



من دفتر الوطن

الكبار بركتنا

عبد الفتاح العوض

وحلب وهناك محافظات كاملة لا يوجد فيها أي دار رعاية للمسنين. أضف إلى ذلك أن معظم الأعمال الخيرية في سورية تتوجه للعائلات الفقيرة والأيتام والأرامل لكنها لا تقدم برامج رعاية للمسنين وهذه النقطة التي يمكن أن نجدنا في معظم المؤسسات الخيرية والاجتماعية. الموضوع الهادي على أهميته ليس هو الموضوع الوحيد... فمن النادر أن تجد أحد كبار السن لا يعاني من أمراض جسدية ترهق الحالة الاقتصادية، لكن أيضاً هناك الموضوع النفسي ليس أقل شأنًا حيث يعاني كبار السن من عدم الاهتمام والكثير منهم يشعر بأنه أصبح عبئاً على الحياة ذاتها. الاقتراحات التي يمكن العمل عليها خلال الفترة القادمة تتعلق بأربعة محاور.

الأول إنشاء نواد لكبار مهمتها إقامة نشاطات اجتماعية وعبادات نفسية وخلق أجواء تناسب هذه الفئة العمرية. المحور الثاني له علاقة بالتأمين الصحي وأن تقوم الحكومة بالتعاون مع شركات التأمين والمشافي الخاصة والعامّة وقاية الأطباء بتقديم منتج تأميني يراعي الأوضاع الاقتصادية لكبار السن وحالتهم الصحية. المحور الثالث أن تلزم المؤسسات الخيرية بوضع جزء من نشاطاتها في خدمة المسنين وتأمين مستوى أفضل لحياتهم المعيشية. المحور الرابع أن يتم بناء دور للمسنين في كل المحافظات السورية وزيادة أعدادها بشكل يغطي الحاجات المتزايدة لها. نحن نتحدث عن بركة هذه البلاد... نتحدث عن كبارنا وعن مستقبل بعض منا ممن يظلل الله بعمره.

أقوال:

- يقول أحد كبار السن كنت أنا والصحة نبحت عن المال والأن صرت أنا والمال نبحت عن الصحة.
- التقدم بالعمر الزامي، أما التقدم في المستوى فهو اختياري.
- نصائح الشيخوخة تضيء دون أن تحرق، مثل شمس الشتاء.

يقول الشاعر عبد الرزاق عبد الواحد في لحظة شعرية أخاذة: لا تطرق الباب... تدري أنهم رَجَلوا حُذِّ المَفاثيحِ وافتح، أيها الرجل كأن صوتاً يناديني، وأسمعه يا حارس الدار، أهل الدار لن يصلوا هذه حال المسنين في بلدنا أيضاً... ملاحظة من أيام العيد تتعلق بكبار السن في سورية... البعض منهم يكاد يكون منسياً في زحمة مشاكل السوريين وخاصة تلك التي تتعلق بالمعيشة وصعوبات الحياة. لا نملك أرقاماً عن عدد المسنين في سورية، ورغم أن المعايير العالمية باتت تعتبر المسن من تجاوز ٧٥ من العمر، إلا أن المقاييس السورية ما زالت تعتمد من تجاوز الـ ٦٥ من المسنين.

من السهل الحصول على أرقام دقيقة عن عدد السوريين الذين تجاوزوا الـ ٦٥ من العمر من السجلات المدنية، لكنها لم تنشر ولم يتح لي معرفة هذا العدد والأرقام الموجودة قديمة ولا يمكن الاعتماد عليها، لكن في مجمل الأحوال فإن النسبة المتوقعة ستكون بين ٢٥ بالمائة و٣٠ بالمائة وهي نسبة عالية بكل الأحوال وتشكل عدداً لا يحتمل التجاهل. الفكرة العامة عن المجتمع السوري أنه ما زال يضع الأسرة في مكانة محترمة ويعول كثيراً على التعاضد الاجتماعي ضمن الأسرة، كما أنه اجتماعياً ودينياً يعتبر الأبوين محط تقدير ورعاية إضافة إلى المعارف عليه من احترام كبار السن لكن الواقع الجديد فرض ظروفاً اجتماعية مختلفة لعل أبرزها وأوضحها ما له علاقة بهجرة الكثير من الأبناء وبقاء الأبوين وحدهما في عدد من الأسر.

لعل تكلفة إقامة المسنين في دور الرعاية وارتفاعها لأرقام كبيرة تعبر عن الإقبال عليها، ورغم أنها ليست في متناول قدرة الكثيرين عليها إلا أن ازدحاماً تشهد هذه الدور، وقسم من المشكلة أنها ما زالت قليلة العدد ومحصورة في المدن الكبرى كدمشق

الهايسترو طاهر ماهلي يشعل أوبرا دبي



الوطن

أحيا الموسيقار السوري طاهر ماهلي حفلاً فنياً ساهراً بعنوان «الحنين» في دار أوبرا دبي من إخراج الفنان هاني طيفور وتنظيم شركة بلاديوم إيفينتس، وأقيم الحفل الذي قدمه النجم السوري باسم ياخور، بحضور الشيخ محمد بن خليفة بن شخبوط آل نهيان والقنصل السوري في الإمارات، ومجموعة من نجوم الفن منهم بسام كوسا وخالد القيش وسيف سبيعي ومها المصري وديمة الجندي وخالد حجار وإسماعيل مداح وسامو زين، والإماراتية أوتار.

يسرا اللوزي: لا أسعى إلى إنجاب صبي

وكالات

أعربت الفنانة المصرية يسرا اللوزي عن فخرها بلقب «أم البنات»، مشددة على أنها لا تسعى لإنجاب صبي، لكن في حال رزقها الله واحداً فإنها بالتأكيد ستحبه كما تحب بناتها. في سياق آخر، كشفت سبب اعتزالها كرة القدم، لافتة إلى أنها كانت من عشاق هذه الرياضة إلا أن عارضاً صحياً دفعها للتخلي عن حلمها. وأوضحت أنها كانت تلعب كرة القدم النسائية، إلا أنها لم تنضم لأي منتخب رياضي، إذ كانت تلعب مع الصبيان في النادي نظراً لعدم توافر دورات نسائية. وأشارت إلى أنها كانت تلعب في منطقة الدفاع؛ إذ كانت تهاب الهجوم، لكن بعد إصابتها في ركبته، دخلت في نوبة اكتئاب، وخاصة أن الطبيب المعالج طلب منها الابتعاد عن رياضة كرة القدم.

مشاهير فقدوا «العلامة الزرقاء»

وكالات

فقد عدد كبير من المشاهير علامات توثيق حساباتهم على موقع «تويتر»، ما أدى إلى انتقادات كثيرة. وعلامة التوثيق أو «العلامة الزرقاء» على تويتر تساعد في توثيق هوية حاملها وتميزهم عن المحتالين. وكان لدى تويتر نحو ٣٠٠ ألف مستخدم موثق. ومن بين المستخدمين البارزين الذين فقدوا علامات التوثيق بيونسيه والبايا فرنسيس وأوبرا وينفري ودونالد ترامب وكريستيانو رونالدو وكيم كارديشان وبيل غيتس.

ضرر جديد للملح

وكالات

وجدت دراسة أجريت في جامعة ألمانية ضرراً جديداً من زيادة استهلاك الملح، إلى جانب أنه يسبب العديد من الأمراض المعروفة، منها ارتفاع ضغط الدم وإجهاد الكلى وضعف العظام. وتوصل العلماء إلى أن كثرة الملح تعوق عمل الخلايا المهمة في الجهاز المناعي، كما أظهر المشاركون في الدراسة على البشر ممن تناولوا ستة غرامات من الملح يومياً ضعفاً في جهاز المناعة وزيادة كلوريد الصوديوم في الجسم، مما يؤدي إلى المبالغة في رد فعل الجهاز المناعي وتوجيهه بشكل خاطئ؛ لآليات الدفاع عن الجسم، كما هي الحال مع أمراض المناعة الذاتية مثل التصلب المتعدد.

كيف تحافظون على أوزانكم بعد العيد؟

وكالات

بعد صيام شهر رمضان يعود الناس إلى تناول الطعام بشراهة، مما يؤثر سلباً في صحة أجسامهم، ويفضي إلى اكتساب وزن زائد بشكل فجائي. غير أن الإفراط في تناول الطعام قد يسبب للجسم صدمة، خصوصاً أن الجسم اعتاد خلال شهر رمضان روتيناً منظماً، وستنتج بالتالي آثار جانبية مثل عسر الهضم وآلام المعدة. لذلك، يجب أن تكون حريصين جداً على انتقاء أنواع الأطعمة والمشروبات، مهما كانت لذیذة ومغرية، لتفادي أي مشكلات صحية. وهذه نصائح للحفاظ على الوزن بعد عيد الفطر السعيد:

- ١- شرب كأس ماء دافئ على الريق وتناول حبة تمر واحدة ثم شرب ملعقة كبيرة من زيت الزيتون الأصلي بسبب فوائده العديدة مثل تيسير الهضم والمساعدة في التخلص من الإمساك وتصفية البشرة.
- ٢- تناول وجبة فطور دسمة بالبروتين، مثل البيض المسلوق، مما يعطي شعوراً بالشبع على الأقل ست ساعات. وخلال وجبة الغداء يفضل تناول الشوربة الساخنة.
- ٣- لا داعي للتخلي عن الحلويات بشكل كامل، لكن يفضل تناول حبة واحدة أو حبتين كحد أقصى في اليوم لأن الحلويات غنية بالدهون.
- ٤- تناول الطعام بكمية أقل من المعتاد لكن بوجبات أكثر.
- ٥- الحرص على عدم المبالغة في تناول الكافيين الموجود في القهوة والشاي والمشروبات الغازية.
- ٦- الإكثار من شرب الماء لأنه يساعد الجسم على التخلص من السموم ويعيد إليه الانتعاش.
- ٧- الابتعاد عن المشروبات الغازية لأنها تضر بصحتنا وتؤثر سلباً في صحة العظام وتسبب لها الهشاشة ناهيك عن نسبة السكر المرتفعة الموجودة فيها.
- ٨- شرب الينسون قبل النوم لقدرته على تخفيف آلام البطن ومعالجة عسر الهضم إذ يحتوي على الألياف الغذائية، والكربوهيدرات، والعديد من المعادن.

أحمد رافع يستذكر نجله الشهيد



الوطن

نشر الفنان أحمد رافع صورته وهو يقف بجانب قبر ابنه الشهيد محمد رافع وقبر الفنان الراحل محمد قنوع وكتب: «بعد رحيلك فقدت الحياة معناها وجدواها، أجدواها، جسداً بلا روح، موتك أوجع قلبي وأفقدني جدوى الحياة وجعلني أود أن الحق بك». وأضاف: «إلى جنات النعيم إن شاء الله يا صيوف الرحمن، رحمتك الله وجعل منزلتكم بالفردوس الأعلى مع الصديقين والشهداء، وحسن أولئك رفيقاً، مرة أخرى أشعر بانتي فقدت ولدي الثاني، محمد إلى جنات النعيم إن شاء الله».

أطعمة للتخلص من الشخير

وكالات

ذكرت مجلة ألمانية مجموعة من الأطعمة الفعالة التي تساعد في وقف الشخير ليلاً، وفي مقدمتها العسل، وهو من الأطعمة التقليدية المساعدة على منع الشخير. إذ يكفي تناول ملعقة من العسل قبل النوم أو وضع القليل منه في كوب من الشاي من أجل إراحة الحلق. ويشتمل العسل على خصائص مضادة للبكتيريا والالتهابات، ما يمنع تراكم المخاط ويساعد بالتالي على النوم بهدوء، كما يخفف من تورم الحنجرة ويساعد على الاسترخاء. كذلك يعمل الشاي كعلاج حقيقي لمكافحة الشخير، وهناك أيضاً زيت الزيتون، فهو من الأطعمة التي تسهل عملية الهضم، كما أنه مضاد للالتهابات يعزز عمل مجرى التنفس ويوقف الشخير.