

احصل الآن على عائد ربح سنوي بنسبة متوقعة 3% مع حساب التوفير الاستثنائي



يوفر بنك بروة لعملائه الجدد والحاليين فرصة لتنمية أموالهم من خلال حساب توفير جديد واستثنائي متوافق مع أحكام الشريعة الإسلامية، يتميز بما يلي:

- عائد ربح سنوي بنسبة متوقعة 3%
 - يتم دفع الأرباح على أساس ربع سنوي
 - الحد الأدنى هو 200,000 ريال قطري
 - يُسمح للعميل بإجراء عملية سحب واحدة بنسبة تصل حتى 25% من الرصيد كل ربع سنة
- *تطبيق الشروط والأحكام.



بنك بروة
BARWA BANK



facebook.com/barwabankgroup



twitter.com/barwabankqatar



instagram.com/barwabankqatar

BARWABANK.COM

اتصل على 800 8555
متوافق مع أحكام الشريعة

المحتويات



تمكين ورعاية
Empowerment & Care

الاجتماعي Social

مجلة دورية تعنى بشؤون وقضايا كبار السن - تصدر عن مركز
تمكين ورعاية كبار السن (إحسان)

٤ براحة إحسان

- ٢٩ مدرسة بجناح الرحمة الثامن
- تكريم الفائزين برتل الآيات الرابعة
- إحسان عضوا بالاتحاد الدولي للشيخوخة
- البنك الخليجي يدعم إحسان
- وقد عُمانى يطلع على برامج إحسان

١٠ تقارير

- الاحتفال باليوم العالمي للمسن
- أعز الناس تعزز التضامن بين الأجيال
- المسنون ثروة لا تقدر بثمن

١٤ العمل الاجتماعي

- ٩٠٠ مسن يتلقون رعاية منزلية مميزة
- ٨٥٥ من مواطني الحصار استفادوا من الخدمات الاجتماعية
- اتفاقية تعاون بين العمل الاجتماعي والهلال الأحمر القطري
- تعزيز الشراكة مع بريد قطر
- الريان راع إعلامي للمؤسسات الاجتماعية

٢٢ تحقيق

- المسنون عم يتساءلون؟
- كبار السن شغلة عطاء
- كبير السن عضو مجتمعي فعال
- إحسان في منزل مسن

٢٨ اليوم الرياضي

- أنشطة متنوعة للعمل الاجتماعي باليوم الرياضي

المدير التنفيذي
مبارك بن عبدالعزيز آل خليفة

رئيس التحرير
جابر المري

محرر التحرير
ريم الأنصاري

سكرتير التحرير
عبدالله الثيب

تصميم واخراج
محمد عادل

الطباعة
شركة الخليج للنشر والطباعة
Gulf Times

ترجمة
إيمان كامل

الإعلانات
سالم العنزي

المراسلات
توجه كافة المراسلات باسم مدير التحرير
عبر البريد الإلكتروني التالي:
Media_department@ehsan.gov.qa

هاتف:
+974 40121000
+974 40121021

فاكس:
+974 40121067

الموقع الإلكتروني
Ehsan.org.qa

البريد الإلكتروني للمجلة:
media@ehsan.org.qa

الإحسان .. ربيع الروح في خريف العمر

مع إشراقة كل صباح، نشعر بفخر كبير نحن العاملين في مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان)، كوننا نقدم خدمات جليلة لهذه الفئة الغالية على قلوبنا، نعمل بإخلاص لأننا على يقين بأن ما نقدمه لكبار السن إنما هو عمل نؤجر عليه.

ولا يخفى عليك عزيزي القارئ أن العمل في هذا المجال، خاصة مع الذين لهم احتكاك مباشر مع المسن يحتاج منهم الصبر والحكمة ومهارات خاصة في التعامل معه.

ففي هذه المرحلة من العمر يجب أن نحرص على مراعاة مشاعر الكبير، فقد تؤذي مشاعره أي كلمة يقولها العامل دون قصد، لذا نحرص دوماً في (إحسان) على تنظيم الورش والدورات المتعلقة بمهارات التعامل مع المسنين؛ للعاملين بالمركز بشكل خاص، ولأفراد المجتمع بشكل عام.

فدورنا التوعوي لا يقتصر على كوننا نوعي أنفسنا، فنحن نسعى لينال كبار السن أقصى درجات الرفاهية والاحترام والتقدير. ونحن نعمل معاً كمنظومة متكاملة ولكل دوره في إنجاح ما نسعى إليه، فأخصائي الإعلام والعلاقات العامة يقوم بدوره في إيصال خدمات المركز للمجتمع، وتبسيط الضوء على ما يتم تقديمه للمسنين في جميع وسائل الإعلام وباستخدام أحدث التقنيات، وأخصائي التوعية والتواصل المجتمعي يخطط للبرامج المفيدة، والتي تشمل الجوانب الترفيحية والتعليمية والصحية والدينية وغيرها، ويشارك فيها أعداد كبيرة من كبار السن من الرجال والنساء، بما يفيدهم وينفعهم ويدمجهم معاً، ويقضون أوقات فراغهم بما هو مفيد وممتع.

أما العاملون في مجال الرعاية الداخلية فهم يقومون بدور كبير في رعاية كبار السن بالإيواء، وتقديم الخدمات الطبية والتمريضية والعلاجية؛ كالعلاج الطبيعي والوظيفي، إضافة إلى خدمات التغذية والإرشاد النفسي والاجتماعي.

بينما يسعى فريق الرعاية المنزلية إلى تقديم خدمات عالية الجودة لكبار السن في منازلهم، متطلعاً لتغطية كافة مناطق الدولة، من خلال العمل على زيادة عدد العاملين ضمن الفريق، وإدارة متميزة. ولهؤلاء منا جميعاً كل التحية والشكر والتقدير على ما يقومون به من عمل دؤوب وجهد كبير لأجل المصلحة العامة، فالجميع يعمل بلا كلل ولا ملل في سبيل تحقيق أفضل ما يمكن من خدمات لأبائنا وأمهاتنا، "فهكذا الإحسان أن نجعل من خريف العمر ربيعاً للروح"، ودمتم.

بقلم / ريم الأنصاري
مدير التحرير

٣٠ أنواع

- إحسان يعرض الكتاب الثامن والعشرين
- ١٠٠ مسنة في ضيافة الماريوت
- إحسان يزور أسبوع المرور
- كبار السن يتعرفون على سدرة الشمال
- فحص مجاني لأسنان كبار السن

٣٤ تأهيل وتمكين

- المسنون في قلب التقنية
- ورش ترفيهية لمواصلة العطاء
- إكساب موظفي إحسان تقنيات الرعاية

٣٩ مسابقة إحسان

٤٠ رمضانيات

- كيف نرعى كبير السن في رمضان؟
- التراويح سلسة الكبار
- المسنون ورمضان
- الصيام جنة

٤٤ الملف الطبي

- هشاشة العظام الأعراض والمضاعفات
- ٨٥٪ من حالات بتر القدم السكرية يمكن تجنبها
- الإمساك.. الأسباب والعلاج
- الخرف أعراض متباينة وأسباب مجهولة
- ب ٧ خطوات تصون قدميك

٥٢ مقالة

- المسنون في رحاب القرآن الكريم

قواعد النشر في إحسان

- أن تكون المادة لها صلة بمواضيع المسنين وأن تكون مخصصة لمركز تمكين ورعاية كبار السن ولم تنشر من قبل وتكون مطبوعة ومصححة لغوياً
- يمكن إرسالها على الفاكس أو البريد الإلكتروني الخاص بإحسان.
- ألا تزيد المادة عن (350 كلمة) ولا تقل عن (250 كلمة).
- يحق للجنة المشرفة على إحسان قبول أو رفض أي مادة دون إبداء الأسباب.
- لا يحق للكاتب استرجاع المادة في حالة عدم نشرها.
- المقالات المنشورة تعبر عن آراء كتابها ولا تعبر بالضرورة عن توجهات المجلة.

التمكين الذي نريده لكبار السن ..

على تنفيذه كما ينبغي له أن يكون، فعلى المراكز المعنية التي ترغب في تمكين فئاتها المجتمعية التي تعمل من أجلها؛ أن تنتقي البرامج الهادفة والمميزة والتي تعتمد على إشراك الفئة سواء كانت من كبار السن أو الأيتام أو ذوي الإعاقة الذهنية والتوحد أو الشباب أو أي فئة من الفئات، من خلال إشراكهم مع أفراد المجتمع كونهم هم أساس التمكين والداعم الرئيسي لهم ومن غيرهم لن ينجح التمكين المنشود.

فعلى صعيد مركز إحسان على سبيل المثال هنالك العديد من البرامج التي لمسنا من خلالها تفاعلاً لا مثيل له؛ أدى بدوره إلى تسهيل عملية تمكين كبار السن في مجتمعهم، كما تم عبر تلك البرامج مخاطبة فئات المجتمع المتعددة؛ فاستطعنا من خلالها أن نلامس شغاف قلوبهم وأن نزرع فيهم الوعي والتقدير لهذه الفئة، والوصول إلى هدفنا الرئيسي وهو تمكين كبير السن في محيطه الأسري والمجتمعي والذي يشر تحقيقه - بعد توفيق الله- ما يمتلكه المجتمع من إرث ووازع ديني عميق ساهم إلى حد كبير في إنجاح هذه البرامج وسهولة تنفيذها في المجتمع القطري.

وقد كان من مؤشرات نجاح تلك البرامج حرص مركز تمكين ورعاية كبار السن على أن تكون شاملة لتقديم الخدمة لفئة كبار السن بجانب تمكينهم وإبراز دورهم، والتأكيد بأنهم لازالوا قادرين على العطاء، ويملكون نبضاً مفعماً بالحياة وروح التفاؤل، وهو في اعتقادي ما ينبغي أن يتجلى في كافة البرامج التي تستهدف كبار السن والمجتمع على حد سواء، وهو ما لمسناه بوضوح في البرامج التي استمر بعضها لسنوات وشهدت إقبلاً منقطع النظير؛ لسمو فكرة التمكين، ولامستها قلوب وأحاسيس الناس في مجتمعنا.

يعتبر التمكين من أهم الأهداف التي يسعى لها مركز إحسان منذ إعلان نشأة المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي التي رسمت لكل المراكز الاجتماعية المنضوية تحت مظلتها خطاً محدداً يلبي كافة طموحات وأهداف الفئات المجتمعية التي تقدم هذه المراكز خدماتها لهم، وفي مقدمتها التمكين لها في مجتمعها وإشراك كافة أفراد المجتمع في تنفيذ هذا المطلب المهم والذي يعد واجباً مجتمعياً يحتاج إلى تضافر الجميع من أفراد ومؤسسات حكومية وخاصة، ومؤسسات مجتمع مدني؛ لترجمتها على أرض الواقع.

ولأن التمكين مفهوم شامل ينبغي على الجميع أن يتفهمه، وأن يحرص



بقلم: جابر المري
رئيس التحرير

البرنامج أثبت نجاحه على مدى ٧ سنوات متتالية ٢٩ مدرسة بجناح الرحمة الثامن

خاص - إحسان:

تبدأ من هنا» و«براعم اليوم أجداد الغد» و«رفقا بأجدادنا» و«احترم تحترم» «كيف يفكر جدي» و«طريق الإحسان».

وقال المدير التنفيذي لإحسان، السيد مبارك بن عبد العزيز آل خليفة؛ جناح الرحمة مشروع استراتيجي أثبت نجاحه على مدى ٧ سنوات، وبذلنا الكثير من الوقت والجهد من أجل تطويره، واختيار محاضراته بعناية لنعلم الفاتدة، أملاً في الوصول إلى الأهداف المرجوة منه.

وأضاف: دورنا مكمل لدور الأسرة والمدرسة، وانطلاقاً من مسؤوليتنا الاجتماعية تجاه هذه الفئة الغالية على قلوبنا، نركز أساساً على تدريب الطلبة وتوعيتهم بالظروف الصحية والنفسية التي يمر بها المسنون، وتزويدهم بالطرق المثلى للتعامل معهم بأساليب حديثة. وقال: نتطلع لتحقيق الأهداف الإيجابية للمشروع، وأهمها تخريج أجيال قادرة على خدمة المسن، ولن يتحقق ذلك إلا بتضافر الجهود، مؤكداً أن النسخة الحالية من البرنامج متميزة في ظل تعاون وزارة التعليم والتعليم العالي، ومشاركة العدد الكبير من المدارس، والذي ارتفع من ٢٠ إلى ٢٩ مدرسة، ونطمح لتغطية جميع مناطق الدوحة.

تشارك ٢٩ مدرسة ابتدائية وإعدادية، بفعاليات برنامج جناح الرحمة، في نسخته الثامنة، لموسم ٢٠١٧ / ٢٠١٨، والذي يشهد سنوياً إقبلاً متزايداً من قبل المدارس الراغبة في الانضمام إليه، وينفذه مركز إحسان بالتعاون مع وزارة التعليم والتعليم العالي، بهدف تعزيز التضامن بين الأجيال، وتشجيع فرص التفاعل فيما بينها. ويستهدف البرنامج البنين والبنات، ويسعى لتوعيتهم بمهارات التواصل مع كبار السن في جو تربوي، ونشر ثقافة التضامن بين الأجيال، وتقوية الروابط الاجتماعية، وتعزيز التماسك الأسري، إضافة إلى إحياء روح التنافس والإبداع من خلال مسابقات القيم، التي تركز على آداب التعامل مع كبير السن.

وخلال الطابور الصباحي، يبث الجناح رسائل توعوية، هدفها تعزيز قيم البر في نفوس الطلبة، كما يعقد ورشاً تدريبية يتم خلالها إعداد فرق عمل باسمه، حيث تشارك هذه الفرق لاحقاً في الاحتفالات والمناسبات ذات الصلة بكبار السن. وتندرج محاضرات الجناح تحت عدة شعارات، منها: «وقروا كبيرنا» و«البر لا يبلى» و«الإنسانية

فاز بها ٣٣ مسناً ومسنة من ١٦٥ تنافسوا على جوائزها

إحسان يكرم الفائزين بمسابقة "رتل الآيات" الرابعة



الفائزون بالمسابقة في لقطة تذكارية

خاص - إحسان:

تحت شعار "القرآن الكريم خير ميدان للتنافس"، كرم مركز تمكين ورعاية كبار السن الفائزين والفائزات من الآباء والأمهات في المسابقة الرابعة (رتل الآيات.. تصل للغايات) ، وذلك في احتفالية مميزة،

في أحد المساجد، وقمت بالتواصل مع إحسان، وسجلت فيها للسنة الثانية على التوالي، وأشكر المركز على خدماتهم الموجهة لكبار السن، مشدداً على ضرورة إشغال وقت فراغ المسن بما هو مفيد، حيث يعاني غالبية المسنين من الفراغ.

احتضنتها قاعة الفيروز، بفندق الماريوت مؤخرًا، برعاية من بنك بروة. فعلى مستوى كبار السن (رجال)، فاز ١٢ مشاركاً، بينما فازت على مستوى (النساء) ٢٢ سيدة، وتوزعوا على فروع المسابقة الثلاثة (حفظ تلاوة، وتفسير).

وقال الوالد محمد علي: أشارك للمرة الثانية بمنافسات المسابقة، وطموحي بالفوز ليس لغاية الحصول على الجوائز فقط، وإنما بغية النجاح، وتحقيق ما يرضي الله، منوهاً إلى أنه شارك ضمن فئة التلاوة.

وعلى هامش التكريم، قال الفائزون: للمسابقة قيمة وفائدة كبيرة، وستنعكس آثارها الإيجابية علينا مستقبلاً، معربين عن سعادتهم البالغة لإتاحة لهم فرصة المشاركة بتصفياتها، مشيدين بجهود القائمين عليها، وبما يلمسوه من اهتمام متزايد بهم، من خلال إقامة مثل هذه البرامج والفعاليات، التي ساهمت إلى حد كبير في شغل أوقات فراغهم بالخير والفلاح، مضيفين تكريمنا لفتة جميلة، وهي محل شكرنا وعرفاننا.

بدوره، ثمن المدير التنفيذي لإحسان، السيد مبارك بن عبدالعزيز آل خليفة، حرص كبار السن على المشاركة في البرامج، التي يواصل المركز تنفيذها لقناعتته بأنها تعود عليهم بالنفع، وتكسبهم المهارات المطلوبة لتدبير كتاب الله، كونها من أسس وأجل الأعمال عند المولى عز وجل.

من جهته، أعرب الوالد بو فالح عن سعاداته لمشاركته بالمسابقة، قائلاً: سمعت عنها





جودة التلاوة والترتيل والحفظ، ومدى فهم واستيعاب المعنى، والتفاسير، والقدرة على التجويد.

وتأتي المسابقة تفعيلاً للحديث الشريف "من قرأ حرفاً من كتاب الله فله حسنة، والحسنة بعشر أمثالها"، وتهدف إلى ربط كبار السن بكتاب الله، وقد شارك فيها ٥٦١ شخصاً، (٣٥ مسناً و١٣٠ مسنة)، حصد ٣٣ منهم جوائزها،

المكرمون : لفتة طيبة عززت الجانب الروحي لدينا

وأشار إلى أن المركز حريص على تنمية قدرات كبار السن في كافة المجالات، ومن أهم أولوياته زيادة مداركهم الدينية، التي فيها فلاحهم بالدنيا والآخرة، وتقوية الجانب الروحي لديهم، وزيادة التواصل فيما بينهم من خلال حلقات التجويد والترتيل.

أما مدير إدارة التوعية والتواصل المجتمعي بإحسان، السيد خالد عبدالله، قال: نجاح المسابقة في السنوات الماضية كان سبباً لطرح نسخة جديدة منها، تلبية لرغبات كبار السن، موضحاً أن الهدف منها هو تفعيل دور المركز الاجتماعي، مؤكداً ضرورة احتوائهم في فعاليات تجمعهم وتعرفهم على خدمات إحسان، وأن المسابقة وسيلة فعالة لتحقيق ذلك الغرض، مضيفاً أن مثل هذه الفعاليات تحقق التوازن النفسي للمسن، وتمنحه شعوراً بأنه ما زال موجوداً، منوهاً بالإقبال منقطع النظير عليها.

ووفقاً لما ذكره، المشرف على المسابقة، السيد لحدان الكبيسي، فقد أشرف على المتسابقين محكمون متخصصون من وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية، حيث ضمت اللجنة الواحدة ٣ محكمين، وعملت على تقييم المشاركين من النساء والرجال، وفق معايير التقييم، التي تركزت حول



من فعاليات حفل التكريم



جانب من الحضور



السيد آل خليفة متابعاً فقرات الحفل

وينترجم الإقبال المتزايد عليها، نجاح مركز إحسان في إكساب المتنافسين المهارات والقدرات اللازمة لـ "حفظ، وتلاوة، وتدبر القرآن الكريم".

ويذكر أن تصفيات المسابقة كانت بدأت في أكتوبر ٢٠١٧، وشملت شروط التسجيل فيها؛ ألا يقل عمر المشارك عن ٦٠ سنة، وأن يكون من المواطنين أو المقيمين بدولة قطر، وأن تكون المشاركة في واحد من ثلاثة فروع في مجالي الحفظ، والتلاوة، ويشمل الفرع الأول حفظ القرآن الكريم كاملاً، والفرع الثاني حفظ الجزء الثامن والعشرين، والفرع الثالث تلاوة جزء من أجزاء القرآن الكريم، وتبلغ قيمة جوائز ٦٩ ألف ريال، موزعة على ٣٣ فائز وفائزة.



إحسان عضواً بالاتحاد الدولي للشيخوخة



شهادة العضوية

خاص - إحسان:

حصل مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان)، على عضوية الاتحاد الدولي للشيخوخة، والذي يتخذ من مدينة تورنتو الكندية مقراً له. وتتيح العضوية للمركز المشاركة في وضع السياسات الدولية الخاصة بكبار السن، وحضور أنشطة الاتحاد جنباً إلى جنب مع المنظمات العالمية، كما تمنحه امتيازات عديدة أهمها التشاور مع أعضائه، وطلب المعلومات والنصائح.

وقضايا الشيخوخة، ويوفر مجالاً واسعاً للتفاعل والتواصل معهم، مشيراً إلى أن العضوية تتيح التعاون مع المنظمات العاملة في هذا المجال والمؤسسات المعنية بحقوق الإنسان، خاصة وأن الاتحاد يمثل نافذة على السياسة المتعلقة بالمسنين.

ويذكر أن الاتحاد منظمة دولية غير حكومية، معترف بها من قبل الأمم المتحدة ووكالاتها، وترتبط بعلاقات رسمية مع منظمة الصحة العالمية. وقد شارك هذا الاتحاد في صياغة مبادرات رئيسية منها مبادئ الأمم المتحدة لكبار السن، وتفعيل دور المسن في تحقيق أهداف التنمية المستدامة، كما يسعى إلى بناء عالم من كبار السن الأصحاء، الذين تحظى حقوقهم بالحماية والاحترام.

ومن المنتظر أن تسهم هذه العضوية إيجاباً في تنمية دور المركز، وتعزيز قدراته، وتفعيل دوره المجتمعي، ورسم الأطر، ووضع الاستراتيجيات التي تساهم في الارتقاء بالخدمات المقدمة للمسنين؛ خاصة وأن مركز إحسان المركز الوحيد في دولة قطر، الحائز على هذه العضوية في مجال الشيخوخة ورعاية كبار السن.

وبهذه المناسبة، شكر المدير التنفيذي لإحسان السيد مبارك بن عبد العزيز آل خليفة، المدير التنفيذي للمؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي السيدة أمال المناعي، على دعمها لمشاريع وبرامج المركز، والذي بفضل نال هذه العضوية، وأضاف أن هذا الإنجاز فرصة هامة للتعرف على الخبراء المهتمين بكبار السن

الخليجي يدعم برامج إحسان

خاص - إحسان:

ثمن المدير التنفيذي لمركز تمكين ورعاية كبار السن، السيد مبارك بن عبد العزيز آل خليفة، الدعم الذي يقدمه البنك الخليجي لمشاريع "إحسان" الخاصة بكبار السن، وأشاد بمبادرات البنك، وبمساندته لكافة البرامج الهادفة إلى توفير حياة كريمة للمسن، وتوعية المجتمع بمهارات التواصل والتعامل معه. كما نوه بجهود البنك على كافة الأصعدة، واهتمامه بالمسؤولية المجتمعية، ودعمه لأنشطة المؤسسات ذات الطابع الاجتماعي، وسعيه المتواصل نحو تلمس احتياجات المجتمع، وإيجاد أنسب الحلول المالية له. وأعرب عن تمنياته باستمرار التعاون فيما بين الجهتين، وتطلعه في الوقت ذاته لشراكة مستقبلية طويلة الأمد، تصب في صالح كل فئات المجتمع.



وفد البنك خلال تقديمه الدعم لمسؤولي إحسان

وفد عُمانِي يطلع على برامج إحسان



خاص - إحسان:

اطلع وفد عُمانِي على تجربة "إحسان" في مجال رعاية المسنين، وتعرف على معايير القبول المطبقة في المركز، والخدمات والأنشطة التي يقدمها لكبار السن.

كما اطلع الوفد الزائر على متطلبات تجهيزات المباني، والمواصفات اللازمة لخدمة المسنين، والبرامج التدريبية والتأهيلية الموجهة للكادر الطبي والإداري، وتعرّف على التكلفة التشغيلية للمركز، وعدد نزلاته.

الزيارة، جاءت بهدف الاستفادة من تجربة إحسان، في تحسين الخدمات المقدمة للمسنين العُمانيين، وخلالها التقى الوفد المدير التنفيذي لمركز تمكين ورعاية كبار السن، السيد مبارك بن عبد العزيز آل خليفة. واستمع الوفد، الذي ترأسته السيدة سلوى اليافعي - مدير جمعية أصدقاء المسنين بظفار، إلى شرح عن خطط إحسان، ورعايتها (المنزلية، الداخلية، النهارية)، ومبادراتها في مجال التوعية المجتمعية، وما تقدمه في مجال العلاج الطبيعي والوظيفي، والدورات التدريبية؛ لإكساب عاملها مهارات التعامل مع المسن.

واستعرض آل خليفة البرامج المقدمة لكبار السن، وشرح خدمات نادي إحسان، الهادف إلى تطوير المنتجات اليدوية والفنية لمنسباته، من خلال دورات تدريبية في التنمية البشرية والطاقة الإيجابية، وتغطية مجالات الحياة الدينية والاجتماعية والثقافية والتنمية لديهم.

وفي ختام زيارته، كرم آل خليفة الوفد الزائر، بعد أن تجول في مبنى الإيواء، وتعرف على مرافقه، وعانين غرف المسنين، وصلات العلاج الطبيعي.



المدير التنفيذي مستقبلاً الوفد العُمانِي
ومكرماً رئيسته سلوى اليافعي

إحسان يحيي اليوم العالمي لكبار السن بحملة شاملة

“أعز الناس” تعزز التضامن والتواصل بين الأجيال



محاضرة توعوية

وضمن الاحتفالية، قدمت الإعلامية خديجة بن قنة، محاضرة تحت عنوان “خبرتي في التعامل مع كبار السن”، تحدثت خلالها عن تجربتها مع والدها، وتفاصيل حياتها، وملاحظ البر والرعاية التي تتعامل بها، تلتها مسابقات تفاعلية، وألعاب رياضية، وغيرها من الفقرات التي نالت إعجاب واستحسان الجميع.

وعلى هامش الاحتفالية، نوهت المناعي بتفاعل الجمهور مع فقراتها، التي جاءت في إطار احتفالات المؤسسة والمركز باليوم العالمي لكبار السن، الذي يعد فرصة مناسبة لتقديم الشكر والعرفان لأبناء هذه الفئة على ما قدموه من تضحيات لوطنهم ومجتمعهم، منوهة بما تقدمه إحسان من خدمات جليلة.

إنجازات رائدة

وعبرت عن فخرها بمنجزات دولة قطر على صعيد حقوق كبار السن، وما تسخره من

آل خليفة: استثمار المناسبات للتوعية بكافة الحقوق

استخدام كبار السن للتقنية الحديثة، وكيفية التغلب على التحديات. وفي ختام الحملة، نُظمت احتفالية بهذه المناسبة، أقيمت في أسباير زون، حضرها الرئيس التنفيذي للمؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي، سعادة السيدة أمال بنت عبد اللطيف المناعي، والمدير التنفيذي لـ “إحسان”، السيد مبارك بن عبد العزيز آل خليفة.

خاص - إحسان:

“أعز الناس”، حملة توعوية، نفذها مركز تمكين ورعاية كبار السن، بمناسبة يومهم العالمي، الذي يصادف الأول من أكتوبر سنوياً، وذلك بهدف توعية أفراد المجتمع المحلي بحقوق المسن، واحتياجاته الأساسية، وتعزيز التضامن بين الأجيال، وتشجيع التفاعل والتواصل فيما بينهم.

الحملة، جاءت لتجديد العرفان، ورد الجميل للأباء والأجداد، ونُفذت بالتعاون مع عدة مؤسسات، واستمرت شهراً، عبر منصات التواصل الاجتماعي، ووسائل الإعلام، وأجهزة الصراف الآلي للبنوك، وتضمنت مسابقات تفاعلية، وندوات توعوية، وأنشطة متعددة، ركزت جميعها على دور المسن، ومكانته في المجتمع.

وخلالها، تم تكريم المشاركين بمسابقة “رتل الآيات تصل للغايات”، التي نظمتها المركز سبتمبر الماضي، ونُظمت حلقة نقاشية بعنوان “واصل بأمان”، بالتعاون مع مركز التكنولوجيا المساعدة، حول إيجابيات

خالد عبد الله: كرامة المسن مصانة شرعاً وقانوناً



بدورهم تجاهه، وهو ما يحرص عليه المركز من خلال مثل هذه الفعاليات، الرامية إلى غرس القيم والمهارات اللازمة للتعامل مع المسن، وحشد الطاقات لدعم جهود المركز في سبيل رعاية كبار السن.

رد الجميل

وطبقاً لآل خليفة فإن الاحتفال باليوم يهدف إلى توعية المجتمع بحقوق واحتياجات كبار السن، وهو يوم لرد الجميل، وتعزيز التضامن، وتشجيع التفاعل والتواصل، مشيراً إلى أن رعاية المسنين واجبة دينياً، ودعت إليه الشريعة الإسلامية منذ أكثر من 14 قرناً، كما أقرته الجمعية العامة للأمم المتحدة في ديسمبر 1949، لتشجيع الأفراد والمنظمات غير الحكومية على الاهتمام بالمسنين.

تغيرات اجتماعية

ولفت الانتباه إلى دور المركز التثقيفي بهذا المجال، من خلال المحاضرات، المؤتمرات، الورش، المهرجانات، والحملات، لتوعية أفراد المجتمع بالتغيرات الاجتماعية والنفسية والصحية التي تحدث مع التقدم بالسن، مؤكداً أهمية توعية المجتمع بحقوق كبار السن واحتياجاتهم.

حياة كريمة

وثنى التعاون المثمر بين إحسان وأسباير زون، متمنياً أن تستمر تلك الشراكة لما يخدم كبار السن، ويساهم في تمكينهم، وتحقيق حياة كريمة، وبيئة صحية وأمنة لهم، شاكرًا جميع الجهات التي تعاونت مع المركز لإنجاح الحملة.

تعاون مثمر

من جانبه، قال مدير الاتصال والعلاقات العامة في أسباير زون، السيد ناصر الهاجري، فخورون بشراكتنا مع إحسان، ولا ندخر جهداً لإتاحة خبراتنا التنظيمية ومرافقنا

في تمكين المسن لكي يكون فرداً قادراً على العطاء، كما كان في سابق عهده. وقالت: لسنا بحاجة أن نذكرنا بمناسبة كالיום العالمي بالدور المطلوب منا، فديننا الحنيف، وعاداتنا، وتقاليدينا الأصيلة كفيلة بجعل أيامنا كلها أعياداً، من أجل خدمة وتمكين ورعاية كبار السن، أدام الله بقاءهم، ووفقنا للإخلاص والتفاني في برهم.

غرس القيم

فيما دعا آل خليفة لاستثمار المناسبات الوطنية والدينية المحلية والعالمية ك (اليوم العالمي لكبار السن) على سبيل المثال لا الحصر، من أجل التوعية بحقوق المسن، وحث كافة أفراد المجتمع للقيام

المناعي: تضحيات الآباء والأجداد محط التقدير والاهتمام



آل خليفة مكرماً أحد المشاركين بالحملة بحضور السيدة المناعي

إمكانيات ودعم يعززان تحقيق كل ما من شأنه أن يرفع من مستوى الخدمات المقدمة لهم، مضيئة من واجبنا كمؤسسات أن نسهم في توعية أفراد المجتمع بدورهم تجاه المسنين، وأن يعوا أهمية الدور الذي عليهم، وأن يقوموا به، ومن هنا يتضح لنا أهمية مبدأ تعزيز التضامن والتفاعل، لتحقيق ما ننشده من أهداف، نستطيع من خلالها تحقيق ما يطمح له أبائنا وأمهاتنا.

ثوابت راسخة

ونوهت بالثوابت الراسخة التي حث عليها ديننا الإسلامي الحنيف لرعاية كبار السن، وما يدعمها من عادات وأعراف اجتماعية، داعية للمحافظة والاستمرار على خطاها، حيث لا يزال المجتمع ثابتاً عليها أيد الدهر، ليعبر عن مشاعره الصادقة تجاه ما قام به الرعيل الأول من أجل أبنائهم وأوطانهم.

وحدت المناعي المجتمع على استئثار دوره كأسر محيطة بكبار السن، أو كأفراد يتواصلون مع هذه الأسر، ويمتلكون القدرة على تحقيق المبادئ والثوابت، التي تسعى الدولة لترسيخها، بأن يكون لهم دور فعال

اليوم العالمي يجعل المسن بقلب محيطه الأسري

وعلاجية، وتأهيلية، ورعاية اجتماعية، كفلت لهم العيش الكريم ، بعيداً عن العوز والفاقة.

وقال: دأبنا سنوياً على مشاركة كبار السن فرحتهم بهذا اليوم ، من منطلق حرصنا الشديد على تكريس المسؤولية الاجتماعية، ولزيادة الاهتمام الموجه لهذه الفئة من ناحية، ولدمجها في المجتمع من ناحية ثانية، حيث تجعل مثل هذه الفعاليات المسن قريباً من محيطه الأسري.

إسهامات كبيرة

وأضاف: اليوم فرصة للاستفادة من خبراتهم التراكمية، ولإبراز دورهم التنموي والاجتماعي، ولتسليط الضوء على إسهاماتهم الكبيرة، ولرفع مستوى الوعي بالمشاكل والتحديات التي يواجهونها، وللتعريف بالخدمات المقدمة لهم، وأهم القضايا المتعلقة بكبار السن على مستوى العالم.

قضايا وتحديات

وقال إن هذا اليوم يهدف إلى لفت الانتباه إلى مشاكل كبار السن وتحدياتهم، مؤكداً أنه فرصة لمراجعة الخدمات المقدمة لكبار السن، ويمنح القائمين على رعايتهم دافعاً قوياً للمضي في تطويرها، بالشراكة مع مؤسسات المجتمع المدني، وذلك لضمان بيئة مثالية تلبى احتياجات المسن بعيداً عن خطر التهميش، وتمنحه الأمن المادي والنفسي والاجتماعي ، وتحقق له الكرامة والصحة والرفاهية ، ولا تنتهك خصوصيته، لاسيما وأن الدستور كفل مبدأ المساواة في التمتع بالحقوق، وأن الجميع سواسية في الكرامة الإنسانية ، حيث يتساوى المواطنون أمام القانون في الحقوق والواجبات، ولا تميز بينهم.

تكريم الداعمين

وفي ختام الاحتفالية، التي أقيمت على هامش حملة "أعز الناس"، كرم مركز إحسان الجهات الراعية والداعمة لفعاليتها، حيث قام الرئيس التنفيذي لمؤسسة العمل الاجتماعي ، والمدير التنفيذي لإحسان ، بتوزيع الدروع على المكرمين.



وتعليقاً على الحملة، أكد مدير إدارة التوعية والتواصل المجتمعي، السيد خالد عبد الله، حرص دولة قطر على صون كرامة المسنين، وحماية حقوقهم المكفولة شرعاً وقانوناً، بغض ما وفرته من خدمات احترازية وقائية،

من أجل احتضان مختلف الفعاليات، التي تستهدف كافة فئات المجتمع، بهدف الترويج عنهم، وإدخال البهجة والسعادة في نفوسهم.

وتأتي هذه الشراكة انطلاقة من دورنا المجتمعي، ودعماً لرسالتنا الرامية إلى الترويج لنمط حياة صحي نشط، لما لذلك من أثر إيجابي على حياة الأفراد، وتوطيد الأواصر والعلاقات الاجتماعية.

وأضاف: كبار السن من أهم الفئات الجديرة بالاهتمام ، ومشاركتنا اليوم تعد لفتة بسيطة لرد الجميل لهم، لما قدموه من خدمات جليلة أفنوا حياتهم من أجلها.

خدمات احترازية

الهاجري: شراكاتنا المجتمعية مكرسة لخدمة المسنين



قطر للمال مخاطباً كبار السن بمناسبة يومهم العالمي:

المسنون ثروة معرفية لا تقدر بثمن وندين لهم بالكثير

خاص - إحسان:

"ندين بالكثير لهم"، بهذه العبارة عبر وفد مركز قطر للمال عن عواطفه الجياشة تجاه المسنين، خلال زيارته الأخيرة، لمركز تمكين ورعاية كبار السن "إحسان"، والتي جاءت بمناسبة اليوم الدولي لكبار السن، وفي إطار مبادراته المجتمعية.

وشارك في الزيارة، موظفو كل من: قطر للمال، هيئة تنظيم مركز قطر للمال، أكاديمية قطر للمال والأعمال، محكمة قطر الدولية ومركز تسوية المنازعات.

وتعليقاً على الزيارة، قال الرئيس التنفيذي للتسويق والاتصال المؤسسي في مركز قطر للمال، السيد يوسف فخرو: "نقدّر الدور الهام الذي يقوم به كبار السن في المجتمع. فنحن ندين بالكثير لهم، عما قدّموه من جهود في سبيل تمهيد الطريق للأجيال الشابة، وتفانيهم المستمر في بناء الدولة، وبناء مستقبل أفضل للأجيال القادمة".

وأضاف: يعكس شعار هذه السنة "الخطى نحو المستقبل من خلال اكتشاف مواهب كبار السن ومساهماتهم في المجتمع" ما



من جهتهم، عبر المسنون عن امتنانهم وسعادتهم بالزيارة، مقدرين مشاركة قطر للمال بيومهم العالمي، مشيرين إلى أن الزيارة منحتهم فرصة مشاركة قصصهم وتجاربهم ونصائحهم الشخصية مع الآخرين، متمنين أن تتواصل مثل هذه الفعاليات، وأن يستمر مركز قطر للمال في خدمتهم.

ويذكر أن الزيارة تأتي لتؤكد التزام مركز قطر للمال بمسؤولياته الأخلاقية والاجتماعية تجاه كبار السن.

يقوم به مركز إحسان؛ إذ يمتلك المسنون ثروة من المعرفة والمهارات والخبرات لا تقدر بثمن، نظراً للتجارب الغنية التي يمتلكونها وأثروا بها مجتمعنا، بالإضافة إلى مساهماتهم في تنمية الاقتصاد.

وأشار فخرو إلى أن الزيارة مكنت موظفينا من معرفة المزيد حول الأدوار المتعددة، التي قامت بها هذه الفئة العزيزة علينا جميعاً، وما بذلته من دور هام في تطوير قطر.

في الملتقى السنوي الثاني للعمل الاجتماعي

٩٠٠ مسن يتلقون رعاية منزلية مميزة من إحسان

خاص - إحسان:

أكدت الرئيس التنفيذي للمؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي، السيدة أمال عبد اللطيف المناعي، تميز دولة قطر في خدمة المجتمع المحلي والدولي، مؤكدة أن المؤسسات الحكومية والخييرية والإنسانية والمبادرات العالمية القطرية في مجال التعليم والصحة لها حضور كوني لا يخفى على أحد. وقالت: تعكس جهود مؤسستنا هذا التميز داخلياً وخارجياً، لافتة إلى أن المؤسسة عملت خلال الفترة الماضية على الكثير من الركايز وفي مقدمتها إعادة هيكلة المراكز التابعة لها بما يخدم الأسرة "تواة المجتمع"، وبما يتماشى مع توجهات الدولة التي تصب في مصلحة بناء وتنمية المجتمع.

وفي كلمتها الافتتاحية بالملتقى السنوي الثاني للعمل الاجتماعي، شددت على ضرورة وضع الخطط والبرامج الكفيلة بتلبية الاحتياجات التربوية والمعرفية والثقافية والصحية لكافة الفئات؛ وذلك لتمكينها من التفاعل الاجتماعي الإيجابي والمساهمة في بناء حاضرها ومستقبلها، مشيرة إلى دور العمل الاجتماعي في تبني قضايا الأسرة من خلال استراتيجيات تراعي خصوصية كل فئة، وحرص المؤسسة ومراكزها على المساهمة في قيادة التقدم والتطور الاجتماعي نحو مستقبل أفضل.

ووفقاً للمناعي فإن المؤسسة معنية بإيجاد توازن بين القيادة وجودة الخدمة واستدامتها، وأن على الجميع الموازنة بين كونه قائداً في تطوير المجتمع ومساهمياً في تمكينه، مشددة على أهمية التواصل باعتباره الرابط الذي يساعد على تعميق العلاقات مع الآخرين، وتحسين العمل الاجتماعي، واتخاذ القرارات، وحل المشكلات. ونوهت إلى أن التواصل يعد أداة رئيسية لتحقيق التغيير الاجتماعي المستدام، بما يساعد أفراد المجتمع المستهدف على اكتساب معارف جديدة تساهم في تحقيق التنمية المستدامة وتحسين العمل الجماعي، داعية إلى تجديد مجالات التواصل، والتركيز على التطوير واكتشاف الفرص لتحقيق المزيد من النجاح.

وأوضحت المناعي أن منظمات المجتمع المدني القطرية شهدت سلسلة من التطورات، حيث تمت إعادة النظر في توجهاتها الإستراتيجية وهيكلها التنظيمية؛



السيدة المناعي خلال تدشينها فعاليات الملتقى



ففي هذا الإطار شكلت المؤسسة مجلس المديرين لتعزيز التواصل بينها وبين المنظمات المدنية والمراكز العاملة في هذا المجال، كما قامت ببناء قدرات مراكزها حول استخدام البيانات والتنمية القائمة على مبادئ حقوق الإنسان، وفجّلت كذلك الشراكة مع الجهات الحكومية وغير الحكومية من خلال إبرام عدد من مذكرات التفاهم الوطنية والدولية، وساهمت في إعداد استراتيجية التنمية الوطنية الثانية ٢٠١٨-٢٠٢٢ من خلال ممثليها في فرق العمل القطاعية الثمانية.

ولإبراز دور المنظمات في تحقيق أهداف التنمية المستدامة نظمت المؤسسة

بما في ذلك أهدافها واختصاصاتها وفئاتها المستهدفة، وترتب على ذلك تعديل أنظمتها الأساسية، وأشارت إلى سعي المؤسسة من خلال هذه الإصلاحات إلى الاستجابة للتغيرات الاجتماعية المتسارعة، من أجل إرساء دعائم لمنظمات قادرة على التطور، ورفع مستوى جودة خدماتها، وتعميق تفاعلها مع الأسر والفئات التي تستهدفها.

وخلال الملتقى الذي نظّمته المؤسسة في مركز قطر الوطني للمؤتمرات، استعرضت العمل الاجتماعي الإنجازات التي تحققت خلال الفترة الماضية، والدور الذي قامت به والخدمات التي وفرتها لمواطني دول الحصار منذ بدء الأزمة.



مؤتمراً عربياً حول دور المجتمع المدني في خطة التنمية المستدامة ٢٠٣٠، بالتعاون مع المنظمات الدولية والإقليمية وممثلين عن الدول العربية.

وشرحت المؤسسة الخدمات التي قدمتها والمراكز التابعة لها لمواطني دول الحصار منذ بدء الأزمة في يونيو الماضي، حيث وصل عدد المستفيدين إلى ١٠٣٦ مستفيداً، منهم ٤٩٧ تلقوا خدمات من مركز وفاق، و١٧٧ من أمان، و٦٤ من الشفلاج، و٣٧ من نماء، و٣٠ من إحسان، و٥ من دريمة، و٦٢١ من بست باديز قطر.



المناعي: لمبادرات قطر الخيرية والإنسانية حضور كوني



تطبيقي ساعدني وشاورني، وإعداد مشروع ألعاب إلكترونية صديقة للطفل.

كما استعرض مركز الشفلاج دوره في تفعيل المسارات التدريبية الوظيفية الداخلية، وتوظيفه لعدد من منتسبيه في المؤسسات والهيئات، وتوفير الحلول الممكنة للقضاء على قوائم الانتظار، وافتتاح مبنى فرع الهلال، وحصوله على الترخيص والاعتماد الدولي لأدوات تشخيص اضطراب التوحد. بينما نجح مركز وفاق في حث الشباب على الزواج وتقوية أواصر الروابط الأسرية، من خلال توعية وتثقيف ٥٢٢٣ شخصاً، وإرشاد وعلاج ٤٤٢٦، وتدريب وتأهيل ٣٩١، وتقديم التوعية المطلوبة من خلال ٣٤٨٢٦ اتصالاً تلقاها المركز.

ومن جانبه، قدم مركز نماء نبذة عن دوره في تطوير قدرات الشباب من خلال مساعدة ١٠٧ مستفيد من مشروع التواصل المجتمعي "مقبليين ٢٠١٧"، وتدريب ٣١ معلماً في مشروع المهارات الحياتية، وعقد ٢٣ ورشة تدريبية في ١٠ مدارس، وتطبيق مشروع تحسين أنماط الحياة للمراهقين في ٦ مدارس، وتدريب ٢٠ ريادة اجتماعياً من برنامج "سما نماء".

وضمن خدمات الرفاه الاجتماعي والتطوير المهني قدم المركز ١٥٠ منحة جامعية للمتفوقين، و١٥٥ منحة للتعليم الأساسي، و٧٩٨ منحة للتطوير المهني، كما حُرِّجَ ٣٢٥ منتسباً للبلوغ العالمي بأكاديمية تجميل. وبالنسبة لريادة الأعمال احتضن ١٢٨ مشروعاً، وقدم ٨٩ دورة تدريبية استفاد منها ٦٠٦ شخص، بالإضافة إلى تمويل ٢٦ مشروعاً بقيمة مليوني ريال، ودعم ١٢ مشروعاً فائزاً بجائزة ريادة، وتقديم خدمات التسويق لـ ٦٤٢ مشروعاً.

وفي مجال المسؤولية المجتمعية للفتات المعرضة للخطر أنشأ المركز شبكة "تم" للعمل التطوعي بالتعاون مع "صلتك" و"روتا"، حيث وفرت ٧٢ فرصة عمل، وقدمت ٣٧٨ منحة علاج لمرضى غسيل الكلى.

أما مركز "أمان" فقد تضمنت إنجازاته تدشين مركز اتصال وخط ساخن على مدار الساعة، وتوفير خدمة الإيواء، وتوسعة فرعي سدرية والنيابة العامة، وإطلاق مبادرة ساعة أمان لحماية الطفل وتتبع حركته، وتدشين

لتسهيل تقديم الخدمات والدعم للفتات المستهدفة، إضافة إلى اتفاقيات مع جهات خارجية لتقديم خصومات خاصة لمنتسبي المبادرة.

ويوفر مركز إحسان خدمة الرعاية المنزلية لكبار السن، ويخدم ٩٠٠ مستفيد، كما يقدم رعاية نهارية متميزة لهم وخدمات العلاج الطبيعي والوظائفي، ويخدم ١٨٦ مريضاً شهرياً، كما يستفيد من دريمة ٣٤٤ فرداً، ويتابع ٦٥ أسرة حاضنة، وقد حصل المركز على شهادة أيزو، كمركز يعمل وفق معايير الجودة العالمية.

وفي مجال تعميق ثقافة الوالدية المسؤولة، قام المركز بتوعية وتثقيف ٣٦٨ شخصاً، وإرشاد وعلاج ٥٩٧١، وتدريب وتأهيل ٢٥٨، وقدم التوعية إلى ٤٢٢ شخصاً قاموا بالاتصال بالمركز، وفي مجال تقليل الآثار السلبية للإطلاق قام بتوعية ٤٥ مستفيداً، وإرشاد وعلاج ٩٥٧٩، وتدريب وتأهيل ١٤١٥ وتلقي ٣٧٣ اتصالاً توعوياً.

وطرحت مبادرة بست باديز قطر عدداً من الأنشطة التي نمت مهارات ذوي الإعاقة، وعززت قدراتهم في (التواصل، الرياضة، الفن)، حيث استفاد منها ٨٠٠ شخص، ووقعت عدداً من الاتفاقيات مع جهات ومراكز معنية

٨٥٥ من مواطني الحصار استفادوا من الخدمات الاجتماعية

خاص - إحصاء:

أكدت مصادر صحفية ارتفاع أعداد مواطني دول الحصار، الذين استفادوا من خدمات المراكز التابعة للمؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي، والذي يتضح من زيادة أعداد المكالمات التي يتلقاها الخط الساخن ٩١٩. وأشارت تلك المصادر إلى أن الخط الساخن يتلقى العديد من المكالمات، وتكون معظمها ما بين استشارة، أو استفسار قانوني، أو اجتماعي، أو نفسي، وفي حالة وجود إحدى الإشكاليات، يتم إحالتها مباشرة على الخط الآخر.

وكانت المؤسسة قد استقبلت ٨٥٥ مستفيداً من مواطني الحصار، منذ بدئه في ٥ يونيو ٢٠١٧، حتى نهاية أغسطس الماضي، حيث قدمت المؤسسة الخدمات الأسرية والتأهيلية والاستشارية القانونية والنفسية لـ ٧٧١ منهم، عبر المراكز التابعة للمؤسسة، أما بعض الحالات الأخرى فتم توجيهها إلى جهات الاختصاص.

وأسست المؤسسة قواعد بيانات حول المعلومات الخاصة بالمؤسسات الوطنية، التي يمكن الاتصال بها أثناء الحصار الجائر، والحالات المتضررة من الوضع الراهن، ومنها خدمة الخط الساخن ٩١٩ على مدار الساعة، والعمل على تهيئة الخدمات الإنسانية والاجتماعية في حالة الضرورة، إضافة إلى استتغاب جهودها لتخفيف التداعيات السلبية عن المتضررين، من خلال تشكيل فريق لإدارة الأزمة يعمل على تنسيق الجهود وتعزيز التواصل بين مراكز المؤسسة وبقية الجهات الرسمية. وأشارت المصادر إلى أن القطرية للعمل

الاجتماعي لعبت دوراً بارزاً منذ بدء الحصار، حيث فتحت أبوابها لكل من تعرض لانتهكات دول الحصار، كاستقبال المتضررين من أسر وعائلات دول الحصار، وتقديم الخدمات الأسرية والتأهيلية والاستشارية القانونية والنفسية.

ودشنت دار الأمان الشامل التابعة لمركز الحماية والتأهيل الاجتماعي «أمان»، وتمثل إيواءً متكاملًا وبيئة اجتماعية وصحية شاملة؛ لخدمة الطفل والمرأة المعنفين والمعرضين للعنف وأطفال الأسر المتصدعة، كما تم تدشين تطبيق «مستشار أمان» الذي يقدم خدمة الاستشارات المجانية بأنواعها القانونية والاجتماعية والنفسية، ويتم الرد على طلب الاستشارة خلال أيام، وكذلك تطبيق «أمان الطفل والمرأة» لمستخدمي الآيفون، والذي يوفر خدمة الإبلاغ عن حالات العنف أو التصدع الأسري، التي قد يتعرض لها الأطفال أو النساء، عبر تصميم يناسب الطفل وآخر يناسب المرأة.

وكانت المؤسسة قد دشنت مركز الاتصال والخط الساخن لمركز الحماية والتأهيل الاجتماعي «أمان»؛ لاستقبال طلبات الحماية الاجتماعية أو الخدمات الاستشارية والقانونية والنفسية، حيث يتولى المركز استقبال جميع المكالمات الواردة إلى الخط الساخن ٩١٩، من قبل كوادر مؤهلة على آليات التعامل مع البلاغات الواردة والمساندة، والإبلاغ عن الشكاوى من حالات العنف الأسري الواقعة على الفئات المستهدفة من النساء والأطفال، إضافة إلى أن مركز الاتصال يمثل حلقة الوصل بين عملاء أمان والأخصائيين الاجتماعيين والنفسيين أو

القانونيين، ويتلقى عشرات المكالمات يومياً، وتصل في بعض الأوقات إلى المئات في اليوم الواحد، والتي تتنوع بين طلبات حماية أو استشارات أو إرشاد وتوجيه.



العمل الاجتماعي كرمت المراكز المشاركة بخيمتها..

المناعي: فخورون بـ درب الساعي

خاص - إحسان:

٢٠ ألف جائزة، وزعتها المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي، على زوار خيمتها في درب الساعي، طيلة فترة احتفالات الدولة باليوم الوطني، حيث استقطبت الخيمة على مدار ١١ يوماً العديد من الزوار، الذين أعربوا عن بالغ سعادتهم بما شاهدوه من فعاليات مميزة؛ حيث زار الخيمة خلال الفترة من ٩ - ٢٠ ديسمبر الماضي، عدد من كبار الشخصيات، والموظفون، ووزراء، وأعيان، ووجهاء، وأفراد المجتمع من قطريين ومقيمين، كما شهدت حضوراً طلابياً وإعلامياً.

فقد تشرفت خيمة المؤسسة في درب الساعي بزيارة صاحبة السمو الشيخة موزا بنت ناصر رئيس مجلس إدارة مؤسسة قطر، وصاحبة السمو الشيخة جواهر بنت حمد بن سحيم آل ثاني - حرمه حضرة صاحب السمو الشيخ تميم بن حمد آل ثاني أمير البلاد المفدى. وأثنى سموهما على الجهود التي تبذلها المؤسسة والمراكز المنضوية تحت مظلتها.

كما زارها رئيس الوزراء معالي الشيخ عبد الله بن ناصر بن خليفة آل ثاني، وسعادة د. خالد بن محمد العطية وزير الدولة للشؤون الدفاع، وسعادة د. محمد بن صالح السادة وزير الطاقة والصناعة، وسعادة السيد صلاح بن غانم العلي وزير الثقافة والرياضة، وعدد من وجهاء وأعيان الدولة.

وتضمنت الفعاليات فقرات المسرح، مسابقات، جوائز، وعروض من مركز نوماس وجمعية القنص، إضافة إلى البرنامج التوعوي الوطني "ترشيد"، التابع لكهروماء، وفقرات أخرى قدمتها المراكز المنضوية تحت مظلة المؤسسة، منها: فقرات إحسان، دريمة، وبست باديز.

كما شارك موظفو وموظفات قطر للعمل الاجتماعي في مسيرة وطني، قاده مديرو المراكز والموظفين وأسرههم، تعبيراً عن حبهم للوطن وولائهم للقيادة الرشيدة.

واستمتع الأطفال بالألعاب والأنشطة الترفيهية، وعروض الصقور والشخصيات الكرتونية، وقاموا بتلوين بطاقات مركز وفاق، كرسائل حب مقدمة إلى والديهم.

وقدم مركز تمكين ورعاية كبار السن لعبة سباق السيارات، وجسدت الرعاية المنزلية التي يوفرها للمستفيدين، بينما قدمت دريمة لعبة المحقق البطل والبحث عن الكلمة السرية لفتح الصندوق. أما الشفلى فقد قدم لعبة اختبار الذاكرة، فيما



خلال تكريم إحدى الجهات المشاركة بالخيمة



، من موظفين ومتطوعين وجهات مشاركة، وعبرت عن شكرها وتقديرها لجميع المشاركين، مثنية جهود اللجنة المنظمة لفعاليات درب الساعي.

وقالت: تجميع المراكز تحت سقف واحد فكرة رائعة، تعبر عن أهمية تكاتف الجميع للقيام بدورهم التوعوي، ونفخر بأننا كنا جزءاً من المشاركين بالدرب، ونشكر اللجنة المنظمة، ونهنئهم على النجاح المتواصل، كما نشكر المديرين التنفيذيين للمراكز على دعمهم ومشاركتهم بالخيمة.

وأضافت: العمل لم يكن سهلاً، والحمد لله بعزيمة الجميع حققنا الهدف، الذي خططنا له، وشكراً للجميع على تعاونهم، متمنية لقطر المزيد من الأمن والأمان والرفعة والسمو.

قدم أمان لعبة سد الثغوب المعبرة عن شعاره، وهو القارب الذي يرسو بالأسرة إلى بر الأمان، حيث قام الأطفال بسد الثغوب لينجو القارب من العرق.

وقدم نماء لعبة تصويب الأهداف، في حين قدم بست باديز لعبة الأطراف الصناعية، حيث قام الأطفال بقياس الأطراف الصناعية للدمى، وإدخال بياناتها في الحاسوب للحصول عليها من المصنع، كما تم تخصيص ركن لمسابقة أفضل صورة، فاز بها ١١ مشاركاً ممن صوروا لقطات مميزة من داخل الخيمة.

وتضمنت الفعاليات أيضاً لعبة السينما، ومسابقات تفاعلية قدمتها المراكز في الأجنحة التعريفية الخاصة بها، وعرضت كهروماء "قطورة وكهروب" ضمن فقرة ترشيد.

وفي ختام الفعاليات، كرمت السيدة آمال المناعي - الرئيس التنفيذي للمؤسسة المنظمين

نشر الوعي بأهداف العمل الاجتماعي ومؤسساته



المناعي والحمادي في لقطة تذكارية مع مسؤولي المؤسساتين

التطوعية، بما يثري رأس المال الاجتماعي، الذي يعد القوة الكامنة لتنمية المجتمع.

ويذكر أن العمل بالاتفاقية يمتد لمدة ثلاثة أعوام، وتنص على تبادل الخبرات في كافة المجالات الداعمة للقضايا الاجتماعية، وتقديم الاستشارات الاجتماعية والقانونية والنفسية للأسر المحتاجة للدعم، وتوحيد الجهود في مجال حقوق الإنسان، وتدريب الأخصائيين الاجتماعيين والاستشاريين النفسيين في مجال الدعم النفسي أثناء الأزمات، والتوعية المجتمعية، وتقوية الروابط الأسرية، ورعاية المشاريع النوعية ذات الأثر الاجتماعي لتمكين الفئات الضعيفة. وقد تم تشكيل لجنة مشتركة من الطرفين للإشراف على تنفيذ مذكرة الاتفاقية، ووضع الآليات اللازمة لذلك.

وأضافت: تسعى المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي والمراكز المنضوية تحت مظلتها إلى تأسيس شراكات فاعلة، وتعزيز أواصر التعاون، ومد جسور التنسيق مع الوزارات والأجهزة الحكومية المعنية، والهيئات والمؤسسات العامة والخاصة ذات الصلة؛ لتبادل الخبرات والمعلومات، بما يساهم إيجاباً في تنمية المراكز، وتعزيز قدراتها، والنهوض بها، وتفعيل دورها في المجتمع. وتابعت: نعمل على إحياء قيم المواطنة والانتماء للمجتمع، من خلال تنشيط مفهوم العمل التطوعي، ونحث المؤسسات الاجتماعية والتربوية والإعلامية على رفع الوعي العام، ونؤمن بأن التطوع له دور حيوي في زيادة الترابط والتماسك بين أفراد المجتمع، وذلك من خلال شبكة العلاقات المجتمعية، التي تنسجها المبادرات

خاص - إحصان:

تعزيزاً للشراكة بين مؤسسات المجتمع المدني، وللتوعية بأهدافها، وقع الرئيس التنفيذي للمؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي السيدة أمال المناعي، اتفاقية تعاون مع الأمين العام للهِلال الأحمر القطري سعادة السفير علي الحمادي، تتيح للطرفين إمكانية الاستفادة من الموارد والخبرات التي يتمتع بها الطرف الآخر. وعلى هامش التوقيع، رحب الحمادي بتعاون الهلال مع المؤسسة، قائلاً: "تتشرك الجهتان في نفس الهدف، وهو الارتقاء بمستوى المعيشة، من خلال حشد موارد المجتمع وطاقاته من أجل النهوض بالفئات المحتاجة للدعم، ومساعدتها في التغلب على ما تواجهه من تحديات، والمضي قدماً نحو مستقبل أفضل".

وأضاف: العمل الإنساني والاجتماعي نبيل لكنه شاق، ولن تستطيع أي مؤسسة أو جهة مهما بلغت قدرتها القيام به بمفردها، لذا فإن تضامر الجهود وتكامل الرؤى هو السبيل الوحيد لتحقيق الأهداف المنشودة، ونتعهد بأن نواصل العمل بعزيمة لا تغتر من أجل ما نؤمن به، ونرحب بأية أفكار بناءة من شأنها أن تخدم الإنسان في كل مكان.

من جانبها، قالت المناعي: نتطلع إلى العمل والتعاون مع الهلال الأحمر القطري من أجل تحقيق الأهداف المشتركة، التي نصت عليها الاتفاقيات والمواثيق الدولية، ذات الصلة بحقوق الإنسان في ميادين العمل الاجتماعي.



تعزيز الشراكة التكاملية بين المنظمات المدنية

خاص-إحسان:

وقعت المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي وأكاديمية قطر لتدريب المربيات اتفاقية تعاون ثنائية، تهدف إلى تعزيز الشراكة التكاملية بين منظمات المجتمع المدني، وتوعية الجمهور المحلي بالأهداف المشتركة للجهتين، ووقع المذكرة الرئيس التنفيذي للمؤسسة السيدة آمال المناعي، ورئيس مجلس إدارة الأكاديمية د. يوسف الملا.

جاءت المذكرة انطلاقاً من حرص المؤسسة على دعم المنظمات المدنية العاملة تحت مظلتها، والنهوض بها، وتطوير وتفعيل دورها، ووضع الاستراتيجيات التي تساهم في تحقيق الأهداف المنشودة.

ورغبة من الأكاديمية - التابعة لمؤسسة قطر للتربية والعلوم وتنمية المجتمع - في إثراء حياة الأسرة العربية المسلمة، من خلال توفير الدعم الأكاديمي والتدريبي للمربيات الناطقات باللغة العربية، وتعليمهن القيم الإسلامية، وتعزيزها في أوساطهن.

وعلى هامش التوقيع، قالت المناعي: تعد الاتفاقية بداية للتعاون المنشود بين الجهتين، وتمثل إطاراً عاماً لخطة العمل التي سيتم تفعيلها من خلال المراكز التابعة للمؤسسة، بالتعاون مع الأكاديمية.

وأضافت: تسعى القطرية للعمل الاجتماعي جاهدة لتعزيز أداء المراكز، من خلال تطوير قدراتها الفنية والإدارية، وتحسين البيئة الداعمة للجودة الشاملة، وتنفيذ برامج بناء القدرات، وتطوير ثقافة الابتكار والإدارة، ونفتخر باهتمام قيادتنا الحكيمة بدور مؤسسات المجتمع المدني في إحداث النهضة الاجتماعية، وبناء الإنسان قبل البنين في إطار التفاعل مع القضايا، التي تهم التنمية البشرية.

وأشاد الملا بدور الأكاديمية في دعم مبادرة التنمية البشرية والاجتماعية، مؤكداً أن المذكرة تدخل ضمن الجهود المستمرة للأكاديمية من أجل تحقيق التميز، الذي تسعى له الأكاديمية الأولى من نوعها في الشرق الأوسط، مؤكداً على أهمية التعاون بين الأكاديمية والمؤسسات الأخرى.

ويذكر أن صاحبة السمو الشيخة موزا بنت ناصر، بصفتها المؤسس في يوليو ٢٠١٣، قامت بتأسيس القطرية للعمل الاجتماعي كمؤسسة



العمل الاجتماعي وأكاديمية المربيات تتبادلان اتفاقية التعاون

والعلوم، وتقدم الأكاديمية خدمات التعليم والتدريب للمربيات، وتوفر لهن المهارات والخبرات اللازمة في مجال تربية ورعاية الطفل، للمساهمة في تحقيق تنمية شاملة للنساء، في ظل المحافظة على الهوية الوطنية القطرية الإسلامية. ووسعت الأكاديمية مؤخراً دائرة الاستقطاب لتشمل بلداناً جديدة كاتيلاند والأردن، ويتم حالياً التعاون مع سفارات أخرى لاستقطاب مربيات للتحاق بالبرنامج الأكاديمي السادس، ووفقاً لمديرتها العام، السيدة حصة المنصوري، فقد خرجت الأكاديمية عبر مسيرتها أكثر من ١٠٠ مربية، تلبية لحاجة المجتمع المتزايدة للمربيات المؤهلات، ودربت مربيات المنازل على مجالات هامة كالسلامة المنزلية، وصحة الطفل.

خاصة ذات نفع عام، وفقاً لأحكام المرسوم بقانون رقم ٢١ لسنة ٢٠٠٦، وذلك بهدف تنمية منظمات المجتمع المدني، وتعزيز قدراتها، علماً أن المراكز العاملة تحت مظلة المؤسسة هي: الحماية والتأهيل الاجتماعي "أمان"، الاستشارات العائلية "وفاق"، رعاية الأيتام "دريمة"، تمكين ورعاية كبار السن "إحسان"، الشفّلح للأشخاص ذوي الإعاقة "الشفّلح"، الإنماء الاجتماعي "نماء" ومبادرة بست باديز قطر، وذلك رغبة في الإسهام بالتنمية البشرية والاجتماعية، وإيماناً بضرورة إنشاء مجتمع يتمتع بالثقة في النفس، والقيم، والسلوك الإيجابي، وتعتبر أكاديمية قطر لتدريب المربيات، مؤسسة خاصة ذات نفع عام، أسستها صاحبة السمو الشيخة موزا بنت ناصر، في ٢٥ نوفمبر ٢٠١٢، وتعمل تحت مظلة مؤسسة قطر للتربية

بريد قطر يدعم منظمات المجتمع المدني

خاص - إhsan:

إلى شراكات متعددة مع مختلف الجهات، لخدمة أهداف التنمية البشرية المستدامة. من جانبه، أكد النعيمي أهمية المذكرة التي ستعزز التعاون والتشاور بين الطرفين بما يخدم مصلحتهما، مشيراً إلى دور الشركة المتنامي في تقديم الخدمات البريدية واللوجستية للعديد من المؤسسات الحكومية والخاصة، موضحاً أن المذكرة تخدم المؤسسة والجهات التابعة لها، حيث ستقدم الشركة بموجبها خدمات شاملة سواء التوصيل، أو الغرف البريدية الإلكترونية، أو الشحن الجوي، إضافة إلى الخدمات التي تدخل في نطاق العمل اللوجستي.

وقال إن عقد الشراكات مع المؤسسات المختلفة يتطلب معرفة خصائصها وطرق عملها؛ مما يساهم في تقديم الخدمات بشكل مدروس، وفق أسس علمية، وسيساهم هذا التعاون في إكساب الشركة الخبرات اللازمة لرسم خطط العمل.

وبهذه المناسبة، قالت المناعي: تأتي المذكرة في إطار الحرص على تفعيل عمل المنظمات المدنية، وتوفير ما من شأنه دعم وتيسير دورها، وبما يمكنها من تحقيق أهدافها الاستراتيجية، ونطلع للاستفادة من قدرات الشركة المتعددة، آمين أن تسهم المذكرة في خدمة رسالة المؤسسة والمراكز المنضوية تحتها، في مجال الاتصال والتواصل، بما يحقق أهدافها، ويجسر المسافة الزمانية والمكانية بين شركائها.

وأضافت: يتطلب تعزيز الشراكات بين المؤسسات الاجتماعية والقطاع الخدمي مثل هذا النوع من التعاون؛ خدمة للأهداف المجتمعية، مؤكدة أن بريد قطر بما يملكه من خبرة سيلعب دوراً فعالاً في خدمة رسالة الجهات التي نتعامل معها، ويقرب بين شركائها.

ووفقاً للمناعي فإن تعزيز الشراكات بين مؤسسات العمل الاجتماعي والخدمي لأغراض التنمية البشرية، وتسخير تطلعات المجتمع المدني للإسهام فيها، يحتاج

بهدف تعزيز دور منظمات المجتمع المدني، العاملة تحت مظلة المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي، تم مؤخراً توقيع مذكرة تفاهم ثنائية، بين المؤسسة والشركة القطرية للخدمات البريدية "بريد قطر"، من شأنها الإسهام في نشر رسالة العمل الاجتماعي، وتحقيق أهدافه المنشودة.

ووقع المذكرة التي تستمر لثلاثة أعوام، الرئيس التنفيذي للمؤسسة السيدة أمال المناعي، ورئيس مجلس الإدارة والعضو المنتدب لبريد قطر السيد فالح النعيمي.

وتهدف المذكرة إلى دعم المنظمات المدنية، والنهوض بها، وتطوير دورها، ووضع السياسات والبرامج التي تساهم في الارتقاء بتلك المنظمات؛ بما يمكنها من تحقيق الأهداف التي أنشئت من أجلها، إضافة إلى تحقيق رسالة المؤسسة من خلال الخدمات البريدية التي تقدمها الشركة، بما في ذلك توفير حلول وخدمات خاصة بالعمل الاجتماعي.



المناعي والنعيمي يتبادلان اتفاقية التعاون الثنائي

الريان راعٍ إعلامي لمؤسسات العمل الاجتماعي



خلال توقيع مذكر التفاهم بين العمل الاجتماعي وشركة الريان

خاص - إحسان:

وقعت المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي مذكرة تفاهم مع شركة الريان للإعلام والتسويق، لدعم المراكز التابعة للمؤسسة إعلامياً؛ بما يمكنها من تحقيق الأهداف التي أنشئت من أجلها. وقد وقع المذكرة المدير التنفيذي للخدمات المساندة بالمؤسسة السيدة أمل البوهندي، ومساعد المدير العام للشؤون الإعلامية لشركة الريان السيد حمد الكواري.

وبهذه المناسبة، قالت الرئيس التنفيذي للمؤسسة: ستقوم الريان بموجب المذكرة بإيصال رسالة إعلامية اجتماعية هادفة لمختلف الفئات، حيث ستخدم هذه الرسالة المؤسسة والمراكز التابعة لها، مشيرة إلى أن توقيع مذكرة مع مؤسسة إعلامية

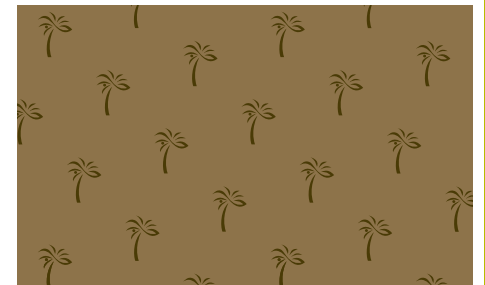
كبرى كشركة الريان يخدم ترسيخ الصورة الإيجابية، والانطباع الذهني المستنير عن المؤسسة ومراكزها ورؤيتها ومهامها، بما يعزز دور المؤسسات المدنية، مشددة على أهمية دور الاعلام باعتباره مكوناً فاعلاً من مكونات التنمية الاجتماعية والاقتصادية.

من جانبه، قال الكواري: توقيع المذكرة يأتي ضمن سلسلة الاتفاقيات التي وقعتها الشركة مع عدد من مؤسسات الدولة، والريان حريصة على التواصل مع مختلف الجهات؛ لتعزيز الرسالة الإعلامية للمنظمات المدنية، وتفعيل دورها المجتمعي، ووضع البرامج التي تساهم في الارتقاء بها، سيما وأن الشركة متخصصة بهذا المجال، وتمتلك وسائل تؤهلها للقيام بذلك، وتتبع لإدارتها قناة الريان الفضائية، التي تعنى بإبراز خصوصية وهوية المجتمع القطري،

وثقافته المحلية.

وعبر عن سعادته بالشراكة مع المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي، لكونها عنصراً أساسياً في الأنشطة المجتمعية، لافتاً إلى أن الريان تضم مطابع، وقناة تلفزيونية، ومحطة إذاعية، ومجلة مطبوعة، واستديوهات، وتقدم لجميع المؤسسات خدمات إعلامية وتسويقية مميزة.

وتضم القطرية للعمل الاجتماعي تحت مظلتها مجموعة من المراكز، هي: الإنماء الاجتماعي "نماء"، الشغل للأشخاص ذوي الإعاقة "الشغل"، الاستشارات العائلية "وفاق"، رعاية اليتام "دريمة"، تمكين ورعاية كبار السن "إحسان"، الحماية والتأهيل "أمان"، ومبادرة بست باديز- قطر؛ لدمج الأشخاص ذوي الإعاقة.



المسنون.. "عم يتساءلون"؟!

خاص - إحسان:

وجه كبار السن الشكر والتقدير لدولة قطر على الرعاية المتكاملة التي يتلقاها المسنون سواء المواطنين أو المقيمين وهو ما يؤكد أن قطر بالفعل كعبة المضيوم مشيرين إلى أنهم يعيشون في رفاهية زائدة وإن أكبر مشكلة قد تواجههم هي وقت الفراغ؛ لهذا يحاولون شغله بممارسة الهوايات وكسب مهارات جديدة وخوض مجال العمل الحر مطالبين بضرورة تيسير إجراءات تسجيلهم كمارسين لهذا العمل أو كأصحاب مشاريع صغيرة، على اعتبار أن قدراتهم الجسدية لا تتيح لهم تخلص الإجراءات الطويلة.

تأهيل وتدريب

يقول عبد الرحمن المري ٦٨ عاماً: الحمد لله، دولة قطر ومؤسساتها لا تألو جهداً في رعاية المسنين وتوفر لهم أسس الرعاية والحماية بمختلف صورها وأساليبها، كذلك فإن الأسرة القطرية تتميز بالتماسك ولهذا تجد كل أفراد الأسرة يحيطون بالمسنين ويوفرون لهم الرفاهية، ولهذا لا يعاني المسن من التوتر والقلق.

ويضيف: نأمل تأهيل وتدريب الراغبين منا على العمل الحر لمواكبة المستجدات التي تجعلنا قادرين على المشاركة المجتمعية، بحيث تستفيد الدولة من خبرات وإمكانيات المسن، وفي هذا الإطار من الممكن تشجيعنا على الاستثمار بالمشاريع الصغيرة، وعلى تدريب الشباب وغيرها من الأنشطة، مع مراعاة تكريم الذين يعودون للعمل مجدداً لتحفيز الآخرين على العطاء، وإنشاء جمعية خاصة لرعاية المسنين، والاستماع لأرائهم وتوفير بعض الامتيازات والعروض الخاصة بهم، بالتعاون مع الجمعيات الاستهلاكية والهيئات الخدمية المختلفة والمراكز الطبية، وتنظيم أنشطة ثقافية ورياضية وترفيهية وغيرها؛ للمحافظة على صحتهم النفسية والذهنية والجسدية.

عائلة ممتدة

من جانبه يقول السيد عبد الله بوحليقة ٦٤ سنة: نحيا والحمد لله في دولة توفر الرفاهية للمواطن في مختلف مراحل العمرية، ولعل أبرز مثال على هذا ما يقوم به مركز إحسان من رعاية للمسنين على كافة المستويات، والمطلوب من المسن عدم الركون للكسل والانزواء أو الانطواء لأنه بذلك يكون قد جعل من مرحلة كبر السن مقبرة له. أما إذا كان ذكياً وتفاعل مع الأمر بإيجابية فسوف ينجح في حياته وسيعيش سعيداً وسيكون لديه الكثير من الأمور الجميلة التي من الممكن أن يفعلها في هذه السن، بداية من التواصل مع محيطه الاجتماعي وتبنى مبادرات جمع الأهل والأصدقاء بالإضافة إلى التفرغ للعبادة وقراءة القرآن واستغلال وقت الفراغ في ممارسة الهوايات.

وأشار إلى أنه كلما استعد مبكراً لنتائج التقدم في السن كلما كانت حظوظه أكبر في تفادي سلبيات كبر السن مؤكداً أن المجتمع القطري متماسك والحمد لله، وتغلب عليه سمة «العائلة الممتدة» التي تجعل للمسن أصدقاء وأسرة كبيرة وأبناء وتجعله يعيش في كنف المجتمع.

وينصح بوحليقة الموظفين الذين تقترب أعمارهم من سن الستين بوضع خطة محكمة، منها الاستمرار في العمل الجزئي إن سئحت لهم الفرصة.

تسهيلات

أما السيد محمد الهاشمي ٧٠ عاماً فقال: من أهم المشكلات التي يواجهها المسن القطري أنه حينما يرغب في ممارسة العمل الحر يواجه بعض الصعوبات، ونتمنى من الجهات المسؤولة التيسير علينا لأن المسن في كثير من الأحيان ليس لديه قدرة على إنهاؤها فلا بد من التسهيل وتيسير الإجراءات والمساعدة في ذلك وتخصيص أماكن لنا في أسواق الفرجان وسوق الوكرة وغيرها،

المري: تأهيل المسن للعمل الحر



محمد الهاشمي

والاستفادة من خبراتنا، فنحن نمتلك كماً كبيراً من الخبرات التراكمية وكثير منا على استعداد لإفادة الدولة بخبراته بدون مقابل؛ خاصة أن دولة قطر لم تبخل علينا بشيء بل إنها حتى وقّرت واحترمت كبار السن من الوافدين ومنحتهم كرم الوفادة ومنحتهم كافة المساعدات التي تقدمها للمواطن القطري كبير السن.

ويضيف الهاشمي: على الجانب الآخر نحمد الله على نعمة الإسلام الذي وقر كبير السن وحماه ونقول لأبنائنا وأحفادنا إن مرحلة الشيخوخة تتسم بالحساسية الشديدة شأنها شأن مرحلتي الطفولة والمراهقة فأني تعكير في الجو المحيط بالمسن يزداد تعقيداً إذا ما أضيف إلى العوامل النفسية والحساسية الزائدة لديه. لذا ينبغي الحرص على تنقية الجو الاجتماعي المحيط بالمسن وتوفير الظروف المناسبة لإحداث تفاعلات تبعث على السعادة وتشجيع لديه الرضا واستئصال كل ما من شأنه ان يمس مشاعر المسن؛ إذ إن ذلك يظل حبيساً بداخله المشحون بالآلام النفسية الناجمة عن الإساءات التي قد توجه إليه.

” الهاشمي يدعو للاستفادة من
خبراتهم التراكمية “

رعايته حق مكفول شرعاً ودينٌ يجب الوفاء به

المسن... مراغٌ بالأحكام ومعذور في عدم التحقيق التكليفي

خاص-إحسان:

المسن في اللغة هو الرجل الكبير في السن حيث يقول ابن منظور: "أسن الرجل: كبر، وكبرت سنه، يسن إنساناً فهو مسن وهرم وكهل هو أفصى الكبر، وفي مجال ترتيب سن الرجل في اللغة يقال: شاب الرجل، ثم شمت، ثم شاخ، ثم كبر، ثم توجه، ثم دلف، ثم مَج، ثم هدج، ثم ثلب، ثم الموت، ويقال عن الرجل إذا شاخ وعلت سنه فهم قعر، فإذا ولى وساء عليه أثر الكبر فهو يفن ودرج، فإذا زاد ضعفه ونقص عقله فهو جلاب ومهتر، ويقال هرم الرجل هرماً أي بلغ أقصى الكبر وضعف فهو هرم، وقال الرازي الهرم هو كبر السن، واستخدم العرب كلمة (المُسِن) في عباراتهم للدلالة على الرجل الكبير، فتقول: "(أسن) الإنسان، وغيره (إسناناً)، إذا كبر فهو (مُسِنٌ)، والأنثى (مُسِنَّة) والجمع (مسانٌ)".

والمسن في الفقه هو كل شخص ظهر على يده أو عقله أو سلوكه تغيرات أو ضعف وعجز إثر تقدمه في العمر، والذي لا يكون في الغالب إلا بعد الستين عاماً، ويحتل المسن مكانة متميزة في شريعة الإسلام، ويحظى بحق جنس الإنسان، وأخص من ذلك بالحق المطلق للكبير، وبحق اعتباره والداً، وبمراعاته وتقدير ضعفه في الأحكام التكليفية، ووجوب رعايته والإحسان إليه وبره وإكرامه وتحمل الأولاد والأقارب بل والمجتمع وولي الأمر تلك المسؤولية، كذلك فإن الفقه الإسلامي المستمد من الشريعة الخالدة احتوى على حاجات المسن، وما يعتره من اعتلالات ورتب على ذلك الأحكام الشرعية التفصيلية سواء بالنص أم بالقواعد العامة، التي يندرج تحتها كل جديد في عصرنا الحاضر، كما أن المسن مراعى في الأحكام التكليفية فهو معذور في عدم تحقيق الحكم التكليفي بالوجه المنصوص عليه،

كمن لا يستطيع الوضوء فينتقل إلى التيمم، ومن لا يستطيع الصلاة قائماً فيصلي جالساً، ورعاية المسنين حق مكفول شرعاً في علق الشباب والمجتمع، حق ودينٌ يجب الوفاء به. حقٌ لطائفة من الناس أفنت عمرها وقدمت الكثير في شبابها، وعندما اعتراها الضعف ظلم كبير التخلي عنها، بل وجبت رعايتها بكل امتنان وتقدير، وكما يدين المرء يدان.

وعن أنس رضي الله عنه، قال: إن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: ((ألا أنبئكم بخياركم؟!))، قالوا: بلى يا رسول الله، قال: ((خياركم أطولكم أعماراً إذا سددوا))، وروى أبو هريرة رضي الله عنه: أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: ((خياركم أطولكم أعماراً، وأحسنكم أعماراً)) وعن ابن عباس رضي الله عنهما، عن الرسول صلى الله عليه وسلم أنه قال: ((الخير مع أكابركم))، وفي رواية: ((البركة مع أكابركم)).

خبراء التنمية البشرية: كبار السن شعلة عطاء

خاص - إحسان:

يؤكد خبراء الموارد البشرية ان الإنسان لابد أن يستعد مبكراً لمرحلة الشيخوخة حتى لا يفاجأ بتلك المرحلة العمرية ويدخل في مرحلة الاكتئاب أو التوتر والقلق النفسي الذي يجر الأمراض المختلفة مشيرين إلى أهمية أن يدرك الإنسان أن لكل مرحلة عمرية مميزاتها وأن مرحلة ما بعد الستين هي المرحلة الأجل في حياة الإنسان ووفق هذا الأمر يتعامل العالم اليوم، لذلك على الإنسان عندما يدخل تلك المرحلة العمرية

ان يسعى للحفاظ على صحته والعمل على تنظيم وقته بحيث يصبح يومه مشغولاً لأن الفراغ هو بداية الفشل في التكيف مع تلك المرحلة وبداية تسلسل الأمراض النفسية والجسدية.

الاستعداد المبكر

يقول السيد إبراهيم الخاجة خبير التنمية البشرية: مشكلة المسن لا تظهر إلا عندما يهمل الإنسان خلال فترات عمره الشابة التفكير في كيفية التعامل مع تلك المرحلة



د. مسعود حاجي



عبد الرحمن اليهري

أجلس مع أحفادي ويتحدثون عن المواقع الإلكترونية ولا أستطيع التجاوب والاندماج في حواراتهم بسبب جهلي بالإنترنت؛ ولهذا جئت للحصول على الدورة حتى أستطيع مجاراة أحفادي. فاكْتساب المهارات الجديدة وسيلة متميزة لقضاء الفراغ ولا بد أن يدعم نفسه بمهارات فعلية تتناسب مع عمره والأفضل للمسن أن يستغل خبراته ويطلعها بمهارات تقنية.

حقيقة واقعية

الدكتور مسعد سعيد الحجاجي خبير التنمية البشرية والإعلام يقول من جانبه إن الإنسان لابد أن يعي حقيقة واقعية أنه سيصل لهذه المرحلة؛ لذا لابد أن تكون لديه خطة مسبقة للتعامل معها، وهناك أمثلة عديدة على نجاح المسن في العمل والإبداع ما بعد التقاعد؛ فمثلاً صاحب أكبر شركة اتصالات في الغرب بدأ عمله في سن الخامسة والستين عندما فكر في إنشاء هذا الشركة، وعندما بلغ الثانية والثمانين كان صاحب أكبر شركة اتصالات هناك، وهو ما يؤكد حتمية استمرار الإنسان في العطاء، بغض النظر عن المرحلة العمرية التي يعيشها.

يشغل به وقت فراغه الكبير. وعلى الجانب الآخر يجب توعية الموظف في مرحلة الخمسينيات من العمر بكيفية التأقلم مع مرحلة ما بعد الستين فلابد أن يعي الإنسان أن تلك هي مرحلة ربيع العمر، والفكرة التي يستطيع الإنسان أن يصنع فيها ما يشاء وما يجب، ولا يضطر أن ينفذ الأوامر الوظيفية رغماً عنه. فلا وظيفة تحكمه بل فكره الخاص وإبداعاته في شتى المجالات هي التي تتحكم في كل تصرفاته.

مهارات جديدة

من جانبه يقول عبد الرحمن اليهري مستشار التنمية الإدارية ومدرب التنمية البشرية بمعهد الإدارة العامة: يتشاءم الإنسان عندما يتقدم في العمر ويجد أن لديه وقت فراغ كبير أو أن المحيطين به في دائرة العمل لم يعودوا يهتمون به كما كان الحال في السابق بل عليه أن يدرك أنه كان يعطي في السابق وهو شاب، ويستطيع أن يعطي اليوم وهو كبير في السن؛ فيبدأ في النظر في قدراته وإمكانياته سواء إمكانياته الجسدية عن النشاط الملائم لجسده في تلك المرحلة العمرية، وفي نفس الوقت النشاط الذي يتناسب مع خبراته التراكمية التي اكتسبها على مدار حياته، ولابد أن يكون إيجابياً التفكير ويعزز داخل نفسه قدرته على التعاطي مع كافة المواقف التي قد يواجهها في مرحلة التقاعد أو كبر السن. فمثلاً عليه في البداية ألا يركن إلى الجلوس في مكان واحد لفترات طويلة بل عليه أن يغير من عاداته ويتنقل باستمرار لأن جلوسه ومكوثه في مكان واحد سيزيد من كآبته فلابد له أن يتحرك ليراه الناس، ويرى هو الناس ويتفاعل معهم.

ويضيف اليهري: من الممكن أيضاً أن يسعى المسن إلى اكتساب مهارات جديدة لم يكتسبها خلال فترة عمله لعدم وجود متسع من الوقت وأنا شخصياً أعجبتني أحد المسنين يبلغ من العمر ٦٩ عاماً وجدته في أحد دورات الإنترنت يتلقى الدورة وسط الشباب وقد حرص المدرب على أن يشرح ببطء لتوصيل المعلومة ببسر لهذا الجد الذي جلس في قاعة تعليمية أكبر دارس فيها لا يتجاوز الثلاثين وعندما سألته عن سبب حصوله على تلك الدورة قال إنني كثيراً ما



إبراهيم الخاجة

السنية أو العمرية، شخصياً أعرف مديرين سابقين نجحوا في التعامل مع الشيخوخة بذكاء حيث قاموا بالتعاون مع وادخروا بعض الأموال التي قاموا باستثمارها في مشروعات صغيرة في مرحلة ما بعد الستين وهكذا أصبح لدى كل منهم مكانة الذي يقضى فيه كل وقته في التجارة والاستثمار ولم يعد لديهم وقت فراغ يعانون فيه من التقدم في السن وعلى الجانب الآخر هناك بعض المسنين الذين لم يكن لديهم الوعي الكافي في مرحلة الشباب ولهذا دخلوا مرحلة الشيخوخة محملين بهمومهم وضغوط الفراغ وإهمال المحيطين بهم، وهو ما تسبب في ضيقهم وتوترهم وقلقهم وانطواء الكثيرين منهم على أنفسهم حتى أنهم لم يعودوا يستجيبون لمحاولات المحيطين بهم لدمجهم بالمجتمع.

ويضيف الخاجة: لهذا لابد أن يبدأ الإنسان التفكير في مرحلة ما بعد الستين أو الخامسة والستين مبكراً فمثلاً يستطيع أن يفكر في المشاريع الخاصة أو يرسخ وينمي قدراته في مجال عمله بحيث يصبح مدرباً في مجاله، وهناك أمثلة عديدة على هذا، مثل المهندس إبراهيم السويدي وغيره وبهذا يكون كبير السن قد أفاد الدولة وفي نفس الوقت وجد أمراً في غاية الأهمية



ماجد العبدالله

وما يجب تجنبه، وبعد ذلك في غاية الأهمية لتوفير الظروف المناسبة لإحداث تفاعلات جيدة في نفسية المسن، تبعث على السعادة وتشيع لديه الرضا، وينبغي أيضاً استئصال كل ما من شأنه أن يمس مشاعر المسن، إذ إن ذلك يظل حبيس دخيلته المشحونة بالآلام النفسية الناجمة عن بعض التآنيبات، التي توجه إليه وتثبط معنوياته.

التعامل معه يجب أن يكون باحترافية

الطب النفسي: كبير السن عضو مجتمعي فعّال

خاص - إحسان:

الأصيل فيه، كونه عضواً نافعاً من أعضائه، فهذا الشعور وما يتبعه من مواصلة المسن لنشاطه نحفظ للمسنيين صحتهم الجسدية والنفسية على أكمل وجه. وعن أسس تقديم الرعاية النفسية للمسنيين، قال: تشمل مرحلة الشيخوخة التي تتسم بالحساسية الشديدة شأنها شأن مرحلتي الطفولة والمراهقة فأي تعكير في الجو المحيط بالمسن يزداد تعقيداً إذا ما أضيف إلى العوامل النفسية والحساسية الزائدة لديه. وينبغي الحرص على تنقية الجو الاجتماعي المحيط بالمسن، ومعرفة ما يجب إتباعه،

يقول الدكتور ماجد العبد الله رئيس قسم الطب النفسي بمستشفى حمد: إن التعامل مع المسن يجب أن يكون باحترافية شديدة والانحياز دائماً إلى التعاطف معه وليس إلى العطف عليه، إذ أن ثمة تمييز بين الاثنين، ولا بد من تشجيع المسن على العطاء؛ فعلى سبيل المثال من الممكن تشجيع المسن على تقديم العون للآخرين بالنشاطات التي يكون قادراً على النهوض بها بل يجب حثه على الاعتماد على النفس كلما وجد إلى ذلك سبيلاً، والمهم في ذلك كله أن يبقى المسن شاعراً بأهميته بالنسبة للمجتمع ودوره

”إحسان“ في منزل مسن.. ناجي اليافعي:

قطر لم تحرمنا من شيء



الأبناء: والدنا

سر استمتعنا

بالحياة

أبناء وأحفاد صالح اليافعي في مشهد أسري حميم

خاص - إحسان:

مقعد بعينه لوالده، بسبب متاعب ساقيه الناجمة عن التقدم في العمر، ووجدنا كل من يدخل إلى المجلس من الأبناء والأحفاد حريصاً على تقبيل يد الجد، في حفاوة منقطعة النظر، وتأكيداً على محافظة الأسرة القطرية على تماسكها وتقاليد الراسخة. الجد ناجي، قال: عندما وصلت لسن التقاعد

المكان: الخريطات، حيث مجلس المواطنين القطري، صالح ناجي اليافعي، وتمت دعوتنا للمشاركة في المجلس العائلي الذي يقيمه كل أربعاء، وهناك وجدنا في صدارة المجلس السيد ناجي العمري اليافعي، البالغ من العمر ٦٧ عاماً، وقد حرص الابن صالح على تجهيز



” الرعاية الصحية والاجتماعية متاحة للمواطنين والمقيمين “

وأكملها، وفي نفس الوقت يحفظ للمسنين حقوقهم الأدبية مهما تقدم بهم السن. وعن أهمية وجود المسن داخل أسرته، وبين أهله وبيئته المحيطة، يقول الابن صالح اليافعي: إنها أمور مفيدة للطرفين لأن الجد أو الجدة باعتبارهما متقاعدین عن العمل في أغلب الأحيان، يملكان وقت فراغ أكثر، تجدهما يستمتعان للطفل أكثر من والديه، تاركان له حرية التعبير، وهذا ما يحتاجه طفلك لتقوية شخصيته، ولاكتساب طريقة صحيحة للتواصل والتعبير، فينعشان ذاكرة الطفل، وأكثر ما يروق الجدان هو الحديث عن الماضي وعن ذكريات طفولة أولادهما، وهذا يفيد ذاكرة طفلك إذ يسرح بخياله، محاولا تكوين صورة عن والديه وعن طفولتهما، يشكلان علاقة متكاملة، كل ما يحتاجه الجدان هو الأنياس، وكل ما يحتاجه الطفل هو الاهتمام، تؤثر هذه العلاقة على شخصية الطفل بشكل كبير إذ توضح له تسلسل العائلة، إضافة إلى إحساسه بشعور جديد تجاههما غير شعوره تجاه أمه وأبيه، وهناك تغافل كبير لدور الجد والجدة ودرجة أهميتهما في تربية الأطفال، فهما الخبرة المركزية لسنوات تربية، ومنبع للحب والحنان، والدليل على ذلك هو اعتراف الكثير من أولياء الأمور باستماع أبنائهم لأوامر الجد والجدة أكثر منهم، وهذا نتيجة لشعورهم بالحسنة المتبادل والمتعقل في نفس الوقت بينهم، وهذه هي النقطة الغائبة.

مع الجد والجدة المسنين، قال ناصر : لا بد أن نحرص على احترام كل كلمة ينطق بها الجد أو تنطق بها الجدة، لأن أكثر ما يزعج المسنون هي التغييرات الكبيرة التي تحيط بهم، وأن ينظر إليهم بعض الأبناء والأقارب ممن يحيطون بهم أن دورهم قد انتهى، وضعفت إرادتهم، وقل فهمهم للحياة، أو أن نستغل ضعف حاسة من الحواس لديهم بسبب كبر السن بصورة خاطئة، فأنا مثلا جدي ثقيل السمع بعض الشيء، ونحن حريصون على عدم إشعاره بهذا الأمر، ونعتبر وجود جدي في المنزل بركة، ورعايته لها بُعد إنساني، ويتعين المضي قدماً في الاعتراف به، كفرد شارك بجهوده في مراحل التقدم والإنجازات التي أحرزها المجتمع.

أما الحفيد خالد صالح اليافعي، فيقول: شخصيا أحب العودة لمشورة جدي، بحكم خبرته في الحياة، أشعر براحة كبيرة عندما أرى جدي وجدتي حريصين على متابعة تفاصيل حياتي، وإرشادي دائما للأصوب، متابعا اعتدت منذ كنت صغيرا اللجوء لحضن أحدهما للتعبير عن أفراحي وأحزاني، رغم أن بعض الأهل، بل وحتى بعض الأصدقاء لا يحذون شغف واهتمام أجدادهم بهم، ويصفونه بالزائد عن الطبيعي، وأنا أخالفهم الرأي تماما، فخوف الجد والجدة وحرصهما نابغان من حبهما وحنانهما الكبيرين مضيغا إن مراعاة الآداب مع كبار السن حاجة ضرورية، أمر بها ديننا القويم حتى يربي فينا أحسن الأخلاق

في أبنائي وأحفادي يلتفون حولي، وينظمون لي جدولا يوميا جعلني مشغولا طوال الوقت، فلم أشعر يوما بالفراغ، أو ما شابه ذلك، بل إن الكثير من أفعادي أصبحوا يلجؤون لي لعرض مشكلاتهم، ملتسبين النصيحة لأنهم وجدوا لدي الخبرة والقدرة على الاستماع لهم، وصدق من قال أغلى من الولد ولد الولد. يضيف اليافعي: من جانبي أيضا أحرص على الاستماع لأبنائي وأحفادي، وأكون سعيدا عندما يطلبون مني النصيحة، وأكون أكثر سعادة عندما نلتقي في المجلس، ونجتمع كل أفراد العائلة صغيرا وكبيراً، وتنتشر بيننا البسمة والفرحة، فلا يحلو المجلس إلا من خلال التجمع الأسري والعائلي، حيث تتصافح القلوب في جو أسري مليء بالحب والاحترام والمودة وسط تعالي الضحكات.

وعن يومه الحالي، يقول اليافعي الجد: يومي يبدأ بالاستيقاظ في الصباح المبكر، ثم قراءة ما تيسر لي من القرآن الكريم بعد صلاة الصبح، ثم الاستماع إلى برنامج وطني الحبيب صباح الخير، حيث أظل معه حتى الساعة العاشرة، أبدأ بعدها في تلقي اتصالات أفعادي وأصدقائي، وإجراء الاتصالات للطمئنان على الأقارب والأهل، ثم أبدأ برياسة المشي في المنزل، قبل أن أعود للقراءة مرة أخرى، ولكن هذه المرة الصحف، ثم بعض كتب السيرة النبوية المشرفة.

وحول نصيحته للمسنين في بداية حياتهم، في فترة ما بعد الستين، يقول اليافعي: أنصح بداية الشباب الصغار بالتجهيز لحياة ما بعد الستين مبكرا، فلا مانع من الإعداد لمشروع خاص أو الادخار من أجل عمل مزرعة صغيرة، يشغل فيها وقته في الكبر، ومن المهم أيضا ان يسعي لبناء علاقات اجتماعية مع أقرانه في السن، حتى يكون لديه دائرة أصدقاء يكبرون معا، ويدخلون مرحلة الشيخوخة معا، فيكونوا في عون بعضهم البعض، يلتقون ويتسامرون، ويقضون وقت الفراغ دون شعور بالملل أو القلق أو التوتر.

الحفيد ناصر صالح ناجي اليافعي، موظف بوزارة الثقافة والرياضة، يقول من جانبه إنه سعيد للغاية بوجود جده معه في المنزل، وهو من أروع الأمور، فكم هي جميلة الحياة في ظل وجود جد وجدة، نشأنا وكبرنا ونحن نستمتع لرائحتهم وقصصهم الجميلة المليئة بالعبير، وأنا شخصيا أرى أن وجود جدي في منزلنا هو كنز يحسدني الكثير من أصدقائي وزملائي المحرومين منه على ذلك، ولهذا فأنا لا أفرط أبدا في الاستماع إلى جدي والجلوس معه يوميا، ولا أستطيع تناول الطعام إلا معه على مائدة واحدة.

وكيف ينصح الصغار والصغيرات في تعاملهم

قطر توفر للمسن مستوى متقدماً من الرفاهية

خاص - إحصائيات:

يشكل المسنونون الذين تزيد أعمارهم عن الخامسة والستين نسبة 8٪ من مواطني دولة قطر، ولهذا تحرص الدولة على توفير الكثير من الخدمات على كافة المستويات الصحية والاجتماعية والاقتصادية لتلك الفئة العزيزة على قلب الوطن، حيث يحق للذين تزيد أعمارهم عن ٦٠ عاماً ممن كانوا يعملون في الحكومة الحصول على معاش تقاعدي، كما يجوز للمواطنين المسنين التقدم بطلب للحصول على المساعدة من وزارة التنمية الإدارية والعمل والشؤون الاجتماعية بالإضافة إلى توفير الرعاية الصحية المجانية لهم ولم تكف قطر بهذا بل أنشأت مركزاً خاصاً لرعاية وتمكين كبار السن هو مركز إحصائيات لتقديم خدمات الرعاية الصحية والاجتماعية للمسنين وهذه الخدمات متاحة للمواطنين والمقيمين على حد سواء.

المساعدة والعون

تقول مدير إدارة الرعاية المنزلية بإحصائيات السيدة مشيرة الشهبواني: لا بد من الإشارة في البداية إلى أن دولة قطر تتميز بكثرة المؤسسات التي تقدم الرعاية لكبار السن سواء الرعاية الصحية أو الاجتماعية أو الاقتصادية، وهذا يؤكد مدى الرفاهية التي يحياها أهاليينا المسنين بل إننا نتميز في دولة قطر أن كل خدماتنا مجانية، كذلك نتميز بعدم التفرقة بين المسن المواطن أو الوافد، فنوفر المساعدة والعون للمسنين بغض النظر عن كونهم مواطنين أو وافدين، وننشرف أن المسن الوافد قرر تمضية بقية حياته وسطنا عن تمضيته في وطنه الأم، ولهذا نعتبر دولة قطر الأكثر رفاهية على مستوى المنطقة في خدماتها المقدمة للمسنين على اختلاف جنسياتهم.

ولدينا ٧ فرق لخدمات الرعاية المنزلية، تشمل ممرضين وأخصائي علاج طبيعي، وأحياناً يوجد طبيب لتقديم كافة الخدمات لكبار السن، ومن أهم الخدمات التي نقدمها لكبار السن الخدمات الصحية بالتعاون والتنسيق مع مستشفى حمد، ونبدأ في خدمة المسن فور تسجيله لدينا عقب بلوغه سن الستين،

ونوجه له فريقاً متكاملًا مكوناً من طبيب وأخصائي اجتماعي وآخر نفسي، فيقوم الفريق بفحص المسن ومعرفة نوعية الأمراض التي يعاني منها ومعرفة نوعية العلاجات التي يتناولها بحيث يصبح للمسن ملفاً طبياً كاملاً، ويوضح الطبيب للمسن كيفية التعامل مع المرض الذي يعاني منه، وكيفية تناول الأدوية، ويتم تزويد الأسرة المحيطة بالمسن بالنصائح المناسبة لحالته، وتقديم النصائح الخاصة بالنظام الغذائي، والعلاج بالأدوية وتوجيه المسنين وأسرتهم.

علاج طبيعي

كذلك يقوم أخصائي العلاج الطبيعي بفحص وتشخيص المسن وتحديد البرامج العلاجية المناسبة لحالته وتحسين القدرة على الحركة واستعادة الصحة في حالة الاحتياج لتلك البرامج بالإضافة إلى متابعة البرنامج العلاجي، وإقرار العلاجات المناسبة للمسن، وتنظيم جلسات العلاج، كما يقوم أخصائي اجتماعي بالجلوس مع كبار السن وتقديم المشورة الاجتماعية له ولأسرته، بحيث يدرك كبار السن طبيعة المرحلة الجديدة من حياته ويتقبل التعايش معها بهدوء وسكينة، ويحدد له الأخصائي أهم إيجابيات تلك المرحلة بحيث يكون لديه قائمة متميزة بالأمر التي يمكن له أن يشغل وقته فيها، بما يحقق الفائدة له ويشعره بأهمية دوره في تلك المرحلة خاصة وأن العالم كله يتعامل اليوم مع فترة ما بعد الستين على أنها أجمل فترات العمر ثم يجلس الأخصائي النفسي مع المسن وأسرته بهدف فحصه نفسياً وتوجيهه هو وأفراد أسرته لدمجه في الأسرة المحيطة به حتى لا يكون عبئاً عليها بل شريكاً لها في اتخاذ القرارات.

بالإضافة إلى ذلك، ترسل المؤسسة أيضاً إخصائين اجتماعيين لتقييم الحالات الفردية، وتقديم المساعدة اللازمة، والتي قد تشمل توفير الأسرة والكراسي المتحركة مجاناً.

نصائح وإرشادات

وحول النصائح التي تقدمها الإدارة لكبار السن وأسرتهم تقول الشهبواني: نطالب أهل

كبار السن أن يكونوا مستعدين للتعاون مع فريقنا المعاون لهم على فهم طبيعة الفترة التي يعيشها المسن، فالأسرة تمثل حلقة الوصل بين الفريق والمسن، كذلك على الأسرة التعرف على الشيخوخة، وكيفية التعامل معها، والاستماع إلى نصائح الأخصائي النفسي والاجتماعي، وإشراك المسن في المحيط الأسري، وحفظ كرامته، وإحاطته برعاية أسري جيد، وعلى كل فرد من أفراد الأسرة أن يعي أنه يوماً ما سيكون من كبار السن، وعليه أن يعامل الجد أو الجدة الموجودين في محيط أسرته بنفس الطريقة التي يحب أن يتعامل بها أحفاده معه يوماً ما، وسيرتاح المسن نفسياً إذا حفظت كرامته، وستكون التغييرات التي يتعرض لها مع مراحل عمره المتقدمة إيجابية وليست سلبية، مضيئة أن أهم مميزات كبار السن في قطر أنهم جميعاً من المثقفين المطلعين لدرجة أننا خلال تنظيم الورش والفعاليات الخاصة بهم كثيراً ما نفاجاً أنهم هم أنفسهم ينطوعون للعمل على تنظيم تلك الفعاليات.

التوعية

وعن توعية الأجيال الصغيرة بأهمية التعامل بحب مع كبار السن والمسنين، قالت: نستغل أية فعاليات نشرك فيها لتعزيز قيم البر لدى طلبة المدارس، ومن الفعاليات التي قمنا فيها التقينا مؤخرًا خلال أسبوع المرور بطلبة المدارس وتحدثنا معهم عن بر الوالدين، ودور الصغار في تحسين الحالة النفسية والاجتماعية للمسنين الموجودين معهم في نفس المنزل، بحيث يشعر المسن أنه ما زال قادراً على العطاء وما زالت قيمته باقية وسط كل أفراد أسرته، والحمد لله فإن النتائج تأتي دائماً إيجابية ومباشرة، ونفخر أن دولة قطر من أعلى دول العالم في مستوى رفاهية المسنين، ونجحت في الحصول على عضوية الكثير من الهيئات والمؤسسات الدولية المتخصصة في رعاية المسنين.

شارك فيها رئيس الوزراء

أنشطة متنوعة لـ "العمل الاجتماعي" في اليوم الرياضي

خاص - إحسان:

شارك معالي الشيخ عبد الله بن ناصر بن خليفة آل ثاني، رئيس مجلس الوزراء، وزير الداخلية، في فعاليات المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي بمناسبة اليوم الرياضي. كما شارك فيها أيضاً سعادة وزير العدل د. حسن بن لحدان المهندي، ومنتسبو ومسؤولو المراكز المنضوية تحت مظلة المؤسسة، وهي: نماء، الشفح، وفاق، دريمه، إحسان، أمان، بست باديز قطر.



المشاركون في فعاليات اليوم الرياضي

ونوهت بمشاركة معالي رئيس مجلس الوزراء وزير الداخلية في فعاليات المؤسسة، وما يشكله ذلك من دافع لموظفي ومسؤولي المؤسسة والمراكز التابعة لها.

آل خليفة: ترسيخ قيم التواصل بين الأجيال
بدوره، أكد المدير التنفيذي لإحسان، السيد مبارك آل خليفة، حرص المركز سنوياً على دعوة كبار السن للمشاركة في اليوم الرياضي، بهدف دمجهم مع كافة فئات المجتمع، وترسيخ قيم التواصل بين الأجيال، وتوفير برنامج يراعي احتياجاتهم ومطالبهم.

والثقافي للمجتمع، وأن هذا اليوم يعتبر محطة مهمة، وتحرص المؤسسة سنوياً على الاحتفال به في جو عائلي، وتحاول من خلاله غرس الثقافة الرياضية في نفوس المشاركين، وحثهم على المواظبة عليها.

وقالت: شاركت في اليوم الرياضي جميع الفئات العمرية من كبار السن، وأطفال، وذوي الإعاقة، الذين اندمجوا في فعالية واحدة، وسعدنا عندما شاهدنا البهجة والسرور على وجوه الجميع. وشددت على ضرورة نشر الثقافة الرياضية بين أبناء قطر، وجعل ممارستها أمراً طبيعياً، داعية الأفراد لتخصيص نصف ساعة من وقتهم لممارستها يومياً.

وتضمنت الفعاليات التي أقيمت بنادي السد الرياضي، مسابقات وأنشطة متنوعة للأطفال والكبار وذوي الإعاقة،

المناعي: الاحتفالية تترجم روح الفريق الواحد
وقالت السيدة أمال المناعي الرئيس التنفيذي للمؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي، إن احتفالية اليوم الرياضي تترجم روح الفريق الواحد لمنتسبي المؤسسة ومراكزها، لافتة إلى أن رؤية ٢٠٣٠ تؤكد على أهمية تعزيز الصحة البدنية والنفسية والفكرية لأفراد المجتمع، من خلال الرياضة والثقافة، مشيرة إلى أن للنشاط البدني الدور المحوري في إثراء حياة الفرد، وتقوية النسيج الاجتماعي



أبوالفين: دمج ذوي الإعاقة بفعاليات المجتمع

وطبقاً للمدير التنفيذي لمبادرة بست باديز، السيدة لائل أبو ألفين، فإنه من الضروري مشاركة الأطفال وكبار وذوي الإعاقة في الفعاليات الرياضية، لما لها من أثر إيجابي على صحتهم الجسدية والنفسية، مؤكدة حرص المبادرة على دمج ذوي الإعاقة في مختلف الفعاليات، لغرس الثقة في نفوسهم.

الدوسري: الرياضة أسلوب حياة

وحت المدير التنفيذي لمركز وفاق، السيد راشد الدوسري، الجميع على ضرورة المشاركة بفعاليات اليوم الرياضي، قائلاً: تعودنا في دولتنا الحبيبة على ممارسة الرياضة كأسلوب حياة، فهي من أهم الأشياء التي نحث عليها في عملنا الاجتماعي لضمان التقارب الأسري، وممارستها بشكل جماعي يؤدي إلى ترابط وتماسك الأسرة، ويعزز الصحة الجسدية والنفسية بين أفرادها.

السعدي: سعدنا بالوفد الرياضي الكويتي

من جانبه، قال المدير التنفيذي لمركز أمان، السيد منصور السعدي: تحرص المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي على المشاركة في جميع الفعاليات، ومنها احتفالية اليوم الرياضي التي حرصت المؤسسة خلالها على مشاركة الأطفال وكبار السن وذوي الإعاقة، بهدف دمجهم سوياً تحت مظلة واحدة تجمع اهتماماتهم، وتبث بينهم الروح الإيجابية، معبراً عن سعادته بمشاركة وفد رياضي كويتي في الاحتفالية.

مريم المناعي: بناء قدرات الشباب

واعتبرت السيدة مريم بنت عبد اللطيف المناعي، القائمة بأعمال المدير التنفيذي لمركز نداء، أن مشاركتهم في هذا اليوم جاءت في إطار المساهمات المبذولة لتحقيق رؤية ٢٠٣٠، لافتة إلى أن المركز طور برنامج "سكيك" الذي يعنى بتحسين أنماط الحياة، والرامي إلى بناء قدرات الشباب لتمكينهم من ممارسة التفكير الإيجابي، لضمان مستقبل صحي أفضل لهم، تماشياً مع الرؤية الوطنية.



إحسان بمعرض الكتاب الـ ٢٨

تعريفية بخدمات المركز. وأضاف: تقديم المساعدة لكبار السن هدفنا الرئيسي من وراء المشاركة، لا سيما وأن دعمهم حق أصيل، مرحباً بتعميم هذه الخدمة على كافة الأنشطة والفعاليات التي تشهدها الدولة، ويتواجد بها كبار السن، وذلك لتوفير سبل الراحة لهم.

من جهتهم، أشاد متطوعو إحسان بالمشاركة الهادفة لدمج الآباء والأمهات في كافة فعاليات المجتمع، معربين عن فخرهم واعتزازهم بخدمة ورعاية هذه الفئة الغالية على قلوبنا، كما أشاروا إلى أن ما يقومون به في معرض الكتاب أقل ما يمكن تقديمه للمسنين، وأنه بمثابة رسالة حب ووفاء لهم.

خاص - إحسان:

شارك فريق "إحسان" التطوعي في الدورة الثامنة والعشرين لمعرض الدوحة الدولي للكتاب، التي أقيمت بمركز الدوحة للمعارض، خلال الفترة من ٢٩ نوفمبر وحتى ٥ ديسمبر ٢٠١٧. وحرص الفريق على توفير كافة سبل الراحة للزوار من كبار السن، وزودهم بالكراسي المتحركة لتسهيل تنقلهم بين أروقة المعرض، الذي شهد ازدحاماً كبيراً، أعاق من تحركاتهم.

مدير إدارة التوعية والتواصل المجتمعي، السيد خالد عبد الله، قال: هذه هي المشاركة الأولى لمركز تمكين ورعاية كبار السن في معرض الكتاب، وجاءت بعد مشاركاته الناجحة والمميزة في فعاليات درب الساعي، حيث ضم جناح إحسان هناك كتيبات



١٠٠ مسنة في ضيافة الماريوت

خاص - إحسان:

ضمن مبادراته المجتمعية، استضاف فندق ماريوت ١٠٠ من منتسبات نادي إحسان ومركز قدرات، حيث شارك الفندق احتفالاته بالذكرى السنوية للمجموعة، وتجولن في مرافقه.

المدير العام للفندق، جون لويس، قال: من دواعي سرورنا أن نجتمع اليوم مع هذه الفئة الغالية على قلوبنا جميعاً، لنعبر لهن عن شكرنا وتقديرنا لجهودهن، مضيفاً أن المبادرة تهدف إلى تعزيز دمج كبار السن في مختلف النواحي المجتمعية، وتوسيع مشاركاتهم في الفعاليات اليومية.

من جانبه، شكر المدير التنفيذي لمركز تمكين ورعاية كبار السن، السيد مبارك عبد العزيز آل خليفة مجموعة ماريوت على ما تقدمه من تسهيلات لإحسان، ومشاركتها كبار السن في مختلف الفعاليات، انطلاقاً من حرص إدارة الماريوت على تلبية الجوانب الاجتماعية والنفسية التي يحتاجها كبار السن، بالإضافة إلى البرامج الترفيهية من خلال استضافتهم بالفندق.

وأشار إلى مدى انعكاس مشاركة كبار السن في الأنشطة الجماعية على نشاطهم الذهني، حيث أثبتت الدراسات أن اللياقة الذهنية لدى كبار السن تزداد عند ممارستهم للأنشطة الجماعية، وتجعلهم أكثر إيجابية من الأنشطة الفردية.



وقالت إحدى كبيرات السن: المبادرة إيجابية، أشغلتنا بما هو مفيد، وأبعدتنا عن العزلة الاجتماعية والنهميش، الذي قد يعاني منه كبار السن.

إحسان يزور أسبوع المرور الـ ٣٤



خاص - إحسان:

شارك مركز تمكين ورعاية كبار السن "إحسان" في أسبوع المرور الرابع والثلاثين، الذي أقيم بساحة درب الساعي، تحت شعار "حياتك أمانة"، خلال الفترة من ١٨ إلى ٢٤ مارس ٢٠١٨، بمشاركة ٦٠ جهة.



وقد جاءت مشاركة المركز ضمن المبادرات المجتمعية لضمان سلامة كبار السن، الذين يمثلون شريحة مهمة من المجتمع المحلي. وسعى المركز من خلال مشاركته إلى تعزيز اهتمام المسن بقضايا السلامة المرورية، لتكريس الوعي المجتمعي بالسلوك المروري، وتعميق الفهم تجاه هذه القضايا، وصولاً إلى الارتقاء بسلوك مستخدمي الطريق، وتطبيق قوانين ومعايير السلامة، إلى جانب زيادة الجرعات التوعوية، ورفع معدلات استخدام أحزمة الأمان، وخفض السرعة، والعبور الآمن للطريق؛ والتعريف بالمخاطر التي قد تتسبب في وقوع الحوادث. وحول تلك المشاركة، أكد المدير التنفيذي لإحسان، السيد مبارك آل خليفة، أنها هدفت

من كبار السن، واحترام خصوصيتهم، منوهاً أن المعايير الخاصة تعتمد بصورة رئيسية على الوعي المروري لدى أفراد المجتمع، وتطبيق المنهجيات للحد من الحوادث والمخالفات.

إلى الوصول إلى جميع فئات المجتمع، بمن فيهم الفئة المستهدفة ألا وهي فئة كبار السن، وتوعيتهم بحقوقهم وواجباتهم المرورية، وتوعية طلاب المدارس والشباب بكيفية التعامل مع السائق أو عابر الطريق

كبار السن يتعرفون على منتجات سدرة النباتية والحيوانية

خاص - إحسان:

وتمدهم بالطاقة والحيوية. وفي ختام الزيارة، شكر موظفو إحسان المشاركين في الزيارة، مشيدين بما قدمه مسؤولو سدرة من معلومات زراعية قيمة، منوهين بما حظي به وفد المركز من حفاوة استقبال.

من جهتهم قدم القائمون على المزرعة تعريفاً مفصلاً عنها، وأهدوا الوفد الزائر طروداً زراعية من منتجاتها المختلفة كهدايا لكبار السن.

ويهدف برنامج كشتة إلى تحقيق التفاعل بين كبار السن، وكسر روتينهم اليومي، وتوطيد التواصل الاجتماعي فيما بينهم، كما يهدف إلى إدخال البهجة والسرور إلى قلوبهم، وتشجيعهم على المشاركة ببرامج إحسان المختلفة، وحثهم على ممارسة التمارين الرياضية، والتعرف على مرافق الدولة الحيوية.

ضمن فقرات برنامج كشتة، الهادفة إلى توطيد عرى التواصل الاجتماعي بين المسن ومحيطه الخارجي؛ لكسر روتينه اليومي، زار منتسبو مركز تمكين ورعاية كبار السن (إحسان) مزرعة سدرة الشمال.

شارك في الرحلة الترفيهية الآباء والأمهات، وتخللتها مسابقات ثقافية وتراثية، وأنشطة ترفيهية، وتمارين خفيفة، وفقرات شعبية متنوعة، شملت الأحاجي، والقصص التراثية.

واستمع الوفد الزائر إلى شرح مفصل عن مزرعة سدرة، والمحاصيل التي تنتجها، وتبادلوا الخبرات في هذا المجال، بعد أن تجولوا في أرجاء المزرعة، وتعرفوا على منتجاتها النباتية والحيوانية المختلفة.

المسنون، وصفوا الرحلة بالمتعة، آملين الاستمرار في تنظيم مثل هذه الفعاليات التي تشعرهم بالنشاط والحيوية، وتنعكس إيجاباً على صحتهم النفسية والمعنوية.



فحص وعلاج مجاني لأسنان كبار السن

خاص - إحصان:

فحوصات مجانية لكبار السن، وتزويدهم بإرشادات ونصائح عامة حول كيفية المحافظة على صحة الفم، وتنظيفه بالطريقة الصحيحة مرتين في اليوم على الأقل، بالمسواك والفرشاة والمعجون المحتوي على مادة الفلوريد، ومن خلال استخدام فرشاة مناسبة وناعمة.

ويذكر أن اليوم العالمي لصحة الفم يهدف إلى زيادة التدابير الوقائية، بما فيها التوعية بصحة الفم، التي يمكن أن تساعد في الحد من معاناة الكثيرين، والحث على نظافتها.

الدكتور محمد سلطان الدرويش، بهدف زيادة الوعي العام بالقضايا المتعلقة بصحة الفم لعموم كبار السن، وأهمية نظافة الفم حتى يكون صحياً وخالياً من الأمراض، وبالتالي التمتع بحياة سعيدة.

كما استهدفت المحاضرة التعريف بكيفية الوقاية من أمراض الفم والأسنان، التي لا يعلمها كثير من الناس، وفي مقدمتها التهابات اللثة والتسوس، حيث أن ما نسبته 90% من سكان العالم يعانون منها بحسب التقديرات الصحية.

وقد تم على هامش المحاضرة إجراء

نظم مركز تمكين ورعاية كبار السن "إحصان"، وبالتعاون مع مركز حمد لطب الأسنان، التابع لمؤسسة حمد الطبية، يوماً توعوياً لتعريف كبار السن بأمراض اللثة والفم، التي قد تصيب الإنسان عند تقدمه بالعمر، وذلك بمناسبة اليوم العالمي لصحة الفم، والذي يصادف 20 مارس من كل عام، وبتوصية من اللجنة الوطنية لصحة الفم والأسنان.

وقد تخلل هذا اليوم محاضرة تثقيفية، قدمها استشاري صحة الفم والأسنان،



من فعاليات اليوم التوعوي

المسنون في قلب التقنية الحديثة

خاص - إحسان:

٣ ورش تدريبية متخصصة في التكنولوجيا المساعدة، يتضمنها برنامج واصل، الذي ينفذه مركز تمكين ورعاية كبار السن "إحسان" دورياً، خصصت الأولى للرجال، وكانت حول "التطبيقات المفيدة"، وتضمنت لمحة عامة عن الهواتف الذكية، والمهارات الأساسية لاستخداماتها.

تطبيقات مفيدة

وخلالها تحرب المتقدمون في السن والمتقاعدون على شبكات التواصل الاجتماعي الشهيرة، وهي: "تويتر، انستغرام، واتساب"، بالإضافة إلى التطبيقات الخاصة ببعض الخدمات الحكومية، وأنماط الحياة الصحية، والثقافية، والدينية، مثل (مطراش ٢، مصحف زاد، مصحف قطر، صيانة، بلدية، بكونغ، أذكاز، ودوز)، وغيرها من البرامج التي قد تنفعهم في حياتهم اليومية.

أجهزة ذكية

واستهدفت ٢٣ مشاركاً (١٠ متقاعدين و١٣ مسناً)، حيث تم تمكينهم على مدار يومين من التواصل الرقمي، وتدريبهم على كيفية استخدام التطبيقات الذكية، وإكسابهم المهارات اللازمة لذلك، وتعريفهم بالطرق المثلى للتعامل مع الأجهزة الذكية، التي لم تعد في يومنا الحاضر مجرد أجهزة اتصال، بل تعدتها إلى تبادل الوسائط المتعددة، ك (الصور، الفيديو، البريد الإلكتروني...الخ).

مواكبة إلكترونية وفي ختام الورشة، أشاد الحضور بما تضمنته من معلومات أثرت حصيلتهم المعرفية، أمليين بالاستمرار في عقد مثل هذه الدورات، لاسيما وأنها تساعدهم على مواكبة الثورة المعلوماتية وتطور مهاراتهم الإلكترونية. وقالوا: استعمال الأجهزة الذكية وتطبيقاتها المختلفة ليس بالأمر الصعب كما تصورنا، ولم نعد نخشاه، ومن خلال الورشة تعلمنا الطرق المثلى للتعامل معها، حيث بات بمقدورنا التراسل الفوري، وتصفح المواقع، وإنجاز الخدمات والمعاملات إلكترونياً.

مبادرة مجتمعية

وواصل مبادرة مجتمعية، هدفها تمكين

المتقاعدين والمتقدمين في السن من التقنية الحديثة، وتوظيفها في حياتهم بطريقة مسؤولة، لضمان بقائهم على تواصل مع محيطهم الخارجي، وروعي عند تصميمها أن تلبى حاجة الفرد الأساسية للتواصل.



استخدام آمن

ويهدف البرنامج إلى تدريب المستهدفين منه على تكنولوجيا الاتصال، وتمكينهم من التعامل معها، على نحو يخدم رؤية ٢٠٣٠، الرامية إلى نشر الوعي المعرفي، وتحقيق الريادة الرقمية.

وجاء لتعريفهم بالاستخدام الآمن للثورة المعلوماتية، وصولاً إلى تعزيز قنوات التواصل الذكي لديهم، وتكريسه لتبادل المعلومات والأفكار حول مختلف الموضوعات التي تهمهم، وتطوير التقنيات من أجل تحسين نمط معيشتهم.

مهارات جديدة

ويستهدف الراغبين في اكتساب مهارات جديدة في عالم الهواتف الذكية والتواصل الإلكتروني، الذي بات يحظى باهتمام ومتابعة مئات الملايين حول العالم، خصوصاً وأنه لا يمكن العيش بمعزل عن التطور المعلوماتي الهائل، سيما وأن عصرنا الراهن أضحى معرفياً ورقمياً بامتياز، بعد

هيمنة الحول المبتكرة عليه.

إقبال متزايد

ونظراً لاستقطابه المشاركين والمهتمين، ورغبتهم في الانضمام إليه، وبناء على مؤشرات النجاح السابقة، سيواصل البرنامج ورشه التدريبية، حيث ستقام تبعاً لكلا الجنسين مستقبلاً، وستركز على التكنولوجيا المساعدة والتطبيقات المحفزة للنشاط الذهني.

ورش ٣

وينفذ البرنامج هذا العام بالتعاون مع الهيئة العامة للتقاعد والتأمينات الاجتماعية، ومركز التكنولوجيا المساعدة "مدى"، ويتضمن ٣ ورش، هي: (تطبيقات الجوال المفيدة، أجهزة التكنولوجيا المساعدة، الألعاب الرقمية المطورة للتفكير)، وستقام تحت كل واحدة منها عدة ورش متخصصة في موضوعها للمتقدمين والمتقاعدين.

وكان المركز قد نفذ العام الماضي النسخة الثالثة من البرنامج، وعلى هامشه عقدت عدة دورات لكبار السن، بهدف تمكينهم من الأجهزة الذكية، ولجعلهم في تواصل مستمر مع أفراد المجتمع.

فكرة البرنامج

يذكر أن التداخلات التكنولوجية الحديثة وتأثيرها الملحوظ على مختلف جوانب الحياة، خاصة المتعلق منها بالتواصل الاجتماعي، واقبال الفئات الصغيرة على استخدام التكنولوجيا في هذا المجال بشكل واسع، دفعت بفكرة تعريف أو تشجيع كبار السن على دخول هذا العالم، وجعلهم أكثر قدرة وفعالية على التواصل.

فجوة رقمية

وينفذ البرنامج للسنة الثالثة على التوالي، ويهدف إلى سد الفجوة الرقمية بين المستهدفين، ومجازاة التطور التكنولوجي السريع، والتشجيع على استخدام التكنولوجيا في التواصل لدعم استقلاليتهم.

ويحرص المركز بالشراكة مع مختلف الجهات على تقديم خدمات جديدة من شأنها تطوير وتمكين قدرات كبار السن،



وتتم إدراج موضوعات جديدة في مجال التكنولوجيا والتكنولوجيا المساعدة.

٢٠ متدرب

وكان المدير التنفيذي لإحسان، السيد مبارك بن عبدالعزيز آل خليفة، قد نوه في تصريحات سابقة بإقبال كبار السن على التسجيل، الأمر الذي دفعنا إلى تنظيم ٤ ورش في ٢٠١٧، بعد أن لاحظنا زيادة عدد المسجلين، حيث بدأت الورشة الأولى بـ ٥١ مشاركاً، إلى أن وصل العدد لـ ٢٢٢ مشارك، وما تبقى من طلبات تم تحويلها إلى الورش المقبلة، حيث ارتأينا أن لا تضم الورشة أكثر من ٢٠ متدرب، كي نحقق الأهداف المرجوة من البرنامج.

استثمار الفراغ

وأضاف: قمنا بتدريب موظفي قسم الإعداد والتصميم بمساعدة مركز مدى لتقديم هذه الورش للأمهات، وبدأنا بالاعتماد على موظفينا، ولاحظنا تفاعل جميل من قبل الأمهات، داعياً كبيرات السن ممن هن فوق الـ ٦٠ من المهتمات بتطوير قدراتهن في مجال التطور التكنولوجي للتسجيل والمشاركة في البرنامج، والاستفادة منه لإستثمار أوقاتهن في العمل المنتج، وتعزيز فرص التضامن بينهن وبين جيل الأبناء، وتنشيط دورهن في تنمية المجتمع.

تكريم المشاركين

وفي ختام الورشة قام السيد المالكي بتوزيع الشهادات على المشاركين، منوهاً بنجاح البرنامج في استقطاب مشاركين جدد، مؤكداً ضرورة الإلمام بالطرق المثلى للتعامل مع الأجهزة الذكية، التي لم يعد بالإمكان العيش بمعزل عنها، مشيراً إلى أن واصل عبارة عن مبادرة مجتمعية، هدفها تمكين المتقاعد والمسن من التقنية الحديثة، وتوظيفها في حياتهما اليومية بطريقة آمنة.

والاتصال بهيئة التقاعد، السيد محمد المالكي، بالشراكة الثلاثية القائمة مع "مدى" و"إحسان"، والتي نتج عنها نسخة مطورة من برنامج واصل، الهادف إلى تمكين المتقاعدين والمتقدمين السن من التقنية الحديثة، مؤكداً الحرص على عقد المزيد من الشراكات مع مختلف الجهات.

وقال: يتضمن واصل ٣ ورش، هي: (تطبيقات الجوال المفيدة، أجهزة التكنولوجيا المساعدة، الألعاب الرقمية المحفزة للتفكير)، مشيراً إلى أنه وبناء على مؤشرات النجاح سيواصل البرنامج ورشه التدريبية، التي ستقام تبعاً لكلا الجنسين مستقبلاً.

حلول مبتكرة

وأضاف: هيمنة الحلول المبتكرة على حياتنا اليومية، خاصة ما يتعلق منها بالتواصل الرقمي، واستخدامه على نطاق واسع، هو ما دفعنا لتشجيع المستهدفين على دخول العالم الافتراضي، لجعلهم أكثر قدرة على التواصل مع الآخرين، ومواكبتهم بفاعلية.

تعاون مؤسسي

رئيس قسم الإعداد والتصميم، في مركز تمكين ورعاية كبار السن، السيدة زينب الكواري، قالت: نحرص في إحسان على تفعيل شراكتنا مع مختلف المؤسسات والهيئات، التي تهتم بهذا الجانب، إذ تجسد روح التعاون المؤسسي الفعّال لخدمة فئات المجتمع، ومن خلال الشراكة الثلاثية الحالية، تم طرح عدة دورات متخصصة في عالم التقنية للمبتدئين والمتقدمين، لضمان تقديم مادة تتلاءم مع مختلف المستويات للفئات المستهدفة، وقياس النتائج المرجوة من خلال تطبيق ما تم طرحه، ومن ثم الانتقال إلى مستوى أعلى.

العيش باستقلالية

مدير إدارة العلاقات والشراكات في مدى، سالم الدعبة، قال: نسعى لتمكين المتقدمين في السن من العيش باستقلالية، بالشكل الذي يصون كرامتهم الإنسانية، إذ يعمل المركز على تقديم حلول التكنولوجيا المساعدة لتيسير ارتفاع كبار السن وغيرهم من تكنولوجيا المعلومات والاتصال، الأمر الذي سينعكس إيجاباً على نمط حياتهم، وإيعادهم عن العزلة، ويشكل تعاوننا مع إحسان والهيئة فرصة لتقديم التكنولوجيا لهذه الفئة.

ونظراً للنجاح تم تطوير البرنامج من قبل الجهات المشاركة فيه ليتماشى مع احتياجات ومتطلبات الفئة المستهدفة،

ويسهم البرنامج في كسر عزلة المسن، ويبدد شعوره بالتأخر التكنولوجي، ومن خلاله سيكون على تواصل مع الآخرين، ومواكب للثورة المعلوماتية.

اختراعات معقدة

وصول الورش، أكد الوالد عبدالله علي العبدالله أحد المشاركين فيها، أن نظرتة للتكنولوجيا تغيرت تماماً بعد مشاركته في برنامج * واصل، فقد كنت أعاني من صعوبة استخدام الإنترنت والهاتف الذكي، واعتقدت أنها اختراعات معقدة جداً وليست ضرورية، لكن بعد التدريب والممارسة وجدت التكنولوجيا من ضرورات الحياة العصرية.

تخليص المعاملات

وقال مشارك آخر: من الأخطاء التي يقع بها الكثيرون هو الحكم مسبقاً على أي تقنية دون الخوض في تفاصيلها، واستغلال الجانب الإيجابي منها، والتركيز على الجوانب السلبية، والتفكير منها دون اتاحة فرصة تجربتها.

وأرى أن التكنولوجيا ساعدت كثيراً في تسهيل أمور الحياة، كتخليص المعاملات البنكية، والمخالفات المرورية، والحجوزات وجميعها يتم تنفيذها بخطوات سهلة وميسرة، دون الحاجة إلى مواعيد والوقوف في طوابير الانتظار، من أجل إنهاء معاملة من الممكن تنفيذها وأنت في المنزل. كما تساهم الهواتف الذكية في تحسين حياة البشر، من خلال برامج التذكير بمواعيد تناول الأدوية ومواقيت الصلاة، خاصة لفئة كبار السن، الذين غالباً ما يعانون من النسيان.

تراسل فوري

الأمهات، أشدن بالورشنة وتقدمن بالشكر الجزيل لإحسان على جهوده المبذولة في سبيل تقديم خدمات مميزة لكبار السن، حيث قالت كلثم العمادي: استعمال الأجهزة الذكية ليس بالأمر الصعب كما اعتقدنا في السابق، بل على العكس أصبحت أسهل مما كنا نتصور، فلم يعد أحد منا يخشاه، بعد أن أنهينا بنجاح البرنامج التدريبي، وتعلمنا خلاله الطرق المثلى للتعامل مع هذه الأجهزة، وتطبيقاتها المختلفة، حيث بات بمقدورنا التراسل الفوري عبر مواقع التواصل الاجتماعي الشهيرة، وتصفح المواقع الإلكترونية، وتلاوة القرآن الكريم والاستماع إليه.

شراكة ثلاثية

من جهته، نوه مدير العلاقات العامة

ورش تحفيزية لمواصلة مسيرة العطاء

في أعمال فنية، وصناعة الحلوى، وتزيين
الغفار.

كما نظم نادي إحسان محاضرات
توعوية للأمهات حول التغذية
السليمة خلال شهر رمضان، قدمت
أخصائيتنا التغذوية غزالة الغهيد وسامية
الوهيبي، تحت عنوان "تغذية المسنين
في رمضان"، تطرقتا من خلالها إلى
الغذاء الصحي، والأطعمة المثالية
لوجبات الإفطار والسحور، والحلول
الغذائية للمشاكل التي يتعرض لها
كبار السن.

وشددت الوهيبي على ضرورة
احتواء وجبة الإفطار على البروتينات،
والفيتامينات، والنشويات، والأملاح
المعدنية، مع شرب الماء بين الوجبات.
من جانبها، أكدت الغهيد أهمية
عنصر الحديد واتحاده مع البروتينات،
مكوناً مادة الهيموجلوبين، وشرحت
أنواع فقر الدم، بسبب نقص حمض
الغوليك، ونقص فيتامين b12.

خاص - إحسان:

بهدف تنمية قدراتهم، وتحفيزهم على
مواكبة مسيرة العطاء، نظم مركز
تمكين ورعاية كبار السن ورشاً ثقافية
وتربوية، لمنسبات نادي إحسان.
الورش الأولى، قدمتها المدربة منى
السادة، وجاءت بعنوان (أعمال يدوية
في فن استخدام خامة الكرتون)،
بهدف الاستفادة من خامات المنزل،
وصنع منتجات مفيدة ومريحة منها،
وتدوير القطع بشكل جديد، وعمل
الهدايا لجميع المناسبات بأقل
التكاليف، وبشكل جميل، إلى جانب
استغلال وقت الفراغ بما هو مفيد
ومريح.

وركزت المدربة على تعليم المتدربات
صناعة خامات تصنيع المشغولات
كعجينة السيراميك، وتدريبهن
لرسم على (المراي، الحبر، الخشب)،
وتعريفهن بفن الديكوباج والتشكيل
بالورق الملون، واستخدام ورق الصحف



إكساب موظفي إحسان تقنيات الرعاية

خاص - إحسان:

ونوه الدكتور الكندي بتجاوب المشاركين مع المحتوى التدريبي، داعياً الموظفين لتكريس تفاعلهم وحماسهم من أجل تحسين مخرجات عملهم.

من جهتها، قالت السيدة نسرين التميمي، مدير إدارة الخدمات المساندة: يسعى إحسان من خلال البرامج التدريبية المكثفة الى تطوير مهارات موظفيه، ورفع مستوياتهم العملية للقيام بمهامهم على أكمل وجه، فالاستثمار في الموظف من أهم ركائز النجاح، ولا يتحقق ذلك لمؤسسة لا يمتلك أفرادها أو العاملين فيها الخبرات المهنية.

المشاركين بمفهوم كبار السن، والعوامل المؤثرة في نفسياتهم، وشرح أساليب التعامل معهم، فيما تطرقت بثينة البادي بيومه الثاني لأهم الاحتياجات وكيفية تلبيتها، وطرق تأهيل القائمين على رعايتهم، وأبرز التحديات التي تواجههم في أداء مهامهم كأخصائيين.

وخلاله، استعرض المحاضران الكندي والبادي التجارب والخبرات الرعائية محلياً وعالمياً، وعرضا ونقاشا مع الحضور مقاطع من الأفلام الهادفة، والتي بدورها أكسبتهم مهارة التحليل، والبحث، والاستكشاف، والحوار.

(إلى أبي وأمي مع التحية)، برنامج تدريبي مكثف نظمه مركز تمكين ورعاية كبار السن، على مدار ثلاثة أيام، بهدف إكساب الموظفين والأخصائيين الاجتماعيين والنفسيين "التكيت" التعامل مع المسنين، والمهارات اللازمة لذلك.

البرنامج، قدمه مركز ميغا للتدريب والاستشارات الإدارية، ويأتي في إطار البرامج التي يحرص "إحسان" على تنفيذها في مجال بناء قدرات الموظفين، ولتزويدهم بالمعارف والمهارات العلمية والعملية، وتكنيك الرعاية. وفي يومه الأول، عرّف د. خميس الكندي



نون النسوة

بالبرودة، ولا شك أن حدوث هذه النوبات الحرارية يزيد من إحساس المرأة في أن شيئاً غير طبيعي يحدث لها، بل وتكون تلك النوبات هي مشكلتها الأساسية خلال تلك الفترة.

إذن ما الحل؟، للأسف الشديد تمثل كلمة سن اليأس عند كثير من النساء رمزاً خالداً لسقوط الأنوثة، وفقدان القدرة على العطاء، بل وأحياناً نهاية دورها كزوجة وإنسان، ولا شك أن هناك عوامل يمكن أن تساعد المرأة، وتساعد على عبور هذه المرحلة، ومن أهمها تلك العوامل (الوقائية)، فدرجة وعي وثقافة المرأة وتفهمها لأبعاد تلك المرحلة، وعلمها المسبق بالتطورات النفسية والجسمية التي يمكن أن تصاحبها خلال تلك الفترة الانتقالية، والحالة النفسية المستقرة المتمثلة في الإحساس الشديد بالأمان، وما يمكن أن يبني عليه من ثقة واطمئنان.

وأخيراً، فإن استمرار المرأة في نشاطاتها المعتادة سواء في المنزل أو العمل، أو في هواياتها الخاصة، أو الرياضات التي تزاولها؛ فذلك يزيد من شعورها بالاستقرار والثقة، وبأنها ما زال لديها الكثير لتعطيه.

ويوازي تمرين العقل بأهميته تمرين الجسد، وقد يكون هذا هو الوقت المناسب لتعويض الفرص التعليمية والتنقيفية، التي ضاعت منها في السابق لانشغالها بالحمل والولادة وتربية الأطفال.

كما يجب على الأسرة تفهم ما تمر به المرأة في هذه المرحلة الانتقالية، واحتوائها، وعدم التقليل من دورها وإشعارها بأن مكانتها مهمة، وأنها ما زالت المستشارة الأسري، الذي لا غنى عنه في المنزل، وهذا من منطلق تعزيز الثقة بالنفس، حيث يعتبر مطلباً مهماً للمرأة، خصوصاً في هذه الفترة؛ لذا (رفقاً بالقوارير).

ومن هنا يدق ناقوس الخطر ببوادر اكتئاب قادم، تبدأ التساؤلات في ذهنها وذهن المحيطين بها ما الذي حدث؟، ما حدث لك عزيزتي يُعرف علمياً باسم سن اليأس، هذا المصطلح الذي يسبب الذعر لدى النساء، حيث يعتبره نهاية الحياة، بينما فعلياً هو نهاية مرحلة الإخصاب والإنجاب (مرحلة انقطاع الطمث)، فعندما نقول سن اليأس فكأننا نقول (ولا تقربوا الصلاة) ونتوقف، ولكن ينبغي أن نستكمل قراءة الآية الكريمة لكي يتم المعنى المقصود، بقوله تعالى: "ولا تقربوا الصلاة وأنتم سكارى حتى تعلموا ما تقولون" كذلك فإن سن اليأس جملة ناقصة وصحيحها سن اليأس في الإنجاب.

الأعراض كثيرة منها الجسدي وبالتحتم سيؤثر ذلك على الجانب النفسي، فالتحولات الهرمونية التي تصاحب هذه الفترة من أهم الأعراض، حيث أن الانخفاض الشديد في نسبة هرمون الأستروجين، وانقطاع الحيض مع فقدان القدرة على الإنجاب، بالإضافة إلى بعض العوامل الخارجية، كطبيعة تكوين المرأة وطبعها وصلابة شخصيتها، ومدى ثباتها وقت الأزمات، والوضع الاجتماعي والاقتصادي والبيئي، كل هذا قد يؤدي إلى بعض المضايقات النفسية والعصبية، التي قد تتطور إلى أعراض مرضية أشهرها: الشعور السريع بالتعب والإرهاق والاجهاد. العصبية واضطراب النوم. فقدان الشهية وعدم الرغبة في القيام بأي عمل حتى لو كانت أعمالاً روتينية. التوتر والقلق النفسي الذي قد يتزايد ويصل إلى حد الاكتئاب.

معاناة بعض السيدات من زيادة الشكوك والوسوسة خلال هذه الفترة. وتشير الإحصائيات إلى أن حوالي 5% من النساء على الأقل يصبين اضطراب في الدورة الدموية، مما يتسبب في الشعور بارتفاع درجة الحرارة، ثم يعقب ذلك الشعور



بقلم: هالة دياب
أخصائي نفسي

كائن خلقه الله حنون القلب بالفطرة، تقلبه العواطف، تؤثر فيه تعاريف الزمان، له قدرة على تحمل الكثير من المسؤوليات في وقت قياسي، يصارع الزمان مهرولاً لإنجازه بلا تذمر أو كلال، لا يرضى بأقل من دور البطولة في حياة الأسرة، إنه (الأب، الأخ، الزوج)، وهناك الكثير من الأدوار التي قد تلعبها، فنجدها إلى جانب هذا الدور تصنع محيطاً خارجياً أكبر، اجتماعياً ومهنياً واقتصادياً.

نعم إنها المرأة، فيض من المشاعر، كبحر تلاطمت أمواجه، تارة فرحاً وتارة حزناً، فهل لنا أن نتخيل بعد أن كانت هذه المرأة قوية صامدة لا ترهقها العثرات بل تزيد قوتها وصلابة، فجأة تخبل زهرتها، وينطفئ رونقها، وتتقلب في مزاجها، ويصعب أرضاؤها، ويثور بركانها سريعاً.

مسابقة

تُعلن المجلة عن مسابقة دورية للقراء الأعزاء مستوحاة من موضوعاتها المطروحة.

الشروط:

- أن يكون المشترك من داخل دولة قطر.
- عدم مشاركة الموظفين وأسرهم.
- الإجابة عن جميع الأسئلة.
- مراعاة إرسال الإجابات قبل تاريخ الخامس عشر من مايو ٢٠١٨.
- ترسل الإجابات على البريد الإلكتروني الخاص بالمجلة

media_department@ehsan.gov.qa

- ترسل الإجابات مرة واحد فقط، مع مراعاة ذكر الآتي :

الجوائز:

- يحصل الفائزون الثلاثة على جوائز قيمة.

• الاسم

• الرقم الشخصي

• الجوال

الأسئلة:

- للتعامل مع كبار السن في رمضان طابع خاص، أذكر بعض صورته؟
- كم كان عدد الفائزين بمسابقة رتل الآيات الرابعة؟، وكم كان عدد المشاركين فيها؟
- ما نسبة المسنين في دولة قطر من إجمالي عدد السكان؟
- ما عدد أهداف جناح الرحمة؟ وكم مدرسة ستشارك في نسخته الثامنة؟

كيف نرعى كبار السن في رمضان؟

في شهر رمضان الكريم العديد من التحديات، لذا نسعى لمعرفة الأمور المهمة حول رعاية المسنين في شهر الخير من المنظور الاجتماعي، داعين الله أن يمن على آبائنا وأجدادنا بوافر الصحة والعافية.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (ليس منا من لم يجلّ كبيرنا ويرحم صغيرنا ويعرف لعالمنا حقه)، وكبار السن يعيشون بيننا فهم والدينا، أو أجدادنا، أو أعمامنا، أو جيراننا، أو أساتذتنا، وهؤلاء جميعاً أفنوا أعمارهم وقوتهم في تربية أولادهم وأحفادهم، وفي العمل والتطوير داخل المجتمع، والآن بعد مرور الزمن وتعاقب الأيام والسنون، ضعفت قواهم، وتراجعت مهاراتهم، وأصبحوا بحاجة للرعاية والمساندة.

وهنا نود أن نوضح بعض التوجيهات في الرعاية والتعامل مع كبار السن خلال الشهر الفضيل وفي أي وقت كان، وكذلك ضرورة الاهتمام بالتواصل مع كبار السن.

وهناك الكثير من النصائح والتوجيهات التي تهمننا ومنها:

• كبار السن في كل مجتمع هم البركة وحاملو لواء الخبرة وتجارب الحياة، وتقابل هذه الفئة العزيزة على قلوبنا إلقاء التحية عند الالتقاء بهم في المسجد أو في التجمعات الرمضانية وعند دخول المنزل، وحسن الترحيب بهم عند قدومهم للزيارة.

• تخصيص وقت للجلوس معهم ومحادثتهم، والسؤال عن ماضيهم في رمضان، وأجمل الذكريات التي مضت، وإظهار الاهتمام بما يقولون.

• الثناء عليهم، فهم في هذه الفترة سيكونون في الغالب لا يقومون بأعمال تشغلهم بل هم صائمون موحدون لربهم، ولا يوجد ما يشغلهم عن عبادة ربهم.

• بعض المرات يظهر الملل عليهم فيشعرون بالوحدة، وبانصراف الأهل أو الأقارب في هذا الشهر الفضيل فيجب التوضيح وتذكيرهم أنه شهر العبادة، وذلك حتى لا يؤثر ذلك في حالتهم النفسية، وبالتالي على صحتهم الجسدية.

• عدم تجاهلهم وإهمالهم في النقاش أو الحديث الدائر خاصة في التجمعات الرمضانية.

• تفهم اعتزاز المسنّ بماضيه، فهي تشكّل القوة بالنسبة له؛ لأنّها تذكره بإنجازاته، وقوته الجسدية، ومكانته الاجتماعية.

• مراعاة حالتهم الصحية في الشهر الكريم وانخفاض قدراتهم ومهاراتهم المختلفة مثل بقاء الحركة، والبطء

في الكلام، وضعف الذاكرة قريبة المدى وغيرها، فالإنسان مع الصوم يفقد بعض نشاطه وتركيزه فما بالك بكبير السن.

• إشراكهم في الأنشطة المختلفة مثل الاشغال اليدوية، كي يقضوا أوقاتاً دون ملل أو ضجر أو وحدة، مما يحسّن من حالتهم النفسية، وصحتهم الجسدية، كذلك يمكن • الاستفادة الفعلية من مثل هذه الأعمال من خلال صنع أشياء مفيدة.

• تقديم يد العون والمساعدة للمسن في الشهر الفضيل وفي كل وقت مثل حمل حاجاتهم ومساعدتهم في قطع الطريق، خاصة إن كان يعاني من مشاكل في الرؤية أو العمى.

• عدم تكليف المسن بأعمال تفوق قدرته وتحمله الجسدي، فالله سبحانه وتعالى قد خفف عنه العبادات وأعطاه الرخص لضعفه، وبالتالي على المجتمع فعل ذلك أيضاً.

• تربية الأطفال وتوجيههم لاحترام كبار السن وتوقيرهم في كل وقت وفي الشهر الفضيل، وتقديم العون والمساعدة لهم في فترة • صيامهم وعبادتهم وتعليم الاطفال الهدوء وخاصة في فترة تعبدتهم وصلاتهم.

• الاهتمام والعناية بنظافة أجسامهم إن لم يكونوا قادرين على الاهتمام بأنفسهم وكذلك بنظافة المكان الذي يعيشون فيه.

وأخيراً نقول: كلُّ منا معرّض للتقدم في السن وللتغيرات العضوية

والنفسية والعقلية، لذلك علينا عدم الانزعاج من التعامل مع كبار السن وأن نتعامل معهم بكل هدوء وأن نرضى لهم ما نرضى لأنفسنا لأنهم كما تحملوا مشقة تربيتنا ونحن صغار، فعلينا تحمّل وضعهم بعد تقدمهم في السن، وأن نعلم بأن قلوبهم مليئة بالمحبة لنا ولأولادنا فلا نملّ من مجالستهم والتحدث معهم.

صباح سليمان

أخصائية اجتماعية
قسم التقييم والمتابعة



التراويح .. سلوة الكبار

المسنون ورمضان

في شهر الفضيل، يحرص أباؤنا وأمهاتنا من كبار السن على صوم رمضان، وقد يكون من بينهم من هو مصاب بأمراض يصعب معها الصيام، الأمر الذي قد ينعكس سلباً على صحتهم لا قدر الله، فهم في هذه الحالة بأمر الحاجة للإمام بالأحكام والضوابط الشرعية، لمعرفة متى يصومون أو يفطرون؟! فإن كانوا قادرين فحتماً يجب عليهم الصيام، لأنه فريضة واجبة على كل مسلم قادر صحياً ونفسياً، وفي حالة عدم استطاعتهم فحكمهم كالتالي:

قال الله تعالى: (وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامَ مَسْكِينٍ فَمَنْ تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ) البقرة - ١٨١

قال الإمام البخاري: (وأما الشيخ الكبير إذا لم يطق الصيام، فقد أطعم أنس بن مالك بعد ما كبر عاماً أو عامين، كل يوم مسكيناً خبزاً ولحمًا، وأفطر).

ثم روى بإسناده عن ابن عباس في الآية: (ليست بمنسوخة هو الشيخ الكبير، والمرأة الكبيرة لا يستطيعان أن يصوما، فيطعمان مكان كل يوم مسكيناً) (١) وقال ابن عباس رضي الله عنهما: {رخص للشيخ الكبير أن يفطر، ويطعم عن كل يوم مسكيناً، ولا قضاء عليه (٢)}

١- صحيح البخاري / كتاب تفسير القرآن / باب ٥٢
٢- سبل السلام / شرح بلوغ المرام من جمع أدلة الأحكام ١٣٦ / ١٢٤

ديننا العظيم الدين الأوحد، الذي تكون فيه الرياضة الإيمانية والبدنية عند الصلاة، فعند أداء صلاة التراويح يتعود الجسم على التمرينات الرياضية المفيدة خصوصاً الظهر والعضلات. ولهذه الرياضة دورها الكبير في تعديل المزاج والتفكير، وتزليل الاكتئاب والتوتر، ناهيك عن تقوية الذاكرة عند قراءة القرآن الكريم، فتلك هي الحالة المثالية للاسترخاء عند كبار السن.

نصائح هامة قبل أداء صلاة التراويح لكبار السن:

- اذهب مبكراً إلى المسجد وكن متهيئاً نفسياً وروحياً لأداء الصلاة.
- تجنب المأكولات ذات النسب العالية من التوابل، حتى تكون أنفاسك ذات رائحة طيبة.
- لا تملأ معدتك حتى تكاد تنفجر، فتشعر بأنك بحاجة إلى النوم.
- اصطحب معك مرافق يسليك في الطريق إذا كان المسجد بعيداً عنك.
- احرص على القيام - خصوصاً العشر الأواخر - ففيها ليلة القدر التي هي خير من ألف شهر.
- اقض أوقات الاستراحة في التسبيح والاستغفار.
- تذكر أن قيام تلك الليالي منحة من الله للعق من النيران، فقد روى الإمام أحمد أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (إن لله عند كل فطر عتقاء وذلك في كل ليلة).
- احتفظ بقطعة من الحلوى في جيبك تحسباً لحدوث نوبة هبوط السكر.

سالم العنزي قسم التنفيذ والمتابعة



الصوم جنة..



خاص - إحصان:

الصوم من العبادات الهامة، وهو الركن الرابع من أركان الإسلام، له مفهومه، وفضائله، ومفرداته، وأدابه، ويجهل الكثيرون فوائده، فهو ممارسة صحية فعّالة إن تم تطبيقها بالشكل الصحيح.

فالصيام، مدرسة تربية تزكي النفس، وتطهر القلب، وتقوّم السلوك، وتنمي الفضائل، وتنقي الإنسان من الرذائل، وتساعد الجسم على التخلص من السموم، وتقلل من نسبة السكر في الدم، وتخفف من معدلات تخزين الدهون، وتعزز العادات الغذائية السليمة، وتقوي جهاز المناعة، حيث قال تعالى: "وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ" [البقرة ١٨١].

فهل اكتشف العلم الحديث السر في ذلك؟ إن الصيام للمسلم ليس مجرد عملية اختيارية يجوز له ممارستها أو الامتناع عنها، فقد ثبت وبعد دراسات دقيقة أن الصوم رياضة نفسية وبدنية طبيعية يجب للجسم أن يمارسها حتى يتمكن من أداء وظائفه الحيوية بكفاءة، وأنه ضروري جداً لصحة الإنسان، تماماً كالأكل والتنفس والحركة والنوم، فكما يعاني الإنسان بل يمرض إذا حرّم من النوم أو الطعام لفترات طويلة فإنه كذلك لا بد أن يصاب بسوء في جسمه لو امتنع عن الصيام.

وفي حديث رواه النسائي عن أبي إمامة "قلت يا رسول مرني بعمل ينفعني الله به، قال: عليك بالصوم فإنه لا مثل له"، وقال صلى الله عليه وسلم فيما رواه الطبراني "صوموا تصحوا"، والسبب في أهمية الصيام للجسم هو أنه يساعده على القيام بعملية الهدم، التي يتخلص فيها من الخلايا القديمة والزائدة عن حاجته.

والصوم فرض على كل مسلم ومسلمة، ومن الأعمال التي أمرنا الله تعالى ورسولنا الكريم بالقيام بها، وذلك بالامتناع عن تناول الطعام والشراب من طلوع الفجر حتى غروب الشمس مع النية، وبذلك فهو نظام مثالي لتنشيط عمليتي الهدم والبناء، عكس ما كان يتصوره الناس من أن الصيام يؤدي إلى الهزال والضعف، بشرط أن يكون بمعدل معقول كما هو في الإسلام، حيث يصوم

المسلمون شهراً كاملاً في السنة، ويسن لهم بعد ذلك صيام ستة أيام من شوال، ثم صيام ثلاثة أيام في كل شهر، كما جاء في السنة النبوية.

يقول توم برنز من مدرسة كولومبيا للصحافة: "الصوم تجربة روحية عميقة أكثر

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم

الصيام
جنة

متفق عليه

الجنة : الوقاية .. والمقصود الوقاية من الشهوات

من كونها جسدية، فعلى الرغم من أنني بدأت الصوم بهدف تخليص جسدي من الوزن الزائد، إلا أنني أدركت أن الصوم نافع جداً، لتوقد الذهن فهو يساعد على الرؤية بوضوح أكبر، وكذلك على استنباط الأفكار الجديدة، وتركيز المشاعر، فلم تكد تمضي عدة أيام من صيامي حتى شعرت أنني أمر بتجربة سمو روحي هائلة".

وأضاف: لقد صمت إلى الآن مرات عديدة، لفترات تتراوح بين يوم واحد وستة أيام، وكان الدافع في البداية هو الرغبة في تطهير جسدي من آثار الطعام، غير أنني أصوم الآن رغبة في تطهير نفسي من كل ما علق بها خلال حياتي، خاصة بعد أن طفت حول العالم، ورأيت الظلم الرهيب الذي يحيا فيه كثيرون من البشر، أشعر أنني مسؤول بشكل أو بآخر عما يحدث لهؤلاء، لذا فأنا أصوم تكفيراً عن ذلك.

فعندما أصوم يختفي شوقي تماماً إلى الطعام، ويشعر جسدي براحة كبيرة، وأشعر بانصراف ذاتي عن النزوات والعواطف السلبية كالحسد والغيرة وحب التسلط، كما تتصرف نفسي عن أمور علق بها مثل الخوف والارتباك والشعور بالملل، كل هذا

لا أجد له أثراً مع الصيام، أشعر بتجاوب رائع مع سائر الناس، ولعل كل ما قلته هو السبب الذي جعل المسلمين يحتفلون بصيامهم احتفالاً جذاباً روحانياً لم أجد له مثيلاً في أي مكان آخر في العالم.

للصوم، ١٠ فوائد صحية، هي:

- التخلص من السموم المتراكمة في جسم الإنسان، والتي لا يمكن إزالتها والتخلص منها إلا بالامتناع عن الطعام والشراب.
- يؤدي إلى استقرار الوضع النفسي للصائم؛ لأنه يقوّم استراحة للدماغ وخلايا المخ.
- ينقي الدم من الفضلات السامة، وعندما يذهب الدم إلى الدماغ يقوم بتنظيفه فنحصل على تفكير أفضل وسليم.
- التخلص من الخلايا الضعيفة والمريضة؛ لأن الإنسان عندما يجوع يتغذى على هذه الخلايا.
- التخلص من الوزن الزائد والبداية.
- التخفيف من التدخين ومن الأضرار الصحية الناجمة عنه؛ فالصيام مفيد للأشخاص المدمنين عليه وعلى المخدرات.
- التخلص من العديد من الأمراض؛ كالسرطان، والحصى الكلوية، وأمراض الجهاز التنفسي، والضغط، والسكري، وأمراض الكبد، والأمراض القلبية.
- إراحة الجهاز الهضمي، بحيث يحظى بفترة راحة أثناء الصوم، وتستمر وظائفه الفسيولوجية بإفراز العصارات الهضمية، التي تحفظ توازن سوائل الجسم.
- يعزز الجهاز المناعي لدى كبار السن، ويساعد على زيادة حرق الدهون عند البدناء.
- يعزز العادات الغذائية الصحية، ويساعد على خفض الشهية تجاه تناول الأطعمة الجاهزة.
- ورغم تلك الفوائد المتعددة إلا أنه في بعض الحالات - كحالات كبار السن المصابين بقرحة المعدة والأمراض المزمنة - ينبغي استشارة الطبيب قبل الصيام، فقد يتسبب الصوم في حدوث جفاف، يؤدي لصداق نصفي.

إعداد / غزالة عيسى الفهيد
أخصائية تغذية

هشاشة العظام.. الأعراض والمضاعفات

الغدة يؤدي إلى خسران العظم، ويحدث هذا عندما يكون نشاط الغدة الدرقية زائداً، أو عندما يتناول المريض الهرمون كأدوية لعلاج خمولها.

عوامل غذائية

يلعب نقص تناول الكالسيوم لمدة طويلة دوراً رئيسياً في الإصابة، فنقصه يؤدي إلى نقصان كثافة العظم، وخسران مبكر لها، وزيادة احتمال الإصابة بالكسور. كما أن الأشخاص الذين يعانون من فقدان الشهية لديهم احتمال أكبر للإصابة، حيث أن تناول كمية قليلة من الطعام، يعني تناول كمية كالسيوم أقل. كما أن النساء اللواتي يعانين من فقدان الشهية يتعرضن لتوقف الحيض، والذي بدوره يوهن العظم. أضف إلى ذلك، عمليات المعدة والأمعاء، فأي تصغير، أو تحويل، أو إزالة، يقلل من المساحة المتاحة لامتنصص المواد الغذائية، بما فيها الكالسيوم.

الستيرويدز والأدوية

- الاستخدام طويل المدى لأدوية الكورتيكوستيرويدز ك (البريدنيسون، والكورتيزون)، تتعارض مع عملية إعادة بناء العظم، كما وجد أن هشاشة تحدث عند استخدام الأدوية التي تعالج أو تمنع:
- نوبات الصرع.
- الاكتئاب.
- ارتجاع المعدة.
- السرطان.
- الأدوية التي تمنع رفض الجسم للأجسام المزروعة.

عادات سلبية

بعض خيارات الحياة اليومية السيئة تزيد من احتمالية الإصابة، ومن الأمثلة: أسلوب الحياة الخامل، فالأشخاص الذين يمضون وقتاً طويلاً في الجلوس، هم أكثر عرضة للإصابة بهشاشة، كما أن التدخين يزيد من احتمالية ذلك كونه يضعف العظام، لذا فأي تمرين لحمل الأوزان يعد جيداً للعظام، وأفضلها: المشي، الركض، القفز، الرقص، ورفع الأثقال.

المضاعفات

الكسور خاصة العمود الفقري والحوض،

متى تزور الطبيب؟

إذا حدث للنساء انقطاع الطمث في سن مبكر، أو تناولت أدوية الكورتيكوستيرويدز لعدة أشهر مرة واحدة، أو لديك تاريخ عائلي في كسر الحوض، فمن الأفضل استشارة الطبيب مبكراً.

مسببات المرض

عظامك في تجديد مستمر، فعندما كنت صغيراً كان جسمك ينتجها بشكل أسرع، من كمية العظم التي تتكسر، وبالتالي تتزايد كتلتها، ويصل معظم الأشخاص للذروة في بداية العشرينيات، والعكس صحيح كلما تقدم الإنسان بالعمر. وتعتمد احتمالية الإصابة بشكل جزئي على كمية العظم، الذي انتجه جسمك في صغرك، فكلما كانت ذروة كتلة العظم لديك أعلى تكون احتمالية الإصابة أقل، مع ملاحظة أن عوامل الخطر لا يمكن السيطرة عليها، لذا يجب مراعاة ما يلي:

- النساء أكثر عرضة لهشاشة من الرجال.
- كلما تقدم بك العمر تصبح عرضة للإصابة.
- ذوو البشرة الفاتحة والعرق الآسيوي الأكثر عرضة للمرض.
- إذا كان أحد والديك مصاباً بهشاشة، أو أحد الأشقاء، فهذا يعني أنك في خطر.
- كلما كان حجم جسمك أصغر كانت احتمالية هشاشة عظامك أعلى.

مستوى الهرمونات

تصيب هشاشة الأشخاص الذين لديهم نسب عالية أو منخفضة جداً من بعض الهرمونات التالية: الهرمونات الجنسية، انخفاض مستوى الإستروجين عند انقطاع الطمث لدى النساء أحد أقوى العوامل المؤدية لهشاشة، ومن الممكن أن ينخفض هذا الهرمون لدى النساء نتيجة العلاج الكيميائي. وقد ينخفض لدى الرجال هرمون التستوستيرون بشكل تدريجي مع التقدم بالعمر، أو بسبب علاج سرطان البروستات، مما يؤدي إلى ضعف العظام لديهم.

الغدة الدرقية

ارتفاع نسبة هرمون

هشاشة العظام، مرض يجعل العظم ضعيفاً وهشياً، لدرجة أن أي سقوط، أو ضغط لثني الجسم، قد يؤدي إلى كسر في الحوض، أو الرسغ، أو العمود الفقري. والعظم، عبارة عن أنسجة حية، تمتص وتستبدل باستمرار، وتحدث الهشاشة عندما لا ينتج العظم الجديد بكميات كافية لاستبدال القديم، وتصيب كلا الجنسين، خصوصاً ذوي البشرة الفاتحة والآسيوية، كما أن النساء بعد سن اليأس، هن الأكثر عرضة للإصابة بالمرض.

ومن الممكن أن تمنع الأدوية، والغذاء الصحي، والتمارين الرياضية، وحمل الأوزان، خسارة العظم وتقوي الضعيف منه.

ولا تظهر الأعراض، في المراحل الأولى لخسارة العظم، وعندما يضعف، تبدأ الأعراض التالية بالظهور، وهي:

- ألم بالظهر، سببه كسر، أو انهيار بالفقرة.
- خسارة الطول مع مرور الوقت.
- انحناء الوقفة.
- كسر بالعظام، يحدث بسهولة أكثر من الوضع الطبيعي.



- الدرج.
- ابعدي الأسلاك وخطوط الهاتف عن الممرات، واستعملي الأجهزة اللاسلكية، ولا تضعي المجلات والنباتات وغيرها بمنتصف الغرفة.
- ضعي الأشياء التي تستعملينها بكثرة في مكان سهل الوصول إليه، ولا تضعيها على رفوف مرتفعة أو منخفضة.
- استعملي كراس عالية ليكون الجلوس والقيام سهلاً، وتأكدي من وجود ذراعين للكرسي ليساعدك أثناء قيامك، وإن كان سيريك عال أو منخفض استبدلي فرشتك بواحدة مناسبة.
- قد يخل ضعف السمع أو البصر بتوازنك، فاستعملي جهاز السمع إن احتجت إليه، وتأكدي من أن قياسات نظارتك مناسبة.

سامية الوهبي أخصائية تغذية

- أكثر قوة، وستقلل من احتمالية إصابتك بالكسور، لذا اختاري نشاطاً لطيفاً كاليوغا، السباحة، تمارين الشد، ورفع الأثقال.
- تأكدي من إضاءة منزلك، خصوصاً طريقك من السرير إلى الحمام، كي لا تسقطين بسبب عدم الرؤية.
- اختاري أحذية تمنحك دعماً جيداً، كالكعب القصير، ونعل مطاطي، ولا تمشي في المنزل مرتدية الجرابات فقط، ويفضل أحذية بدون دعامة خلفية، أو شبشب واسع.
- ضعي دعامات على الحائط بجانب الحمام، المغسلة، وحوض الاستحمام، واستعيني بمانعة التزلق، لأن الماء يجعل الأشياء زلقة، لذا ضعي سجادة في منطقة الاستحمام، واستعملي الكرسي وأنت تستحمين.
- تأكدي من أن الدرج الداخلي آمن، وأضيفي الدرابزين لكلتا الجهتين، وإن كان يسبب التزلق ضعي سجداً.
- استبدلي السجاد إن أصبحت أطرافه مثنية أو ضعي اللاصق أسفلها، خاصة عند منطقة

أكثر المضاعفات حدوثاً وخطورة، ويحدث كسر الحوض عادة نتيجة السقوط، وقد يؤدي إلى العجز، أو الوفاة خاصة لدى كبار السن.

وفي بعض الحالات، يمكن أن يحدث كسر العمود الفقري دون سقوط، حيث أن العظام المكونة للعمود الفقري توهن لدرجة الانهيار.

التشخيص والوقاية

يتم التشخيص بقياس كثافة العظم، وللوقاية من المرض، هناك ٣ عوامل رئيسية للحفاظ على عظامك بصحة جيدة، وهي:

- كميات كافية من الكالسيوم.
- كميات كافية من فيتامين د.
- ممارسة التمارين الرياضية.

كيف تتجنب المرأة الكسور؟

- مارسي الرياضة بانتظام، فهي طريقة رائعة للحفاظ على مرونتك، وتجعل عظامك

عند تشخيص المرض مبكراً وبطريقة سليمة

٨٥٪ من حالات بتر القدم السكرية يمكن تجنبها

- دائم.
- إذا كانت رؤيتك ضعيفة فاستعن بأحد أفراد العائلة لفحصهما.
- اغسل قدميك يومياً بالماء الدافئ والصابون ونشفهما جيداً.
- تجنب استخدام الماء الحار أو البارد جداً.
- تجنب غمرهما في الماء لمدة طويلة.
- قلم الأظافر بعناية على شكل مستقيم عرضي، وتجنب ترك حافة حادة.
- احرص على تدليك القدمين والساقين من وقت لآخر.
- لا تستخدم المواد الكيماوية لإزالة الثولليل.
- لا تستخدم رباطاً لاصقاً على قدميك.
- استخدم الكريم المطري لتنعيم المناطق الصلبة والخشنة.
- تجنب المشي حافي القدمين.
- استخدم الأحذية المريحة للقدمين، وتأكد بأن تكون مصنوعة من مادة طرية، وأكبر من الحجم المعتاد استعماله.
- يفضل استخدام الجوارب القطنية أو الصوفية، وأن تكون غير ضاغطة.
- عدم الجلوس قريباً من مصادر الحرارة لفترات طويلة، أو تعريض القدمين للبرودة الشديدة.

عن داء السكري والقدم السكرية يمكن تجنبها، الأمر الذي يوجب على مرضى السكري معرفة تلك المضاعفات وأسبابها، للحد من وقوعها، ومراجعة الأطباء المختصين بشكل دوري.

الحالات المؤدية لإصابة القدمين

- ضعف الدورة الدموية.
- اعتلال الأعصاب.
- ضعف الإحساس بالألم والحرارة والبرودة.
- جروح القدم الناتجة عن البثور أو الأحذية غير الملائمة.
- عوامل الخطورة
- بتر سابق بالساق.
- تقرحات متكررة بالقدم.
- الأمراض المزمنة كأمراض القلب والدورة الدموية.
- العمر ٤٠ سنة فما فوق.
- التدخين.
- الفشل في ضبط سكر الدم.
- عدم نظافة القدمين وقلة الاهتمام بهما.

كيف تعتنى بقدميك؟

- تفقدتهما يومياً بحثاً عن الخدوش، الجروح، التقرحات، الاحمرار، أو أي تغير في الجلد.
- فحص منطقة ما بين أصابع القدم بشكل

يتأثر مرض السكري لائحة الأمراض المتعارف عليها، والذي يعبر بوضوح عن خلل في البنكرياس، وإفرازه لهرمون الأنسولين في الدم، وينتشر المرض بين فئات واسعة من الناس، وتختلف أعراضه باختلاف درجة الإصابة به، وتجاوب الجسد معه، ونظام الحياة من شخص إلى آخر، وبشكل عام تعتبر أعراض السكر شائعة ومألوفة لدى مختلف المصابين.

وتفاوتت درجة خطورة المرض بشكل عام، ويمكن السيطرة عليها، طالما تم تشخيص أعراضه بطريقة سليمة، وتم اكتشافه مبكراً، وعلم المريض بذلك، ليعي ويهتم بنفسه.

وتظهر الأعراض بشكل متفاوت بين المرضى صغار السن، ومن يقابلهم من كبار، ويكون الاختلاف واضحاً بين مريض السكر الذكر والمريضة الأنثى؛ فاختلاف الجنس عامل مهم لظهور أعراض السكر وتباينها.

ويؤثر السكري على كافة أعضاء الجسم، وتأثيره على القدمين (قدم السكري) (من أكثر المضاعفات حدوثاً وخطورة، فقد تتسبب تقرحات القدم، وما يتبعها من التهابات، وغرغرينا، وتسمم التهابي، ناتج عن بتر كلي، أو جزئي للأطراف السفلية في المراحل الأخيرة.

وطبقاً للدراسات، فإن ٨٥٪ من حالات البتر الناتجة

الإمساك.. أسبابه وعلاجه

- المسرتنة أقصر.
- تزيد من حجم البراز.
- تعلق ببعض المواد المسرطنة في البراز مما يعطل نشاطها.
- تساعد في تقليل الكوليسترول في الدم.
- تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب.
- تخفض مستويات السكر في الدم، وتحسن من مستوى التحكم في داء السكري لدى المصابين.
- عادات تساعد تساعد الأمعاء للعمل بشكل طبيعي
- تناول وجباتك في أوقات منتظمة.
- امضغ الطعام جيداً وبيطء.
- تناول كميات كبيرة من السوائل كالماء والحساء وعصائر الفاكهة والخضروات.
- مارس التمارين الرياضية يومياً كالمشي السريع والسباحة.
- اذهب لقضاء الحاجة دون تأخير متى ما أحسست بحاجة لذلك.
- تجنب الاعتصار، إذا كان ذلك ممكناً، ومن الأفضل انتظار اندفاع البراز نحو الخارج، لأن الاعتصار قد يؤدي للإصابة بالبواسير.
- لا تحمل معك أي شيء لتقرأه في المرحاض لان الجلوس لمدة طويلة قد يجهد الأمعاء.
- لا تتناول المسهلات والملينات كشاي الأعشاب رغم أن استعمالها قد يساعد في علاج حالات الإمساك الشديدة، إلا أن استعمالها لمدة طويلة يفقد الأمعاء قدرتها على أداء وظيفتها بشكل طبيعي، ويقلل امتصاص العناصر الغذائية.

وجبات صحية

فيما يلي وجبات غنية بالألياف، قليلة الدهون والكوليسترول، ويجب شرب الماء والسوائل بينها.

أولاً: الإفطار

- كوب عصير فواكه غير محلى وغير مصفى أو حبة فواكه طازجة.
- كوب واحد من الحليب قليل الدسم.
- قطعاً خبز أسمر أو كوب واحد من حبوب الإفطار الغنية بالألياف.
- بيضة واحدة أو ٣٠ جرام من الجبنة قليلة الدسم أو ملعقتان من اللبنة قليلة الدسم.
- ٥ جرام من الزبدة النباتية (المرجرين).

العنب، البرتقال، الخوخ والتوت)، بالإضافة إلى الفواكه المطبوخة أو المجففة ك (التمر، الزبيب، البرقوق والمشمش)، والخضروات الطازجة ك(القرنبيط، الكرنب، الجزر، السبانخ والكرفوس)، والخضروات المطبوخة التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف



مثل (الفاصوليا، القرنبيط، البطاطس، الذرة والسبانخ).

ما الدور الذي تؤديه؟

تساعد الألياف في علاج الإمساك عند تناولها مع كميات كافية من السوائل، فهي تساعد على إعطاء البراز الشكل الأسطواني، وتزيد من مكوناته الرطبة، مما يجعله يحتاج إلى ضغط أقل لإخراجه، بالإضافة إلى ذلك تساعد في تخفيف حدة مشاكل الإمساك، التي تعاني منها الحوامل والمرضى، الذين أجريت لهم عمليات جراحية، كما تفيد في تخفيف الوزن حيث تولد الإحساس بالشبع بدون سعرات حرارية كبيرة.

ويعتقد أن الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف، ونسبة منخفضة من الدهون، يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بسرطان القولون بطرق عديدة:

- تمتص الألياف الماء وبذلك تقلل من تركيز المواد المسرطنة في محتويات الأمعاء.
- تزيد من سرعة انتقال الفضلات عبر الجهاز الهضمي مما يجعل تعرض القولون للمواد

يحدث الإمساك (عسر التغوط)، نتيجة صعوبة حركة الأمعاء، أو عند حركتها بشكل أقل من الطبيعي، وتختلف الفترة الطبيعية بين حركات الأمعاء من شخص إلى آخر؛ إذ قد تحدث عند بعض الأشخاص ثلاث مرات يومياً، وقد تحدث لمرة واحدة، أو مرتين أسبوعياً عند أشخاص آخرين.

والإمساك مشكلة تحدث عند الجميع خلال حياتهم، ورغم أنها ليست خطيرة في أغلب الأحيان، إلا أن زوالها يؤدي إلى التحسن والشعور بالراحة، إذ قد ينسب الإمساك في أعراض مختلفة كالحاجة إلى الإجهاد من أجل تحريك الأمعاء، وإخراج كمية قليلة وقاسية من الفضلات، والشعور بعدم إخراجها جميعها، وحدوث انتفاخ وألم في منطقة البطن، والتقيؤ.

ما هي الألياف الغذائية؟

الألياف الغذائية هي أجزاء من الأغذية النباتية التي يصعب على البشر هضمها، وتزود الأمعاء بالمواد التي تزيد من حجم وليونة البراز، وتقلل الزمن الذي يحتاجه الطعام للمرور عبر الجهاز الهضمي، وتسهل عملية إخراج الفضلات، وتساعد في تليينها، وتحتاج إلى السوائل خاصة الماء، لتؤدي وظيفتها، حيث أن شرب السوائل بين الوجبات أمر هام للمحافظة على صحة الجسم، وتليين البراز، وبالتالي المساعدة على التبرز.

وتحتوي الأطعمة التالية على نسبة عالية من الألياف، لذلك من المهم أن تتوفر في نظام التغذية، الذي تتبعه، (النخالة، الحبوب الكاملة، الخبز المصنوع من القمح المطحون بقشوره)، والفواكه الطازجة بما في ذلك قشرة ولب الثمرة، ك (التفاح،



أسباب الإمساك

• الإخفاق في تحديد أوقات منتظمة للأكل والراحة الكافية والتبرز.

• العادات الغذائية الخاطئة كعدم تناول

• السوائل بكميات كافية، وتناول الأطعمة التي لا تترك إلا كمية قليلة من الألياف في القولون.

• تأخير قضاء الحاجة.

• المرض والتوتر وبعض العقاقير.

• إدمان استعمال المواد المليئة كشاي الأعشاب أو الزيوت المعدنية، التي تلحق الضرر بالجسم.

• ضعف عضلات الأمعاء بسبب عدم ممارسة التمارين الرياضية أو لكبر السن.

• يعتمد علاج الإمساك على تنظيم عاداتك المتعلقة بالتغذية والراحة والتمارين الرياضية والتبرز.

إعداد

غزالة عيسى الفهيد
- أخصائي تغذية
من كتاب الغذاء والتغذية
للدكتور عبد الرحمن مصيقر



• اشرب الماء طوال اليوم، حتى لو لم تكن تشعر بالعطش.
• اجعل من شرب الماء بين الوجبات إحدى عاداتك الصحية.

إرشادات غذائية

الإمساك هو الصعوبة في إخراج البراز، وينتج عنه بطء في حركة محتويات الأمعاء، وبالنسبة للبعض يكون التبرز يومياً أمراً طبيعياً لديهم، وبالنسبة لآخرين يتمتعون بنفس القدر من الصحة تحدث عملية التبرز العادية لديهم كل يومين. وعدم إفراغ الأمعاء بشكل كاف قد يؤدي إلى مشاكل خطيرة مثل البواسير أو الأمراض المعوية الأخرى، وإذا استمر الإمساك لمدة طويلة فقد ينتج عنه سرطان القولون.

هضم الطعام

القناة الهضمية هي عبارة عن أنبوب متصل يستقبل الطعام ، ويقوم بمعالجته، فيستخلص منه العناصر المفيدة، ويطرد الفضلات المتبقية، بعد أن يغادر الطعام المأكل المعدة، يمر عبر الأمعاء الدقيقة التي يبلغ طولها ١٢ قدماً، وهنا يتم امتصاص العناصر المغذية في مجرى الدم، وفي الوقت الذي يصل فيه الطعام إلى القولون تكون جميع العناصر المغذية قد تم امتصاصها ويجب التخلص من الفضلات المتبقية.

ثانياً: الغذاء أو العشاء

• كوب من حساء الخضروات مع تجنب الدسم منها.
• ٩٠ جراماً من اللحم قليل الدهن أو السمك أو الدجاج مع تجنب الأطعمة المقلية.
• كوب واحد من الحبوب كالأرز، أو ٣ شرائح من الخبز المصنوع من القمح الكامل.
• كمية كبيرة من السلطة الخضراء.
• كوب من البقوليات المطبوخة.
• كوب من الحليب قليل الدسم، أو اللبن قليل الدسم، أو الروب قليل الدسم.
• فواكه طازجة، أو طوى فواكه، أو عصير فواكه.



الخرف.. أعراض متباينة وأسباب مجهولة

الزهايمر من الأمراض التي تصيب الجهاز العصبي، يبدأ حدوثه بأعراض بسيطة كنسيان المواعيد، ثم تتطور إلى فقد الذاكرة بشكل تام، إلى جانب عدم القدرة على أداء المهام الأساسية للإنسان كالتعلم أو التركيز، وهو من أكثر أنواع الخرف شيوعاً بين الناس، وقد سُمي بهذا الاسم نسبة للعالم الذي وصفه وهو (ألنسهيمر) ألماني الجنسية.

أسباب الإصابة

لم يعرف بعد السبب الرئيسي للإصابة بهذا المرض، لكن بينت الدراسات والأبحاث التي جرت في السنوات الأخيرة أنه من الممكن أن تساهم الأمراض الالتهابية في حدوث المرض: أمراض الأوعية الدموية؛ لا سيما الأمراض المؤثرة على الأوعية الدموية الموجودة في المخ، وتشير بعض الدراسات إلى أن العوامل التي ترفع احتمالية الإصابة بأمراض القلب بمختلف أنواعها كارتفاع الكوليسترول أو ضغط الدم ترفع من احتمالية الإصابة بالزهايمر.

الأعراض

يمرّ مريض الزهايمر بثلاث مراحل، وتتباين الأعراض التي يعاني منها المريض في كل مرحلة على النحو الآتي:

- ينسى مواعيده بشكل واضح، ثمّ تزداد حدة النسيان؛ فيبدأ المريض بتريد جمل وكلمات لا تحمل معنى، إلى جانب نسيانه لعدد من الكلمات المعروفة بالنسبة له.

- لا يستطيع في هذه المرحلة إنجاز مهام بسيطة مثل: فك أزرار القميص، كما يلاقي صعوبة في فهم الكلمات، لذا فإنه كثيراً ما يصاب بنوبات من الإحباط والغضب.

- يعجز عن القيام بأيّ مهمة لوحده، فيحتاج لمساعدة الآخرين في كل شيء، حتى في الذهاب إلى دورة المياه، إذ تعتبر هذه المرحلة الأكثر صعوبة.



الوقاية :

لا توجد طريقة مثبتة تقني من حدوث هذا المرض بشكل قطعي؛ إلا أنه من الممكن تقليل خطر الإصابة به باتباع الأمور الآتية:

- معالجة ارتفاع كوليسترول الدم.
- السيطرة على ضغط الدم المرتفع.
- تقليل الوزن.
- التحكم في معدّل سكر الدم.
- النشاط والتفاعل الاجتماعي.
- ممارسة الأنشطة البدنية.
- تحفيز العقل من خلال لعب الأحاجي، والألغاز، وألعاب الكلمات المتقاطعة.

إعداد الممرضة / أفرح الصايغ



خطوات تصون قدميك في خريف العمر



مع تقدم العمر، يكون الإنسان عرضة للإصابة بمشاكل القدم، ويصبح جلده رقيقاً وقليل المرونة. إليك عدة طرق ستساعدك في العناية بقدميك، وتقليل آلامها ومشاكلها كالالتهابات، الإصابة الفطرية، التورم وتشققات الجلد، الأظافر المغروسة، آلام الكعب، ومسامر القدم والبهثور، ويزاد الأمر سوءاً لدى كبار السن في حالة عدم مقدرتهم على الاعتناء بها لوحدهم.

وتشير الإحصائيات إلى أن 1 من كل 3 أشخاص لا يمكنهم تقليل أظافرهم، بسبب عدم قدرتهم على الانحناء والحركة، وضعف بصرهم، وغيرها من مشاكل التي تمنعهم من الاعتناء بالقدمين بشكل سليم ، وإليك بعض النصائح:



غسلهما باستمرار

لا تذهب إلى الفراش قبل أن تغسل قدميك، فإذا تركت الأوساخ على سطح الجلد، فقد تصاب القدم بالتهيج والعدوى، لذا عليك غسلهما مساءً بالماء والصابون.



جففهما جيداً

جفف قدميك جيداً بعد غسلهما، حتى لا تجعلهما عرضة للبكتيريا وتكاثر الجراثيم، سيما بين الأصابع، حيث تتكاثر الجراثيم بسهولة، ثم رطبهما بالفازلين، أو زيت الزيتون، أو زيت الأبطال.



قلم الأظافر

احرص دوماً على تقليل أظافرك بشكل مستقيم، مبتعداً عن الزوايا، وأجعل طولها مريحاً لك.



6

ارتد حذاء مناسباً

ننصحك بارتداء حذاء وجوارب مناسبة، ومريحة وغير ضاغطة على القدمين، أو فضفاضة، وتأكد من نوعية ما ترتديه، ومن توفر التهوية اللازمة، وقم بتغيير الجوارب يومياً لتجنب رائحة القدم، ويفضل عدم ارتداء الشبشب طول الوقت، لأنه لا يدعم قدميك، ويسبب تقوس وألم بالركبة، إذا ارتديته أكثر من اللازم.

5

علاج الالتهابات

تحقق من صحة قدميك، وراقب مؤشرات الالتهابات والعدوى والفطريات، وتأكد من عدم وجود بثور أو تورمات، وننصحك باللجوء إلى الطبيب في حال العثور عليهما.

4

رطب الجلد

إذا كنت تعاني من جفاف القدمين وخشونتتهما، فاحرص على ترطيبهما باستخدام المراهم والكريمات الخاصة بذلك، وتحقق من عدم وجود أي تشققات، أو جلد ميت أسفلهما، وتخلص من الجلد الزائد، ونعم الكعبين.

7

مشاكل القدم

إذا شعرت بأن لديك مشكلة ما في قدميك، راجع الطبيب فوراً، وستكون قادراً على التحرك بشكل أفضل، وننصحك بإجراء فحص دوري كل ستة أشهر، وإذا تعذر عليك القيام بهذه الخطوة بمفردك، اطلب مساعدة المقربين منك، أو اللجوء إلى خبير العناية بالقدمين.

الممرضان
عبير الكعكوري
يسري المولدي

المسننون في رحاب القرآن



قائماً وقاعداً، حرى أن يكون حجة له يوم القيامة، لا حجة عليه. وانطلاقاً من ذلك، ولربط المسنن بكتاب الله، نفذنا وللجنة الرابعة على التوالي، مسابقة إحسان القرآنية "رتل الآيات.. تصل للغايات"، تحت شعار "القرآن الكريم خير ميدان للتنافس"، بمشاركة ١٦٥ شخصاً، (٣٥ مسنناً و١٣٠ مسننة)، وقد فاز بها ٣٣ متنافساً.

ولأن حفظ القرآن من خصائص الأمة المحمدية، وعلاج لصدأ القلوب وقسوتها، وكثير من أمراض العصر النفسية، ومنشط للأذهان، ومقو للذاكرة، ويمنح الذي يلزمه ويداهم عليه الطمأنينة، وراحة البال، دأبنا سنوياً على تنظيم هذه المسابقة، نظراً لحاجة المسنن لها، فهو أحوج ما يكون لكتاب الله، ولديه متسعاً من الوقت والفرغ، والذكر الحكيم خير ما يملؤه به، بغية النجاح والفلاح، وصولاً إلى تحقيق ما يرضي الله عز وجل، فمن يحفظه ويتقنه فهو مع السفرة الكرام البررة، والسفرة هم الذين اختارهم الله عز وجل ليكونوا أمناء على الصحف المطهرة، وحفظه يرفع المرء درجة عالية تجعله مع أولياء الله.

كما أن حفظ القرآن استثمار للوقت فيما ينفع، والمركز حريص على تنمية قدرات كبار السن في كافة المجالات، ومن أهم أولوياته زيادة مداركهم الدينية، التي فيها فلاحهم بالدنيا والآخرة، وتقوية الجانب الروحي لديهم، وزيادة التواصل فيما بينهم من خلال حلقات التجويد والترتيل. ولهذا دأب على تنظيم هذه المسابقة، لأنها تعود عليهم بالنفع أولاً وأخيراً، وتكسبهم المهارات المطلوبة لتدبر كتاب الله، الذي يعد من أسمى وأجل الأعمال.

ولقد ثبت بالدليل القاطع أثرها في تحسين المزاج العام للمسننين، كما أنها أداة من أدوات اكتشاف القدرات والمواهب الكاملة لديهم؛ للعمل على صقلها، ورعايتها، وسعياً منا في الرفع من مستواهم، وشغل أوقاتهم طرحتها الرابطة، بعدما لمسنا الإقبال المتزايد لخوض منافساتها.

ختاماً، لا يخفى أن التنافس والتسابق في مجال القرآن الكريم، هو تنافس وتسابق في أشرف ميدان، وأعظم مجال، فهو من أجل الأعمال، وأرفع القربات، وفي ذلك فوائد عظيمة، ومنافع جلية، فاللهم إجعلنا من أهل القرآن وخاصته، وإجعل ربيع قلوبنا، ونور صدورنا، وجلاء أحزاننا.

بقلم: مبارك بن عبد العزيز آل خليفة
المدير التنفيذي

بالقرآن الكريم نرقى، حقيقة لا منازع فيها، فقد أثبتت الدراسات، ومن قبلها السنة النبوية، منذ أكثر من ١٤ قرناً مضت، أن لقراءة القرآن (تلاوة وترتيلاً وتجويداً) فوائد جمة، وأجر عظيم، وأثر بالغ في النفس، فهو كما قال عنه المصطفى صلوات ربي عليه: (القرآن شافع مشفع، من جعله أمامه قاده إلى الجنة، ومن جعله خلف ظهره ساقه إلى النار)، أو كما قال صلى الله عليه وسلم: (أقرأوا القرآن فإنه يأتي يوم القيامة شفيعاً لأصحابه)، و"من قرأ حرفاً من كتاب الله فله حسنة، والحسنة بعشر أمثالها".

وعملاً بسنته، ولأن أهل القرآن هم أهل الله وخاصته، كما أن الذي يقضى وقته مع كتاب الله عز وجل "حفظاً، وتلاوة، وتدبراً"، ثم يصبح هذا الكتاب يتردد كثيراً على لسانه، ويتلوه