

صحة التلاميذ .. بين الأسرة والادارة المدرسية

بغداد / المدي

أعادته المعلمة الى بيته بعد استحصال موافقة مديرة المدرسة فقد اخبرها حدسها بان هذا التلميذ يعاني اعراض مرض معد ..تكونت لديها الخبرة الكافية لتمييز الامراض التي تصيب الاطفال

فخشيت على بقية الاطفال من العدوى ..عن المحاذير الصحية من اصابة اطفال المدارس بأمراض معدية قالت احدي الامهات وهي: (ليلى فاضل) ان على الام ان تكون المراقب الاول لصحة الطفل ويمكنها ان تتابع نشاطه وحيويته وترصد

بالتالي لحظات تعبها او مرضه لكن دخوله الى المدرسة لن يمكنها من السيطرة على ذلك بشكل كامل، فالطفل يختلط بالطبع بزملاء عديدين واذا كان احدهم مريضاً بمرض معد ولم يلاحظ اهله ذلك فسوف تنتقل العدوى الى زملائه

وسينتشر المرض بسرعة من طالب الى آخر.. وترى ليلى ان الحل يكمن في وجوب مضاعفة الاهتمام بمراقبة حالة الطفل الصحية ومتابعتها في حالة تعرضه لأي طارئ صحي واهتمام المعلمات ايضا بمراقبة الطلبة

في حالات عدم ظهور الاعراض مباشرة على الطفل وربما ظهورها في المدرسة. أما المعلمة (ميسون حميد) فتقول: ان هذا ليس كافياً أولاً ومعالجتها قبل استفحال الصحة المدرسية الاهتمام بإجراء الفحوصات الدورية لتشخيص الامراض المتوقع انتشارها بين الطلبة كالتهاب السلزتين والزكام وكذلك امراض المعدة وامراض العين والتكاف وغيرها للوقاية منها وأولاً ومعالجتها قبل استفحال خطرها.. وتؤكد عدم وجود فحوصات دورية في كل المدارس لأن هذا الامر يشكل عبئاً على مديرية الصحة المدرسية خاصة بالنسبة لمدارس الاطراف والقرى والارياف فطلبتها قد يعانون بعد المسافات بينهم وبين المستشفيات وهذا يتطلب اهتماماً كافياً للوقاية من الامراض المعدية ومساعدة الطلبة على الشفاء منها حال الإصابة بها. للطبيبة نضال داوود رأي مؤيد لما سبق فهي ترى ان الصحة المدرسية وحتى لو بذلت جهودها فسوف تزور الطلبة مرة او مرتين في العام بينما يحتاج العام الدراسي الى مجهود صحي اكبر ان فن المفيد هنا تعاون ادارات المدارس واسر الطلبة فصحة الاطفال قبل كل شيء هي الالم، وليس الصغار فحسب بل جميع المراحل الدراسية..وتعتقد نضال ان هذا الحل سيهيئ للطلبة فرصة اكبر من تقديم بعض المحاضرات الصحية لهم وارشادهم لضرورة تجنب الاطعمة المشووفة خاصة مع انتشار مرض الكوليرا في العراق اضافة الى تجنب العادات الصحية السيئة وضرورة غسل اليدين باستمرار لحماية الجسم من الجراثيم.



امرأة.. ضد الحب

عدوية الهلالي

من يتخيل ان تهاجم امرأة ما الحب وتصفه بأنه ليس الاحالة نفسية تحول دون التفتح الوجداني للإنسان وان تقلل من شأنه على انه ليس بهذا الاق الذي يستحق ان نبذل من اجله التضحيات ..الباحثة الامريكية لورا كيتس فعلت ذلك في كتابها (ضد الحب) الذي هاجمت فيه الحب والمشاعر الرقيقة التي طامأ تغنى بها الشعراء على امتداد التاريخ البشري ومات من اجلها العشاق لتحدث بذلك ضجة كبرى وتثير جدلاً حول افكارها الغريبة.

وترى لورا مثلاً ان الارتباط العاطفي لايمنج المرء مكانة اجتماعية خاصة ، كما ان قصص الحب التاريخية انتهت معظمها بمأساة بسبب تنامي الشعور بالغيرة أو ان اندماج الحبيين عاطفياً يمنعهما من مسامرة محيطهما ويعزلهما في اطار اناني ،كما تظن لورا ان علاقات الحب تتحول تدريجياً الى حالة من النفاق والمحاولات اليائسة لأفهام الآخرين ان علاقتهم العاطفية ناجحة ، في حين ان المعارك والمشاحنات بينهما لا تنتهي.

وتعتقد لورا ان ارتباط حبيين ببعضهما يحرم كلا منهما من علاقاته الخاصة والقديمة فيخسران صداقتهم بالتدرج خصوصاً مع الجنس الآخر.. وترى ان مشاعر السعادة التي تلي قصص الحب الكبيرة تنتهي بعد الزواج لتحل محلها الاستحقاقات الثقيلة كالبيت والسيارة والاولاد والمدارس وبذلك يتحول الحب الى آلة جبارة تطحن عظام الاثنتين بقسوة!

وتطرح لورا قضية غريبة على عالم العشاق ومشاعرهم الشفافة حيث تخضع قصص الحب لمقاييس حسابي دقيق فتقول ان المواعيد الغرامية تكلف الرجل مادياً ثم ياتي الزواج فيرفقه مادياً وقد يقوده الى الملل وتغيير مشاعره تجاه حبيبته ..

وتوجه لورا ضربة قاسية للعشاق حيث تقول ان عيشهما تحت سقف واحد يعد اكبر مصادرة لخصوصياتهما مايجعل الاثنتين يلجان الى المجاملة حفاظاً على الحب ..وتنهي لورا كتابها بوصف الزواج بالفخ الذي يقع فيه المرء.

ربما حاولت كترس البحث عن الشهرة لمخالفة المؤلف وحقت ذلك لكن لا أحد تعاطف كثيراً مع آرائها فهي نفرغ مشاعرنا من معانيها السامية وتلقي بها في محرقة العلم والتكنولوجيا والحداثة والتطور وهو مؤشر خطر بالطبع لكنه لايعني أبداً تغييب مشاعر الحب والغاء حقيقة وجوده.

وتعتقد لورا ان ارتباط حبيين ببعضهما يحرم كلا منهما من علاقاته الخاصة والقديمة فيخسران صداقتهم بالتدرج خصوصاً مع الجنس الآخر..



أطباق العائمية

معكرونة بالبشاميل

المقادير
كيس معكرونة
نصف كيلو لحم مفروم
٢ بصل مفروم
ملح+ فلفل أسود+ بهارات
مقادير صلصة البشاميل:
٢ كوب حليب ساخن
ملعقتان ونصف أكل
كبيرتان دقيق مع زبدة
بيضة + ملعقة صغيرة ملح
جبن + ملعقة أكل صغيرة
معجون طماطم
الطريقة
تسلق المعكرونة مع اضافة الملح وتصفى ..
يحمى البصل في زيت ثم يضاف اللحم ويترك ليحمر ثم يتبل بالبهارات والملح ومعجون الطماطم.
يترك حتى ينضج تماماً، بعد ذلك يرفع من على النار.
صلصة البشاميل
ترص المعكرونة في صحن زجاجي مقاوم للحرارة (البايكس) على شكل طبقة ثم تضاف الحشوة ثم المعكرونة ثم تصب صلصة البشاميل فوق الخليط. .
يوضع الجبن فوق الصلصة ثم تدخل في الفرن حتى يحمر السطح. تخرج من الفرن وتقطع وتوضع في طبق التقديم وبالهناء والعافية. .

كوني اجمل

أقنعة من الزبادي

هناك عدة اقنعة من الزبادي التي تخبر كثيراً من طبيعة البشرة وتضفي عليها الاشراق والحيوية ومنها :
-قناع الزبادي مع الطماطم (يزال القشر ويستخدم اللب) يجعل كفاض للبشرة ويغيد في علاج اتساع مسامات الجلد
-قناع الزبادي مع الخيار المهروس ويستخدم لصفاء البشرة وتقوية عضلات الوجه.
-قناع الزبادي مع البقدونس وهو افضل شيء للبشرة التي تجمع بين الدهنية والجافة.
-قناع الزبادي مع العسل وهو افضل الاقنعة للبشرة الجافة
-قناع الزبادي مع بياض البيض لتطرية الجلد.
ويجب ملاحظة إزالة كل اقنعة الزبادي بالماء الدافئ وبعد انلته يغسل الوجه بالماء البارد.



صحة الأسرة

زيت الزيتون والتمر هندي .. علاجات طبيعية للحموضة

على مدى ٣ أسابيع، ويجدد هذا العلاج بعد مرور ١٠ أيام ، ولكن احذر أن تتناول عرق السوس إن كنت تعاني ارتفاعاً في ضغط الدم.
٩ - خلط ورقتين من الخس بالخلاط الكهربائي مع مقدار من الماء المثلج، وشرب هذا العصير الأخضر الكثيف على مهل.

في حالة الشعور بالحموضة يمكن عمل علاج طبيعي، من الطبخ، ومن هذه العلاجات:
١ - استخدام زيت الزيتون في تحضير الأطباق، فهو غذاء سهل الهضم، ولا يغير حموضة المعدة.
٢ - يمكن تناول ملعقة صغيرة من زيت الزيتون قبل الأكل.
٣ - خلط ملعقتين من زيت الزيتون النقي ومزجه مع بياض بيضة ، وشرب المزيج بسرعة دون تذوق للطعم ؛ لأنه غير مستساغ غالباً.

بمقدار ملعقة من الكرمك مع كل وجبة طعام.. أو تناول كبسولات الكرمك بمعدل كبسولة كل وجبة طعام.
١٢- وهذه بعض الأغذية المقترحة لتلطيف الحموضة: الحبوب الكاملة - الكرفس - الجزر - التفاح - الحمص - السبانخ - البازلاء - الكرنب.



٤ - يحضر مركب من نقيع التمر هندي في الحليب بنسبة ١ - ٤ يسمى «مصل التمر الهندي»، وهو يغيد في إزالة الحموضة الزائدة في الجسم.
٥ - ينصح بأكل من ٥ إلى ١٠ حبات من اللوز في اليوم، للتخلص من الحرقنة أو حموضة المعدة، حيث يشكل زيت اللوز غشاء رقيقاً يحمي جدار المعدة، كما تشكل البروتينات التي تحتوي عليها اللوز غشاء طبيعياً يغطي المعدة من إفراز الحمض بكمية كبيرة ويسرع عملية الهضم، كما تمكن العلماء من إثبات أهمية اللوز في معالجة أوجاع المعدة مدعمين ذلك بدراسات معمقة.
٦ - تناول كوبين من عصير الكرنب أو عصير البطاطا النيئة يومياً.
٧- تقشير ثمرة بطاطس، ثم خربطها لأجزاء صغيرة وعصرها بقطعة شاش، ثم إضافة مقدار مساو من الماء لعصير البطاطس الناتج، وشربه على مهل.
٨ - غلي ٥٠ غم من «عرق السوس» في لتر من الماء، مدة ١٠ دقائق، ثم تركها منقوعة مدة ٥ أو ٦ ساعات. تناول ٣ أكواب من هذا المغلي في كل يوم

شؤون تربوية

عزوف الأبناء عن الحديث مع الآباء ..كيف نعالجه ؟



مع عودة الأبناء للدراسة تبدأ كثير من الأمهات في الشكوى والانزعاج من عزوف الأبناء عن الحديث معهن عن أمور الدراسة والمدرسين وما يهرون به من أحداث في اليوم الدراسي، ويرغم الانزعاج والاستياء الواضح على الأمهات من جراء هذا العزوف، إلا أنه حقيقة منتشرة بين معظم التلاميذ .. وأرجع بعض الباحثين هذا العزوف إلى أن الأبناء يفسرون أن كثرة الأسئلة من أبائهم هي عدم ثقة فيهم أو في قدراتهم ، وبالتالي كلما كبر الطفل صعب على الوالدين معرفة ما إذا كان متضامناً أو قلقاً من شيء في المدرسة. ومن أجل تشجيع الأبناء على الحوار دون إشعارهم بأننا نتدخل في حياتهم إليك هذه النقاط:

- ١- اختيار الوقت المناسب: أهم شيء أن يخبرك الطفل عندما يكون مستعداً للحديث إليك، وأحياناً يقرر الطفل أن يتحدث في الوقت الذي لا تستطيع ذلك، وفي هذا الموقف يمكنك أن تقول له: ليس لدي وقت الليلة، لنحدد موعداً للحديث في وقت لاحق، وعندها تأكد من متابعة الأمر والتنفيذ؛ وسنجد أن تأجيل بعض حاجاتك للحديث مع طفلك أمر مهم ويستحق التضحية.
- ٢- أسئلة محددة: لكن أسئلتك محددة ومباشرة مثل: كيف حال يومك؟ سؤال عمومي قد لا يجد ما يريد به، لذا عليك طرح أسئلة محددة مثل: كيف كانت القراءة اليوم؟ ما الكتاب الذي قرأته اليوم؟ كيف استطعت حل مشكلة الحساب الصعبة، وهناك بعض الأسئلة لا يجب طرحها أبداً مثل: من حصل على أعلى درجة؟ ماذا حصل صديقك من علامات؟ هذه الأسئلة وغيرها قد تشعير الطفل بالنقص والضعف.
- ٣- استرخاء وراحة: إذا لم يشعر الطفل بالرحم من موضوع ما أو الخوف من توبيخك أو صراخك عليه يكون أكثر استرخاء وراحة، والسبب في ذلك أن الكثير من الآباء يكون لديهم أحاديث ودية مع أطفالهم عندما يكون وحده في السيارة أو في البيت ليلاً.
- ٤ - نغمة صوتك: نغمة الصوت التي تطرح السؤال لها تأثير كبير في دفع ابنك للإجابة عن أسئلتك أو تجنبها، فمثلاً قد يأتي سؤالك بنغمة عالية دالة على الانتهام في الوقت الذي ترى أنه مجرد سؤال عادي من الآباء يبدأ حديثاً وبدوناً ثم يتحول إلى نغمة مختلفة يشعر الابن معها بمشاعر مختلفة أغلبيتها مخيفة لا تظهر إلا فجأة وهذا ما سيجعله يتحاشى الحديث معك في المستقبل.
- ٥- التدريب المستمر: تدرب على الاستماع الجيد، وتحدث بأسلوب متفهم ومتعايد عن سبب صراخ المعلم على الطلبة مثلاً دون تخصيص ابنك.
- ٦- لمس المشاعر: ما يحتاجه الابن بالرغم من عدم إدراكه ذلك هو لمس المشاعر، فإما أن ينسحب ويرفض الحديث أو يفتتح ويكمل الحديث، فمثلاً أسئلة متفهمة مثل السؤال السابق يمكن أن تكون إجابته: لقد كان يوماً مؤمناً .. لقد صرخت المدرسة في دون سبب. لقد كان مؤمناً سيئاً جداً، وحتى إذا لم يتكلم فقد سجلت عندها حياك وتعاطفك وعدم الحاحك في السؤال وتوجيه الانتباه .. في أي موقف حاول أن تتخيل نفسك مكان ابنك وتخيّل ما يشعر به ولا تتعجل في طرح الحلول التي قد تؤدي إلى مزيد من الانسحاب.