

SOUVENIR

Lebanese Red Cross
Kornet Chehwan 

XXV III

Issue 13-April 2013



Lebanon

أهلاً وسهلاً في لبنان

Hotline 1735
01-752428 / 01-752429
www.destinationlebanon.gov.lb



Lebanon

أهلاً وسهلاً في لبنان

Hotline 1735
01-752428 / 01-752429
www.destinationlebanon.gov.lb



2. Cancer

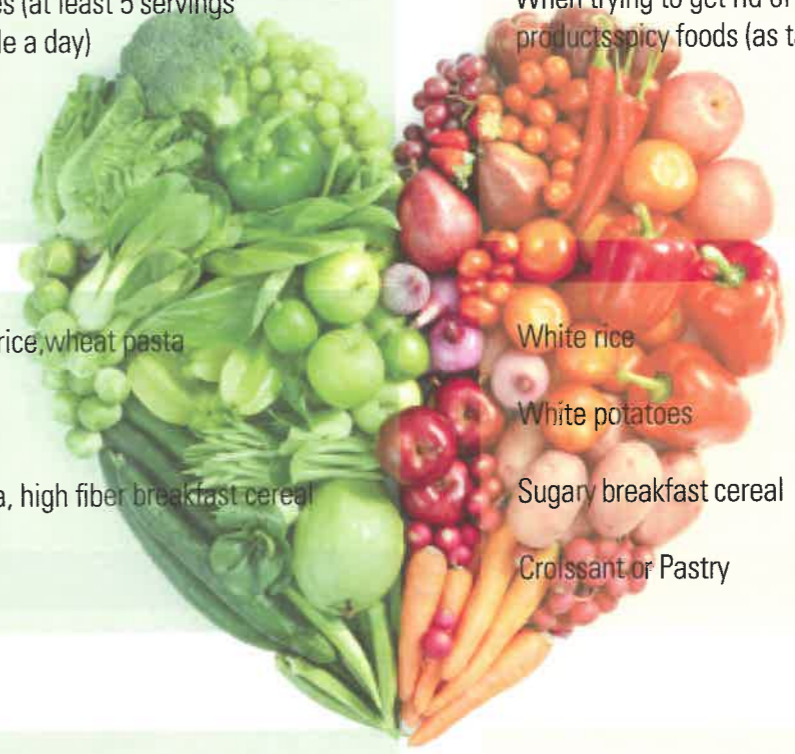
- Broccoli, spinach, peas, artichoke, corn carrots, apricots
- Corn carrots, apricots, beans, blueberries, cabbage
- Nuts, potatoes, apples, pears, olive oil
- Non fat dairy products

- Meat, Dairy products, sugar
- White foods like white bread, white rice
- Pastries, saturated fats and trans fats
- Butter, eggs

3. Flu

Fruits and vegetables (at least 5 servings of fruit and vegetable a day)

When trying to get rid of the flu, avoid dairy products, spicy foods (as tacos or chili) / citrus foods.



4. Diabetes

- Brown rice or wild rice, wheat pasta
- Sweet potatoes
- Whole wheat pasta, high fiber breakfast cereal
- Bran muffin

- White rice
- White potatoes
- Sugary breakfast cereal
- Crossant or Pastry

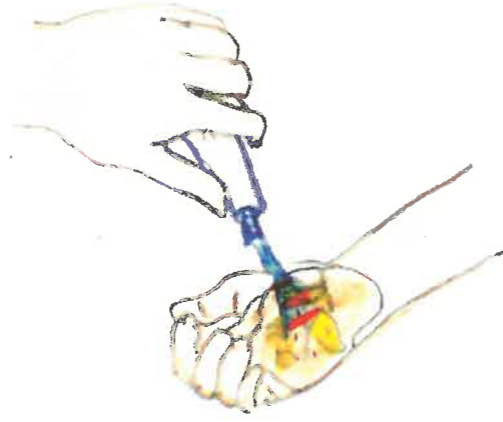
5. Hypertension

- Lower salt prepared "convenience" food
- Low fat and low salt cheeses
- Fruits, vegetables, plain rice, plain pasta
- Potatoes
- Skimmed or 1% milk

- Butter, margarine
- Fatty meats, whole milk dairy products
- Fried Foods, salted snacks, canned soups
- Fast foods, deli meats

عادات اسعافية هكتسبة

في حالة الحرق



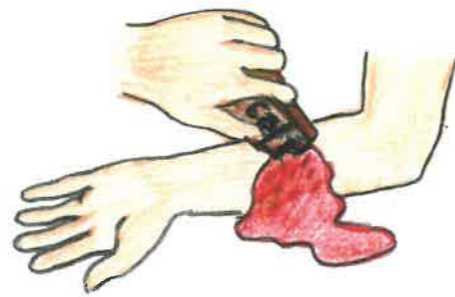
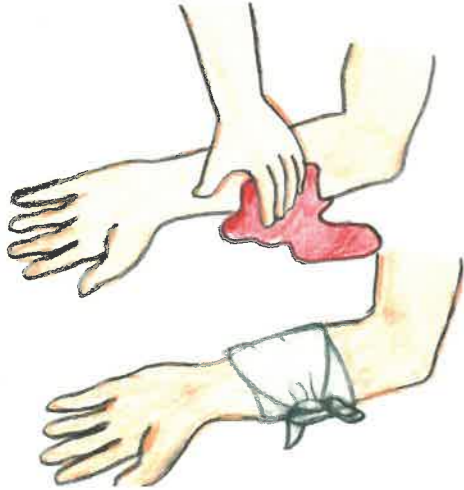
بالمقابل، ومن الإسعافات البديهيّة التي يمكن لشخص عادي القيام بها:

1. وضع المنطقة المتضرّرة من الجسم تحت المياه الجارية بحرارة طبيعيّة ثمّ التوجه إلى الطبيب أو أقرب مركز إسعاف لتلقي العناية المطلوبة.
2. في الحالة التي يكون الحرق فيها بليغ، يستحسن ألا يقوم الشخص من تلقاء نفسه بإتخاذ إجراءات إسعافية، بل من المستحسن تغطية المنطقة المتضرّرة بقطعة قماش نظيفة والتوجه به فوراً إلى المستشفى.



في حالة الحرق: تجنّبوا جميع الوصفات القديمة التي توصي بوضع معجون أسنان مثلاً، أو الثلج على المنطقة المحروقة أو غيره من المساحيق أو الكريّمات، إذ من شأنها إحداث ضرر أكبر بالمنطقة المتضرّرة وليس مداواتها.

في حالة نزيف

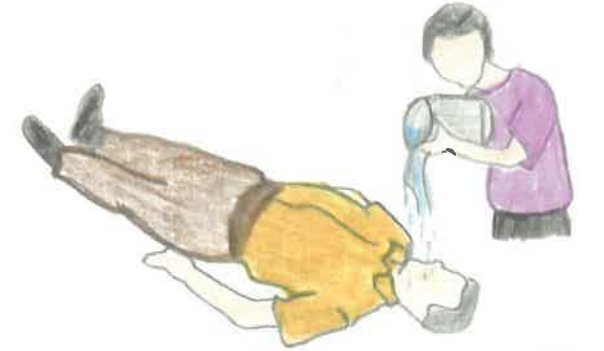
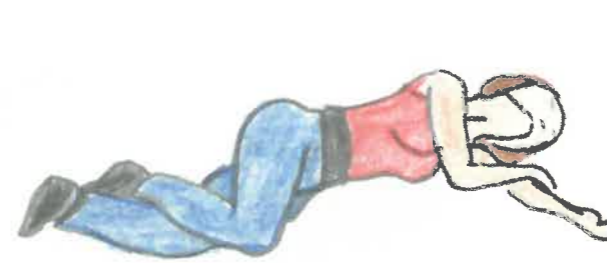


فالتصرف السليم هو القيام بالضغط على المنطقة التي تنزف بواسطة قطعة ثياب أو قماش نظيفة، والاتصال بالصليب الأحمر، أو التوجه إلى أقرب مركز إسعاف أو مستشفى.



مرّة أخرى، يجب تجنّب الوصفات القديمة التي توصي بوضع البنّ أو البنزين مثلاً على نزيف بهدف إيقاف الدّم.

في حالة فقدان الوعي



من المستحسن في حالة فقدان الوعي، وضع المريض على جنبه كما هو مبين في الصورة أعلاه والاتصال بالصليب الأحمر في أسرع ما يكون.



جرت العادة بين الناس أن يتمّ وضع كميات كبيرة من المياه على الشخص الذي فقد وعيه، أو حتى ضربه ليستفيق. يمكن أن تؤدي هاتين الوصلتين إلى غرضهما، إلا أنه يمكننا التوصل إلى نفس النتيجة بطرق أفضل.

إذا كان الجهاز الحركي في صدمة



تصرف صحيح: في كلّ مرّة تصادفون فيها شخص متضرّر جسدياً (المرجّح أن يكون متضرّر بجهازه الحركي) وذلك من جرّاء وقوعه من مكان مرتفع، أو تلقّيه صدمة جسدية كحالة وقوع حادث سير، من أفضل ما يمكننا القيام به هو منعه من الحركة أو من تحريكه من قبل الغير، والمواظبة على التكلّم معه تفادياً لإمكانية غيابه عن الوعي. إذ أنّ تحريك مريض في مثل هذه الحالة يمكنه التسبب بعاهة جسدية دائمة، إذا لم يتمّ على الشكل الصحيح. على أن تطلبوا في هذه الأثناء فرق الصليب الأحمر.



في حالة الدوخة أو انخفاض مستوى ضغط الدم



تصرف صحيح: في حالة الدوخة أو انخفاض مستوى ضغط الدم، الطلب من المريض أن يستلقي، ورفع رجليه قليلاً عن مستوى سطح الأرض مستعينين بوسادة أو ماسكين له رجليه بأنفسنا. وفي حال استمرار هذه الدوخة وقت طويل وجب علينا نصحه باستشارة طبيب. وفي حال تدهور حالته أكثر فأكثّر يستحسن الاتصال بالصليب الأحمر، أو نقله إلى أقرب مستشفى أو طبيب.



Fifth Avenue

The Art of Dressing



ABC , Dbayeh 04 405291
Le Mall , Sin El Fil 01 490309



Témoignage de Proches

TEMOIGNAGE DES SECOURISTES

Quand j'étais petite, la Croix Rouge pour moi c'était ces personnes en tenue orange, l'ambulance avec les lumières bleues et ce son bizarre quand elle passait rapidement..alors que je grandissais, cette idée commença à changer petit à petit, j'ai été présente plusieurs fois dans des endroits différents où j'ai rencontré ces gens de la Croix Rouge en train d'aider un malade ou un blessé.. J'ai rencontré des amis qui eux –mêmes sont des volontaires. Plusieurs fois j'ai entendu des gens parler de la Croix Rouge, des idées, des opinions bien contradictoires! Des questions... des parents de volontaires qui blament la Croix Rouge, car ils n'ont plus le temps de voir leurs enfants, des parents qui sont bien trop fiers de leurs enfants «héros» .. Des amis qui haient la croix rouge car elle a crée une très grande distance entre eux et leurs amis «volontaires» ,d'autres qui sont eux aussi fiers d'avoir ces personnes dans leur vie... Un patient qui adore la Croix Rouge car on lui a sauvé la vie ou aidé sa femme, son fils ou son père.. un autre qui déteste la Croix Rouge car l'ambulance a mis du temps pour arriver chez lui... et encore.. Aujourd'hui ça fait 3 ans et demi que je suis membre actif à la Croix Rouge.. non seulement mon point de vue a changé! Mais tout a changé! La Croix Rouge est devenue mon identité, les volontaires ma deuxième famille, le centre ma maison! Vous pourrez penser que j'exagère, mais c'est la vérité, la Croix Rouge avec le temps ne reste plus pas une simple activité, un passe - temps ou une bonne action, ça devient un mode de vie, une identité!

Secouriste au centre de Kornet Chehwan

Rachel El Hayek Wazze

Comment les 4-5 heures que nos parents,amis et patients ont passé au centre pendant les permanences ont- elles affecté leur point de vue à eux?!

TEMOIGNAGE DES PARENTS

Noel, Pâques, Ramadan, anniversaire? Peu importe: ils sont toujours là pour répondre à l'appel de leur devoir. Ils nous lâcheront et iront à leur poste pour secourir malades, blessés, ou même hélas transporter des morts. Nos héros nous ont toujours manqué à une occasion familiale importante. Où est « Dactylo » ? Où est « Vodka » ? Où est « Monda » (ma fille Mayssa baptisée ainsi avec humour par ses co-équipiers qui ont repéré sa photo dans la revue Mondanité) ? Et bien d'autres dans toutes les familles de secouristes, ils manquent à l'appel des réunions familiales et n'hésiteraient pas à rater un jour de travail ou d'université s'il le faut. Ils sont là-bas au « Markaz » de la Croix Rouge avec tout leur sens naturel du devoir et de l'altruisme.

Nous, parents, ne sommes-nous pas un peu révoltés, n'avons-nous pas eu un sentiment de jalousie envers cette institution qui nous a dérobé nos enfants ? J'avoue que pour ma part, si ! Ils sont injoignables ne serait-ce que pour un petit coup de fil : « Yalla yalla Mam, je dois raccrocher ! ».

Esprit d'équipe, solidarité, telles sont les valeurs qui unissent cette famille reconstituée. Ils sont frères et sœurs. Ils sont tous là les uns pour les autres et ne se lâcheront jamais. Ils regardent tous dans la même direction et ont les mêmes buts : sauver, aider, soulager, rassurer. J'ai tout compris en passant quelques heures au fameux « Markaz » de Kornet Chehwan. A leur arrivée,

les secouristes se réunissent pour se répartir les tâches. Puis ils se précipitent au sous-sol pour vérifier minutieusement l'état des ambulances : moteur, huiles, phares, pneus, tourelle, sirène et matériel de secours. Une fois rassurés, chacun s'empare d'un balai, d'un seau et d'un torchon et s'affaire à asticoter les différentes pièces du « Markaz », chose



قال نيتشه يوماً :

«ظن من لا يقدر على سماع الموسيقى...

أن أولئك الذين يرقصون مجانين»

فمن لم يرافق مريضاً بأنفاسه الأخيرة،

ومن لم يستنفذ قواه مدكاً قلباً ضعيفاً،

ومن لم يساند أماً في أوقاتها العسيرة،

ومن لم يجابه الخوف بالشجاعة،

ومن لم يتحد الموت بالهول،

ومن لم يتذوق لذة الإسعاف،

ومن لم يشرب من كأس الهومات،

لن يفهم يوماً معنى أن تكون مسعفاً ...

وسنظل نحن المسعفون وجانين

في نظرم، نهدر وقتنا وجاناً ، ونستدفع

قوانا دون مقابل.

فخير جنون... جنون المسعفا!!

Ieyla kharrat

203 Pink



I have two full weeks of exams to go .

. My Bac II

. My first aid certificate exam and off I go to be a Volunteer .

I am privileged to join KornetChehwan Sector , Blood couldn't make me closer to 203 friends. Being part of a rescue center that has two Martyrs, has always been and will always be an honor and a motivation to all volunteers.

It's been two years already since my official departure, Nevertheless , I still pass by every now and then for a Duty Call; I still skip a beat when i hear a Siren; I still feel privileged to have had this unique experience of holding the hand of a SICK AND WOUNDED !

« Yes i have »

Mona Jilwan
Warwar 203



As a child i recall peaking from behind the kitchen door , as the Red Cross Volunteers buckle up the belts on my injured Dad .

He was relieved from pain .« Will I relief someone's pain one day ?»

Here i am graduating from School ,

كلمة من القلب

بتفكر تفوت على جمعية ما بتعرف فيا حدا

هدفك تعمل شي يفيد بوقت فراغك

هدفك يصير عندك اكثر اصحاب

هدفك تصير بطل مثل ما بتشوفون

عاطريق ابطال

بتأخذ قرارك وبتصير مسعف بهل جمعية

و بتتفاجى شو صار بالخيرية.

مين قال بيصير اخواتك شباب الجمعية؟

مين قال بتصير واحد من ابطال الانسانية؟

مين قال بصير وقتك مزروك وبيضل

للصليب الاحمر الذهوية؟

مين قال رح تفيد المريض أقل بكثير من شو

استفدت بحياتك اليومية؟

مين قال اللي كان تسلية بصير اولوية؟

مين قال اللي كان هواية بصير هوية؟

بترا جابر

Mickey 604



أخي المسعف

وجمعنا الذي البرتقالي ... جمعنا الحياة

الفانية .. وفرقتنا الشهادة السرهديه .

أذكرونا فنحن شهداء في فرق الاسعاف

والطوارئ رحلنا ... بلا وداع أو عنق أو إنذار

وكان لطمع الموت فينا حزنا وألماً وأفتخار

كنا مسعفين ومسعفات ..مظللين

باتفاقيات وحماية دولية .. واصبحنا

جرى وشهداء .. مظللين بمجرد أسطر

وكلمات عالمية. كان لنا في أرجاء الوطن

... صدى وأثر. و كانت الحياة لنا ... رحلة

تحد وواجب وخطر واصبحنا روحا طاهرة

ذكية... ونفسا معطاء أبية... وذكري

حكاية انسانية

أذكينا التاريخ بصفحات بيضاء... وزي

برتقالي ودهاء دهرأورد علينا التاريخ

بصفحات سوداء... واتفاقيات بكهاء...

وبصحات عهية رحلت أجسادنا.. وبقينا

شهداء الانسانية وهداة حرب الانسانية

رحلت أجسادنا... شهداء التضحية

ورمزا للعباء والتضحية رحلت أجسادنا

وبقينا... حرقه قلب... وصفحة حق...

ووقفه عز... وصرخة ضمير على اهتداد

الدهر...وعار على كل من رأى وأغوض

عينيه... وصوت... وعلى كل من شاهد

ونأى بنفسه وابتعد...

Mouna

Mroueh 702

عندما تنظر إلي بعيون زائغة و نبضات

قلب واجة وتقف الكلمات على الشفاه

صامتة حائرة... وتتجر الدموع في الهاقي

ثائرة... وتود إلي يد خائفة... وتتحني...

وتجس نبضي... ولا تسمع له صدى... فاعلم

ان الروح قد فارقت الجسد لترسم عمر تاريخ

عمر مضى... وحكاية مسعف قضى...

أيها المسعفون... لكي لا تذهب تضحتي

سدى... اذكروني

عندما تنظر إلي وتراني... ومغض العينين...

مهدد اليدين... ومحولاً على الكتفين...

يتراقص نعشي تحت السيوف... وتتهمر

من الهاقي الدموع... ويسار بنا نحو القبور...

فاعلموا أن عمري أصبح فناء... وتستقبلني

زغردات ولانكة السماء... تبارك درب

التضحية والعباء...

الذي من اجله الانتفاء... عندها كي لا

يذهب عمري هباء... اذكروني عندها يرش

علينا الأزرق... وتكتب فينا مقالات... وتلقى

لنا وعليك خطابات... وتقام لنا أعراس

وإحتفالات... ويسمع تردد صدى صوت

زغردات وأهات... يحيي فينا الاستشهاد

... ولكي لا نصبح مجرد أجساد تجسى في

التراب... اذكرونا اذكرونا أيها المسعفون

والمسعفات... فقد جمعنا الشارة الدهراء...



عندما يكتب المسعف، إنها يكتب خلاف الآخرين.

عندما يكتب المسعف، إنها يكتب خلاف الآخرين.

فهو يختلف عن سواه في موضوع ما يكتب ومضمون ما يكتب

واحاسيس ما يكتب.ذلك لأن حياته بكافة نواحيها تختلف عن

يوميات الآخرين فهو عدا عن هموم الحياة اليومية الخاصة لحياتة الناس

يحمل بشكل أو بآخر هموم الناس أجمع.فلسفة الإسعاف فلسفة

وجودية وانسانية تختصر جملة من المفاهيم والتعاليم والقيم ناسها

مختلفون. يحملون في خفايا نفوسهم أفكار ومعتقدات ليس بوسع

كل من يعيش في عصرنا أن يفهمها أو أن يتقبلها أو أن يعمل بها.

هذه المبادئ التي يحملها المسعف لا تجد لها مكان سوى في النفوس

الراقية المتحضرة والنيرة. إذ أن مبادئ الصليب الأحمر مدرسة لكل

مبادئ السلام والمحبة. هي إن صح القول مدرسة حضارية متطورة. وإن

كانت تلامي في زماننا هذا الكثير من التحديات والاضطهاد لفهمها

وأفكارها ربما لأن مسعفوها ومبشروها يتكلمون مع أجيال لم تر النور

بعد أجيال تربى على المفاهيم الحقيقية للإنسان وجوهر الإنسان أينما

وجد بكل أبعاده.اليوم تفقد البشرية شيئا فشيئا وبوتيرة أسرع من

ذي قبل المعنى الحقيقي للإنسان كإنسان لهذا. فإن العمل كثير.

ولكن هل من عمال قادرين على تحمل أعباء هذا العمل الشاق لأجل

فالمسعف هو ذلك العامل الذي أخذ على عاتقه التبشير والعمل لخلق

عالم جديد فاضل ينبذ الذنابية والبغض والعنف ويؤسس لمراد

أفضل في مستقبل الإنسانية.إنها ورشة العصر. حيث أن مهندسها

مسعف ومهندسها مسعف وعاملها مسعف.أجل أقول مسعف لأنه

هو محور المستقبل،فهو يأتي اليوم الذي يصبح فيه مسعفو الصليب

الاحمر مناصلو الماضي وأسياد المستقبل؟ **Baby 203**



Every time I hear a siren, I get an adrenaline rush in my body, my hands sweat, every cell in my body moves and I get those flashbacks:

November 11th, 2011 they called us "Promo 2011". I remember the smell of excitement and stress; I remember how physically and emotionally exhausted we were after our visa; I sure can't forget how nervous we were just thinking about our first permanence and whether we were going to screw up in our first "urgence" or not. It all happened so fast. I consider myself lucky to have had experienced and taken part of 203 because it was the most valuable and priceless gift I could ever get. Some people ask me regularly what was my motive for joining the Lebanese Red Cross and what it meant to me. Unfortunately I could only answer the first part and not the second one. I could never explain to them what it meant to me: I could not explain how it feels like waking up in the middle of the night and rushing to the ambulance. No matter how much time I spend explaining to someone, they will never understand unless they experience it themselves; Yet, not everyone has what it takes to engage and take part of it. It basically needs one thing: The

passion and love for what they do. After passion comes dedication, commitment, responsibility and respect. It's true that we used to spend endless nights laughing and chattering, drinking Nescafé's in the morning, joking over dinner, but we used to do all of those after having done all our job. Besides the experience, I got to meet so many amazing people, I now call family, of different ages, lifestyles, interests, but we all had something in common, something that connected us. I believe that the Red Cross is about discovering new things about yourself, it's about compromising, it's about the way you adapt and act under different circumstances. So when people tell me that what I was doing was a waste of time, they're wrong! When people tell me it's absurd to do work and not get paid back in return, they're wrong too! Who cares about money, when they're getting this amazing experience for free! Finally, the reason why I am writing this article is because although I traveled abroad I still feel like I owe the Lebanese Red Cross so much, that I want to contribute and be involved in it as much as I can.

Jennifer Attieh
Flex ex- 203

سر البقاء وأسباب الفناء

تشبه الجمعيات والمؤسسات والمنظمات، محلية كانت أو عالمية، حال الانسان في وجوده. فهي مثله تولد من رحم الأفكار وتحبل بها المجتمعات وفقاً للظروف التي تمر بها. ينمو بعضها ويزدهر، بينما يجهض بعضها الآخر أو يقضى فتياً. أما تلك التي يتاح لها طول العمر، فيلومح ونجحها، وتتألف في فترة عز قبل أن تعود فتبدأ مرحلة الشيخوخة قبل أن تموت وتختفي... تخلق الكائنات الحية جاهلة في داخلها بذور تجددتها، فيكتب لها الأستمرار والتجدد، أما المؤسسات فتأتيها بذور تجددتها واستمرارها من نتج اعمالها، ومن تضحيات أعضائها وإيمان المنتسبين إليها والالتزام العاملين فيها... لذا فالقليل منها يكتب له طول البقاء فيما تزول الغالبية من دون أن تترك أثر يذكر. وهذا ما أمن للصليب الأحمر استمراره ونهوه وانتشاره في العالم أجمع وجعله واحدة من المؤسسات التي لم يكتب لها طول العمر فحسب نال كتب لها "التأبد" أو Eternisation. فمن فكرة خطرت للمؤسس هنري دونان سنة 1864 وكانت والدته حسن إنساني بحت، خلقتها حاجة بنت لحظتها... تحولت سعياً والسعي جسده عملاً والعمل خلقها جسماً وعنواناً صقل مبادئها عبر الأجيال، فجمعت حولها المؤيدين والملتزمين فاعتنقوها مبدأ حياة بشرى بمبادئها، حولها عقيدة ومنهم من مات في سبيل هذه العقيدة الإنسانية وأصبح حبة القمح أو بذرة التجدد التي أنبتت سنبلة... والسنبلة أنبتت بدورها عشرات ومئات... وألوف. إن في ذلك لسر عظيم لن يفهمه إلا من عاش علم الأخوة الإنسانية عملاً ولا قولاً، وذاق خلاله حلوة الشعور بلذعة إنقاذ الحياة. إنه مشاركة للخالق بالخلق، بل تدخل فيه من "الملائكة" التي يتم إرسالها إلى المصاب المحتاج إليها في لحظة حاجته، ومنها يأتيه الشعور بالإدمان والإطمان. يسألونك في عصر طففت عليه الهادة حتى استحوذت على عقول الناس: ماذا تجني من عملك الطوعي ولماذا تستهين في خدمة من لا تعرفه ومن لن تعود فترامه ثانية، ولن يعود عملك عليك بفائدة تذكر؟ لماذا يرهق المسعفون أنفسهم ويعرضون حياتهم للخطر وينتهي بهم الأمر أحياناً شهداء؟ أليس هذا برايكسر سر البقاء؟



George Haddad
Valium 203

102

Le 22 décembre 2012, 400 boitiers en carton avec des tâches de peinture, des CDs avec les couleurs de Noël et l'hérisson de 102. La carte traditionnelle de Noël agrandie 80 fois, Tous les secouristes, 7 heures de travail sur le toit du markaz avec des pots de peinture, des pinceaux et que de la bonne humeur, 1 camera, 1 trépied,



Curieux ?

En effet, on ne fait pas les choses à moitié ! Notre esprit 102 ? Le voilà ! On veut partager l'ambiance dans laquelle on vit avec vous. Plusieurs jours de préparation plus tard, les bénévoles ont tous participé à la réalisation de la plus grande carte de vœux. Tout le monde met la main à la pâte. On s'entraide, on rigole, on peint, on se donne à fond, on est tous là pour vous souhaiter un Joyeux Noël et une bonne année 2013, ensemble ! La vidéo dure 2 minutes 50 secondes mais cela suffit pour faire passer le message : « This CD cover is an actual piece of the big wishes we are about to share with you ».

ضمن إطار التعاون والتنسيق مع المؤسسات العسكرية اللبنانية والدولية المتواجدة في منطقة صور، قام قسم الاسعاف والطوارئ بالتنسيق مع الجيش اللبناني اللواء الخامس بتدريب عدد من ضباط وأفراد الجيش وانتهى بهنارة حية تكللت بالنجاح. كما تم التنسيق مع الفريق الطبي البرتغالي عن كيفية التعاون ما بيننا وبينهم

702





501

كما في الحرب، أيضاً في السلم
مسعفو مركز طرابلس خلال
نصف ماراتون طرابلس أيار ٢٠١٢
ينتقلون و يساعدون على
الدراجات الهوائية و ال ATV.



رغم الظروف الصعبة، كان مسعفو
مركز طرابلس في حالة جهوزية
دائمة لمساعدة الإنسان أينما كان
و في أي وقت، بجداد كاهل و عدم
إنحياز لأي طرف كان، فكان يتم
نقل الجرحى في منطقة التبانة
ومناطق القتال في طرابلس
بالتنسيق مع الجيش اللبناني
لتأمين الحماية القصوى للمسعفين
و لسيارات الصليب الأحمر.



RED CROSS KORNET CHEHWAN



2. Our new HOME

1. Ecofor promo 2010



3. azil depot + materiel



4. Snow at 203



5. Promo 2010 at camp d'ete



6. We are just having fun!!



7. Our 4th fundraising dinner at Bherdok



8. Technique everywhere!



9.203 on Fire



10.203 got Talent



11. PowerPuff Girls!!



12. Souvenir 27



13.203 special Halloween party



14. The Future generation



15..Easter at 203



16. Grande manoeuvre MCI



17. 3arisna: Mabrouk Youyi!!



18. Special training with Lebanese army



19. Practicing mountain rescue techniques



20. Training certificate



21 Team building games



22.Christmas at 203



23. 140 compresses



24.The Simpsons



24.Special Valentine at 203



26..Visa 2 promo 2011

203 Family



Revue souvenir is dedicated to :

- All the martyrs of the Lebanese Red Cross
- All the volunteers that have been injured or handicapped in the line of duty
- All the volunteers and staff of the Red Cross and Red Crescent Movement throughout the world
- All the humanitarian workers who make sacrifices daily to alleviate the suffering of others
- All the local and international partners who are helping the LRC EMS to increase its capacities and improve its services, and who are helping the LRC EMS in the implementation and execution of the strategy
- All the volunteers of the Lebanese Red Cross

THANK YOU

Highly appreciated thanks to Mrs. Rosie Boulos and Mr. Georges Kettaneh
 We would like to send a warm thank you to each of our benefactors and particularly:
 Lebanese Red Cross EMS Headquarters, All Dispatch centers, Mr. Alexi Nehme, Mr. Ayad Mounzer, Mr. Nabih Jabr, Mr. Michel Fadel, Mr. Toni Issa, Mr. Ohannes Batouzian, Saint Joseph School, Father Richard Abou Moussa, Mr. Fadi Ghazal, Mrs. Najwa Mallah, Mr. Toni Issa, Mr. Samah El Hakim, Mrs. Katia Nakhle, Ms. Daisy Gharfine, Mr. Alexandre Yamine, Ms. Cynthia Daher, Mr. Mario Gemayel, Mr. Georges Haddad, Mrs. Elham Haddad, Mrs. Noha Keidi, Mrs. Maryse Naufal, Ms. Laura Haddad, Team Lebanon, Mrs. Samar Kade and the ICRC team, Wild Discovery, Fifth Avenue, Ministry Of Tourism, Mamac, Diamony
 All the Lebanese Red Cross sectors
 All the rescuers and ex-rescuers who wrote an article, and every person who helped in making this publication a success.
 And we reserve a very special thank you to Lana Kamand, our graphic designer, without whom this publication wouldn't have seen the light of day.

REVUE SOUVENIR TEAM

- Rachel El Hayek "Wazeh"
- Leila Kharrat "pink"
- Cynthia Bakhos "Balwe"
- Sarah Debs "Kharoube"
- Samaya Maatouk "Poca"
- Mayssa Chehab "Monda"

En conclusion

Le secouriste fait donc face à plusieurs genres de stress qui peuvent être résumés par cette équation :

Stress journalier + stress du travail + stress de famille + stress de la mission (stress d'attente + stress de départ + stress d'intervention + stress post interventionnel)

*** N intervention = Stress cumulatif**

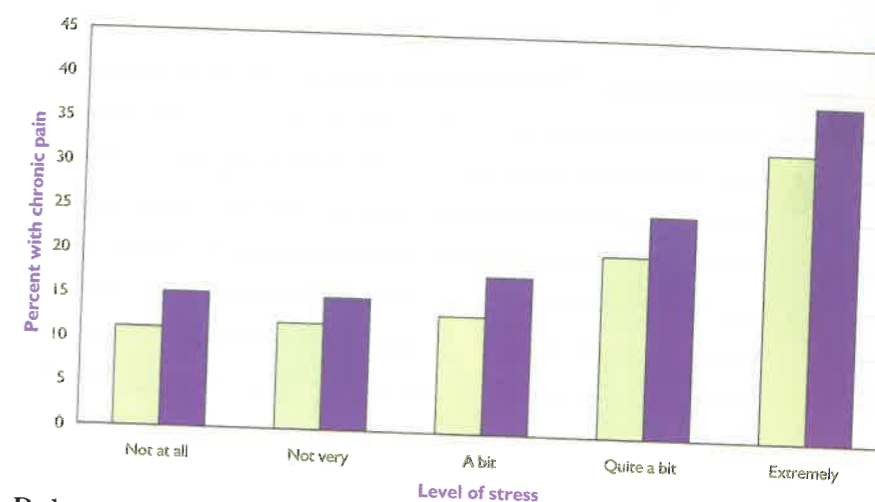
Alors pour diminuer ce stress, il faut avoir recours à un remède, pouvant nous débarrasser de notre état de stress et redonner la vie à notre corps et à notre psychisme. Pour cela nous pouvons énumérer plusieurs thérapies, qui peuvent être efficaces pour diminuer le stress et ses effets secondaires.



10 conseils de thérapie qui peuvent être un remède pour le stress.

- La relaxation
- La réflexologie
- La balnéothérapie
- La musicothérapie
- La sophrologie
- L'art thérapie
- La danse thérapie
- Le sport
- Le yoga
- Le spa

La Relaxation



«Relaxer» est utilisé aujourd'hui pour dire « libérer un détenu » !
 Donc la relaxation permet de se libérer de ses chaînes...

La relaxation vise à être dans son corps. Elle est évolutive parce que non figée, elle évolue pour s'adapter à tous et surtout à chacun. Elle assouplit les limites, favorise l'adaptabilité, l'autonomie, la confiance et l'expression de soi.

La relaxation permet un travail sur le ressenti corporel, dans le but de :

- Gérer le stress et les émotions (favoriser la mise en place d'acquis et de changement dans le quotidien)
- Découvrir ou redécouvrir des espaces de bien-être et de profonde détente
- Se réapproprier la relation au corps
- Apaiser le mental
- Utiliser le stress positivement

Au-delà du relâchement musculaire, la relaxation diminue l'anxiété et favorise l'unification de l'organisme. C'est un moyen thérapeutique préventif ou curatif qui passe d'abord par la déconcentration mentale et musculaire, obtenue par des exercices visant à prendre conscience de son corps et de ses pensées. Elle renforce l'homéostasie et diminue les angoisses et l'émotivité.

C'est l'apprentissage de la connaissance émotionnelle par le lâcher-prise.

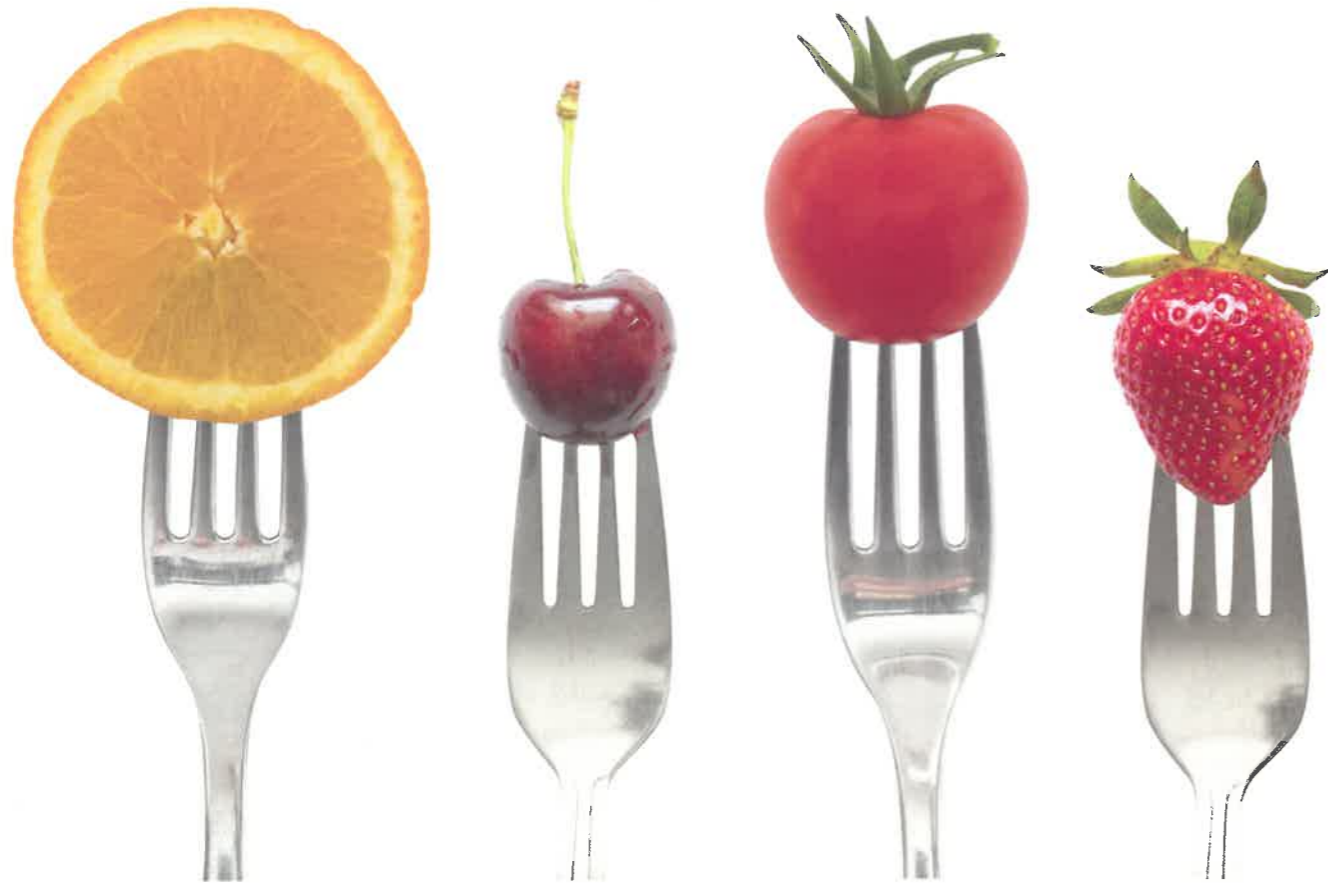
Les outils de relaxation évolutive sont simples et variés, pour que chacun puisse trouver ce qui lui correspond :

- la conscience respiratoire
- le travail corporel
- la visualisation mentale
- et bien d'autres outils d'expression de soi (dessin, musique, etc)

Chez qui peut-on pratiquer la relaxation au Liban ?

- les relaxologues
- les psychomotriciens
- les psychologues ayant reçu une formation en relaxation

Enfin, nous vous souhaitons tous, secouristes ou autres, un stress bien géré dans la vie!



What might be the different kinds of food that help nourish our body and keep it in good shape?! What food could have a negative long lasting effect and should be decreased in consumption?! The tables below give you tips on how to lead a healthy life.

1. Heart Disease

Eat More

Raw nuts, olive oil, fish oils avocado

Colorful fruits and vegetables, fresh or frozen prepared without butter, apples, apricots, artichoke

Cereal, breads and pasta made from whole grains or legumes

Fish and poultry

Non fat cheeses or yogurt, egg whites

Eat less

Deep fried foods, red nuts, saturated fats

Packaged foods of any kind, especially those high in sodium

White or egg breads, granola type cereal, refined pasta or rice

Red meat, bacon

Egg yolks, whole milk products

Memac Ogilvy

most awarded advertising agency in the MENA region in 2012

We thank all our agency people and clients who made this outstanding achievement possible.



3 Gold
1 Silver
1 Bronze
12 Finalists
Total of 41 points
Network of the Year



1 Grand Prix
1 Gold
1 Silver
3 Bronze
Network of the Year



2 Grand Prix
19 Gold
4 Silver
6 Bronze



2 Bronze
5 Merits



1 In Book



2 Bronze



2 Silver
1 Bronze



Winner of Most Influential Ad

معاً نلبي كلَّ نداء

