول دون ذلك: التسلط / الاحتكار / البيروقراطية).

● **الاستثمار:** الحق في محاولة الحصول على أقصى استثمار للمصادر الطبيعية لخير البلاد.

(قد يحول دون ذلك: عدم القدرة / الاحتكار الأجنبي / الضغوط الاقتصادية والاجتماعية).

● **التخطيط:** الحق في التخطيط لبناء البيئة واستثمارها.

(قد يحول دون ذلك: الملكية / نظام الإدارة / الافتقار إلى النخيل / المصالح الخاصة).

● **التشريع:** الحق في سن القوانين والتشريعات التي تستهدف استثماراً نافعاً للثروة البيئية.

(قد يحول دون ذلك: الضغوط الداخلية والخارجية / الظروف الاجتماعية أو السياسية أو الدينية).

● **الثقافة:** الحق في ثقافة متميزة.

(قد يحول دون ذلك: الضغوط الداخلية والخارجية / الظروف الاجتماعية السياسية، الدينية).

● **التباين:** من الواجب المحافظة على التباين عن طريق عدم التدخل في قطع دورات الحياة لأي كائن إلى الحد الذي يقضي عليه، وينطبق هذا على الشعوب وسائر الكائنات.

(قد يحدث عكس ذلك نتيجة لآفات / الأمراض / التصنيع / الحرب).

● **الإنتاج:** من الواجب ضمان استمرار الإنتاج على مختلف مستويات الكائنات الحية عن طريق عدم الإخلال بالتوازن لأي نظام بيئي في المنطقة.

(قد يحدث عكس ذلك نتيجة لنظام الزراعة / الصناعة / إنشاء المدن).

● **العون:** من الواجب معاونة البيئات المحرومة. (العقبات ليست فنية بقدر ما هي متعلقة بالأجناس / المجتمع / السياسة).

● **الصحة:** من الواجب الحيولة دون تلوث الهواء والمواد والتربة عن طريق المواد المشعة والسامة وغيرها.

(قد يحول دون ذلك: استخدام المبيدات / الصناعة والتكنولوجيا / النقل / ضخامة المدن).

وخلاصة القول:

إن دراسة النظم البيئية يجب أن تتم في البيئة وعلى الطبيعة، حيث أن الإنسان هو العنصر الإيجابي في الدراسة، كما يجب أن ترتبط الدراسة بالإنسان ارتباطاً وثيقاً يوضح للطالب واجباته نحو استغلال البيئة والمحافظة عليها، فإذا لم يتخذ المعلم هذا الأسلوب في الدراسة، كان تدريسه أبعد ما يكون عن تعديل السلوك البيئي للطالب، و ما التعليم في نهاية المطاف إلا عملية تعديل سلوك.

كيف تنمي الإبداع في أطفالنا

● بقلم: د. سمير قوته

برنامج غزة للصحة النفسية

يروى الفنان الأمريكي "بنيامين ويست" بأنه يوماً ما تركته أمه في البيت يرعى أخته "سالي"، وقد وجد نفسه لديه بعض الوقت، ونظر حوله فوجد بعض زجاجات الحبر الملون فقرر أن يرسم صورة لـ "سالي"، وأثناء الرسم تسبب الأمر في إحداث بعض الفوضى في البيت. وبعد عدة ساعات عادت أمه للبيت، ترى ماذا فعلت؟ هل عاقبته بسبب الفوضى؟ هل صرخت عليه؟ الإجابة لا، ولكنها أمسكت الصورة وتاملت بها وقالت إنها صورة "سالي" ولجأت إلى مكافأته عن طريق تقبيله إظهاراً لسرورها لإبداعه، وعندما كبر ويست قال "إن قبلة أمي في ذلك اليوم جعلتني فناناً".

القصة السابقة تحمل بين سطورها العديد من المعاني وهي أن الأم أو الأسرة تلعب دوراً كبيراً في تنمية القدرات الإبداعية للطفل أو قد تثبطها أو تكفها، ومن يكره منا أن يكون طفله مبدعاً؟ إنها موهبة عظيمة بل ثروة وقدرة كامنة ترافقه في كل حياته المدرسية، والجامعية، والمهنية، والزوجية، وتمكنه من التأقلم والتكيف مع كافة المواقف، بل إن الأبحاث الحديثة تؤكد على العلاقة القوية بين الإبداع وحسن الحال والصحة النفسية والنظرة للذات، فمن منا يكره كل تلك المزايا أن يتمتع بها طفله إذا كان الإبداع هو زاد لكل المواقف في حياته، أنا لا أعتقد أن أي أب أو أم يكره أن يكون ابنه متمتعاً بكل ذلك.

ولكن حتى ينسلك الطفل بهذا الزاد على الأسرة أن تبذل مجهوداً كبيراً من خلال تراكمية تهدف إلى تنمية هذه القدرة لدى الأطفال، والعملية في حد ذاتها ليست مكلفة ولكنها تحتاج إلى بعض الصبر والتأني والتسامح من قبل الوالدين وخاصة الأم، فمثلاً يمكن أن تجعل ركن في إحدى الغرف لتصنع بعض

علب الكرتون، الصفيح، الجوارب، الأوراق، الألوان، أزهار، أصواف بحرية، صمغ، علبه فخار، خرز ملون، طوابع بريديّة، أسماء حيوانات، زهور... الخ.

عندما يبدأ الطفل في اللعب حاولي أن تشجعيه، اخلقي جواً بأن ارتكاب الأخطاء ليس مشكلة، عمل فوضى في تلك الحاجات لن يقلب البيت، إن الفوضى التي تخلق الإبداع أفضل بكثير من "البطالة الأنيقة" والتي تصير لنا طفلاً عادياً، وبذلك نخطو خطوة نحو إثارة الأفكار الإبداعية لدى الطفل. وعندما تقترحين على طفلك بأن يرسم لا تطلي منه أن يرسم أو يلون، اطلي منه أن يفعل الشيء الذي يريده بشكل حر، وإذا انتهى حاولي أن تساليه "هل يمكن أن تخبرني ما الذي صنعته أو صنفته أو رسمته بدلاً من أن تقول ما هذا؟"

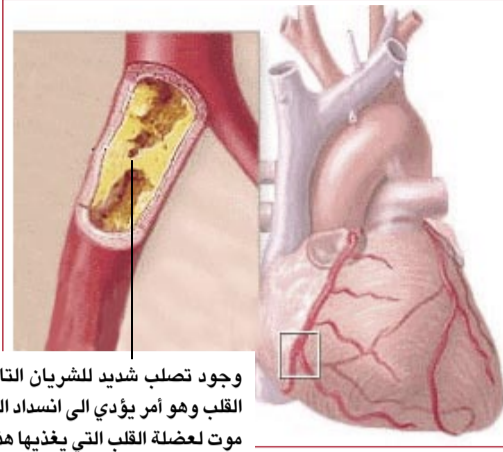
نقطة أخيرة مهمة وهي أنه لا ينبغي أن نسخر من الطفل عندما يطرح فكرة ما، فتلك السخرية قد تحبطه، إذ يقال إن ألبرت أينشتاين عندما كان طفلاً صغيراً في خطواته الأولى، فاجأ والديه بسؤالهم عند رؤيته لأخته الرضيعة لأول مرة "لماذا لا يكون لها عجلات؟" لقد ظن أنها لعبة وهكذا يكون لها عجلات كبقية الألعاب.

وقد لا يحصل الطفل المبدع على أعلى الدرجات في الامتحان، فقد يكون الثالث أو الرابع، أو حتى السادس، فالإبداع يختلف عن الذكاء. وعلى افتراض أنه توجد بينهما علاقة حرجية، فلا تحبط طفلك المبدع لأنه حصل على المرتبة الثانية أو الرابعة، فما يشغل الطفل المبدع يختلف عما يشغل الطفل الذكي.

وأخيراً إذا أردتم أن يكون أطفالكم مبدعين، كونوا معهم صبورين خاصة فيما يتعلق بخطوات البداية، وكونوا قدوة في بعض الأحيان باستخدام خيالك الخاص من حين لآخر، أظهروا لطفلك المحبة للعب والرسم والتخيل، فالأطفال يحبون الخيال، ويعلمهم هذا يتدربون على الإبداع، ويوماً بعد يوم وخطوة بعد خطوة تنمو القدرة على الإبداع لتصبح ثروة كامنة بداخل الطفل.

ألا يستحق أطفالنا منا كل ذلك التعب؟





وجود تصلب شديد للشريان التاجي الذي يغذي القلب وهو أمر يؤدي إلى انسداد الشريان وحدوث موت لعضلة القلب التي يغذيها هذا الشريان

الإجهاد ووفاة الجنين أو إنجاب أطفال مصابين بتخلف عقلي يمنعهم من المشي أو النطق.

ما هو المستوى الأمثل للكوليسترول؟

إجمالي نسبة الكوليسترول: أقل من ٢٠٠ ملجم في كل عُشر لتر (mg/dl).
إجمالي ثلاثي الجليسريد (Triglyceride): أقل من ٢٠٠ ملجم/عُشر لتر (mg/dl).
مستوى الكوليسترول الجيد (HDL): أكثر من ٤٥ ملجم/عُشر لتر (mg/dl).
مستوى الكوليسترول السيء (LDL): أقل من ١٣٠ ملجم/عُشر لتر (mg/dl).
وحول كيفية إجراء اختبار الدم للكوليسترول يجب أن تؤخذ عينة الدم بعد صوم من ١٢-١٤ ساعة أي بدون طعام فقط ماء طوال هذه الفترة، ويجب عمل فحص للكوليسترول بعد سن الـ ٢٠ سنة وان يكرر الفحص مرة كل ٥ سنوات.

طرق الوقاية من الإصابة بمرض الكوليسترول:

١. يجب إتباع نظام غذائي سليم وذلك عن طريق التحكم في كمية الدهون من خلال أكل الطعام قليل الدهن كثير الألياف مثل:
 - استعمال زيت الزيتون وزيت النرة بدل من الزبدة والسمنة.
 - التقليل من صفار البيض والكبد والمخ والطحال.
 - تناول الأسماك واللحوم البيضاء بدل من اللحوم الدسمة.
 - الإكثار من أكل الخضار والفواكه والحبوب السمرء.
٢. المداومة على التمارين الرياضية اليومية.
٣. الامتناع عن التدخين.
٤. تناول الأطعمة التي تحتوي على فيتامينات مضادة للأكسدة (مثل فيتامين ج، هـ، هـ) حيث تساعد على منع الكوليسترول من إلحاق الضرر بجدار الشرايين.
٤. إنقاص الوزن فإن التقليل من الوزن يؤدي إلى خفض نسبة الكوليسترول السيء في الدم، وللمعرفة إذا كان الوزن جيد أو لا يمكن حساب ذلك بالمعادلة التالية:

مؤشر كتلة الجسم = الوزن (بالكيلو غرام)
(الطول بالمتر × الطول بالمتر)

مثال وزن شخص ٧٠ كغم وطوله ١٦٠ سم بالتالي $70 / (1.6 \times 1.6) = 27.3$

إذا كانت النتيجة بين ١٩-٢٥ يكون الوزن طبيعياً

إذا كانت النتيجة بين ٢٥-٣٠ يكون الوزن زائداً

إذا كانت النتيجة بين ٣٠ وأكثر يكون يعاني من البدانة



اليوم الرابع

– يمكن تكرار ما حدث تماماً في اليوم الأول.. من برنامج الحمية في وجبة الإفطار أو الغداء أو العشاء واختيار ما يروق لكم من الأطعمة أو الشوربات التي تساعد على إنقاص وزنك الزائد.

اليوم الخامس

يمكنكم تكرار ما تناولتموه في اليوم الثاني أو الثالث وذلك حسب الرغبة، مع مراعاة عدم تكرار الوجبات واختيار ما تشتهيئه نفسكم فقط.

– خلال هذا البرنامج تستطيعون تناول وجبات تعطيكم حوالي " ١١٠٠ سعر حراري " ولابد من استشارة الطبيب قبل القيام بأي نوع من أنواع الحمية لمساعدتكم على اختيار أفضل النظم التي يمكن أن توفر لكم بأمان جميع العناصر الغذائية اللازمة التي تحتاجها أجسامكم.

بين أنواع هذه البروتينات الدهنية:

(بروتين دهني منخفض الكثافة LDL Low Density Lipoproteins): وهو ما يعرف بالكوليسترول السيء كونه ينتشر في مناطق مختلفة من الجسم ويترسب في جدار الشرايين محدثاً انسداداً فيها. مما يمنع وصول الدم إلى مختلف أنحاء الجسم مسبباً الجلطة القلبية.

بروتين دهني عالي الكثافة (High Density Lipoproteins HDL): وهو ما يعرف بالكوليسترول الجيد حيث يحمل الكوليسترول بعيداً عن جدران الشرايين.

(بروتين دهني منخفض الكثافة جداً Very Low Density Lipoproteins VLDL): ويسمى الكوليسترول المنخفض جداً وهو يتكون من كمية قليلة جداً من البروتين والكوليسترول.

هل هنالك أعراض لارتفاع أو انخفاض نسبة الكوليسترول في الدم؟ في الواقع إن ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم أو انخفاضها عن الحد الطبيعي يحدث مشاكل ومضاعفات صحية خطيرة للإنسان، وعملياً لا توجد أعراض محددة وظاهرة لارتفاع أو انخفاض نسبة الكوليسترول في الدم سوى إجراء فحص للدم.

ما هي المشاكل التي يسببها ارتفاع الكوليسترول في الدم؟

إن ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم تزيد من احتمالية الإصابة بأمراض القلب والشرايين حيث يعتبر تصلب الشرايين من الأمراض الصامتة وغير المؤلمة ذات السبب الأكبر للوفيات في فلسطين. فالكوليسترول يترسب على جدران الشرايين محدثاً انسداداً فيها مما يمنع وصول الدم إلى مختلف أنحاء الجسم مسبباً جلطات في أماكن متعددة من الجسم مثل الجلطة الدماغية والقلبية وأمراض الشرايين الطرفية مثل قصور تدفق الدم إلى الرجل. وهناك عوامل أساسية تزيد من فرص ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم التي قد تؤدي إلى حدوث تصلب في الشرايين، وهي:

١. التدخين بشتى أنواعه: حيث يعمل على تدمير جدار الأوعية الدموية في الجسم ويجعلها أكثر عرضة لتكوين كتل دهنية، كما يساعد التدخين أيضاً على خفض نسبة الكوليسترول الجيد (HDL) في الدم إلى ١٥٪.
٢. ضغط الدم المرتفع: يقوم ضغط الدم المرتفع (كالذي يصل إلى ١٤٠ / ٩٠) بتدمير جدران الشرايين، وبالتالي يكون الجسم أكثر عرضة لتراكم الكتل الدهنية على هذه الجدران.
٣. ارتفاع نسبة السكر في الدم: حيث ارتفاع نسبة السكر بشكل مزمن قد يؤدي إلى حدوث تضيق في الشرايين.
٤. وجود تاريخ عائلي لحدوث تصلب الشرايين: إذا كان أحد أفراد العائلة (من الدرجة الأولى) قد أصيب بتصلب الشرايين قبل سن ٤٥ عاماً فإن فرص ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم تكون أكثر من المعدل الطبيعي.

من ناحية ثانية يمكن أن تكون نسبة الكوليسترول المنخفض الكثافة عند بعض الأشخاص مرتفعة عن المعدل الطبيعي وذلك بسبب الجينات الوراثية أو أسلوب الحياة أو كلاهما. حيث يمكن للجينات أن تزود الجسم بخلايا لا تساعد الجسم على التخلص من الكوليسترول السيء (LDL) بشكل فعال وسليم، أو أن يقوم الكبد بإفراز الكوليسترول بشكل كبير.

ما هي المشاكل التي يسببها نقص الكوليسترول في الدم؟

إن انخفاض مستوى الكوليسترول في الدم يؤثر في نشاط مركب دماغي يدعى (serotonin) الذي يؤثر في مزاج الإنسان وسلوكياته محدثاً اكتئاب وزيادة في التصرف العدواني. وفي دراسة حديثة عن انخفاض مستوى الكوليسترول لدى السيدات أثناء فترة الحمل وجدت أن الانخفاض الشديد لمستويات الكوليسترول في الدم مرتبط بتشوهات جنينية شديدة تؤدي إلى

الكوليسترول

مقطع عرضي لشريان طبيعي



بداية ظهور تراكمات دهنية على جدار هذا الشريان



عندما تضيق فتحة الشريان تزداد فرصة حدوث تجلط الدم وانسداد الشريان



تراكم شديد للدهون والكوليسترول على جدار هذا الشريان أدى إلى تضيق فتحة هذا الشريان



●● إعداد - إبراهيم جورج هلال
فني مختبر في الجمعية

أصبح معظم الناس اليوم يرددون كلمة " الكوليسترول " رابطين إياه بالسمنة وأمراض القلب وما شابه، لكن القليل منهم من يعرف التفسير العلمي للكوليسترول وما هي فوائده وسلبياته. لذلك كانت هذه المساهمة المتواضعة لتعريف القراء بماهية الكوليسترول وأنواعه والمشاكل التي يتسبب بها لمن يصاب فيه.

ما هو الكوليسترول؟

الكوليسترول عبارة عن مادة شمعية تشبه الدهن تعرف بالبروتينات الدهنية (lipoprotein). ويوجد الكوليسترول طبيعياً في المخ والأعصاب والكبد والدم والعصارة الصفراوية يستخدم في الجسم لبناء أغشية الخلايا والحفاظ عليها وإنتاج الهرمونات الجنسية وصنع سائل الكبد الذي يتم تخزينه في المرارة، كما أنه يساعد على هضم الدهون وتحويل أشعة الشمس إلى فيتامين D في الجسم إضافة إلى أهميته للفيتامينات E, K.

ما هي أنواع الكوليسترول؟

بما أننا عرفنا الكوليسترول على أنه بروتين دهني فيقتضي الأمر التمييز

أسرع برنامج لتخسيس الوزن



يمكنكم الآن تخسيس وزنكم الزائد باتباع برنامج الأيام الخمسة للحمية الغذائية، حيث تستطيعون فيه العودة على نظام غذائي قليل السعرات متوازن غذائياً يستخدم الأعشاب كعامل مساعد لنجاح النظام الغذائي المنشود، ويشترط الاستمرار على برنامج الحمية بعد الانتهاء منه لتثبيت الوزن الجديد، ويمكنكم خلال خمسة أيام فقدان حوالي ٢ إلى ٣ كيلوجرامات من وزنكم الزائد.

في اليوم الأول:

الإفطار: كوب من شاي الأعشاب أو عصير الليمون أو عصير برتقال + بيضة واحدة مسلوقة + شريحة خبز أسمر محمص + شاي أو قهوة بدون سكر.

الغداء: شوربة أعشاب ساخنة + قطعة خبز + قطعة جبن بدون دسم " ١٠٠ جرام " + كوب من عصير الليمون أو شاي الأعشاب، عند الشعور بالجوع يمكن تناول خسة طازجة أو كوب من عصير الطماطم.

العشاء: كوب من عصير العنب + ١٠٠ جرام من السمك المشوي + شريحة خبز + سلطة خضراء طازجة + شاي أو قهوة بدون سكر.

في اليوم الثاني

الإفطار: كوب عصير الأعشاب الطازج أو شاي الأعشاب أو نصف ثمرة جريب فروت أو كوب عصير ليمون دافئ + نصف كوب من الحليب خالي الدسم.

الغداء: شوربة أعشاب + ١٠٠ جرام من لحم الروست بييف الأحمر + قطعتان من التوست + سلطة خضراء " خس، طماطم، وجزر " + شاي أو قهوة بدون سكر.

العشاء: نصف كوب عصير طماطم + قطعة خبز جافة محمص + ١٠٠ جرام من جبن خالي الدسم + خس + كوب شاي أو قهوة، ويمكن لهدوء الأعصاب تناول كوب من الحليب، وعند الإحساس بالجوع بين الوجبات يمكن تناول شمامة صغيرة أو ٥٠٠ جرام جزر أو بعض أوراق الخس.

اليوم الثالث

الإفطار: عصير جريب فروت أو عصير ليمون دافئ أو أعشاب " بابونج، كاموميل " + بيضة مقليّة + قطعة توست + سلطة خضراء " خس، جزر، وطماطم " .

الغداء: شوربة خضار بالأعشاب الدافئة وشريحة من لحم الدجاج أو اللحم البقري حمراء مسلوقة " روست بييف " بوزن ١٠٠ جرام + ١٠٠ جرام خبز + سلطة خضراء + ثمرة تفاح أو جريب فروت.

العشاء: نصف كوب من الكرز والموز المقطع مضروب في الخلاط + شريحة من فخذ دجاج مشوي بدون جلد + خبز محمص، ويمكن أيضاً تناول كوب من عصير الطماطم أو كوب من الكرز الطازج أو موزة واحدة لا أكثر أو شرائح من الشمام حوالي ٢٠٠ جرام أو ٢٠٠ جرام كرفس أو جزر أو خس.

ولا تسفر عن حدوث أعراض جانبية تذكر (زيادة التحفز الجلدي كمثل) وهي مضاعفات تختفي عادة بعد فترة وجيزة من انتهاء العلاج، وقد أثبتت هذه الطريقة بأنها الأكثر فعالية.

- حقن بوتوكس Botox وهي ممتازة لحالات العرق الشديدة تحت الإبط، لكن مفعولها يستمر لبضعة أشهر فقط ثم تحتاج إلى إعادة الحقن. بإمكاننا أن نحقن مادة البوتوكس في كلا اليدين والإبطين بدون ألم أو أية تأثيرات جانبية فيعطى المريض ٥٠ حقنة تحت الجلد كل منها وحدتين، في كل راحة يد باستخدام حصر عصبي للعصب المتوسط مما يؤدي لتوقف التعرق لمدة ٦-٩ أشهر والنتائج ممتازة ولا يوجد أية تأثيرات جانبية على الصحة حيث أن الجسم يستمر بطرح العرق من أماكن الجسم الأخرى وبدون روائح كريهة.

الطرق الجراحية

توجد عمليات جراحية تخلص المريض من مشكلة التعرق في مناطق معينة من الجسم مثل تحت الإبطين واليدين:

(١) قطع العصب السمبثاوي جراحياً Endoscopic Thoracic Sympathectomy (ETS)

وهي عبارة عن جراحة استئصال العقدة السمبثاوية من الصدر من خلال جراحة في الجزء السفلي من الرقبة وتحتاج إلى بنج كامل، ولها عوارض جانبية مثل زيادة تعرق في مناطق أخرى بالجسم، ويجب أن يلجأ لها المريض بعد استعمال جميع الطرق العلاجية الأخرى بدون نتيجة.

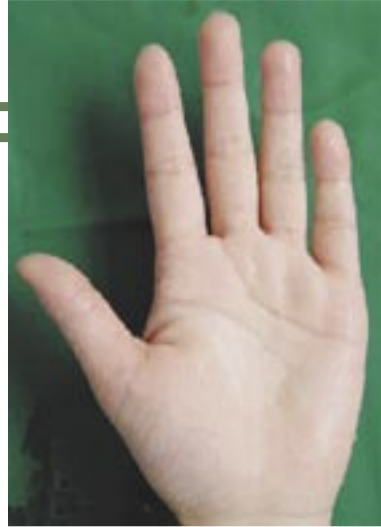
(٢) شطف الغدد العرقية

تعتبر تقنية شطف الغدد تقنية ألمانية حديثة تستخدم لعلاج مرضى التعرق الزائد في منطقة الإبط. ويتم الشطف عن طريق أنبوب يتميز بقدرته على إزالة الغدد العرقية بنسبة ٩٠٪ عن طريق فتحة صغيرة لا تزيد عن ١ سم.

الأعراض الجانبية

يلاحظ معظم المرضى الذين اخضعوا لعملية ETS زيادة تعرقهم في مناطق الجذع وهي عملية تعويضية تلي عملية التدخل الجراحي لوقف فرط التعرق في اليدين والوجه. وعادة لا يمكن ملاحظة هذه الظاهرة إلا بعد تعريض الجسد إلى جهد إضافي أو عند ارتفاع درجة حرارة الجو، وهي حالات تتطلب من الجسد المزيد من التعرق بغية خفض درجة حرارة الجسم.

وعموماً فإن هذه الحالة تظهر بشكل طفيف وفي حالات معينة ولا تغير إزعاج المريض إلا أنها قد تكون ثقيلة وتزعج المريض في حالات قليلة (١,٥-٢٪) فقط. وتكون هذه المضاعفات مزعجة، بعض الأحيان، بحيث يتمنى المريض تصحيح العملية الجراحية وإعادةه إلى وضعه السابق. كما أن ظاهرة التعويض التعرقي تحدث على الأغلب في العمليات التي تجرى لمعالجة تعرق الوجه وبشكل أقل في عمليات تعرق اليدين. كما لوحظ أن بعض حالات العرق التعويضي تختفي تدريجياً خلال أشهر في حين تتشدد في حالات أخرى على المريض. ويلجأ الأطباء اليوم إلى العمليات الجراحية من جديد في سبيل التخلص من ظاهرة التعرق التعويضي المستعصية. ويجري في الغالب تصحيح هذا الوضع عن طريق فصل العقدة المسؤولة عن الحالة وهي في غالب الأحيان العقدة الصدرية الثانية Th٢ ويكفي التدخل الجراحي لتصحيح الظاهرة في منطقتي الوجه واليدين. لذلك إذا كنت تعاني من زيادة التعرق في كفة اليدين والقدمين والباطنين فعليك مراجعة طبيب الأمراض الجلدية.



فرط التعرق (Hyperhidrosis)

●● إعداد - د. عيسى فؤاد خير
أخصائي أمراض جلدية وتناسلية

للعرق عدة وظائف منها إخراج بعض الفضلات من الجسم وتنظيم درجة حرارة الجسم. أما التعرق فهو زيادة العرق، سواء كان عاماً أو في مناطق معينة من الجسم، وتسبب زيادة التعرق حرجاً اجتماعياً للشخص المصاب به، بسبب رائحة العرق، أو لونه.

أسباب التعرق

يحدث التعرق عادة في حالة الإجهاد الجسدي، التوتر العاطفي الشديد أو الإصابة بالأمراض المصحوبة بالحمى. إلا إن فرط التعرق يمكن أن يكون احد أعراض فرط نشاط الغدة الدرقية أو احد علامات الاضطراب الهرموني عند الإنسان (يضمونها حالات معالجة بعض الأمراض السرطانية بواسطة الهرمونات) أو البدانة أو من أعراض انقطاع الطمث. كما أن انخفاض نسبة سكر الدم عند مرضى السكري يتسبب أيضاً بفرط التعرق هذا إضافة إلى عوامل أخرى مثل تعاطي الكحول وتناول بعض الأدوية مثل مستحضرات معالجة الغدة الدرقية والأدوية الحاوية على الأحماض مثل الأسيتيل سالي سيليك.

يتولى الجهاز العصبي السمبثاوي، وهو جزء من النظام العصبي الودي Vegeatives، تنظيم التعرق. ويضطرب تنظيم التعرق عند نسبة صغيرة من الناس (لا تزيد عن ١٪) دون سبب أو علة ظاهرة، فيعمل النظام بإفراط مسبباً الحالة. ويعاني هؤلاء مما يطلق عليه اسم فرط التعرق التلقائي (أو المجهول السبب)، وهي حالة تظهر عند الإنسان في مرحلة الطفولة وتبلغ ذروة اضطرابها، إذ لم تخضع إلى العلاج، مع بلوغ مرحلة الشباب والسنوات الأولى من نضوج الإنسان. هذا ويتحدد التعرق المفرط عادة في منطقة واحدة معينة أو عدة مناطق محددة من جسم الإنسان مثل اليدين، القدمين، الوجه، الإبطين والجذع. ويمكن أن تتحفز نوبات فرط التعرق نتيجة لارتفاع درجات الحرارة الخارجية أو بسبب التوتر العاطفي الشديد. وتحوّل هذه الحالة اليدين إلى كفين باردتين رطبتين تنقطان عرقاً، كما تحوّل القدمين إلى مصدر للماء يببل الجوارب وربما الحذاء وتحوّل

العبرة لمن اعتبر

معوقين....

أبو محمود: معلوم، لأن الدم واحد...عشان هيك لازم الواحد قبل ما يتزوج يعمل فحوصات قبل الزواج وبهيك بضمن إنو ما ينجب أطفال عندهم أي إعاقة لأنو مش كل مرة بتسلم الجرة...

أبو سالم : طيب شو نوع هالفحوصات أو وين الواحد بعملها؟؟؟

أبو محمود: لازم الواحد يراجع الطبيب أو هو بيكتبلو على كل الفحوصات اللازمة وبيقبلو وين يعملها، بس بدك الصراحة أنا بعرف محل كثير منيح ونظيف والخدمة فيه عالية...

أبو سالم : وين هذا المحل؟

أبو محمود: جمعية تنظيم وحماية الأسرة الفلسطينية في الخليل وحلول وبيت لحم ورام الله وطولكرم وغزة، هناك عندهم طبيبات مختصات، ومختبرات بعملوا الفحوصات اللازمة بأسعار ولا البلاش...

أبو سالم : منيح اللي حكيتلي عشان أعرف شو أعمل لما بدي أزواج أولادي....

أبو محمود: مرحباً أبو أحمد...وين رايح؟؟؟

أبو سالم : والله رايح أسلم على أبو خليل...

أبو محمود: ليش خير شو فيه..

أبو سالم : والله عقبال عند أولادك خُطَب بنتو الصغيرة...

أبو محمود: له يا زلمه معقول خُطَب بنتو الصغيرة...أو على مين خطبت؟

أبو سالم : سمعت على ابن عمها ناصر...

أبو محمود: والله حرام عليهم، بتعرف انهم جماعة ما بتعلموا...

أبو سالم : ول... ليش يا رجل كل شي قسمة ونصيب...

أبو محمود: يا سيدي القسمة والنصيب على الراس والعين بس مش لازم انسك عيوننا عن النور والصواب، إنت ما بتعرف شو صار مع بنت أبو خليل الكبيرة اللي جوزوها لابن عمها صالح؟؟؟

أبو سالم : لا والله شو صار؟

أبو محمود: هذا لما تجوزت ابن عمها خلفت ولد معوق...

أبو سالم : معقول!!! ليش إلي بتجوز من الأقارب بخلف أولاد



حياتنا في غرفة الإنعاش....!

●● بقلم - علاء الدين محمود الحلايقة
متطوع في الجمعية

في عصر الصدمة.....!

خريجون بالمئات ووظائف بالتقطير.

تحتفل مئات العائلات الفلسطينية بتخرج أبنائها من دراستهم الجامعية واستكمال هذه الدورة من عجلة الحياة المتعثرة، وعندما انتهت مصاريف الجامعة الباهظة، يعقد الآباء آمالهم على الدخول الجديد للخريج الجديد... وظيفة وعمل وبناء مستقبل، ولكن عندما يستيقظ الوالد من غفوته تكون الصدمة: مئات الخريجين يملأون المقاعد، لكن للأسف ليست مقاعد الوظائف بل المقاهي..... وتكون الصدمة.

تنظيم أسرة موروث بالفطرة....!

تبدأ الحياة الزوجية بأول البشائر، بحمل ومن ثم رضيع، وقبل الحول الأول من عمره يستبشرون بحمل جديد وتكون الفرحة، وتعاد التجربة وهكذا حتى يكون البيت أشبه ببيوت للحضانة. و الأم تفقد عقلها بأقل من عامين وتبدأ باسترجاع ذاكرتها قبل الحمل الجديد. والآباء دون عمل ولا يشعرون بالعبء الآن. لكن ها هو الابن الأكبر قد أقبل على التوجيهي وتكون السعادة بنجاحه ويدخل الجامعة، وقبل عامه الأول في الجامعة ينجح الثاني بالتوجيهي وتكون السعادة التي ملأت البيت ضعفين، ويهزم المهنتون، وقبل عامه الأول تعاد التجربة مع الثالث، وفي ظل غلاء المعيشة والدراسة الجامعية والمصاريف الباهظة ينهمر المواسون بمرض الأب من الصدمة. ويتخرج الابن وينزوج وتبدأ الفرحة بالمولود الأول والثاني والثالث قبل عامين من الزواج ويحتفل بتنظيم الأسرة كوالده..... وتكون الصدمة.....؟

زواج مبكر قبل الساعة العاشرة مساءً...!

"هم البنات للممات"، مصطلح متداول بكثرة يظهر ذكورية مجتمعنا بحكمه على البنات ويحترق المثل أفكار أسرنا وأجسادنا، ويطلق الباب شاب يسمونه العريس يشبه الذكور بكل شيء سوى حجم المسؤولية التي ستقع عليه وهو في عامه الثامن عشر. يزوجه فتاة تصغره عدة سنين، أما بالنسبة للأهالي، أب ارتاح من هم بنته، وأخر ضبط تحركات أبنه من الشارع بزوجة... وقبل العاشرة مساءً تكون الضحكة والضحية من؟

أبناءهم الذين يبدأون بالحضور قبل نهاية العام الأول وتكون الفرحة بذكورية الشاب وأمومة الفتاة وإحساس الأهالي بشعور الجد المبكر والأب المبكر والأم المبكرة والضحية المبكرة وتتراكم الأخطاء والضحايا ويبدأ النزاع بين صغيري الأمومة والأبوة ويفصلان لأسباب متعلقة بالأسرة وقبل الساعة العاشرة من العام الثاني من الزواج تكون مطلقاً.... فتكون الصدمة.....

يا أبي..... اسمعني، أفهمني...!

اختلاف على وجهات النظر في قضية عصرية معينة بين والد في عقده الخامس وشاب في عقده الثاني، محاولات الإقناع فشلت وجسر التواصل هدم، الأب يرفض تقليص الفجوة في العمر ليفهم ابنه، والشاب يرى طريقة والده غير متوافقة مع متطلباته العصرية، فيبيت النقاش حاداً ينجم عنه صدام خفيف، فيخرج الشاب مسرعاً من بيته باتجاه أقرب بقالة لشراء علبة الدخان، بهدف التفرغ... وبطريقه يدخل إلى المقهى ويدخن أرجيلة وتعجبه من هناك رائحة الغليون... ويعود للبيت والأب مترتمت على موقفه رافض هدم الفجوة وأن يتفهم ابنه ورافض لطريق الحوار.... يفقد الشاب ثقته بنفسه ويزيد من تجاربه السيئة والانحراف في السلوك وفي التدخين..... ليصل لحل براهيه مع والده...يصل للمشفى أقرب..... وتكون الصدمة.....

غربة في الوطن...!

يمثل الشباب حوالي ثلثي الشعب الفلسطيني... بهم يبني الأمل والمستقبل، فهم صناع الحياة، تجاربهم في الحياة واسعة في ظل الظروف المحيطة المتسارعة الوتيرة في التغيير. فأصبح كل شاب في حالة من الصراع والتشتت، في محاولة لإيجاد نفسه ودوره في وسط هذا التغيير، مصدوم بين فجوة الحياة الحضرية والقيم العصرية وما هو على أرض الواقع. شبابنا يعيشون حالة من الغربة في أوطانهم، منفصلون تماماً عن مشاعرهم، وقيمهم وتراثهم، وتاريخهم....حياتهم بلا معنى، وأدوارهم بلا جدوى، والسبب هو الصدمة الثقافية التي يواكبونها.

امتلات شوارعنا وأزقتنا، ومحالنا بما هو غربي، وطعامنا فيه استشراف، وعلاقتنا فيها حبا بالتغيير والتبعية للعلاقة الأجنبية، والمتأثر الأول والأخير هو الشاب. فقد استبدلت الأسماء لتلائم طبيعة الصراع، وتغيرت الملابس حتى لا تصبح فرقاء، وتغيرت المشاعر حتى لا تصبح سعداء، وحتى أجسادنا العربية التي تتكلم بملابس غربية، ونصف كلامنا أصبح بالإنجليزية.

تسير في الشارع تجدها قد امتلأت بصور المطربات والمطربين " اللي عالموضة"، ففي بيوتنا تجدهم، وفي مدارسنا وهواتفنا وحتى في أحلامنا. أنا مع الحضارة والتطور لكن ليس على حسابات أخرى متعلقة بقوميتي وعربيتي.... واحتلالتي الجسدي والنفسي والعقلي وبذلك أكون أسهل للهيمنة لأنني بعيد عن جذوري الفلسطينية....تحدث بعربيتك، إن وجدت، وضع حرف الضاد في قاموسك، اعترف بنفسك وبقيمك، راجع تاريخك، واعتز بعروبيتك ولا تنسلخ عن موروثك العربي، هيهات أن نجد قيمنا وعاداتنا تؤثر في الغرب كما يؤثر بنا.



“إنها واحات إبداعية...!”

تجربتي مع المخيمات الصيفية

●● بقلم - محمد أبو عريش
متطوع في الجمعية

للمشاركين بطرق علمية مدروسة تنوعت بالفكاهة تارة وبتوزيع النشرات تارة أخرى أو بالقيام بعمل تمرين هادف لجميع أفراد المخيم، آخذين بعين الاعتبار الفئة العمرية التي نتعامل معها واستثمار الوقت المناسب للقيام بذلك.

وقد وجدنا في هذه المخيمات الجو المناسب للتطبيق العملي لما تلقيناه من آليات ومهارات حياتية مختلفة من اتصال وقيادة وغيرها، والتي تم تزويدنا بها خلال الدورات التدريبية وورشات العمل في مركز الشباب، مما أدى إلى تعزيز الثقة بالنفس والشعور بقيمة الإنجازات التي حققناها في التعامل مع الفئات الشبابية والتي تمر في فترة عمرية مهمة. لكن السؤال الذي يتبادر إلى الأذهان، كيف لنا أن نعرف بأننا قمنا بكل هذا النجاح؟؟ وهل ما قمنا به كان مناسباً؟ كيف لنا أن نعرف أن الفئات المشاركة في المخيمات الصيفية استفادت حقاً منا كمرشدين؟

يظهر ذلك كله من خلال التقييم الذي حصلنا عليه من طاقم مركز الشباب و العائلة في الخليل، والذين بدورهم قاموا بتزويدنا بكافة المعلومات والإرشادات للقيام بأفضل ما يمكن عمله، ويظهر أيضاً من خلال التعابير التي كانت ترسم على وجوه المشاركين في المخيمات الصيفية وما يعبرون عنه من مشاعر رضا واستمتاع بوجودهم أثناء هذه المخيمات، والانفعال الشديد الذي يظهر لديهم في نهاية كل مخيم فكان ذلك جلياً عندما طالبنا العديد من المشاركين بتنظيم المزيد من المخيمات أو إبقاء المخيم لفترة أطول كونهم شعروا بروح الإخاء والمحبة والوجود والاحترام. كذلك نعتبر أن تواصل المشاركين مع مركز الشباب التابع للجمعية مؤشراً آخر لنجاح المخيمات الصيفية فتجدهم يترددون على المركز بشكل دوري ويحاولون المشاركة في جميع الأنشطة مطالبين بالمزيد من الفعاليات والمخيمات الصيفية، وهنا أضمر صوتي إلى صوت زملائي لتكون رسالة موجهة إلى جمعية تنظيم وحماية الأسرة الفلسطينية بأن يبقوا على تنفيذ المخيمات الصيفية سنوياً في مدينة الخليل معتمدين على تجربتنا في العمل في هذه المخيمات كما نطمح بتنظيم مؤتمر شبابي سنوي يضم كافة الشباب من مختلف المناطق ليكون دوماً باعثاً على تجديد روح المبادرة والعمل الشبابي وتعزيز التواصل.



وأحزان ودموع.فقد أصبحنا ننظر إلى القنوات الترفيهية ونقارن بين ما نشاهد عليها وبين الحياة التي نعيشها نحن الشباب الفلسطيني، مما أدى إلى تشتت أفكارنا وازدياد تساؤلاتنا، فمخيمتنا يرفض كل ما تقدمه الفضائيات الساقطة، ومن ناحية أخرى بات الشباب يحلم بالعيش عيشة الفضائيات، فهي تنقل ثقافات وأفكار بعيدة كل البعد عن أصلنا وعاداتنا وتقاليدنا. ونتيجة لكثرة القنوات الفضائية الترفيهية وخاصة القنوات الغنائية، زادت أعداد المغنين غير المؤهلين للغناء وزادت الأغاني غير الهادئة التي تحمل معاني وكلمات لا تعرف معنى الأدب، بل هي مجرد الفاظ سيئة رديئة تردها مجموعة من الشباب غير المسؤولين وغير المكثرين بقضايا أمهم، ممن يهدفون فقط إلى إظهار نجوميتهم عبر هذه الأغاني الهابطة التي تبث عبر الفضائيات، والتي بدون أدنى شك سيطرت على عقولنا كشباب. فقد تأثرنا بها وأصبحنا نردها ونحفظها ونقلد صراعاتها مما أثر سلبي علينا ومنعنا من فهم أصول المواضيع وعدم إبداء آراء صائبة، بل جعلتنا نتقبل الشيء بدون تعليق أو رفض له، حتى الفن الراقي أصبح رهناً بما تقدمه هذه الفضائيات المنتشرة باتساع.لذا، علينا نحن الشباب الفلسطيني إعادة التفكير مرات عديدة في هذا الموضوع، ومحاولة الابتعاد عن القنوات الفضائية السيئة التي تقدم برامج لا تتناسب مع عاداتنا وتقاليدنا، ولابد من المزيد من الوعي في مجال الإعلام الذي يجب أن يسمح له بالدخول إلى بيوتنا، بل علينا زيادة الإهتمام في فهم ومتابعة البرامج التي تزيد من ثقافتنا وتقوي إرادتنا نحو الأفضل بدلاً من هدر وقتنا الثمين في مشاهدة برامج لا قيمة لها.

الفضائيات والشباب الفلسطيني

●● بقلم - ناريمان القزاز
متطوعة في الجمعية

الفضائيات ظاهرة التسعينات التي اجتاحت المجتمع العربي على وجه العموم ومجتمعنا الفلسطيني الصغير على وجه الخصوص، عابرة كل الحدود التقليدية وفاتحة أبواب ونوافذ الأسرة الفلسطينية التقليدية، مغيرة الحقائق والتوجهات والأفكار، ومروجة لنمط جديد من الحياة الممكنة وغير الممكنة التي تتلاءم ولا تتلاءم مع طبيعة الأسرة العربية والفلسطينية. لا شك أن الفضائيات وحتى التلفاز بشكل عام تحمل إيجابيات كثيرة هدفها التأثير بالمجتمع إيجابياً، فهي وسيلة ترويجية عصرية تبث البرامج التعليمية والسياسية والترفيهية والثقافية وحتى السينمائية والفنية، بالإضافة للقنوات الثقافية والدينية المفيدة التي طالما قدمت لنا المواضيع المهمة المؤثرة وأجابت على كثير من تساؤلاتنا في الحياة.

وعلى الرغم من وجود الجانب الإيجابي العظيم الذي لا نكرهه، إلا أن التلفاز لا يخلو من القنوات والبرامج التي تحمل رسالة مليئة بالأفكار السيئة والموضوعات التافهة والمشاهد المؤسفة التي تؤثر علينا نحن الشباب بطريقه مباشرة وقوية وتجعلنا نطمح لتقليدها وهنا تكمن القوة الحقيقية للتلفاز والفضائيات، ألا وهي القدرة الواسعة على التأثير في أساس وقيم المجتمع والشباب وبسرعة.

مثل هذه البرامج والفضائيات تهدف إلى توجيهنا إلى نافذة أخرى توضح وتبين لنا أنماط أخرى من الثقافات التي لا تتناسب مع ديننا ولا ثقافتنا ولا حتى طبيعة مجتمعنا المحافظ، ليست هذه فكرة أو حتى دعوة للتحجر في بوتقة التقاليد ولكن لكل مجتمع خصوصيته التي يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار في الإعلام.

لقد استطاعت هذه القنوات الفضائية جذبنا إليها وفرضت علينا قضاء ساعات طويلة من وقتنا أمامها، على الرغم من الأوضاع السياسية الصعبة التي نعيشها، وبدلاً من أن ننظر إلى الأمور والأحداث المريعة التي ملأت حياتنا وحياتنا أبناء شعبنا، إلا أننا تأثرنا بهذه الفضائيات التي لم تتعرض لأحداث حياتنا الواقعية التي نعيشها من مأس

آفة اجتماعية



●● بقلم - رشا القاق
عضوة هيئة إدارية في الجمعية

لست ادري من أين أبدأ...لست أدري إن كنت وحدي أفجع من هذه الآفة الاجتماعية غير الطبيعية الخارجة عن كل القيم الدينية والأخلاقية والمبادئ الإنسانية... تلك الآفة المنتشرة بالسور في كثير من بلدان العالم ومن ضمنها المجتمعات العربية ومجتمعنا الفلسطيني...إنها آفة "سفاح القربى" والتي تعني "أي إساءة جنسية ترتكب بحق أي قاصر أو قاصرة من قبل أحد أفراد أسرته".

أريد حلاً...

● القصة الواردة في هذه الزاوية حقيقية وردتنا من سيدة تطلب المساعدة لحل مشكلتها التي تعاني منها، وعليه فإننا نشجع جميع اللذين يواجهون أية مشاكل اجتماعية أن يتوجهوا إلى أحد فروع الجمعية المعلن عنها في الصفحة الأخيرة لهذه النشرة لتقوم إحدى الأخصائيات الاجتماعيات بمتابعة مشاكلهم والعمل على حلها في جو من السرية التامة. وفي حال عدم الرغبة بالحضور شخصياً لأفروع الجمعية يمكنكم إرسال فاكس أو رسالة عبر البريد الإلكتروني الخاص بالجمعية لتقوم الأخصائيات بتقديم المشورة اللازمة لكم، كما يمكنكم الاتصال على أحد هواتف الجمعية لأخذ المشورة عبر الهاتف ●

قصة سيدة تعرضت لاعتداء جنسي

أنا سيدة متزوجة ولدي أطفال ابلغ من العمر ٢٧ عاماً. منذ عام تعرضت لمحاولة اغتصاب من قبل قريب لزوجي وأنا نائمة في وسط النهار، حيث بدأت بالصراخ من أجل إبعاده عني، فجاء أهل الشاب وأهل زوجي وقاموا بإيقاظي منه .

ومنذ ذلك اليوم وأنا أعاني من عدة مشاكل منها الخوف المستمر ورغبة بالوحدة وتوتر وقلق وعصبية زائدة وتهيؤات بوجود أشخاص داخل المنزل، وعدم رغبة في العلاقة الجنسية، آلام في المفاصل والراس والمعدة وتعب وإرهاق عام، مما أثر على علاقتي بزوجي وعدم قيامي بواجباتي الزوجية والمنزلية والاعتناء بأطفالي وأصبحت أكره الحياة ولا أشعر بسعادة وفرح لأي شيء في هذه الدنيا . ارجوا منكم مساعدتي لحل هذه المشكلة.

عزيزتي المتوجهة

أنت تعانيين من أعراض ما بعد الصدمة على أثر محاولة الاغتصاب التي تعرضت لها حيث انعكست هذه الحادثة على حياتك بشكل عام وتمثلت في أعراض جسدية ونفسية لديك مما أثر على علاقتك بزوجك وبالمحيطين وعدم قدرتك على القيام بواجباتك الأسرية والزوجية والعودة إلى حياتك الطبيعية. لذا ننصحك بالتوجه لأقرب أخصائي/ة نفسي/ة أو اجتماعي/ة، حيث يتم العمل معك بشكل سري لمساعدتك على الخروج من الأزمة، ومن ضمن

في ذات يوم كنت أبحث عن ظاهرة العنف الأسري في أحد المواقع في الانترنت فلفت انتباهي عنوان يقول "سفاح القربى سر لا تفضحه سوى الضحية" مما دفعني لقراءة المقالة حتى النهاية. عندما قرأت المقالة خيم على الصمت والدهشة، لأنها تتحدث عن فتاة تبلغ من العمر ١٦ عاماً.. فتاة كانت ضحية أب متوحش يبلغ من العمر ٥٤ عاماً استغلها جنسياً، وتبين من خلال القصة أن الفتاة لازمت الصمت حتى تنقذ أمها وأخوتها من الفضيحة والمصير البائس، بالمقابل كانت الأم على علم بالأمر لكنها سكتت عن الموضوع طويلاً وحاولت أن تسكت أبنيتها أيضاً حتى تخفي الفضيحة وتحمي نفسها وعائلتها لأن الأم نفسها كانت تتعرض للضرب من قبل الأب. وتفيد القصة أن من كشف هذا السر هو خال الفتاة المعتدى عليها حيث لاحظ على ابنة أخته المرض والتوتر، الأمر الذي دعاه إلى استدراجها بالكلام حتى باحت بكل شيء. وعندها قام الخال بتقديم شكوى ضد الأب وتم الحكم عليه بالسجن لمدة عامين فقط... أين العدالة في هذا الحكم؟ هل كُتبت على هذه الفتاة وغيرها أن يعيشن بكابوس بشع وأمراض صحية ونفسية مع وجود صعوبة في التخلص منها؟ أين المبادئ الدينية والأخلاقية؟ أين حقوق الفتيات والقاصرين في العيش بحياة كريمة آمنة؟ فكلنا يعرف أن مثل هذه الظواهر الاجتماعية تحاط بسرية تامة بسبب الصمت وعدم توفر وسائل الحماية والامان للضحية داخل الأسرة أو خارجها، مما يؤدي إلى خضوع الضحية للمعتدي تحت وطأة التهديد، وعند معرفة أفراد العائلة بأن أبنيتهم تتعرض للاعتداء من قبل الأب أو الأخ أو العم أو الخال يقومون بللمة الفضيحة عن طريق قتلها على خلفية ما يسمى "بشرف العائلة" وهنا تقتل الضحية نتيجة الظلم المرتكب ضدها لأنه لم تكن لديها القدرة على مواجهة هذا الظلم لعدم وجود أي من مقومات الحماية والدفاع عن نفسها، فكان مصيرها أن تعيش في أسرة لا تعرف الدين ولا الأخلاق ولا كيان الفتاة الإنساني والروحي... ما أبشع هؤلاء الأشخاص الذين يقدمون على هذا العمل البشع بدون أي وازع ديني أخلاقي وفكري.

ومن هنا ندرك أن الأسر التي توجد بها هذه الآفة هي أسر مفككة قليلة التمسك بالدين والأخلاق والقيم الإنسانية، والجهل يغزوا عقولهم، ولا ننسى أساس التربية والتنشئة داخل الأسرة وعدم وجود التقفيل الجنسي. بمعنى أن الأهل يتحفظون على تعريف أبنائهم وبناتهم بهويتهم الجنسية مما يدفع الأبناء للتعرف على هذه الهوية من خلال وسائل مشوهة كمشاهدة الأفلام الإباحية والصور الأمر الذي يحرك الغرائز الجنسية عندهم محدثاً الاعتداء الجنسي على الآخرين.

وكما هو معروف أن الديانات السماوية حرمت هذه الآفة، والدين الإسلامي وضع حدا لهذه الآفة حيث أجاز الحكم بالقتل على المعتدي لأن الذي يعتدي على محارمه يكون قد أعتدى على حدود الله.

لذلك أتمنى أن نولي هذه الآفة الاهتمام الكافي وأن نبذل الجهود الحثيثة لمنع انتشارها عن طريق التوعية المجتمعية ونشر الثقافة الجنسية والتعريف بالمخاطر التي قد تنجم في حال انتشار الجهل فيها، بالتالي يجب على المؤسسات الأهلية بالتعاون مع الأسر والمؤسسات التعليمية التكاتف من أجل الحد من انتشار هذه الآفة المنافية للقيم الدينية والإنسانية ولعل أبرز الأمور التي يجب القيام بها هو المساهمة في إدراج الثقافة الجنسية في المناهج التعليمية.

وضع المعاقين في قرى شمال غرب القدس



●● بقلم - ياسمين الكالوتي
أخصائية اجتماعية ونفسية

من خلال المشروع التوعوي الإرشادي الذي نفذته جمعية تنظيم وحماية الأسرة الفلسطينية في قرى شمال غرب القدس (بدو وبيت عنان و قطننة والقيبية و بيت سوريك و بيت اجزا)، بتمويل من التعاون الإيطالي وبالتعاون مع مؤسستي UCODEP و COSPE الايطاليتين والهادف إلى تحسين الظروف الصحية والاجتماعية لفتى الشباب والنساء من عمر ١٨ سنة فما فوق، إضافة إلى خفض انتهاكات حقوق المرأة في مجال الصحة الجنسية والإنجابية، نفذ طاقم الجمعية العديد من الزيارات المنزلية لفحص الاحتياجات النفسية والاجتماعية لأهالي القرى المذكورة ومحاولة التدخل في حلها وتقديم الدعم لها. ولعل الملفت للانتباه أن فئة المعوقين كان لها النصيب الأكبر من الاهتمام في هذه الزيارات نظراً لما تلاقيه من تهميش اجتماعي ونظرة دونية من قبل فئات المجتمع المختلفة.

إن هذا التهميش المجتمعي الصارخ للمعوقين ترجم من قبلهم بسخط وغضب عارم بدا جلياً في جلسات الإرشاد والتفريغ الجماعي التي كانت تنفذ من قبل طاقم الجمعية، ولأن المعاناة التي تعاني منها فئة المعاقين كبيرة، ارتأينا أن ننقل ولو جزءاً بسيطاً من هذه المعاناة التي تستوجب التعاون المجتمعي والتدخل المؤسساتي والدعم الحكومي.

على رأس هذه المعاناة كانت "المعايرة" الاجتماعية التي تتعرض لها هذه الفئة وذويهم، فلا زالت كلمات مثل "يا أخت المعاق" و "شوفي خلفتك" و "لو عدي بنت زي هاي أبصر شو عملت" تذكر في الخلقات اليومية وحتى في الأحداث اليومية والتي تطعن سكيناً في قلوبهم وتنزف جرحاً من الصعب مداواته في زحمة نظرات الشفقة التي يلحمها المعاقون في عيون وتصرفات كل من يخالطهم. لذا فإن هذه السلوكيات تستلزم التوعية المجتمعية لتعديلها والقضاء على ثقافة الجهل ومحو الصورة الذهنية التي يملكها المجتمع تجاه هذه الشريحة وذلك من خلال المحاضرات الإرشادية والدمج المجتمعي والتعرف على المؤسسات التي تحتضن هذه الفئة والتطوع بها، الأمر الذي يقرب المسافة و يرفع من النظرة الدونية لهم و يعيد إليهم تقديرهم الذاتي و تعزيز ثقفتهم بأنفسهم.

أما المعاناة الثانية التي تم تسجيلها فكانت حول انعدام المراكز النهارية أو الليلية العلاجية لفئة المعوقين في تلك القرى، مما يدفع ذويهم إلى نقلهم لتلقي العلاج في أماكن بعيدة يضطرون خلالها إلى قطع مسافات طويلة تتطلب مبالغ طائلة أصبح توفيرها في غاية الصعوبة في ظل الأوضاع الاقتصادية الصعبة التي تشهدها الأراضي الفلسطينية عامة، ونسبة البطالة المرتفعة في قرى شمال غرب القدس خاصة، نظراً للجدار الذي منع المئات من أهالي هذه القرى من الوصول إلى أماكن عملهم، بالتالي إن الأمر هنا يتطلب التشبيك المؤسساتي والدعم الحكومي لإقامة مراكز علاجية تلبي حاجات المرضى في تلك القرى وخاصة فئة المعوقين.

ويأتي شح الأماكن والبرامج الترفيهية لفئة المعوقين في هذه القرى كمعاناة ثالثة يعيشها المعاقون في تلك القرى. حيث أن انعدام هذه البرامج والأماكن سيبيقيهم في جرحهم المظلم الذي يعيشون فيه والذي يشعرون من خلاله أنهم معزولون عن باقي فئات المجتمع مما يزيد من صعوبة وضعهم المعيشي والنفسي والاجتماعي. لذلك فإننا ندعو جميع المؤسسات والأطر الشبابية إلى تجنيد متطوعين/ات للترفيه عن هذه الفئة وإخراجهم من عزلتهم. ويجب ألا نتجاهل هنا أهالي المعاقين الذين يعانون من ضغوطات نفسية شديدة وما يحتاجونه من تفريغ نفسي ودعم مجتمعي، مما يستدعي المؤسسات العاملة في المجال الاجتماعي ومجال الإعاقات النهوض بواجبها وتنظيم لقاءات جماعية وبرامج ترفيهية إرشادية وتوجيهية لمساعدة هؤلاء الأهالي. إن هذه المعاناة التي ذكرناها أعلاه لا تشكل إلا جزءاً بسيطاً مما يعانيه المعوقون وذووهم في قرى شمال غرب القدس، لعلها تكون رسالة إلى مؤسسات المجتمع المدني للعمل على إحقاق العدل والمساواة لهؤلاء المعزولين في الأرض.

●● رولى شويكي / أخصائية اجتماعية

الصحة الإنجابية والتنمية



إعداد - هلا أحمد رزق

مساعدة منسق مركز الشباب في الجمعية

التي تمكن المرأة من أن تختار بأمان فترة الحمل والولادة وتهيئ للزوجين أفضل الفرص لإنجاب مولود يتمتع بصحة جيدة.

أما التنمية المستدامة فهي " التنمية التي تفي باحتياجات الحاضر دون المجازفة بقدرة أجيال المستقبل على الوفاء باحتياجاتها " ، وعلى هذا فإن التنمية المستدامة تتطلب أن يعمل كل جيل بالتناسب مع تعادله على أن يسلم إلى الزرية التي تليه موارد طبيعية وقاعدة إنتاجية ضخمة لضمان استمراريتها وعيشها. ولعلنا نستطيع التعرف من خلال تعريف الصحة الإنجابية السابق على أهميتها وعلاقتها المباشرة بالتنمية، حيث أن الصحة الإنجابية هي حالة رفاه والرفاه هي الدليل للوصول إلى التنمية، فالعمل على ترسيخ مفاهيم الصحة الإنجابية ومعرفة الحقوق الإنجابية والعمل بها هو الطريق الأفضل والأسهل لترسيخ مفاهيم التنمية المستدامة.

تعرف الصحة الإنجابية على أنها " حالة رفاه كامل بدنياً وعقليا واجتماعياً في جميع الأمور المتعلقة بالجهاز التناسلي ووظائفه وعملياته وليست مجرد السلامة من المرض أو الإعاقة " . ولذلك فإن الصحة الإنجابية تعني قدرة الناس على التمتع بحياة جنسية مراضية ومأمونة وقدرتهم على الإنجاب وحريتهم في تقرير الإنجاب وموعده ونواتره ويشتمل هذا الشرط ضمناً على حق الرجل والمرأة في معرفة واستخدام أساليب تنظيم الأسرة المأمونة والميسورة والمقبولة في نظرهما وأساليب الخصوبة التي يختارونها والتي لا تتعارض مع القانون، وعلى الحق في الحصول على خدمات الرعاية الصحية المناسبة

من إصدارات الجمعية في مجال الدعوة والاعلام

الإستراتيجية الخمسية للجمعية، إلى جانب ذلك أنتج القسم فيلم توعوي عن الإجهاض غير الآمن وكيفية تجنب نساتنا مخاطر هذا الإجهاض.

وعلى صعيد آخر قام القسم ببيت نشرات توعية عبر العديد من الإذاعات المحلية في الضفة والقطاع لتوعية الشباب من مخاطر مرض الإيدز والزواج المبكر إلى جانب الحلقات المتلفزة التي تم عرضها في بعض محافظات الضفة عن مفاهيم وحقوق الصحة الإنجابية وخاصة تنظيم النسل وصحة المرأة. كما قام القسم بتصميم موقع جديد للجمعية متضمناً العديد من المواضيع التثقيفية وإصدارات الجمعية ومشاريعها وذلك من أجل الوصول إلى شريحة مستخدمى شبكة الإنترنت وتأمين المعلومات التي يحتاجونها عن مواضيع الصحة الجنسية والإنجابية.

وعلى صعيد البحث العلمي فمن المتوقع صدور دراستان عن الإيدز خلال الشهر القادم. أما الدراسة الأولى فتستهدف طلبة الجامعات في حين تستهدف الدراسة الثانية الفتيات والنساء وصناع القرار في المؤسسات الحكومية وغير الحكومية وذلك من أجل تسهيل عمل جمعية تنظيم الأسرة والمؤسسات والوزارات في رسم سياسات فعالة لتنمية المجتمع الفلسطيني وتحسين ظروفه الصحية والاجتماعية والحياتية. وبشكل عام فإن برنامج الدعوة والإعلام في الجمعية يهدف إلى ترويج مبادئ وحقوق الصحة الجنسية والإنجابية حسب ما وردت في ميثاق الاتحاد الدولي لتنظيم الأسرة، والعمل مع أصحاب القرار باتجاه تبني سياسة داعمة لهذه المبادئ، وتعميم وتسهيل الحصول على المعلومات في مجال الصحة الجنسية والإنجابية من خلال نشر الأبحاث وإصدار الكتيبات والمنشورات والملصقات، والاستخدام الفعال لوسائل الإعلام المحلية لخدمة هذا الهدف.



أصدرت جمعية تنظيم وحماية الأسرة الفلسطينية هذا العام ومن خلال قسم تنمية الموارد والإعلام فيها، مجموعة من مختلف الوسائل التوعوية المتعلقة بمواضيع وحقوق الصحة الجنسية والإنجابية والنوع الاجتماعي، والذي ميز هذه الوسائل أنها استهدفت فئات مختلفة من أبناء المجتمع الفلسطيني آخذين بعين الاعتبار مستوياتهم التعليمية ومناطق سكنهم وعملهم، وذلك من أجل الوصول إلى أكبر شريحة من أبناء شعبنا لنشر التوعية فيما بينهم حفاظاً على صحتهم وحياتهم الاجتماعية والاقتصادية.

ومن ضمن هذه الوسائل أنشروا سماعية وست حلقات مسجلة على أنشروا فيديو حول حقوق المرأة في الإسلام. وأنت هذه الأشرطة ضمن جهود جمعية تنظيم وحماية الأسرة الفلسطينية في توعية المجتمع الفلسطيني حول حقوق المرأة والدفاع عنها وتصحيح المعتقدات الخاطئة التي تمارس ضد النساء تحت ذرائع ومعتقدات واهية. وقد تضمنت الأشرطة مواضيع مختلفة حول حقوق المرأة في الإسلام بشكل عام وضرورة احترامها، وحقوقها في التعليم والعمل والميراث، كما تم التطرق إلى مخاطر الزواج المبكر وزواج الأقارب. وتناولت الأشرطة قضايا حقيقية مصورة عن نساء عانين من مشاكل مختلفة ذات صلة بالمواضيع المطروحة ليأتي بعدها رد الدين حول هذه القضايا من خلال ما تفضل به سماحة مفتي بيت لحم الشيخ عبد المجيد عطا وذلك لتصويب المعتقدات الخاطئة التي يحملها ويمارسها الكثير من الرجال ضد النساء في فلسطين.

أيضاً أصدر القسم مجموعة من النشرات التوعوية (بروشورات) عن النوع الاجتماعي وزواج الأقارب وتجنب الإجهاض ومطوية تلخص الخطة

لكن للأسف فإن العالم يشهد اليوم حالة من هدر الموارد التي تؤدي إلى إضاعة العديد من فرص إحقاق التنمية المستدامة، ومما يؤكد صحة هذا الإدعاء وجود بعض المؤشرات التي تدل على ذلك الاستهلاك المفرط لموارد العالم والتي تدور في ثلاث محاور: أولاً، تزايد عدد سكان العالم. ثانياً، تراجع إنتاج المواد الغذائية. ثالثاً، مظاهر تدهور الكوكب الأرضي. فمثلاً هناك تزايد بوتيرة مذهلة لعدد سكان العالم، ففي سنة ١٩٥٠ بلغ عدد سكان العالم حوالي ٢ مليار و ٥٠٠ مليون نسمة؛ وفي سنة ٢٠٠٠ بلغ عدد سكان العالم حوالي ٦ مليار و ٢٦١ مليون نسمة؛ ومن المتوقع أن يتزايد هذا العدد سنة ٢١٠٠ رغم مختلف القيود التي يمكن وضعها إلى حوالي ١١ مليار نسمة.

وعملياً، فإن هذا الهدر الذي يشارك فيه أفراد ومؤسسات وحكومات على حساب الفئات الأكثر فقراً بهدف زيادة الربح والغنى دون أي اعتبار لما يقومون به من تدمير للبيئة وانتهاك للحريات وخلل في لتوازن الاجتماعي والسياسي هي نقيض للتنمية المستدامة. فالتنمية المستدامة يجب أن تؤدي إلى تحسين مستوى الرعاية الصحية والتعليم والرفاه الاجتماعي لا انتشار الأوبئة والجهل والاضطهاد. واليوم هناك اعتراف عالمي بهذه التنمية على اعتبار أنها حاسمة بالنسبة للتنمية الاقتصادية وبالنسبة للتثبيت المبكر للسكان.

أما بالنسبة لمشاركة فئات المجتمع المختلفة بعملية التنمية فقد أكد تقرير التنمية البشرية الصادر عن برنامج الأمم المتحدة الإنمائي " أن الرجال والنساء والأطفال ينبغي أن يكونوا محور الاهتمام - فيتم نسج التنمية حول الناس وليس الناس حول التنمية ". وتؤكد تعريفات التنمية المستدامة بصورة متزايدة على أن التنمية ينبغي أن تكون بالمشاركة، بحيث يشارك الناس ديموقراطياً في صنع القرارات التي تؤثر في حياتهم سياسياً واقتصادياً وصحياً واجتماعياً وبيئياً.

من ناحية أخرى يوجد للمرأة دور هام وهام جداً في عملية التنمية والصحة الإنجابية على حد سواء، ففي كثير من البلدان النامية تقوم النساء بالزراعات المعيشية والرعي وجمع الحطب ونقل الماء وهم يستخدمون معظم طاقتهم في الطبخ ويعتنون بالبيئة المنزلية مباشرة فالمرأة بعبارة أخرى هي المدير الأول للموارد والبيئة في المنزل كما أنها هي أول من يقدم الرعاية للأطفال، ومع ذلك فكتيراً ما تلقى صحتها وتعليمها الإهمال الصارخ مما يؤثر سلباً على التنمية، فعندما تكون المرأة غير متعلمة فإنها ستزيد من نسبة البطالة وتقلص نسبة الإنتاجية في الدولة، كما أن المرأة غير المتعلمة والعيلة صحياً ستنجب أطفالاً يعانون من أمراض مختلفة مما يرهق موارد الدولة خاصة إذا كانت غير واعية بوسائل تنظيم الأسرة الأمر الذي يزيد من معدلات الخصوبة مقابل الاستغلال غير الرشيد لموارد البلد مما يحدث إعاقة للتنمية. من هنا جاء الربط بين التنمية المستدامة والأبعاد الديموغرافية في سبيل تثبيت نمو السكان، وهو أمر بدأ يكتسب أهمية بالغة، ليس لأن النمو المستمر للسكان لفترة طويلة وبمعدلات شبيهة بالمعدلات الحالية أصبح أمراً مستحيلاً استحالة واضحة فقط، بل كذلك لأن النمو السريع يحدث ضغطاً حاداً على الموارد الطبيعية وعلى قدرة الحكومات على توفير الخدمات ويقلص من قاعدة الموارد الطبيعية المتاحة لإعالة كل ساكن .

وللحجم الذي سيصل إليه السكان في الكرة الأرضية أهميته أيضاً، لأن حدود قدرة الأرض على إعالة الحياة البشرية غير معروفة بدقة. وتوحي الإسقاطات الحالية، في ضوء الاتجاهات الحاضرة للخصوبة، بأن عدد سكان العالم سيستقر عند حوالي ١١.٦ مليار نسمة، وهو أكثر من ضعف عدد السكان الحاليين. وضغط السكان، حتى بالمستويات الحالية، هو عامل متنام من عوامل تدمير المساحات الخضراء وتدهور التربة والإفراط في استغلال الحياة البرية والموارد الطبيعية الأخرى.

كما تنطوي التنمية المستدامة على استخدام الموارد البشرية استخداماً كاملاً، وذلك بتحسين التعليم والخدمات الصحية ومحاربة الجوع. ومن المهم بصورة خاصة أن تصل الخدمات الأساسية إلى الذين يعيشون في فقر مطلق أو في المناطق النائية؛ ومن هنا فإن التنمية المستدامة تعني إعادة توجيه الموارد أو إعادة تخصيصها لضمان الوفاء أولاً بالاحتياجات البشرية الأساسية مثل تعلم القراءة والكتابة، وتوفير الرعاية الصحية الأولية، والمياه النظيفة، والتنمية المستدامة تعني فيما وراء الاحتياجات الأساسية تحسين الرفاه الاجتماعي، وحماية التنوع الثقافي والاستثمار في رأس المال البشري، وهو ما له علاقة مباشرة بمفهوم الصحة الإنجابية والحقوق الإنجابية.

ثم إن التنمية البشرية تتفاعل تفاعلاً قوياً مع الأبعاد الأخرى للتنمية المستدامة، فمثلاً إن السكان الأصحاء الذين نالوا من التغذية الجيدة ما يكفيهم للعمل، ووجود قوة العمل والتعليم، أمر يساعد على التنمية الاقتصادية. لذلك يمكن أن تحقق الصحة الإنجابية فوائد اقتصادية عن طريق «العائد الديمغرافي» فانخفاض معدلات الخصوبة معناه ارتفاع نسبة صغار السن الذين يبدأون سنواتهم المنتجة مع وجود عدد أقل نسبياً من المعالين الذين يجب التكفل بهم وهذا مع وجود سياسات اجتماعية واقتصادية داعمة، يمكن أن يسفر عن زيادة المدخرات وزيادة الموارد المتاحة للاستثمار في كل طفل. بالتالي إن أحوال الصحة الإنجابية هي السبب الرئيس على نطاق العالم لاعتلال الصحة وللوفاة لدى النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين (١٥-٤٤) سنة. وفي هذا المضمار تفيد الإحصائيات أن ٩٩٪ من جميع الوفيات النفاسية تحدث في البلدان النامية، مع أنه من الممكن الحيلولة بشكل تام تقريباً دون حدوثها. ففي كل دقيقة تموت امرأة بلا داع نتيجة لأسباب مرتبطة بالحمل وهذا معناه وفاة أكثر من نصف مليون امرأة كل عام، أيضاً تعاني ثمانية ملايين امرأة آخريات على الأقل من حالات مرضية وعواقب صحية تدوم طيلة أعمارهن نتيجة لمضاعفات الحمل. وتؤدي أيضاً وفاة أم إلى زيادة مخاطر وفاة رضيعها وطفلها فاحتمالات وفاة المواليد الجدد السابقة لأوانها تزيد بمقدار عشرة أمثال احتمالات وفاة المواليد الجدد الذين تبقى أمهاتهم على قيد الحياة بعد ولادتهم، كل ذلك يظهر انخفاض الأولوية المعطاة لحياة المرأة

يتضح لنا مما سبق الأهمية القصوى لترسيخ مفاهيم الصحة الإنجابية وعلاقتها بالتنمية والتي بدورها تتطلب تغييراً جوهرياً في السياسات والممارسات الحالية، لكن هذا التغيير لن يتأتى بسهولة، ولن يتأتى أبداً بدون قيادة قوية وجهود متصلة ونضالات مستمرة من طرف القوى العاملة والشعوب المقهورة في بلدان العالم.

عيادات التمييز تستقبل ما يزيد على ثلاث عشرة ألف سيدة

أشارت الإحصائيات الشهرية الصادرة عن عيادات التمييز الست المنتشرة في غزة والخليل وحلحول وبيت لحم وطولكرم ورام الله التابعة لجمعية تنظيم وحماية الأسرة الفلسطينية بأن ١٣٤٥٢ سيدة قد توافدن على العيادات للانتفاع من الخدمات التي تقدمها خلال الشهر التسع الأولي من العام ٢٠٠٦.

وأفادت الإحصائيات أن ٢٣٠٠ مترددة جديدة إضافة إلى ١١١٥٢ مترددة سابقة قد تلقين حوالي ٣٢٥٦٤ خدمة من الخدمات المتميزة التي تقدمها عيادات الجمعية في مجال تنظيم الأسرة والصحة الجنسية والإنجابية. حيث تقدم هذه العيادات خدمات ووسائل لمساعدة الزوجين على تنظيم النسل، إضافة إلى رعاية الحوامل من خلال المتابعة المتميزة التي يقدمها الطاقم الطبي للجمعية لضمان سلامة الحوامل والأجنة، كما تقدم هذه العيادات خدماتها للواضعات بعد الولادة للتأكد من سلامة المرأة الصحية والنفسية.

ومن الخدمات الأخرى التي تقدمها هذه العيادات رعاية السيدات في فترة انقطاع الحيض (سن الأمان) إضافة إلى تقديم الخدمات الاستشارية على الصعيد النفسي - الاجتماعي والقانوني إضافة إلى التوعية المجتمعية حيث تقوم طواقم تنظيم الأسرة بتنظيم ورشات العمل والمحاضرات والفعاليات التوعوية إلى جانب الزيارات المنزلية للواتي لا يستطعن حضور ورشات العمل والمحاضرات.

ومن الجدير بالذكر أن عيادات تنظيم وحماية الأسرة مجهزة بأحدث المعدات الطبية وأمهر الطبيبات كما ويتوفر فيها مختبرات طبية لإجراء فحوصات الدم والفحوصات الأخرى التي تحتاجها النساء، وبحسب الإحصائيات الداخلية للمختبرات فقد أجري خلال الشهور التسعة الأولى من هذا العام ما يزيد على ٦٥٩٥ فحصاً للسيدات المترددات على عيادات غزة والخليل وبيت لحم، في إشارة إلى ازدياد ملحوظ عن العام السابق حيث بلغ عدد الفحوصات طوال العام حوالي ٤٠١٩ فحصاً.

إنجازاتنا في مراكز التنمية للشباب والعائلة بين يديكم

أولت جمعية تنظيم وحماية الأسرة الفلسطينية اهتماماً خاصاً بفئة الشباب الفلسطيني باعتبارهم عماد هذا المجتمع وأهم عنصر لإحداث أي تنمية منشودة، وعليه فقد نفذت الجمعية ومن خلال مركزي تنمية الشباب والعائلة التابعين لها في غزة والخليل بمجموعة من الأنشطة التوعوية في مجال الصحة الجنسية والإنجابية والنوع الاجتماعي ذات الأثر المجتمعي الملموس.

فقد تم تشكيل لجننتين وطنيتين للشباب والشابات المتطوعين/ات في هذين المركزين بهدف تنشيط دور الشباب في مجال الصحة الجنسية والإنجابية وتمثيل فلسطين محلياً وإقليمياً ودولياً، وعلى ضوء ذلك تم عقد دورتين تدريبيتين لحوالي (٢٠) من الأعضاء المتسدين في غزة والخليل في مجال الصحة الجنسية والإنجابية والنوع الاجتماعي بهدف توعية هؤلاء الشباب وتنمية مهاراتهم لاستثمارها في تثقيف أقرانهم من الشباب والشابات في مختلف التجمعات السكنية الفلسطينية. علماً بأن تشكيل وتفعيل هاتين اللجنتين جاء بتمويل من برنامج الخليج العربي لدعم منظمات الأمم المتحدة الإنمائية.

وعلى صعيد مشروع الصحة الجنسية والإنجابية الصديقة للشباب الممول من صندوق الأمم المتحدة للسكان، تم تنفيذ دورة تدريبية لحوالي ٦٠ شاب/ة ضمن الفئة العمرية (١٨-٢٥) عام في غزة والخليل بواقع ١٢٠ ساعة تدريبية كان الهدف منها زيادة الخدمات الشاملة لهؤلاء الشباب في مواضيع الصحة الجنسية والإنجابية والنوع الاجتماعي بالاعتماد على أسلوب تثقيف الأقران وذلك عبر التدريب المتخصص وتوزيع المواد التثقيفية كالمطويات والنشرات وما شابه. كما ونفذت مراكز الشباب ضمن مشروع رؤيا ٢٠٠٠ الممول من الاتحاد الدولي لتنظيم الوالدية ورشتي عمل في غزة والخليل لحوالي ٥٠ من الشباب من كلا الجنسين الواقعة أعمارهم ما بين (١٤-١٧) عام في مواضيع الصحة الإنجابية، حيث تمخض عن هذه الورشات عمل رسومات إبداعية من قبل المشاركين/ات وتمثيل مسرحيات هدفت إلى التوعية بمخاطر الزواج المبكر والعنف الأسري.

أما الأنشطة المتعلقة بمشروع الإيدز الممول من الاتحاد الدولي لتنظيم الوالدية، فقد تم تنفيذ حملات توعية لطلبة الجامعات الفلسطينية في بيت لحم والخليل وغزة والقدس حول مخاطر وأعراض المرض وطرق الوقاية منه وذلك عبر تنظيم مجموعة من الندوات للطلبة وتوزيع النشرات التوعوية عليهم، التي استفاد منها ما يقارب ١٥٠٠ طالب وطالبة. إضافة إلى ذلك تم بث أربع محطات إذاعية لتوعية الجمهور حول مرض الإيدز في محطات الإذاعة المحلية في الخليل وبيت لحم وغزة.

عقد الاجتماع السنوي لجمعية تنظيم وحماية الأسرة



عقدت جمعية تنظيم وحماية الأسرة الفلسطينية بتاريخ ١٧ أيار ٢٠٠٦ اجتماعها السنوي للمجلس الأهلي والهيئات الإدارية للفروع المنتشرة في القدس والضفة الغربية وغزة وبحضور الأمين العام للجمعية د. عرفات الهدمي وموظفي المكتب التنفيذي بالقدس.

وافتح الاجتماع الذي عقد في مدينة بيت جالا بكلمة الدكتور الهدمي رحب فيها بالحضور وأشاد بالهيئات الإدارية ونوه إلى فعاليات الجمعية.

ثم تلت فايضة زلاطيمو أمينة السر التقرير الإداري لإنجازات الجمعية خلال السنوات الخمس الماضية ثم تلا المحامي كمال حسونة أمين الصندوق التقرير المالي واستعرض مدقق حسابات الجمعية نادر الدجاني التقرير المالي المفصل وتم مناقشة التقريرين الإداري والمالي من قبل الحضور ثم فتح باب النقاش.

وتطرق الحضور إلى أهم القضايا المتعلقة بالشأن الداخلي للجمعية ونشاطات وفعاليات كل فرع ومراجعة اللوائح الداخلية والنظام الأساسي للجمعية بهدف أن يتلاءم هذا النظام وحاجات المجتمع الفلسطيني. وفي نهاية الاجتماع خرج الحضور بالعديد من المقترحات والتوصيات التي من شأنها النهوض بالوضع الداخلي للجمعية. واختتم الاجتماع بكلمة للدكتور الهدمي قدم من خلالها الشكر والتقدير إلى رؤساء وأعضاء الهيئات الإدارية وجميع موظفي فروع الجمعية.

تحت رعاية قاضي قضاة فلسطين

اختتام دورة الإرشاد والإصلاح الأسري الثانية في البيرة



اختتمت جمعية تنظيم وحماية الأسرة الفلسطينية، بتاريخ ٨ تموز ٢٠٠٦، وتحت رعاية سماحة قاضي قضاة فلسطين الشيخ تيسير التميمي الدورة الثانية للإرشاد والإصلاح الأسري في فندق البست إيسترن بالبيرة بمشاركة ٢٨ من موظفي المحاكم الشرعية في محافظات الضفة وذلك بتمويل من صندوق الأمم المتحدة للسكان، وبحضور ممثل الصندوق د. حافظ شقير، وأمين عام الجمعية د. عرفات الهدمي، وقاضي القضاة الشيخ تيسير التميمي.

وكان الهدف من الدورة هو رفع كفاءة العاملين في المحاكم الشرعية، في مجال الإصلاح والإرشاد الأسري لما في ذلك من أهمية في تعزيز تماسك الأسرة الفلسطينية، منعاً لتفاقم المشاكل الاجتماعية الأخذة بالازدياد في المجتمع الفلسطيني، علماً أن الجمعية تسعى دوماً إلى التعاطي مع كثير من هذه المشاكل من خلال برامج ومشاريع وقائية وعلاجية وتثقيفية تنفذها الجمعية في مختلف مجالات الصحة الجنسية والإنجابية كأحد المسارات الهامة لإحداث تنمية بشرية في المجتمع الفلسطيني.

اختتام دورة تدريبية في الخليل حول التغطية الإعلامية لقضايا الصحة الجنسية والإنجابية



الخليل - اختتمت في جمعية تنظيم وحماية الأسرة الفلسطينية، وبالتعاون مع معهد الشراكة المجتمعية التابع لجامعة بيت لحم، دورة تدريبية بعنوان "التغطية الإعلامية لقضايا الصحة الجنسية والإنجابية" لـ ١٧ متطوعاً/ة تتراوح أعمارهم بين (١٨-٢٥) عاماً.

وأفاد السيد يوسف قري، مدير تنمية الموارد والإعلام في الجمعية، أن هذه الدورة التي استمرت لأربعة أيام مكثفة وبواقع (٢٤) ساعة تدريبية خصصت لمنتسبي اللجنة الإعلامية واللجنة الوطنية الشبابية التابعتين لمركز تنمية الشباب والعائلة في فرع الجمعية بالخليل، بهدف إكسابهم مهارات التغطية الصحافية وتعليمهم أهم فنون ووسائل الإعلام المقروء إلى جانب تنمية قدراتهم/ن في تخطيط وتنفيذ حملات وأنشطة ضاغطة لمساندة قضايا الصحة الجنسية والإنجابية، ضمن مجموعة من فعاليات الضغط والمناصرة التي تنفذها جمعية تنظيم الأسرة في هذا المجال.

بتمويل من صندوق الأمم المتحدة للسكان

عقد ثلاث دورات تدريبية للإعلاميين في غزة وبييرزيت ورام الله

طلبة معهد تطوير الإعلام في جامعة بيرزيت وأعضاء من اللجنة الوطنية للشباب التابعة للجمعية إضافة إلى بعض العاملين في مجال الإعلام بالمؤسسات الأهلية. وقد قام بالتدريب مجموعة من المتخصصين/ات في مجال الإعلام والصحة الإنجابية والنوع الاجتماعي بواقع ١٥٠ ساعة تدريبية للدورات الثلاث جرى تمويلها من صندوق الأمم المتحدة للسكان.

عقدت جمعية تنظيم وحماية الأسرة الفلسطينية ثلاث دورات تدريبية بهدف تنمية قدرات ومهارات الإعلاميين في المناطق الفلسطينية لتعزيز قضايا الصحة الإنجابية في وسائل الإعلام المحلية. واستفاد من الدورات الثلاث حوالي ٦٠ متدرب/ة ممن يعملون في مختلف وسائل الإعلام المقروءة والمسموعة والمرئية وكذلك مجموعة من

من نحن؟

نحن جمعية غير ربحية مستقلة تأسست في القدس عام ١٩٦٣ وتتمتع بعضوية كاملة في الاتحاد الدولي لتنظيم الوالدية. يقع مكتبنا الرئيسي في مدينة القدس بالإضافة إلى ستة فروع ومركزين للشباب تنتشر في مدن الخليل، حلحول، بيت لحم، رام الله، طولكرم وغزة.

• رؤيا الجمعية:

تسعى جمعية تنظيم وحماية الأسرة الفلسطينية إلى قيام دولة تتوفر فيها حقوق متساوية لكل النساء والرجال والشباب والشابات، توفر لهم المعلومات والخدمات الجيدة المرتبطة بحياتهم الجنسية والإنجابية، والنشريات الضرورية لدعم الجوانب القيمة الخاصة بحق الإنجاب خلال مراحل حياتنا، كما ونسعى إلى مجتمع تتوفر فيه المساواة بين الجنسين، وحرية الإنجاب والخلو من كافة أشكال التمييز.

• رسالة الجمعية:

- تهدف جمعية تنظيم وحماية الأسرة الفلسطينية إلى رفع مستوى معيشة الشعب الفلسطيني من خلال تزويده بخدمات جيدة للصحة الجنسية والإنجابية، وخاصة في المجالات التي لا تتوفر فيها الخدمات الكافية.
- وتهدف إلى رفع مستوى المعرفة وتطوير المهارات الحياتية لكل الشباب والشابات في مجال الصحة الجنسية والإنجابية والاعتراف بحقوقهم، وتوفير ثقافة جنسية للنساء، وحياة خالية من العنف والتمييز.
- دعم حق المرأة في اختيار عدد مرات الحمل، والأوقات المناسبة لها، إضافة إلى حقها في الإجهاض الآمن لأسباب طبية وفقاً لما ينص عليه القانون الفلسطيني.
- تسعى إلى القضاء على كل الأمراض الجنسية المعدية، وتجنب انتشار نقص المناعة المكتسبة/ الإيدز.
- تهدف إلى إقناع المعنيين بالأمر العمل على الدفاع عن حقوق الصحة الجنسية والإنجابية، وتعزيز الشراكة مع المنظمات الأخرى.

• الفئات المستهدفة:

الأسرة بشكل عام مع تركيزنا على النساء والشباب (من كلا الجنسين) وصناع القرار في المجتمع الفلسطيني.

• الخدمات والبرامج الرئيسية التي تقدمها الجمعية:

خدمات عيادات التميز الوقائية والعلاجية والمخبرية في مجال الصحة الجنسية والإنجابية، التي تقدم فيها رعاية حوامل وواضعات، تقديم وسائل تنظيم الأسرة المناسبة والأمنة، علاج الأمراض المنقولة جنسيا وحالات العقم، وكذلك المشورة والإرشاد في المجال الصحي والنفسي والاجتماعي والقانوني للنساء والشباب والأزواج الشابة أو المقبلين على الزواج. برنامج الدعوة والإعلام لدعم المبادئ والحقوق الخاصة بالإنجاب والثقافة الجنسية ورفع الوعي الجماهيري بهذه الحقوق، والتأثير في السياسات العامة باستخدام شتى الوسائل الإعلامية وحملات المناصرة وإجراء البحوث العلمية. برامج تنمية قدرات الشباب القيادية والإعلامية والتطوعية وزيادة وعيهم في مجال الصحة الجنسية والإنجابية، والدفاع عن حقوقهم فيها. برنامج مكافحة نقص المناعة المكتسبة/ الإيدز والأمراض المنقولة جنسيا وتقديم الدعم والإرشاد للمصابين فيه. برنامج الحد من حدوث حالات الإجهاض بين السيدات المتزوجات.

مبروك عليكم الويب الجديد



تعلن جمعية تنظيم وحماية الأسرة الفلسطينية إلى أبناء شعبنا الفلسطيني وكافة المؤسسات الحكومية وغير الحكومية إطلاق موقع الجمعية الإلكتروني بطلته الجديدة على الشبكة الدولية "الانترنت" آمين أن ينال استحسانكم. زوروا موقعنا وأعطونا رأيكم

www.pfppa.org



لنجعل فلسطين أجمل، خالية من المشاكل الصحية والاجتماعية ...

لنبقي البسمة على شفاه الأطفال ...

نشكركم أي تبرعات تقدمونها لمساعدة جمعية تنظيم وحماية الأسرة الفلسطينية في خلق الفرص وإعطاء الأمل للأسر الفلسطينية المحرومة لإيداع تبرعاتكم استخدموا لطفاً الحساب البنكي للجمعية كما هو مبين أدناه: جمعية تنظيم وحماية الأسرة الفلسطينية
البنك العربي / فرع رام الله البلد - رقم الفرع ٩٠٩٠
- للتبرع بالشيكال يرجى استخدام رقم الحساب: ٥٧٠ / ٦٥١٠٥٦
- للتبرع بالدولار الأمريكي يرجى استخدام رقم الحساب: ٥١٠ / ٦٥١٠٥٦

عنواننا:

القدس شارع الأخطل الصغير

ص.ب ١٩٩٩٩

هاتف: +٩٧٢-٢-٦٢٨٣٦٣٦ / +٩٧٢-٢-٦٢٨٠٦٣٠

فاكس: +٩٧٢-٢-٦٢٦١٦٧٥

بريد الكتروني: info@pfppa.org

يهمنا رأيكم

إلى القراء الأعزاء...

تتطلع أسرة جمعية تنظيم وحماية الأسرة الفلسطينية أن تكون قريبة من أدواق القراء واحتياجاتهم من مقالات ومواضيع علمية تجيب على تساؤلاتهم وتزيد من وعيهم، كما تهتم الجمعية دوماً بتطوير مجالها الإعلامي ومطبوعاتها بما يتلاءم وحاجة المجتمع الفلسطيني، لذلك نرجو من حضرتكم التكرم بتقييم النشرة التي بين أيديكم وإبداء الملاحظات والآراء البناءة حولها في سبيل تطويرها وتلبية رغباتكم، هذا ونطمح أن تقترحوا لنا مجموعة من المواضيع التي تستحوذ على اهتمامكم وتشعرون أنها مهمة للطرح.

من أجل إرسال تقييمكم وتوصياتكم ومقترحاتكم يرجى استخدام إحدى الوسائل التالية:

١- الاتصال الهاتفي مع رئيس التحرير على هاتف رقم: ٠٢-٦٢٨٣٦٣٦

٢- عبر البريد الإلكتروني: info@pfppa.org

٣- عبر البريد العادي: جمعية تنظيم وحماية الأسرة الفلسطينية

القدس / شارع الأخطل الصغير

ص.ب ١٩٩٩٩

مع جزيل الشكر لجهودكم واهتمامكم

إعلان

إلى أصحاب الموهبة والأقلام الجريئة

يسعدنا في جمعية تنظيم وحماية الأسرة أن نستقبل مقالاتكم ذات العلاقة بالمواضيع الصحية والشبابية مع التركيز على مواضيع الصحة الجنسية والإنجابية وصحة المرأة من أجل نشرها في عددنا القادم، فعلى المهتمين مراجعة رئيس التحرير من خلال الاتصال على هاتف رقم ٠٢-٦٢٨٣٦٣٦



كل عام وانتم بألف خير

يتقدم أعضاء اللجنة التنفيذية والهيئة العمومية وأعضاء اللجان الإدارية في الفروع وجميع موظفي جمعية تنظيم وحماية الأسرة الفلسطينية من أبناء شعبنا الفلسطيني المسيحي والمسلم بأسمى آيات التهاني والتبريكات بمناسبة حلول عيد الميلاد المجيد وعيد الأضحى المبارك آمين أن يعيدها الله علينا جميعاً بالخير والسلام.

بطاقة معايدة



الفروع

• بيت لحم باب الزقاق - بجانب مستشفى بيت جالا
هاتف ٠٢-٢٧٧٠٤٣٨ فاكس ٠٢-٢٧٧٠٤٣٨

• غزة النصر - شارع الثورة
تلفون ٢٨٤٨٦٦٧ فاكس ٠٨-٢٨٤١٦٦٦

• الخليل عين سارة - شارع الملك عبد الله
تلفون ٠٢-٢٢٢٨٨٥٧ فاكس ٠٢-٢٢١٧٣٣

• حلحول - بناية جمعية سيدات حلحول
تلفون ٠٢-٢٢١٧٢٨٤ فاكس ٠٢-٢٢١٧٢٨٤

• رام الله - شارع الإرسال
تلفون ٠٢-٢٩٨٠٣٢٠ فاكس ٠٢-٢٩٨٠٣٢٠

• طولكرم - بناية جمعية الهلال الأحمر
تلفون ٠٩-٢٦٧٥٠٢٦ فاكس ٠٩-٢٦٧٥٠٢٦

• القدس - شارع الأخطل الصغير
تلفون ٠٢-٦٢٨٠٦٣٠ فاكس ٠٢-٦٢٦١٦٧٥



تم إصدار هذه النشرة بدعم من الاتحاد الدولي لتنظيم الوالدية

رئيس التحرير
يوسف سالم قري

هيئة التحرير
د. عرفات الهدمي / الأمين العام.
أمينة عويضات / المديرية التنفيذية.



يتقدم رئيس وهيئة التحرير واللجنة التنفيذية في جمعية تنظيم وحماية الأسرة الفلسطينية بجزيل الشكر لكل من ساهم في إنجاح هذه النشرة.

لا تعبر مواضيع هذه النشرة عن آراء وتوجهات جمعية تنظيم وحماية الأسرة وإنما عن آراء كاتبها