



جمعية عضو في
الاتحاد الدولي لتنظيم الأسرة
إقليم العالم العربي



حيث يتم من خلال العمل مع الشباب المتطوعين وفئات المجتمع الأخرى على توعيتهم وتثقيفهم جنسيا ضمن إطار فاعل صحيح مناسب متكامل متدرج ومستمر ، ويبني القدرة على الحوار والنقاش الهادف بين كل الأفراد ومختلف الأعمار .

تأتي هذه المجلة الالكترونية انبعاثا من رؤى الشباب المتطوعين والمناصرين لما يترادد بين الناس بالخفاء ، وما تعمل عليه جمعية تنظيم وحماية الأسرة الفلسطينية من خلال فروعها المنبثقة منها في الكثير من محافظات الوطن ، وأهمها مراكز الخدمات الصديقة للشباب في الخليل وغزة واستنادا إلى الاحتياج الكبير لشبابنا وشاباتنا إلى المعلومات التي تتعلق بأجسادهم ، وصحتهم وكيوناتهم ، تم العمل جليا على إيصال الكثير من المعلومات حول موضوعات التثقيف الجنسي والشامل المتضمنة موضوعات النوع الاجتماعي والعنف والصحة الجنسية والإنجابية مشتملة الجسد والتكاثر والبلوغ ، كما وتطرق إلى الجنسية والمتعة الجنسية ودورة الاستجابة الجنسية لدى البشر ، العلاقات والتنوع الاجتماعي والمواطنة ، والمشملة على حقوق الإنسان ومدى ارتباطها بحقوق الصحة الجنسية والإنجابية .





المحاكم الشرعية

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " مثل المسلمين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم كمثل الجسد الواحد، إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالحمى والسهر " صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم.

وكذلك قوله صلى الله عليه وسلم " والله لا يؤمن ، والله لا يشعان وهو يعلم أن جاره جائع " صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم .

فكيف إذا كان الجائع هو الأب أو الأم أو الزوجة أو الابن ، والذي ليس له مصدر لتمويل احتياجاته للنفقة التي تشمل له متطلباته الأساسية ، فالدعوة إلى التكافل والتضامن الاجتماعي ممن له القدرة على ذلك لحين تأمين مصادر أخرى لتمويل الصندوق الذي يتولى رعاية وحماية الأسرة على كل المستويات في العالم العربي .

رئيس محكمة الاستئناف الشرعية
فضيلة الشيخ عطا المحتسب

وبما أن المحاكم الشرعية تتولى رعاية وحماية الأسرة والحفاظ عليها منذ طور الإجتان إلى ما بعد الوفاة ، ففي طور الإجتان حفاظ على الجنين وما له من حقوق ، ومتابعة لما بعد ذلك بحياته اليومية إلى ما بعد الوفاة ، وذلك ببيان الحصص الإرثية وتبيان مستحقيها ، ومتابعة تنفيذ الوصية .

ولحماية الأسرة من الضياع والتشتت والحرمان ، فقد أنشأ صندوق النفقة الذي يتولى الحفاظ على المحكوم لهم والذين لا يستطيعون تنفيذ أحكام النفقات على المحكوم عليهم خاصة الآباء والأمهات والأولاد والزوجات بدفع النفقات لتأمين الاحتياجات الأساسية من المسكن والملبس والتعلم ، وقد حرص القضاء على تأمين مصدر لتنفيذ هذه الغاية ، بتحصيل مبلغ على كل عقد زواج أو طلاق أو حجة تصادق وما إلى ذلك

وان مجموع هذه الموارد لا يتجاوز مبلغ ٨٠ ألف شيقل في بداية إنشائه ، وذلك للقيام بكل ما يحتاجه طالبوا النفقة ، ومع ازدياد الأعداد لطالبي النفقة أصبحت الموارد لا تقوم بهذه الغاية ، وأن الصندوق له حاجة ماسة إلى موازنة من القادرين على ذلك ، لحماية الأسرة والاهتمام بها بصورة أفضل .

تطور الطفل



التطور العقلي واللغوي

- يظهرون اهتماما بقراءة قصص الخيال العلمي والمجلات وكتب في تنفيذ المشاريع .
- قد يطورون اهتماما خاصا في جمع الأشياء أو الهوايات .
- لهم أحلام يقظة وتخيلات خاصة بالمستقبل
- يستمتعون بالتخطيط والمهام التنظيمية
- يصبحون أكثر تركيزا على الانتاجية ووضع الأهداف
- لهم رغبات وارتباطات كثيرة غير أنهم يجدون صعوبة في الاستمرار بها .
- يستمتعون في الألعاب ذات العلاقة بالقوانين والأكثر تعقيدا .

التطور الاجتماعي والعاطفي

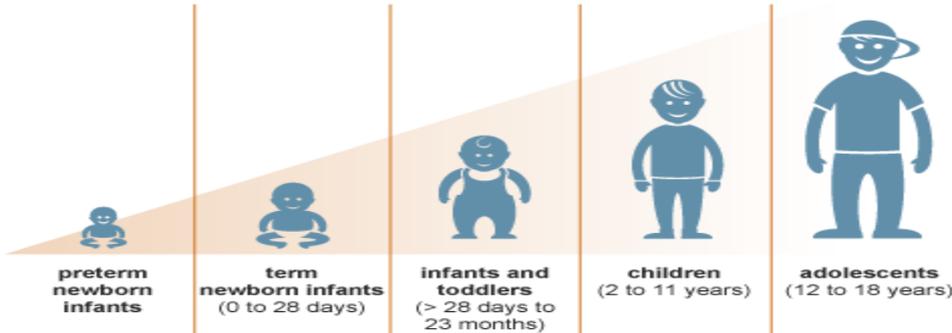
- يبدووا بادراك حقيقة أن الآباء وذوي السلطة قد يقومون بأخطاء وأنهم ليسوا على صواب دائما
- غالبا ما يحبون الروتين والأطر والقوانين والأرقام السرية واللغة المبتكرة .
- يحبون الانتساب الى أحد النوادي
- لديهم اهتمامات متزايدة بالرياضة التنافسية
- يتحكمون بالغضب بشكل أفضل
- قد يقللون من شأن الكبار أو يتحدون سلطتهم .
- يظهرون اهتماما بالجنس الآخر عن طريق المضايقة والمزاح والاستعراض.
- يفضلون قضاء وقت أكثر مع الأصحاب بدل من قضائه مع الوالدين
- قد يصبحون خشني الألفاظ أحيانا تجاه زملاء صفهم ويتعاملون بشكل فظ .
- ميالون لرؤية الأشياء بأنها اما صحيحة أو خاطئة دونما ترك مساحة للأراء المختلفة .

ان معرفة الكيفية التي ينمو بها الطفل يمكنها مساعدتك في معرفة لم تكون بعض النشاطات ممتعة للأطفال في مرحلة عمرية معينة ، بينما نشاطات أخرى تكون ممتعة ومحببة أو قد لا تثبت نجاعتها ، لست بحاجة الى أن تكون خبيرا في تطور الطفل لكن من المهم أن تكون مدركا أنه في خلال نمو الأطفال فإنهم يمرون بمراحل ، وكل مرحلة لها خصائصها واحتياجاتها المختلفة بما يتعلق بالنشاطات الجسدية . وفيما يلي خصائص تطور الطفل الجسدية ، واللغوية والعقلية والاجتماعية والعاطفية لمختلف المراحل العمرية .

ومن المهم أن نتذكر أن الأطفال لا يتطورون بنفس المعدل ، فبعضهم قد يكون متقدما أو متأخرا عن المستوى المحدد لكل فئة عمرية . الصداقة والإنجازات هي أمور هامة عند الأطفال الأكبر سنا ، كما والشفرة واللغة المبتكرة وكلمات السر يتم استعمالها من قبلهم لتقوية روابط الصداقة ، وكن مستعدا لاستخدام كل مهارات الصبر لديك لأن الطفل قد يكون ميالا الى التفكير أنه في غنى عن عناية الكبار ومراقبتهم .

التطور الجسدي

البنات عموما ما يسبقن الأولاد بحوالي سنتين في النضوج الجسدي البنات والأولاد – تزداد امكانياتهم الجسدية وبراعة استعمال اليدين يظهرون زيادة في التنسيق وزمن ردة الفعل قد يبدووا بالنمو السريع في نهاية هذه الفئة العمرية



تطبيق الجلسة

استعمال التسخين (الاحماء) سيساعد في جلب اهتمام الاطفال الى الدرس ، ويحفزهم ، ويحضرهم جسدياً للمهام التي تنتظرهم ، اد ينبغي أن يكون النشاط ممتع ويهدف الى اشراك كل طفل في نشاط كافي ، بحيث يظهر القليل من التعرق على جبهته ولكل لعبة أن تضم كل الأطفال . ولا تستخدم العابا تؤدي الى خروج الأطفال منها لأن الألعاب الشاملة هي الأفضل عموما ، كذلك قم بتنويع النشاطات كي يكون جو اللعب ممتعا .

لماذا نحتاج الى التسخين ؟

هنالك أسباب ثلاثة رئيسية وهي :

- تسخين الجسم وخصوصا الأجزاء الداخلية مثل العضلات وما حول المفاصل .
- شد العضلات والمرابط وخصوصا تلك التي سوف يتم استعمالها في النشاط .
- تحضير المشاركين لما ينتظرهم وذلك بتحفيزهم جسمانيا وعقليا .

متى يجب القيام بالتسخين ؟

تمارين التسخين من الممكن أن تؤدي قبل كل أشكال النشاط الرياضي مهما كان النشاط بسيطا أو قصيرا ، لأن الإصابة قد تحدث في حال لم يكن هنالك تسخين قبل النشاط .

بعض الارشادات الضرورية للتسخين

- يجب أن يشمل التسخين كافة أنحاء الجسم وذلك لشد ورفع حرارة كل العضلات والأنسجة الرابطة
- يجب أن يكون التسخين متعلقا بالنشاطات ، وبهذا يمكن أن يكون التسخين بمثابة تدريب في نفس الوقت
- يجب أن لا يكون التسخين مرهقا للأطفال .
- تجنب اطالة الفترة الزمنية بين التسخين وبين النشاط الذي يليه .
- اجعل التسخين آمنا وممتعا (وذلك بتنويع التمارين)

حين ينمو الأطفال تكون هنالك خصائص واحتياجات مميزة لكل فئة عمرية فيما يتعلق بالنشاط الجسدي .

• ١٠-٨ سنوات (خصائص التطور) تنسيق أفضل اذ يبدأ بعرض قدراته القيادية وقوته ويستمتع بالتقارب الجسدي ، ويمكنه حل المشاكل ، يكون حساسا للنقد ويستمتع بالرياضة الجماعية ويحب تلقي المديح)

• ١٠-٨ سنوات (توصيات التدريب) استخدم نشاطات موجهة أكثر للتنسيق، كما استخدم نشاطات بها قدر عال من التحدي ، قم بتبسيط الرياضيات الجماعية والألعاب التي تتطلب التعاون ، واستعمل تمارين وألعاب متميزة وتحفز الدافعية)

• ١٠-١٢ سنة (خصائص التطور) عضلات متطورة أكثر ، تنسيق وتوازن ، زيادة القدرة على التحمل والثقة بالنفس ، كما ويكون قادرا على تعلم المهمات الصعبة ويحاول تقليد النماذج ويحب أن يجد لنفسه مكانا)

• ١٠-١٢ سنة (توصيات التدريب) قم بإجراء ألعاب جماعية معدلة وركز على اللعب المبرمج ونظم التمرير وإيجاد واستخدام المساحة المتوفرة وابدأ بإضافة الألعاب التنافسية)

ومن المهم مشاركة الأطفال الصغار في نشاطات ممتعة ومركزة على النجاح حيث تقول الكثير من الأبحاث أن الأطفال بحاجة لأن ينجحوا بنسبة ٨٠% من الوقت للاستمرار في العمل وتجنب الاحباط ، ولأخذ فرص لتطوير مهاراتهم ، كما وأن الأطفال دائمي الفشل في النشاطات وقد يصابون بالإحباط ويتوقفون عن التدريب لذا يجب أن تهدف النشاطات للنجاح لإتاحة الفرصة لهم لتطوير مهاراتهم .

أنواع التمارين التي يمكن استعمالها للتسخين

هنالك نوعان رئيسيان من التمارين يجب استعمالها بالترتيب التالي :
تمارين لعامة الجسم ، وهي نشاطات خفيفة لكل الجسم وتعمل على رفع معدل ضربات القلب (حركات تشمل المشي والقفز وغيرها ...)
كما ويجب تشجيع النشاطات التي تغطي مجال حركة كامل لكن برفق وثبات .

تمارين الشد - قم بزيادة مجال الحركة عن طريق التطويل المتدرج للعضلات ، ولا تقم بأي عملية شد فجائي ، اختر ٤ أو ٥ تمارين شد للجزء العلوي من الجسم ، و ٤ أو ٥ تمارين للجزء السفلي .
كن منهجيا ، ابدأ من الرأس نزولا حتى القدمين ، أو ابدأ من مركز الجسم ثم اليدين أو القدمين ، حيث أن التمارين المتنوعة لمختلف أنحاء الجسم يمكن أن تشكل كسرا للروتين المعتاد .

نقاط التذكير

أعط الأطفال فرصة كافية لتعلم المهارات الجديدة وتحدي أنفسهم أثناء ذلك ، تأكد أنهم يأخذون أدوارا عدة في نشاطات عدة
يحتاج الأطفال لبعض الوقت كي يتعلموا قواعد لعبة معينة ويتعرفوا عليها ويتقنوها ، وعادة ما يعملون بشكل أفضل اذا ما تم تصنيفهم الى مجموعات بحسب قدراتهم .

ليس كل الأطفال بحاجة الى اللعب بنفس اللعبة في ذات الوقت ، يمكن للبعض أن يلعب ألعابا أخرى وحدهم أو مع شركاء .

أعط الطلاب ارشادات حول المهارات التي عليهم استعمالها ، وكيفية أداء ذلك بشكل صحيح ومع التغذية الراجعة والمديح .

تأكد أن لدى الأطفال فرصا ليراقبوا بعضهم ويقلدوا ويصفو ما يقومون به ، وقد يكون استعمال البطاقات أو الصور مفيدا في هذه الحالة .

يجب أن نتاح للأطفال الفرصة كي يتحدثوا عن ما فعلوه وما استطاعوا انجازه .

ارشادات التهدئة

التهدئة هي عبارة عن اعادة الجسد الى وضعه الطبيعي بشكل تدريجي بعد أداء النشاط .

لماذا القيام بالتهدئة

• تساعد في أن يعود معدل التنفس وضربات القلب الى المعدل الطبيعي وبشكل تدريجي .

• تساعد في تجنب الاغماء والغلة التي قد تنشأ عن اندفاع الدم في العضلات الكبيرة في الأرجل حين يتوقف النشاط فجأة

• تساعد في تحضير العضلات لجلسة التمرين القادمة سواء كانت في اليوم التالي أو بعد أيام .

• تساعد في ازالة الفضلات الخارجة من العضلات مثل أكسيد اللاكتيك التي يمكن تكونها أثناء النشاط .

التهدئة هي عبارة عن اعادة الجزأين من عملية التسخين .
تمرين بسيط لكل أعضاء الجسم كالمشي والقفز .

تمرين الشد البسيط ويساعد في استرخاء العضلات ويعيدها الى طولها الحقيقي ويحسن المرونة (مدى الحركة حول المفاصل)

التغذية الراجعة

• عند تدريب الأطفال سيكون من الضروري اعطائهم تغذية راجعة لمساعدتهم في تحسين مهاراتهم وفي اللعب بشكل صحيح والأهم هو تصحيح الأداء لا انتقاد المؤدي ، وغالبا فان هنالك رغبة في استعمال بعض الجمل السلبية ، أو سماع الانتقادات السلبية باستمرار هو أمر محبط وبدلا من ذلك على المدرب أن يحاول استعمال تعليقات ايجابية لتصحيح الخطأ مثل حاول أن تمد ذراعيك الى الأمام كي تكون مستعدا للامساك بالكرة _ حيث من الأسهل بكثير على الأطفال التركيز بالأمر الايجابي .

• حاول استخدام طريقة الشطيرة في التغذية الراجعة

• مدح وتشجيع

• تعليمات تصحيحية

• عرف بالنتائج المشجعة ، المديح .

أمثلة على استخدام شطيرة التغذية الراجعة

طفل في صفك يسقط الكرة باستمرار
المدح : كانت تلك محاولة جيدة
المعلومات التصحيحية : في المرة القادمة حاول أن تمد يديك
أمامك .
النتيجة الايجابية:بهذه الطريقة تكون مستعدا للامساك بالكرة .

طفل لا يريد تمرير الكرة لبقية الأطفال
المدح : انه لأمر رائع أنك متحمس للعب .
المعلومات التصحيحية : لست وحدك من يريد اللعب ، وعلى
الكل أن يحاول تمرير الكرة .
المدح : أنت الآن جيد في تمرير الكرة ويجب استخدام
مهاراتك لتمريرها لأصدقائك .

نقاط رئيسية

النجاح يعزز النجاح

من المهم تصميم مهام يمكن للطلبة أن ينجحوا في أدائها
، واصل توازن بحيث تبعدهم عن الملل .

التمرين لا يؤدي الى الاجادة

الشكل الصحيح من التمرين والتغذية الراجعة الملائمة هي
فقط ما سيقودك الى انجاز المهمة ، اضافة الى أنه يجب أن
يكون الطفل جاهزا من حيث النمو والتطور لانجاز المهمة
وتحديها .

من البسيط الى المعقد

ان تعلم الحركة يتقدم من المهام البسيطة الى الأكثر تعقيدا ،
قدم للطفل المهمة السهلة ثم الأكثر تعقيدا .

تقييم الجلسة

ان تقييم الدرس هو أمر حيوي وضروري لنجاح أي برنامج
وهو يوفر تغذية راجعة قيمة حول أداء كل من المعلم
والطالب يجب أن تمتد الى مستوى التخطيط التالي ومن المهم
تخصيص وقت لتقييم سير الجلسات وتسجيل أفكارك كي
ترجع إليها في المستقبل ، وهذا يساعد في تحديد النشاطات
التي ستستمر بها أو تلك التي ستوقف عنها ولتقوية دورك
كمعلم فعال

أسس هامة تؤخذ بعين الاعتبار حين تقييم درسا ما

كيف تعلم الأطفال المهارات المقدمة لهم .

كيف كان سير التدريب

هل حقق الأطفال الأهداف المرغوبة

هلا أطفال جاهزون للجلسة القادمة

ما هي الأمور التي كانت ناجحة وما هي الأشياء التي أثبتت
عدم صلاحيتها

كيف استجاب الأطفال للتعليمات المعطاة لهم

هل ظهر على الأطفال الملل أثناء الدرس .

بقلم المتطوع

فادي زعرور

العادة السرية

٢. الفراغ في الوقت: حيث انه كلما تفرغ شخص يفكر في اقرب شيء الى نفسه وهو القيام بالعادة السرية.

٣. الظن الخاطي: حيث ان كثير من الذين يعملون العادة السرية يظنون انهم اذا فعلوها سوف يشبعون غريزتهم ولكن في الحقيقة وأنا أتحدى أي شخص يعمل العادة السرية أن يقول انه يشبع غريزته فهو يشبعها لمدة دقائق معدودة وبعدها يهيج من جديد مما يجعل بعض الأفراد يفعلوها أكثر من مرة وهذا انتحار ولكن ببطء هذه أسباب العادة السرية رغم انه توجد الكثير من الأسباب الأخرى ولكن هذه الأسباب هي عامة وشاملة.

فوائد العادة السرية

العادة السرية تشبع الشاب أو الشابة لمدة دقائق فقط وهذه الفائدة الوحيدة.

مضار العادة السرية

العادة السرية ليست مضره بحد ذاتها , ولكن هناك أفراد يمارسون العادة السرية بكثرة لدرجة ترهق الجهاز العصبي والتناسلي.

فأخطار الممارسة تختلف لهذه الأسباب وكل شيء يزيد عن حده الطبيعي يكون مضر ، ويقال لو أن الشاب مارس العادة السرية مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع فإنه لا يمكن أن يتعب جهازه التناسلي ولكن هذا الأمر يختلف عند الشخص الذي يمارس العادة السرية عدة مرات في اليوم لأنه بذلك سوف يؤثر على الجهاز التناسلي والجهاز العصبي . وهذه الأعضاء تعود إلى نشاطها السابق بشرط أن تكتسب فترة من الراحة .

هي تصريف الطاقة الجنسية عن طريق مداعبة الأعضاء التناسلية ، وتتم في الخفاء سرا، ومن هنا عرفت باسم " العادة السرية" . وهي عملية جنسية غير كاملة إلا أنها لا تنتهي بالنهاية الطبيعية للعملية الجنسية بالإشباع والاسترخاء وهو جزء هام من العملية الجنسية لأنه يؤدي إلى عودة الأوعية الدموية في منطقة الحوض إلى وضعها الطبيعي قبل الإثارة وبالتالي فان عدم حدوث هذا الإشباع الجنسي يؤدي إلى احتقان دموي في منطقة الحوض بما له من آثار طبية سيئة على الجهاز التناسلي وعلى سائر أجهزة الجسم كما أنه قد في النهاية وبعد تكراره لفترة طويلة يؤثر على كفاءة الانتصاب ويؤدي إلى سرعة الفذف مما يجعل الشاب في حاجة إلى العلاج. وآخرون يعرفوها بأنها الوصول إلى الرعشة الجنسية بدون الوصال الزوجي وذلك عن طريق اليد وتسمى الاستمنا أو نكاح اليد .

أسباب العادة السرية

١. الهيجان : حيث لا يستطيع الشخص أن يسيطر على نفسه ويرجع سببه إلى الأمور التالية .
 - أ. مشاهدة مناظر فاحشة.
 - ب. مشاهدة القنوات الساقطة والتي همها الوحيد إسقاط الشباب والشابات في مستنقع الرذيلة.
 - ج. المحادثات الغرامية سواء في الهاتف أو في الانترنت.
 - د. النوم على البطن.
 - هـ. التفكير : وهو أهم نقطة حيث أن أكثر الشباب والشابات يأتيهم الشيطان فيجعلهم يفكرون في الصور الخليعة وغيرها مما يسبب الكارثة .

كيفية علاجها

١. عدم النوم على البطن.
٢. عدم مشاهدة القنوات الساقطة والتقليل من مشاهدة التلفاز.
٣. عدم التفكير في المشاهد والصور الخليعة وحاولوا انه عندما يكون تفكيركم في هذه الأشياء أن تفكروا بأشياء أخرى وان تشغلوا أنفسكم.
٤. عدم الجلوس أمام الانترنت بكثرة والانتفاع به.
٥. عدم مسك الأعضاء الحساسة والعب بها .



بقلم المتطوع
مؤمن القشقيش

١. **للفتاة:** في الغالب لا يحدث لممارسة العادة السرية إشباع لرغبة الفتاة الجنسية إشباعاً كاملاً ، مما يؤدي إلى حدوث احتقان دموي في منطقة الحوض واضطرابات في الدورة الدموية ، خاصة زيادة كمية دم الحيض ، مع الإحساس بالم شديد يسبق نزول الدم . كما قد يتسبب احتقان الحوض في زيادة كمية الإفرازات المهبلية . وقد لا ينتج عن ذلك تمزق غشاء البكارة ، وإنما يحدث اتساع فيه مما يؤدي إلى عدم نزول دم أثناء فض الغشاء بالطريق المشروع ليلة الزفاف . تؤدي ممارسة هذه العادة إلى حدوث اضطرابات نفسية بالإضافة إلى التوتر والقلق وتآيب الضمير من جراء هذه الفعلة .

تصاحب الإسراف في هذه العادة ضعف عام وذبول بالجسم يؤدي إلى ضعف الذاكرة ، وعدم قدرة الجسم على مقاومة الأمراض المختلفة .

٢. **للشاب :** احتقان بغدة البروستاتا ، والحوصلات المنوية يسبب سرعة القذف، أي بمجرد ملامسة العضو يحدث القذف فيعتقد المرء أنه غير قادر على القيام بالعملية الجنسية عند زواجه، وهذا يعقبه أحيانا الإصابة بالضعف الجنسي(فقد القدرة على الانتصاب) الضغط على العضو المصاحب للعادة السرية يفوق الضغط اللازم للعملية الجنسية الطبيعية وعليه لا يشعر الشاب المدمن للعادة السرية باللذة من العملية الجنسية الطبيعية كتلك المصاحبة للعادة السرية، بينما الشاب العادي يستمتع كثيرا بالحياة الجنسية الطبيعية

وهناك أعراض عامة تحدث نتيجة ممارسة هذه العادة مثل الكآبة النفسية الانطواء والبعد عن المجتمع، والضعف العام، الشحوب، ضعف الشخصية .

ومن أضرارها أنها تنشط إفرازات الغدد التناسلية مما يزيد الحاجة إليها بعد ممارستها، فيسهل رسوخ هذه العادة فيترتب عليها احتياجات جسمية إضافية من إفرازات هذه الغدد .

سرطان الثدي (Breast Cancer)

2. فحص الثدي في العيادة : إذا كان لديك في العائلة من أصيب بمرض

سرطان الثدي (تاريخ عائلي) أو إذا كنت تنتمين لإحدى مجموعات الخطر الأكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي، فينصح بان تخضعي لفحص الثدي في العيادة مرة واحدة كل ثلاث سنوات حتى بلوغك سن الـ ٤٠ عاماً. ثم بمعدل مرة واحدة كل سنة، فيما بعد.

٣. تصوير الثدي الإشعاعي : تصوير الثدي الإشعاعي، الذي يفحص

أنسجة الثدي من خلال إنتاج صور الأشعة السينية (أشعة رنتجن) X - Ray - يعتبر اليوم الفحص الأكثر موثوقية للكشف المبكر عن كتل سرطانية في الثدي .

العلاج : يتم علاج سرطان الثدي - أغلب الأحيان- بعدة طرق في نفس

الوقت ، فإذا ما تم الاكتشاف المبكر للورم وكان حجمه في حدود ٣ سم ، فلا يستلزم العلاج بالتدخل الجراحي باستئصال الثدي ولكن يمكن استئصال الورم ذاته وعلاج باقي الثدي بالأشعة للقضاء على بقية الخلايا التي قد تكون نشطة . أما إذا كان الورم أكبر من ذلك أو كان قد انتشر إلى الغدد الليمفاوية فيضاف العلاج الكيميائي والهرموني إلى سياق العلاج .

ومن أساليب العلاج :

- ١ . العلاج الإشعاعي .
- ٢ . العلاج الهرموني .
- ٣ . العلاج الكيميائي .

الوقاية : وخير وسيلة للوقاية هي في الفحص المبكر بشكل دوري كل

سنة . أو عند الإحساس بعقدة في الثدي . أو عند خروج دم من الحلمة . أو عند ملاحظة علامات لم تكن موجودة سابقاً : عدم انتظام في الحواف أو شد على الحلمة .

ومن الأمور الضرورية أيضا :

- ١ . الحفاظ على وزن طبيعي .
- ٢ . الحد من الأحماض الدهنية المحولة .
- ٣ . تناول الفاكهة والخضار .

التعريف : هو عبارة عن تورم خبيث يصيب بعض الخلايا التي تتكاثر بشكل عشوائي و يمكن أن تنتقل إلى أعضاء أخرى من الجسم و تكون ضارة ، ينشأ سرطان الثدي في الغدد المنتجة للحليب من نسيج الثدي .

وهو مرض يخيف النساء أكثر من أي مرض آخر . لكنه قد يصيب الرجال ، أيضا، وان بنسبة اقل بكثير .

الأسباب : هناك نظريات عن أسباب سرطان الثدي أهمها :

- ١ . الوراثة .
- ٢ . الفيروس .
- ٣ . نوعية الأكل .
- ٤ . التعرض للأشعة المضرة .
- ٥ . استخدام الأدوية دون استشارة الطبيب .
- ٦ . العمر .

وأهمها الهرمون الجنسي الأنثوي الاستروجين هو المسبب الأساس في كثير من الحالات . فالاستروجين يحرض خلايا أنسجة الثدي والأعضاء التناسلية على النمو، والسرطان ما هو إلا خلل ناتج من النمو الخلوي غير المقيد.

الأعراض :

- ١ . ورم أو تتخن في الثدي أو تحت الإبط .
- ٢ . تغير في شكل ، حجم أو تدوير الثدي .
- ٣ . تغير في لون الحلمة أو بروزها أو انقلاب الحلمة أو تغير في جلد الحلمة (طفح) أو ألم في الحلمة
- ٤ . وجود إفرازات من الحلمة (غير الحليب) .

تشخيص المرض :

ويتم تشخيص المرض بعدة أمور وهي :

- ١ . فحص ذاتي للثدي : الفحص الذاتي للثدي هو إحدى الإمكانيات ، فقط ، ويجب إجراؤه بشكل دائم ومنتظم بدءا من سن ٢٠ عاماً .

ختان الذكور

لماذا ختان الذكور؟

الختان وقاية من الالتهابات الموضعية في القضيب. فالقلفة التي تحيط برأس القضيب تشكل جوفاً ذو فتحة ضيقة يصعب تنظيفها، إذ تتجمع فيه مفرزات القضيب المختلفة بما فيها ما يفرزه سطح القلفة الداخلي من مادة بيضاء ثخينة تدعى "اللخن Smegma"، وبقايا البول والتعرق والخلايا والتي تساعد على نمو الجراثيم المختلفة، التي تؤدي إلى التهاب الحشفة أو التهاب الحشفة والقلفة الحاد أو المزمن والذي قد يؤدي بدوره إلى التهاب المجاري البولية عند الأشخاص غير المختنين، وخصوصاً الأطفال والتي يصبح معها الختان أمراً علاجياً لا مفر منه بكل الأحوال. والختان في كثير من الأحيان هو وقاية من الأمراض المنقولة جنسياً، إذ تشير الإحصائيات والدراسات إلى أن الشعوب التي لا يتختن رجالها يتعرضون أكثر للأمراض المنقولة بالجنس، ونخص بالذكر فيروس نقص المناعة البشري الإيدز. ففي عام ١٩٩٠ كتب البروفيسور ويزويل: "لقد كنت من أشد أعداء الختان وشاركت في الجهود التي بذلت عام ١٩٧٥ ضد إجراءاته، إلا أنه في بداية الثمانينات أظهرت الدراسات الطبية زيادة في نسبة حدوث التهابات المجاري البولية عند الأطفال غير المختونين، وبعد تمحيص دقيق للأبحاث التي نشرت، فقد وصلت إلى نتيجة مخالفة وأصبحت من أنصار جعل الختان أمراً روتينياً يجب أن يجري لكل مولود".

ونرى بأن الطب الحديث يؤيد بقوة ما ذهب إليه الأغلبية من استحباب الختان وخصوصاً في اليوم السابع، أو حدا أقصى [يوم الأربعين] من ولادة الطفل، لتفادي كل المشاكل المذكورة آنفاً.

يعتبر ختان الذكور أحد أهم العادات المنتشرة لدى الكثير من الشعوب، بل أصبحت متغلغلة في ثقافتها. وختان الذكور هو عملية جراحية يقوم بها شخص مؤهل، تتضمن قطع الجزء الجدي المتدلي الذي يغطي حشفة "رأس" القضيب لدى الرجل والتي تكون امتداداً للطبقة المغذية لجسم القضيب نفسه، ومن ثم إغلاق الجرح الناتج باستخدام الخياط الطبي.

ختان الذكور عبر العصور

تذكر الروايات والقصص والأساطير الكثير عن ختان الذكور، إذ قيل أن سيدنا إبراهيم عليه السلام هو أول من اختتن. فقد ورد عن أبي هريرة أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "كان إبراهيم أول من اختتن، وأول من رأى الشيب وأول من قص شاربه وأول من استحد"، ولذلك كان العرب يقتدون بهم ويفعلون الشيء ذاته لأبنائهم. ويروي عن رسوم وكتابات الفراعنة أنه ما من مولود ذكر كان أم أنثى إلا وقاموا بعملية الختان له بمراسم معينة للذكور وبدون مراسم للإناث.

وما هو معروف عند المسلمين أنهم يختنون أبنائهم دونما بناتهم، وذلك استدلالاً بأحاديث كثيرة عن النبي محمد صلى الله عليه وسلم. كما أن اليهود أيضاً يختنون. وتشير مقولة نوال السعدني بأن اليهود اختنوا لما وعدهم الله جل وعلا بأرض فلسطين، فقاموا بالاختتان ليكونوا متميزين عن كل البشر الآخرين ويكونوا أسيادا عليهم. واهتم اليهود بالختان واعتبر التلمود أن من لم يختن يكون من الوثنيين الأشرار. فقد جاء في سفر التثنية: "اختنوا للرب وانزعوا غرل قلوبكم يا رجال يهودا وسكان اورشليم".

وهناك ما يقول عن النصارى أنه كان لديهم ختان في الأصل، حيث تشير نصوص من إنجيل برنابا إلى أن المسيح قد اختن وأنه أمر أتباعه بالختان، لكن النصارى لا يختنون الآن. والملاحظ أن أغلب الديانات والشعوب يختنون ذكورهم سواء كان ذلك عادة، أم واجبا حياتياً، أم فرضاً من شرائع الدين.

تقول الأبحاث والدراسات

١- ختان الذكور يمكن ان يقلل من إصابة المرأة بسرطان عنق الرحم بنسبة ٢٠ %

حيث أن الفيروس الحليمي HPV يعيش في الطبقة الداخلية لغلفة القضيب ينتقل للمرأة مسببا سرطان عنق الرحم. (مقالة للجريدة البريطانية الطبية عام ٢٠٠٢)

٢- ختان الذكور يقلل من فرصة إصابة الرجال بفيروس نقص المناعة البشري/ الإيدز ٨ مرات عن غير المختنين. (مقالة للجريدة البريطانية الطبية عام ٢٠٠٠)

٣- ختان الذكور يقلل من فرصة إصابة الرجال بفيروس نقص المناعة البشري/ الإيدز بنسبة ٥٠% عن غير المختنين (٣ دراسات من كينيا وأوغندا جنوب افريقيا)

وإذا نظرنا إلى الضرر، الذي قد يتسبب نتيجة القيام بعملية الختان، فإننا لن نجد سوى الألم الذي يصيب الشخص لفترة محددة وبسيطة والناجم عن أن هذا العضو تعرض لعملية جراحية، ولا يوجد أي أضرار أخرى تتجم عنه لا من قريب ولا من بعيد. ولكن في حالات قليلة من الممكن أن يحصل نزيف ناتج عن عدم خبرة الشخص الذي قام بتنفيذ هذه العملية البسيطة، وهنا نشير إلى أن هذه العملية يجب أن تتم تحت تقنية معقمة وعلى يد إطار طبي (طبيب/ة أو عامل/ة طبي/ة حاصل على دورة تدريبية تخوله مزاولة هذا العمل).

وقد تحول التحدي اليوم إلى مسألة القيام بالختان على أيدي متخصصة، ومحاورة "ختان الإناث" والذي على خلاف ختان الذكور الذي يحمي الصحة، فإنه بالنسبة إلى الإناث لا يكون إلا مصدر مزار صحية ونفسية واجتماعية خطيرة.

بقلم

محمد أبو عريش