

يوسف الساعي:

الرياضة تجمع الأصدقاء

وأفضل علاج للشيوخة



إحسان
ehsan

برامج نوعية لمنتسبي

أندية إحسان النهارية



عدد 58

ديسمبر 2023

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

قطر تحتفي باليوم العربي لكبار السن للمرة الأولى



برنامج "حكمة" يستثمر طاقات

كبار السن والجيل الجديد



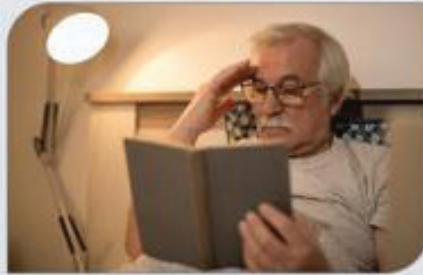
كنوز قطرية يستضيف

د. حجر البنعلي





أعطي كبار السن المساحة
الكافية للحديث عن ماضيه،
فهو يستمتع بذلك.



لتحسين الرؤية لدى كبار السن
أحرص على توفير إضاءة
مناسبة له في المنزل.



لتفادي ٥٠٪ من أسباب السقوط
لدى كبار السن، يجب إزالة أية
أطراف حادة أو مدببة في المنزل.

تحدّث دائماً بإيجابية
مع كبار السن.





العدد 58 ديسمبر 2023

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

[@ehsancenter](https://www.facebook.com/ehsancenter) [@ehsan1-org](https://www.instagram.com/ehsan1-org) [Ehsan-org](https://www.youtube.com/channel/UCeHsan-org)

[ehsan_org](https://www.youtube.com/channel/UCeHsan-org) [Ehsan-org](https://www.snapchat.com/add/Ehsan-org)

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 بـ **إحسان**.
- ألا تزيد المادة عن (350 كلمة) و لا 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.

المدير التنفيذي
مسلم محمد الراشدي

رئيس التحرير
جابر المري

مدير التحرير
مريم الهيتوس

مكتير التحرير
عمرو عبد الرحمن

تصميم وإخراج
محمد عادل

الطباعة والتصميم
شركة الخليج للنشر والطباعة

Gulf Times
الترجمة

إيمان كامل

المراسلات

توجه كافة المراسلات باسم مدير التحرير
عبر البريد الإلكتروني التالي:
media@ehsan.org.qa

هاتف:

+974 40121000
+974 40121021

فاكس:

+974 40121067

البريد الإلكتروني للمجلة:
media@ehsan.org.qa

الموقع الإلكتروني
Ehsan.org.qa

متابعات



18

مَسِيرٌ للتوعية بـ"الزهايمر"
من كتارا إلى درب لوسيل

المحتويات

مجلة دورية تعنى بشؤون وقضايا كبار السن
تصدر عن مركز تمكين ورعاية كبار السن «إحسان»

8

براحة إحسان



قطر تُدشن للمرة الأولى
«اليوم العربي لكبار السن»

متابعات



21

تدشين مكتبة "إحسان"
لتنمية معارف منتسبي
المركز

براحة إحسان



14

برنامج "حكمة" يختتم دوراته
وورشه الموجهة للشباب
وكبار السن

مجالس الرواد



22

"جيل الرواد" تحملوا العبء الأكبر في
مسيرة النهضة الرياضية

الملف الطبي



26

السيلينيوم عنصر غذائي
ضروري لصحة الجسم

براحة إحسان



16

كنوز قطرية يستضيف
الدكتور حجر البنعلي

الملف الطبي



30

غذاؤك سبب ضعف ذاكرتك

الملف الطبي



28

الفراولة تحفز إنتاج هرمون
السعادة

VISA



FIFA WORLD CUP
Qatar 2022



Worldwide Partner

كن أول من يحمل الإصدار المحدود من بطاقات مصرف الريان الائتمانية الخاصة لكأس العالم قطر ٢٠٢٢ شكراً فيزا



إستبدل

إستبدل نقاط الريان مع أفيوس من
الخطوط الجوية القطرية أو نجوم أوريدو
أو الاسترداد النقدي

مع كل ٧ ريالات قطرية تتفققها باستخدام
بطاقة مصرف الريان فيزا البلاتينية
الإئتمانية الخاصة لكأس العالم قطر ٢٠٢٢

إربح نقطة واحدة من نقاط الريان

مع كل ٦ ريالات قطرية تتفققها باستخدام
بطاقة مصرف الريان فيزا سينتشر
الإئتمانية الخاصة لكأس العالم قطر ٢٠٢٢

مع كل ٥ ريالات قطرية تتفققها باستخدام
بطاقة مصرف الريان فيزا إنفينيت
الإئتمانية الخاصة لكأس العالم قطر ٢٠٢٢

لمزيد من المعلومات إتصل على ٤٤٢٥٢٣٣٣ | تطبق الشروط والأحكام

اليوم العربي لكبار السن



مسلم محمد الراشدي
المدير التنفيذي لمركز إحسان

وفي إطار احتفالنا أيضاً باليوم العالمي لكبار السن لهذا العام، أطلقنا حملة توعوية في مواقع التواصل الاجتماعي، تم التركيز خلالها على أهمية تعزيز وإبراز دور كبار السن وإنجازاتهم، واستثمار خبراتهم، وإبراز مساهماتهم القيمة التي يقدمونها للمجتمع، والاستفادة منها، وزيادة الوعي بفرص وتحديات الشيخوخة في عالم اليوم.

إن كبار السن هم أبائنا وأجدادنا وفئة غالية علينا في المجتمع، وهم ثروة ثمينة، ومعين لا ينضب من الخبرات والتجارب والقدرات والكفاءات، والتي طالما ساهمت في بناء صرح النهضة في دولتنا الفتية؛ مما يوجب علينا بناء جسور للتواصل وتوفير بيئة اجتماعية تفاعلية بين كبار السن والأجيال الشابة عبر علاقات اجتماعية بناءة وداعمة يسودها الاحترام وتقدير الذات، والسعي لإيجاد الحلول الممكنة لسد الفجوة بين الأجيال، واستخدام التقنيات الحديثة بشكل إيجابي؛ لتحسين نمط التواصل فيما بينهم، ولتحقيق جودة الحياة والعيش الكريم.

ويطيب لنا في مركز إحسان أن نثمن الجهود الرائدة التي تقوم بها الدولة من خلال وزارة التنمية الاجتماعية والأسرة وكافة الوزارات والجهات المعنية؛ من أجل تمكين كبار السن واستمرار مشاركتهم بفاعلية في مسيرة التنمية الشاملة في البلاد، ووضع آليات وخطط عبر المناهج الدراسية لكيفية تعامل أبنائنا مع كبار السن في سن مبكرة، وتكثيف الورش الطلابية التي تساهم في تعزيز قيمة التواصل بين الأجيال، وتحسين قدرات كبار السن تجاه استخدام التقنيات الحديثة التي تخدمهم، وتحقيق لهم التواصل المنشود والتفاعل مع مجتمعهم.

لأول مرة هذا العام.. احتفلنا في مركز "إحسان"، وبالتعاون مع وزارة التنمية الاجتماعية والأسرة، باليوم العربي لكبار السن، وذلك بعد موافقة الأمانة العامة لجامعة الدول العربية في دورتها الـ 42 لمجلس الشؤون الاجتماعية العرب علي اقتراح دولة قطر بتخصيص يوم 10 أكتوبر من كل عام يوماً عربياً لكبار السن بدءاً من عام 2023، وذلك احتفاءً بكبار السن في الوطن العربي، ولتمكينهم في المجتمعات العربية، ونشر الوعي بقضاياهم وحقوقهم.

ويعكس التأييد العربي للاقتراح القطري الاهتمام الكبير الذي توليه دولة قطر لفئة كبار السن، وحرصها على توفير أفضل الخدمات وأوجه الرعاية والتمكين لهم؛ من أجل دمجهم في المجتمع، وتعزيز دورهم في مسيرة النهضة الشاملة التي تشهدها البلاد تحت القيادة الحكيمة لحضرة صاحب السمو الشيخ تميم بن حمد آل ثاني أمير البلاد المفدى (حفظه الله).

وقد حرصنا في مركز إحسان خلال الاحتفال بأول يوم عربي لكبار السن على تكثيف جهود التوعية تجاه قيمة مهمة وغائبة عن الكثيرين من العاملين في مجال رعاية كبار السن وهي قيمة "تعزيز التواصل بين الأجيال" والتي تؤثر بشكل كبير على الجوانب النفسية والاجتماعية لكبار السن، وفي ضعف انتقال التراث والعادات والتقاليد القطرية بين الأجيال.

وركزنا خلال الفعاليات التوعوية على ضرورة دعم كافة جهود دمج كبار السن في المجتمع وتعزيز مشاركتهم في صياغة وتنفيذ السياسات التي تتعلق بحقوقهم وتأثر على رفاههم، مع تأكيد أهمية الاستفادة من خبراتهم وقدراتهم؛ لتمكينهم مجتمعياً واقتصادياً، ونقل معارفهم للأجيال الشابة.

ooredoo

انضمّ إلى شبكةنا القوية

طوّر عالمك



شبكة بدون
انقطاعات



معدلات تأخير
منخفضة



تغطية عالمية
واسعة

Von
LTE

مكالمات فائقة
الوضوح

5G

شبكة فائقة
السرعة

"وَقَدْ بَلَغْتُ مِنْ الْكِبَرِ عِتِيًّا"

مريم الهيدوس
مدير التحرير

الحياة توفر لنا خيارات، ولا نعلم أين يأخذنا القدر، ونسعى نحن لأن نطرح الكثير من التساؤلات (لماذا؟ وكيف؟ ومتى؟)، والاختيارات تكون أحياناً شحيحة وغير مبررة، ولا نلتفت لها، وقد تفوتنا بعض الفرص، ونحزن على كل هذا، ولكن يأتي العوض بشكله الملفت، يأتي جماعة وليس فرادى.

هكذا هي حياتنا تحدد الخيارات أمامنا، وتفتح لنا الأفق في مرات أخرى، هذه هي تجربتي عندما اخترت أن أنتقل إلى مركز تمكين ورعاية كبار السن "إحسان" بعد سنوات من الخبرة في المجال الإعلامي، كنت مراسلة صحفية يوماً ما، أعطيت لمركز إحسان في بداياته كمؤسسة قطر لرعاية المسنين، وانتقلت بين برامجه وفعالياته، وكمت التقطت تلك النظرات الودودة من المنتسبين من الرعاية الداخلية، وكيف كنا ننقل عنهم الأمل وأحياناً الألم، ونتابعهم عن قرب في دار الإيواء، وبين أزقة المركز كنت أبحث عن خبر، أو تقرير فكانت التجربة التي قوتني كثيراً.

مع الأيام نتحرر من القيود العاطفية، ونميل إلى العقلانية، ورغم التحديات نقوم بعمل الواجب وننقل الرسالة بما تحمله من صدق، ومشاعر، وبما تحمله من قوة أو ضعف، لكن ما بين النقائص هناك فرجة من الأمل والحياة والتجدد، ولا بأس أحياناً من المرارة والفقد والحزن؛ حتى نشعر بكل شيء ونتعايش مع الواقع والوقائع.

انتقالي لمركز تمكين ورعاية كبار السن، غيّر مفاهيمي بشكل إيجابي نحو الشيخوخة النشطة، لأننا سنكون يوماً بأعمارهم إن شاء الله، فهم الآن مصدر إلهام، وتحد وقوة، مصدر للخبرة والثبات، وسأكون يوماً في مقام (أم من ذوي الخبرة) وأساهم بالقليل البسيط من امتداد خبراتي لمن هم أقل عمراً وخبرة وثقافة.

الانتقال هذا أعطاني قوة، ومكنني من النظر لهذا المركز الصغير في حجمه الكبير في تحدياته وخدماته، والذي لم يعد داراً للإيواء، بل لتمكين المهارات والرعاية، وألهمني أن أمد يد العون لكل كبير سن، وأن أدرك تماماً أن العجز واليأس غير مرتبط بالبتة بالعمر، وأن الحياة تتجدد كثيراً كل يوم إذا رغبنا في ذلك، لأننا نحن من نزرع شتلات الحب، والعطاء اللامحدود حولنا من اليوم وحتى آخر يوم في حياتنا.

بالتعاون مع شركة "أوريد" ورشة لكبار السن حول تدابير تجنب الاحتيال الإلكتروني



خاص - إحسان

بالتعاون مع شركة "أوريد" نظم مركز تمكين ورعاية كبار السن "إحسان" ورشة عمل لمدة 3 أيام بهدف تثقيف كبار السن حول التدابير التي يمكنهم اتخاذها لتجنب الوقوع ضحايا للاحتيال، وقدمت الورشة التي استضافتها شركة أوريد وشارك فيها أكثر من 45 مشاركاً ومشاركة إرشادات يمكن اتباعها في حال تلقيهم مكالمات أو رسائل واتساب احتيالية، ومن بين المحاور الرئيسية الأخرى التي تضمنتها الورشة، شرح خطوة بخطوة لكيفية استخدام تطبيق "أوريد" بشكل آمن على منصات وأجهزة مختلفة.

تأتي هذه الورشة ضمن برنامج التعليم الإلكتروني الذي يحرص من خلاله المركز على تثقيف وتعريف كبار السن بكل ما يتعلق بالأجهزة الذكية والتطبيقات والمنصات ومستجداتها، والتي تأتي في إطار تمكين كبار السن والجهود الرامية إلى تعزيز الوعي لديهم، وذلك وفاءً لكبار السن من أجدادنا وجدّاتنا، وما تجسده هذه الفئة الأصيلة في دولة قطر من أهمية ومدى الدولة والمجتمع، وذلك بهدف تعزيز الاعتراف بدور كبار السن وإسهاماتهم في التنمية الاجتماعية والاقتصادية والثقافية للدولة، كما يسعى المركز إلى تمكينهم ودعم مشاركتهم النشطة في جميع المجالات ونشر الوعي المجتمعي بحقوقهم وقضاياهم الأساسية والعمل على تحقيق التواصل بين الأجيال والتأكيد على دور الأسرة في رعايتهم. ويعمل المركز منذ العام 2013 تحت مظلة المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي، التي تتبع بدورها وزارة التنمية الاجتماعية والأسرة.

لنشر الوعي بقضاياهم في الوطن العربي قطر تُدشن للمرة الأولى «اليوم العربي لكبار السن»



خاص - إحسان

لكبار السن على قيمة التواصل، نتيجة ضعف التواصل بين كبار السن وباقي أفراد المجتمع، والذي ساهم بدوره في ضعف انتقال العادات والتقاليد الخاصة بالمجتمع القطري بين الأجيال، لأن التواصل لم يعد قويا كما كان في السابق، مما أثر بشكل كبير على قيمة التواصل من جانب، وعلى الجوانب النفسية والاجتماعية الخاصة بكبار السن من جانب آخر.

وإنجازاتهم المختلفة، والسعي من خلال تكثيف البرامج نحو تغيير النظرة المجتمعية تجاه كبار السن، وتمكينهم من خلال تلك الندوات والورش، وإبراز جوانب العطاء والخبرات لديهم وإنجازاتهم المختلفة عالمياً وعربياً ومحلياً، وتحقيق التواصل بين الأجيال المختلفة، والسعي لإيجاد الحلول الممكنة لسد الفجوة بين الأجيال، واستخدام التكنولوجيا الحديثة بشكل إيجابي وتحسين نمط التواصل فيما بينهم.

احتفل مركز تمكين ورعاية كبار السن "إحسان" باليوم العالمي لكبار السن والذي يواكب الأول من أكتوبر من كل عام. وجاء احتفال المركز هذا العام من خلال إطلاق حملة توعوية في مواقع التواصل الاجتماعي، تم التركيز خلالها على أهمية تعزيز وإبراز دور كبار السن وإنجازاتهم، واستثمار خبراتهم، وإبراز المساهمات المهمة التي يقدمها كبار السن للمجتمع، والاستفادة منها، وزيادة الوعي بفرص وتحديات الشيخوخة في عالم اليوم.

وسلط الضوء على قيمة التواصل بين الأجيال ضمن فعالياته للاحتفال باليوم العالمي واليوم العربي لكبار السن خلال،

وركز مركز إحسان من خلال تنظيمه لفعاليات اليوم العالمي واليوم العربي



كما احتفل مركز "إحسان"، وبالتعاون مع وزارة التنمية الاجتماعية والأسرة، لأول مرة هذا العام، باليوم العربي لكبار السن، بعد قرار الأمانة العامة لجامعة الدول العربية في دورتها الـ 42 لمجلس الشؤون الاجتماعية العرب الاحتفال باليوم العربي لكبار السن، وذلك بناءً على اقتراح دولة قطر بتخصيص يوم 10 أكتوبر من كل عام يوماً عربياً لكبار السن بدءاً من عام 2023، احتفاءً بكبار السن في الوطن العربي، وتمكينهم في المجتمعات العربية، ونشر الوعي بقضاياهم وحقوقهم.

وركزت البرامج خلال شهر أكتوبر 2023 على التوعية بحقوق كبار السن



وذلك لإيمان المركز العميق بأهمية تلك القيمة في حياة كبار السن وأهميتها في تعزيز التضامن بين الأجيال. حيث يسهم تعزيز قيمة التواصل في حياة كبار السن في الارتقاء بالمسؤولية الاجتماعية تجاه صحة كبار السن والاستثمار الأمثل في إمكاناتهم وقدراتهم وتهيئة أرضية متجددة بالفرص الداعمة لتمكينهم مجتمعياً واقتصادياً.

وتهدف دولة قطر من مقترحها بشأن تخصيص يوم عربي لكبار السن، إلى تنفيذ المبادئ ذات الصلة بكبار السن والمتعلقة بتعزيز قيمة التواصل سواء بشكل مباشر أو غير مباشر من خلال مبدأ الاستقلالية، حيث ينبغي أن تتاح لكبار السن إمكانية الحصول على ما يكفي من الغذاء والماء والمأوى والملبس والرعاية الصحية، وتوفير مصدر للدخل ودعم أسري ومجتمعي ووسائل للتعون الذاتي؛ وهذا في طبيعته يتطلب تواصلًا فعالاً مع الآخرين وخاصة الدوائر الأقرب لكبير السن.



كما ينبغي تمكين كبار السن من التماس وتهيئة الفرص لخدمة المجتمع المحلي، ومن العمل كمتطوعين في أعمال تناسب اهتماماتهم وقدراتهم، بالإضافة إلى تحقيق مبدأ الرعاية، والتي تعني التواصل مع كبار السن والإسهام في توفير احتياجاته المادية والنفسية والاجتماعية وتعزيز إحساسه بوجوده وثقته بنفسه واندماجه مع الآخرين. مع أهمية مبدأ تحقيق الذات، والذي يجسد قمة التواصل الإنساني من خلال

إتاحة الفرص أمام كبار السن لتحقيق كل ما يشعرون بذاتهم ووجودهم وقيمتهم في الحياة، بالإضافة إلى مبدأ الكرامة الذي يجعل كبار السن يعيش في مجتمع داعم لوجوده من خلال بيئة مواتية يسودها التواصل والتعاون عبر علاقات اجتماعية بناءة وداعمة وعلاقات يسودها السعادة، وتقدير الذات، وجودة الحياة. ولا شك أن نجاح دولة قطر في بناء

اقتصاد قوي ومتنوع وضمن مناخ أعمال مستقر ودائم، وتحول الدولة إلى مقصد عالمي للاستثمار والأعمال؛ قد شجذ انتباهها لأهمية ثروتها البشرية وعزز سعيها إلى توطيد نظام رعاية وحماية اجتماعية لشرائح المجتمع جميعها، وخصوصاً كبار السن، والذين تسعى الدولة إلى تمكينهم واستمرار مشاركتهم بفاعلية في مسيرة التنمية الشاملة.

كما أن دولة قطر تهدف كذلك إلى تحقيق مبدأ المشاركة، والذي يعني التواصل الفعال بين كبار السن ومن يحيطون بهم من أجل تبادل الأفكار والرؤى والمعلومات والقناعات والمعتقدات والمشاعر والاتجاهات سواء بشكل لفظي أو غير لفظي؛ مما يعزز من إحساس كبار السن بذاته، مع ضرورة أن يظل كبار السن مندمجين في المجتمع، وأن يشاركوا بنشاط في صياغة وتنفيذ السياسات التي تؤثر مباشرة في رفاههم، وأن يقدموا للأجيال الشابة معارفهم ومهاراتهم.



في إطار فعاليات الاحتفال باليوم العالمي والعربي لكبار السن: إحسان تناقش دور المناهج الدراسية في تعزيز التواصل بين الأجيال



خاص - إحسان

ناقش مركز تمكين ورعاية كبار السن «إحسان» بالتعاون مع وزارة التنمية الاجتماعية والأسرة دور المناهج الدراسية في تعزيز التواصل بين الأجيال، وأهمية نقل المعرفة الأكاديمية، بما يسهم في غرس تلك القيم بين الأجيال الناشئة، وذلك خلال الندوة التي نظمها بعنوان «دور المناهج الدراسية في تعزيز التواصل بين الأجيال»، والتي أقيمت في قاعة فندق موندريان أوريينال، بمناسبة الاحتفال باليوم العالمي والعربي لكبار السن.

جاءت هذه الندوة، ضمن فعاليات مركز إحسان التوعوية بمناسبة اليوم العالمي والعربي لكبار السن لشهر أكتوبر 2023، كجزء من مسؤولية المركز ومساعيها في رفع الوعي المجتمعي تجاه جميع القضايا التي تعنى بكبار السن في دولة قطر. كما جاء انعقاد الندوة لتسليط الضوء على دور المناهج الدراسية في غرس وتعزيز قيم التواصل بين الأجيال وبيان أهمية تضافر جهود المعلمين والأسر وصانعي السياسات لخلق جيل واع يمتلك المعرفة والمهارات والقيم اللازمة لتعزيز التواصل بين الأجيال، إضافة إلى التركيز على دور الأسرة المكمل لدور المنظمة التعليمية

في غرس قيم التواصل بين الأجيال، وللتأكيد على دور مركز «إحسان» في التعاون مع المنظمة التعليمية بشأن غرس وتعزيز قيم التواصل بين الأجيال. وناقشت الندوة أهمية تضافر جهود المعلمين والأسر وصانعي السياسات لخلق جيل واع يمتلك المعرفة والمهارات والقيم اللازمة لتعزيز التواصل بين الأجيال، إضافة إلى التركيز على دور الأسرة المكمل لدور المنظمة التعليمية في غرس قيم التواصل بين الأجيال.

إحسان: تكثيف الورش الطلابية لتعزيز التواصل مع كبار السن

توعية المجتمع

ويأتي الهدف من إقامة هذه الندوة لتوعية المجتمع بحقوق كبار السن واحتياجاتهم الأساسية، حيث يحتفل

العالم العربي في هذا العام لأول مرة باليوم العربي لكبار السن، وذلك إيماناً بأهمية تحقيق التواصل والتضامن بين الأجيال، وللتأكيد على أن الدين الإسلامي جاء معززاً لقيمة التواصل واحترام كبار السن ووجوب برهم ورعايتهم من خلال تذليل كافة المعوقات التي تعرقل عملية التواصل بين الجيل الحالي وكبار السن، واعتبار هذه المناسبة فرصة أيضاً لإلقاء الضوء على إنجازات كبار السن من الدول العربية خلال السنوات القادمة.

ولاريد أن هناك حاجة ملحة لتضافر الجهود المجتمعية من أجل تسليط الضوء على أوضاع كبار السن في المجتمع، وتنفيذ آليات وطرق للتعامل مع كبار السن في المناهج الدراسية بسن مبكرة، وتكثيف الورش الطلابية التي تسهم في تعزيز قيمة التواصل من خلال تحسين استخدام التكنولوجيا الحديثة بما يخدم كبار السن.

كما نصت مبادئ الأمم المتحدة المتعلقة بكبار السن على تعزيز قيمة التواصل من خلال تحقيق التواصل الفعال بين كبار السن ومن يحيطون بهم من أجل تبادل الأفكار والرؤى والمعلومات والقناعات والمعتقدات والمشاعر والاتجاهات سواء

بشكل لفظي أو غير لفظي، فينبغي أن يظل كبار السن مندمجين مع المجتمع، وأن يشاركوا بنشاط في صياغة وتنفيذ السياسات التي تؤثر مباشرة في رفاههم، وأن يقدموا للأجيال الشابة معارفهم ومهاراتهم، كما ينبغي تمكين كبار السن من التماس وتهيئة الفرص لخدمة المجتمع المحلي، ومن العمل كمتطوعين في أعمال تناسب اهتماماتهم وقدراتهم.

التواصل بين الأجيال» وتحدث فيه الدكتور عبد الله المري- مدير إدارة المناهج الدراسية ومصادر التعلم في وزارة التربية والتعليم والتعليم العالي، حيث استعرض من خلاله نماذج من المناهج الدراسية المطبقة بالمدارس الحكومية، والتي تعزز التواصل بين الأجيال، مشيرًا إلى أن دور المنهج الدراسي في تعزيز التواصل والتفاهم بين الأجيال ينبغي على تطوير مهارات التواصل، وتعزيز الانخراط الاجتماعي، وتعليم الاحترام والتقدير.

وسعيًا إلى تعزيز التواصل بين الأجيال اقترح د. عبد الله المري توثيق الحكايات والقصص التاريخية التي يرويها الأجداد، وإنتاج الأفلام التوثيقية، وإقامة رحلات تراثية مع كبار السن، وإقامة جلسات «ظلال المهن» لتعريف الطلاب بمهن الأجداد، كما شدد على أهمية برامج التوجيه المعكوس التي يقدمها الشباب لكبار السن في الأمور التكنولوجية.

قيم التواصل بين الأجيال

أما المحور الثالث والأخير فجاء بعنوان «دور الأسرة في غرس وترسيخ قيم التواصل بين الأجيال» والذي تحدثت فيه السيدة هدى سلطان المناعي خبير دراسات كبار السن وذوي الإعاقة في وزارة التنمية الاجتماعية والأسرة، وأوصت في ختام ورقتها البحثية بزيادة التوعية بأهمية التواصل بين الأجيال من خلال وسائل الإعلام وجميع منصات التواصل الاجتماعي، ما يساهم في رفع مستوى المعرفة والمشاركة بين الأجيال وتحسين الصورة الذهنية لكل جيل تجاه الآخر.

ونوهت المناعي إلى أن المناهج الدراسية تعكس ثقافة المجتمع بكل عناصرها من المعتقدات الدينية، القيم، العادات، التقاليد، أنماط التفكير والسلوك، وأساليب التربية، وأشارت إلى أن

د. يوسف الشبول: ترسيخ القيم في المناهج يُشكل مواطنين أكثر وعياً

المناهج بين الماضي والحاضر

وقد ناقش المحور الأول من محاور الندوة «المناهج الدراسية بين الماضي والحاضر»، والذي تحدث فيه الأستاذ الدكتور يوسف الشبول -أستاذ مناهج وطرق التدريس بقسم العلوم التربوية في كلية التربية بجامعة قطر- حيث نوه بأهمية دور المناهج التعليمية التي تتضمن دروساً حول القيم والأخلاق حيث يمكن تضمينها مواد تعليمية تستهدف تنمية التفكير الأخلاقي والاجتماعي للطلاب، مؤكداً أن ترسيخ القيم في المناهج التعليمية يساهم في تشكيل شخصيات أفضل ومواطنين أكثر وعياً بالقضايا الاجتماعية والأخلاقية.

وشدد على أهمية تعزيز التواصل بين الأجيال استثماراً للقيمة التي يتمتع بها كل جيل والاستفادة من نقاط القوة لدى كل جيل؛ نظراً لأن الفجوة بين الأجيال هي واحدة من أكبر أسباب الانفصال بينها. أما المحور الثاني فناقش «أهمية المنهج الدراسي في غرس وتعزيز قيم

د. عبد الله المري: مقترح بتوثيق القصص التاريخية للأجداد

خالد عبد الله: خدمات تكفل كبار السن الحياة الكريمة

كما أكد السيد خالد عبد الله، مدير إدارة التوعية والتواصل المجتمعي بمركز تمكين ورعاية كبار السن «إحسان»، أن المركز يحتفل بهذه المناسبة للمرة الأولى استكمالاً لجهود دولة قطر التي تحرص على تعزيز مبدأ صون كرامة كبار السن، وحماية جميع الحقوق المكفولة لهم شرعاً وقانوناً، وذلك من خلال ما توفره الدولة من خدمات نوعية على أعلى مستوى، بما يكفل لهم الحياة الكريمة الآمنة والمستقرة والمُنتجة ودعم دمجهم في المجتمع. ونوه إلى الاهتمام الذي يوليه المركز تجاه الاستفادة من خبرات كبار السن وتمكينهم من الاستمرار في العطاء، ومواصلة التوعية المجتمعية بحقوق كبار السن باعتبارها من أهم العوامل الرئيسية المؤدية إلى بلوغ تلك الغايات التي يتشرف مركز إحسان بالعمل من أجل





هدى المناعي: آليات لتحسين الصورة الذهنية لكل جيل عن الآخر

أكثر على غرس وتعزيز القيم المرتبطة بالتواصل بين كبار السن ومختلف الأجيال، وأنه نتيجة لضعف تعزيز قيم التواصل بين الأجيال أصبحت هناك فجوة أدت إلى ضعف التواصل بين كبار السن وباقي أفراد المجتمع؛ مما ساعد على ضعف انتقال العادات والتقاليد الخاصة بالمجتمع القطري.

كما أكدت نتائج الدراسة أهمية دور المناهج الدراسية في تعزيز وغرس قيمة التواصل بين الأجيال، والذي يمثل في جوهره عملية تبادل للأفكار والآراء والمعلومات والقناعات والمشاعر عبر وسائط متنوعة لفظية وغير لفظية، كالكلام والكتابة والأصوات والصور والألوان والحركات والإيماءات، أو بوساطة أي رموز مفهومة لدى الأطراف المشاركة فيه، مما يعني ببساطة أن التواصل هو الحياة، وخاصة لدى كبار السن الذين يعيشون في عصر يتميز بالتطور السريع وتكنولوجيا لم يعتادوا عليها.

ويذكر أن المناهج الدراسية تمثل دورًا أساسيًا في بناء المجتمع؛ لكونها الأداة الفعالة التي تستخدمها المجتمعات في بناء وتشكيل شخصية الأفراد المنتمين لها وفقًا لثقافتها وقيمتها ومعتقداتها. كما تعكس تلك المناهج الدراسية تطلعات وطموحات هذه المجتمعات وآمالها في المستقبل، كما تعبر عن الواقع الذي تعيشه هذه المجتمعات، وما تعاني منه من أحداث، وما يمر بها من أزمات.

خطة البرامج والأنشطة؛ حتى يتم تعزيز هذه القيم في عقول الأجيال القادمة. كما أثنت على دور المؤسسات الاجتماعية والرعاية لكبار السن في تقديم الخدمات المختلفة لهم، ونوهت بالدور الكبير الذي تقدمه الدولة لهذه الفئة.

دراسة تؤكد ضرورة إعداد المعلمين للتعامل مع كبار السن

والجدير بالذكر أن مركز تمكين ورعاية كبار السن "إحسان" كان قد قام في عام 2016 بدراسة ميدانية بعنوان: (دراسة ميدانية حول تعزيز قيم بر الوالدين واحترام كبار السن لدى طلبة المدارس بدولة قطر)، هدفت إلى حصر قيمة بر الوالدين في ثلاثة مناهج هي: اللغة العربية والتربية الإسلامية والعلوم الاجتماعية.

وقد أكدت نتائج استمارة هذه الدراسة التي شاركت فيها 18 مدرسة من جميع المراحل الدراسية، ضرورة الاهتمام بإعداد جميع المعلمين من مختلف التخصصات إعدادًا متكاملًا وتزويدهم بالثقافة في مجال التعامل مع كبار السن، وتأكيد القيم التي تعزز التواصل بين الأجيال، وذلك من خلال تشجيعهم على التثقيف الذاتي أثناء الدورات التدريبية التي يشاركون فيها.

كما طالبت نتائج الدراسة بضرورة التنسيق بين خطط المناهج والخطط التعليمية في تعزيز قيم التواصل بين الأجيال وكبار السن لدى طلبة المدارس، ومراعاة التدرج في توزيعها ونوعيتها وحجم تغطيتها بحسب كل صف أو مستوى تعليمي.

وأظهرت الدراسة أن المناهج الدراسية في دولة قطر في حاجة إلى التركيز

تحقيقها. وشدد على أهمية تضافر كافة الجهود لتقديم أفضل الخدمات لكبار السن والتي من شأنها أن تسهم في تمكينهم في المجتمع وتلبية كافة احتياجاتهم. وأضاف قائلًا: "قيمة التواصل واحدة من أهم القيم الإنسانية التي يحتاجها الإنسان، فلا حياة بدون تواصل، وتزداد قيمة هذا التواصل في حياة كبار السن بحكم ظروفهم الاجتماعية والنفسية، ونتيجة تسارع التكنولوجيا الحديثة وتطورها الكبير الذي أحدث فجوة بين الأجيال، مما أثر على طبيعة ومستوى التواصل بين الأجيال، وإذا كانت التكنولوجيا الحديثة مسؤولة عن ضعف التواصل فيما بينهم، إلا أنه من الممكن استخدامها بشكل إيجابي لتعزيز التواصل وإدماجهم في التكنولوجيا الرقمية، وهو ما سعى إليه مركز إحسان من خلال تقديم عدد من المشاريع والدورات التدريبية التي تهدف لتعزيز قيمة التواصل بين الأجيال".

ريم العجمي: ترسيخ قيم التواصل بين الأجيال

من جانب آخر شددت السيدة ريم العجمي - مدير إدارة الرعاية المجتمعية، على دور الأسرة في غرس وترسيخ قيم التواصل بين الأجيال، وقالت "إننا نعيش في الوقت الحالي على نوع الأسر الصغيرة أو (النووية) المكونة من الأب والأم والأبناء، وأن تغير أنماط الأسر من الأسرة الكبيرة أو الممتدة إلى الصغيرة، يرجع لأسباب اجتماعية واقتصادية، والرغبة في الاستقلالية".

وأكدت أهمية الجانب التعليمي، وضرورة الحث على هذا الارتباط بين الأجيال من خلال المناهج الدراسية، ووضعه ضمن

تشمل فعاليات نفسية واجتماعية وثقافية لكبار السن أندية إحسان النهارية تستأنف نشاطها ببرامج توعوية



خاص - إحسان

استأنفت أندية مركز تمكين ورعاية كبار السن "إحسان" برامجها وفعاليتها المتنوعة التي تغطي اهتمامات منتسبي النوادي النهارية من كبار السن، ومنها تنظيم وإعداد المحاضرات الدينية، والاجتماعية، والنفسية والصحية والثقافية، بالإضافة إلى الورش اليدوية المتنوعة، الهادفة إلى تمكين المنتسبين في تلك المجالات.

وأوضحت السيدة شيخة الحريب، رئيس قسم التنفيذ والمتابعة في إدارة التوعية والتواصل المجتمعي بمركز "إحسان"، أن النوادي النهارية الخاصة بفئة كبار السن تشهد إقبالاً كبيراً، وأنها تستقطب بشكل مستمر المزيد من المنتسبين الجدد، وأن هناك قوائم انتظار للدخول والاشتراك فيها. وذكرت أنه تم استقبال منتسبي نوادي "إحسان" بعد الإجازة الصيفية، وتفعيل كافة برامجها، وإضافة برامج جديدة ومتنوعة لهم.

شيخة الحريب: إقبال كبير من كبار السن للاشتراك في النوادي النهارية

والصحية، والثقافية" وتنمية مهاراتهم، وإبراز أعمال المنتسبات اليدوية، كالسدو، والتطريز، والخياطة، وقراءة القصص والكتب الهادفة، وكذلك تكثيف الرحلات لمعالم دولة قطر، وزيارة المراكز والمستشفيات والمتاحف، والمدارس؛ لأن هذه الرحلات تضيف إليهن طاقة إيجابية وتساهم في إسعادهن. كما اقترحت تبادل الخبرات بينهن وبين فتيات الجيل الحالي، من خلال الاستفادة من خبرات المنتسبات من الأمهات، في إعطاء دورات وتدريب الفتيات وتعليمهن الطبخ، والحرف اليدوية؛ وذلك سعياً إلى تحقيق التواصل بين الأجيال المختلفة، والمحافظة على الهوية الوطنية.

وأشارت الوالدة "أم لطلال" أن النوادي النهارية ساهمت بشكل كبير في تغيير النفسية لديها ولدى غيرها من المنتسبات، وأتاحت لهن الفرصة للترفيه عن أنفسهن من خلال الاستفادة وتعلم مهارات جديدة كالخياطة والطبخ، والتثقيف في المواضيع الدينية والتجويد، مما انعكس على حياتهن بالإيجاب، وأنهن خلال قضاء وقتهن في النادي يتناسين أمراضهن ويركزن على تحقيق الإنجاز والعطاء والتنافس فيما بينهن، ووصفت النادي بأنه ملتقى للمحبة والعطاء والطاقة الإيجابية للمنتسبات.

وطالبت الوالدة "مريم عبد الله" بإضافة برامج أخرى هادفة للمنتسبات لتعزيز حياتهن من الجوانب النفسية،

وحول آراء كبار السن تجاه أنشطة هذه الأندية، قال الوالد طارق عبد المنصف - أحد منتسبي مجلس كبار السن: إن الاستفادة متنوعة من المحاضرات والأعمال الحرفية والأنشطة، وأنها كانت إيجابية جداً، ووسعت مداركنا وخبراتنا. وعبر عن تمنياته لو أنه أدركها في الصغر قبل الكبر، وأشاد بدور مركز إحسان في توفير هذه الفرص له الآن وهو في هذا العمر.

برامج متنوعة

من جانبها أكدت الوالدة أم عبد الرحمن المفتاح أن أندية إحسان تقدم العديد من البرامج المتنوعة وأنها استفادت منها بشكل كبير في تحسين نمط حياتها، وازدادت معرفة من خلالها، خاصة في تحسين مستواها في تلاوة القرآن الكريم، والاستفادة من المحاضرات المتنوعة التي يقدمها النادي.

تحت شعار "شبابنا امتداد لكبارنا"

برنامج "حكمة" يختتم دوراته وورشه الموجهة للشباب وكبار السن



خاص - إحسان

تحت شعار "شبابنا امتداد لكبارنا"، اختتم برنامج حكمة مجموعة دوراته، والتي انطلقت منذ شهر أبريل الماضي، ونظمها هذا البرنامج بالتعاون مع مركز تمكين ورعاية كبار السن "إحسان" ومركز الامتياز للتدريب والاستشارات التابع لمعهد الدوحة للدراسات العليا، حيث شارك الشباب وكبار السن في جميع الدورات التي طرحت في المرحلتين الأولى والثانية، والتي تم خلالها استعراض المفاهيم لتأمين الوعاء الاجتماعي الحاضر لقدرات وخبرات كبار السن في المجتمع القطري، وخلق قناة للتواصل بين الأجيال المختلفة، واستخدام التكنولوجيا الحديثة لتحقيق التواصل الفعال بينهما.

وتحقيق أعلى تبادل بين الأطراف المشاركة، يعكس مدى نجاح البرنامج ويشكل رافداً مهماً يتماشى مع رؤية قطر الوطنية 2030، في إتاحة فرص تعليمية وتدريبية عالية الجودة تتناسب مع طموحات وقدرات كل فرد، وتوفير برامج تعليم مستمر مدى الحياة متاحة للجميع".

د. أحمد

الماوري: برامج

لتطوير المجتمع

والمحافظة على

تماسكه وقوته

شراكة مجتمعية

من جهته، قال الدكتور أحمد الماوري، مدير مركز الامتياز للتدريب

دور كبار السن في المجتمع الشبابي، إلى جانب إبراز دورهم في المجتمع المؤسسي". كما أن برنامج "حكمة" الذي يأتي نتيجة للتعاون المشترك بين مركز "إحسان" ومركز الامتياز للتدريب؛ سيفتح آفاق التعاون في المستقبل، وسينتج عنه برامج واعدة تخدم فئاتنا المستهدفة، وتحقيق أعلى استفادة في دمج الشباب مع كبار السن والاستفادة من خبراتهم الطويلة وتجاربهم الحياتية والعملية، وكذلك إكساب وتبادل المهارات من كلا الطرفين، وخلق قناة للتواصل المعرفي والعملية بين مختلف الأجيال، وتعزيز الاعتراف بدور كبار السن وإسهاماتهم في التنمية الاجتماعية والاقتصادية والثقافية، وتمكينهم ودعم مشاركتهم في جميع المجالات.

لعل مشاركة ما يقارب 400 متدرباً من داخل وخارج دولة قطر، لتحقيق أقصى استفادة في الدمج بين الخبرات الشبابية وخبرات كبار السن واستثمار الجانب المهني والمعرفي،

إحسان: غرس

المفاهيم التي

تُعنى بأهمية دور

كبار السن في

المجتمع الشبابي

وفي ختام البرنامج جرى استعراض مجموعة من التجارب الدولية التي تستهدف استثمار طاقات وخبرات كبار السن. كما تم خلال الحفل تكريم كافة الجهات التي شاركت في تنظيم وإنجاح برنامج حكمة، وتبادل الدروع وتوزيع الشهادات على المشاركين في البرنامج من الآباء والأمهات والشباب. وسعى المركز إلى استثمار كافة الفرص والموارد المتاحة من أجل تحقيق التبادل الخبراتي والمعرفي والعلمي بين الشباب وكبار السن، وغرس المفاهيم التي تُعنى بأهمية

وذكر المنتسب ببرنامج حكمة من فئة الشباب الفاضل ضياء الحق، أنه شارك في الدورات المقدمة لفئة الشباب، وكانت تحتوي على مواضيع مختلفة، واكتشاف الذات، وطرق التعامل والاهتمام بفئة كبار السن، وعدم تهمةهم وإعطائهم المكانة التي يستحقونها.

وتجدر الإشارة إلى أن القائمين على برنامج حكمة نظمو زيارة ميدانية إلى مركز النور للمكفوفين، لتحقيق أقصى استفادة لكبار السن من عمل هذه المؤسسات والتعرف عليها عن كثب، إضافة إلى نقل خبرات كبار السن إلى هذه المؤسسات.

وكان مركز "إحسان" بالتعاون مع مركز الامتياز للتدريب والاستشارات التابع لمعهد الدوحة للدراسات العليا، قد قدما في المرحلة الأولى، أربع دورات تدريبية مهمة (بركة - عجلة الحياة - كبارنا حكمة - الوالدية الفعالة)، وذلك بمشاركة 400 متدربا من داخل وخارج دولة قطر؛ لتحقيق أقصى استفادة، من خلال الدمج بين الخبرات الشبابية وخبرات كبار السن واستثمار الجانب المهني والمعرفي، وتحقيق أعلى تبادل بين الأطراف المشاركة، والذي جاء تحقيقاً لرؤية قطر الوطنية 2030، عبر إتاحة فرص تعليمية وتدريبية عالية الجودة تتناسب مع طموحات وقدرات كل فرد، وتوفير برامج تعليم مستمرة مدى الحياة متاحة للجميع.

دورات أكسبو 23، وسوف تتاح الفرصة لكبار السن لاستعراض خبراتهم من خلال اللقاءات التي ستعتمد في المعرض.

من جانبها أشادت الوالدة كلثم السليطي "إحدى منتسبات النوادي النهارية التابعة لمركز "إحسان"، ببرنامج حكمة الذي يفيد الجيل الجديد وكبار السن على حد سواء، وأن الدورات التي تخللت البرنامج كانت مناسبة جداً، وسهلت في الاستيعاب والفهم، وأعربت عن استعدادها التام لنقل خبراتها التي تعلمتها من برنامج حكمة إلى طلبة المدارس، والجهات الحكومية".

منى بابتي: كبار السن يستعرضون خبراتهم في إكسبو الدوحة

أساليب تدريب حديثة

وحول أهمية هذا البرنامج قال الوالد طارق عبد المنصف - "أحد منتسبي مجلس الرجال في مركز إحسان- إنه شارك في كافة البرامج التابعة لبرنامج حكمة، وأشاد بالأساليب الحديثة المتبعة في التدريب لفئة كبار السن، واستطاع أن ينقل تلك الخبرة التي اكتسبها في البرنامج إلى حياته الواقعية، والتي مكنته من التواصل مع الأجيال الأصغر عمراً، والتي طورت من مهاراته العملية كثيراً".

والاستشارات التابع لمعهد الدوحة للدراسات العليا؛ حرصنا على أن نقدم برنامجاً تدريبياً مختلفاً لكبار السن، يحمل البعد القيمي الحقيقي الذي نسعى لتحقيقه في المركز، فجاءت فكرة "حكمة" التي ركزت على بلورة وغرس الدور الريادي لكبار السن في المؤسسات بدولة قطر، وقد تطلب الأمر منا الكثير من الجهد والتحضير، لنضع مخططاً ناجحاً يحمل بعداً إنسانياً ومهنيّاً منتجاً، خاصة ونحن نتوجه لكبارنا وأصحاب الفضل فيما وصلت له المؤسسات من تطور".

وأضاف: "كنا وما زلنا في مركز الامتياز للتدريب والاستشارات، نحمل راية الشراكة المجتمعية التي تهتم بمجالات التطوير والتنمية واستثمار الطاقات البشرية على اختلاف شرائحها وأعمارها ومؤهلاتها، إيماناً بدوركم جميعاً في مجال تطوير المجتمع والمحافظة على تماسكه وقوته".

وأكدت الأستاذة منى بابتي -مسؤول أول تدريب وتنفيذ في معهد الدوحة للدراسات العليا- أن فكرة حكمة، شكلت نقطة تحول مهمة في مجال التدريب، حيث إنها قد شاركت في تنفيذها في عدد من الدول خارج قطر، إلا أن تنفيذها في قطر أسبغ على الفكرة رقياً إنسانياً، إذ عملت على التواصل مع عدد كبير من الجامعيين والعاملين من الفئة الشبابية. وتابعت: "ولقد تمكنا من رسم الخطوط الأساسية لهذا الوعاء الاجتماعي في التدريب، ووضع الحلول والبدايل لاستثمار طاقات كبار السن من أجل خلق هذا التوازن لكبارنا وتعزيز الشعور بأهميتهم في حياتنا". موضحة أن حكمة سوف يشارك في



استضاف الدكتور حجر البنعلي كنوز قطرية.. نافذة شبابية للاستفادة من خبرات "الرعييل الأول"



د. حجر البنعلي وزير الصحة الأسبق يستعرض خبراته المهنية

أحمد البنعلي بعض النصائح الطبية للمحافظة على القلب، وذكر أن هناك الكثير من الطرق التي تساهم في الحفاظ عليه كالمحافظة على مستوى السكر في الدم، وضغط الدم، والوقاية قبل الإصابة بالأمراض الوراثية، وعدم التدخين، وممارسة الرياضة بشكل منتظم، والابتعاد عن الأكل غير الصحي .

وجاءت فكرة برنامج (كنوز قطرية) لتسليط الضوء وتعريف الفئات العمرية الأصغر سنًا على الجوانب المضيئة التي ساهمت بها هذه الشخصيات، وأحدثت نقلة نوعية في مجالها وأسهمت في رفعة وازدهار الوطن، حيث سيتم الاختيار للشخصيات القطرية البارزة، بهدف تسليط الضوء على أهم الإنجازات والخبرات المحلية، والاطلاع على تجارب ذوي الخبرة وتحقيق

والسمات التي ساهمت في صقل شخصيته وجعلته من الشخصيات القيادية التي يشار إليها بالبنان، والوقوف على أهم محطات حياته، حتى يتم نقل خبراته التي اكتسبها خلال مسيرة عطائه إلى الأجيال القادمة، ليستفيدوا منها في مسيرة حياتهم القادمة.

تجارب حياتية

وألقى د. حجر البنعلي الضوء على تجاربه الحياتية التي صقلت خبراته، كما شارك الحضور بإنجازاته المختلفة، وتعددها وتنوعها القيم، واستعرض العديد من قصائده، وعرج إلى نشأته والبيئة التي ترعرع فيها، والطب في الخليج قديماً، ورحلته الدراسية بجميع تفاصيلها وصولاً إلى دراسة الطب في الولايات المتحدة الأمريكية. كما وجه سعادة الدكتور حجر بن

خاص إحسان أطلق مركز تمكين ورعاية كبار السن "احسان" النسخة الأولى من برنامج (كنوز قطرية)، والتي استضافت سعادة الدكتور حجر بن أحمد البنعلي وزير الصحة الأسبق، وذلك بهدف الاستفادة من الشباب من تجارب أصحاب الخبرات والرعييل الأول الذي قدم لوطنه ومجتمعه التضحيات والإنجازات التي من الواجب أن يحافظ الجيل المعاصر على مكتسباتها وثمراتها، وقد حقق البرنامج بنسخته الأولى نجاحاً كبيراً وتفاعل الحضور مع الضيف، وتم التركيز خلالها على أهمية تعزيز التواصل بين الأجيال المختلفة ونقل الخبرات بين كبار السن والفئات العمرية الأصغر سنًا.

ووفر البرنامج الفرصة للشباب للتواصل بشكل مباشر مع ضيف البرنامج، بهدف خلق قناة تواصل وتفاعل بين الشباب وذوي الخبرات، وإتاحة الفرصة لهم لمناقشة الضيف والاطلاع عن كثب على إنجازاته، والتعرف على الجوانب الشخصية لسعادة الدكتور والمهارات



النظرة المجتمعية تجاه كبير السن، وتمكينهم من خلال تلك الندوات والورش وإبراز جوانب العطاء والخبرات لديهم وإنجازاتهم المختلفة، وتحقيق التواصل بين الأجيال المختلفة، والسعي لإيجاد الحلول الممكنة لسد الفجوة بين الأجيال.



الصحة العالمية، كما حصل على جائزة الدولة التقديرية في الطب عام 2009، وجائزة مجلس التعاون لدول الخليج العربية للتميز في مجال الصحة، وذلك في عام 2015، فسعادة الدكتور شغوف بالشعر، ودائم البحث في العلاقة بين الطب والأدب، ومن أبرز دواوينه لأمية الخليج، ودموع على بغداد، بالإضافة إلى مؤلفاته الأخرى، ومنها مجنون ليلي بين الطب والأدب، والقهوة بين الطب والأدب.

كنوز قطرية

ويركز البرنامج في نسخته الأولى على تعريف أفراد المجتمع وتوعويتهم بحقوق كبار السن وإنجازاتهم المختلفة، والسعي من خلال تكثيف البرامج التي تساهم في تغيير

أقصى استفادة من خبراتهم، ونقلها للأجيال الجديدة، والنهوض بالمجال الاجتماعي وتطويره من خلال بناء الإنسان القطري القادر على التعامل بجدارة ومرونة مع متطلبات عصره.

سيرة ذاتية

ضيف (كنوز قطرية) سعادة الدكتور حجر بن أحمد حجر البنعلي وزير الصحة الأسبق وُلد عام 1943، وحصل على درجة البكالوريوس والدكتوراه في كلية الطب بجامعة كولورادو بالولايات المتحدة الأمريكية، وتخصص بأمراض القلب، وتدرج في العديد من المناصب بالقطاع الصحي، حتى أصبح وزيراً للصحة من عام 1999، وحتى عام 2005.

وحصل على عدة جوائز من منظمة



بمناسبة اليوم العالمي للمرض

مَسِيرٌ للتوعية بـ"الزهايمر" من كتارا إلى درب لوسيل



مع عدد من الجهات في الدولة، كما تم إضاءة المباني باللون البنفسجي المعتمد للتوعية بمرض الزهايمر، وذلك بتاريخ 21 سبتمبر، خلال الفترة المسائية.

مع التقدم بالعمر، واتباع بعض الممارسات الصحية في مراحل عمرية مبكرة، وممارسة الرياضة، وتغيير نمط الحياة ونوع الأطعمة، وتعلم مهارات جديدة وضبط القياسات الخاصة بالأمراض المزمنة.

من جانبه، قال السيد عبد الله بن ثامر الحميدي، الرئيس التنفيذي لشركة رفيق في بداية تصريحه "لن ننساهم"، فهذا واجبنا تجاه من أسهموا في بناء هذا الوطن، وقدموا الكثير من العطاء، وبدورنا سنكمل المسير من خلال الشراكة المجتمعية مع الجهات في الدولة، فكبار السن جزء لا يتجزأ من مشوارنا لأننا نكمل بعضنا البعض مهما تعاقبت الأجيال.

وقال أيضاً: "نحن في شركة رفيق، سعداء بشراكتنا للمشروع الإنساني مع مركز "إحسان" ونتمنى أن نقدم أفضل المشاركات المجتمعية، وكلنا عطاء ومسؤولية تجاه كبار السن من آباء وأمهات، والتكريم بحقهم ليس إلا علامة استحقاق لنؤكد أننا "لن ننساهم".

حملة توعية متكاملة

والجدير بالذكر أن مركز إحسان بالتعاون مع شركة رفيق قد أطلقا حملة توعية متكاملة، بمناسبة اليوم العالمي للزهايمر. وشملت تلك الحملة إصدار مخرجات توعية عبر منصات التواصل الاجتماعي، إضافة إلى مسير دراجات توعية الذي انطلق من كتارا إلى درب لوسيل، بالتنسيق مع كتارا وشركة الديار القطرية، وبالتعاون

خاص- إحسان

نظم مركز "إحسان" مسيراً للتوعية بمرض الزهايمر تحت شعار "ليس سابقاً لأوانه، ليس متأخراً"، والذي انطلق من كتارا إلى درب لوسيل، بمشاركة 100 دراجة من شركة رفيق، حيث شارك عدد كبير من الجمهور والمهتمين وعدد من مؤسسات الدولة ومشاهير مواقع التواصل الاجتماعي في استقبالهم في درب لوسيل، كما تمت إضاءة العديد من المباني باللون البنفسجي في الدولة تضامناً ودعمًا للتوعية بمرض الزهايمر.

وركزت الحملة التي انطلقت بداية شهر سبتمبر الماضي، على عوامل الخطورة المصاحبة للمرض والسعي إلى الحد منها، ومحاولة تغيير الصورة النمطية حول الزهايمر، وأهمية اتخاذ كافة التدابير الاحترازية للحد من مخاطره.

وبناء على الدراسات الأخيرة حول هذا المرض من المتوقع أن يبلغ عدد المصابين بالزهايمر ثلاثة أضعاف العدد الحالي بحلول عام 2050؛ مما يؤكد أهمية الوعي بعوامل الخطورة المرتبطة بالزهايمر، واتخاذ كافة التدابير الاحترازية لتجنب مخاطره، خاصة وأن الوعي بتلك العوامل يحد منها ويقللها.

مشروع إنساني

ولا يصنف مرض الزهايمر ضمن أمراض الشيخوخة، إذ أن هناك الكثير من العوامل التي تسهم في التقليل من احتمالية الإصابة به، ومنها تحسين نوعية الحياة

إحسان: ضرورة مساهمة أفراد المجتمع في التوعية بالزهايمر

اليوم العالمي للزهايمر

يذكر أن العالم احتفل في 21 من سبتمبر الماضي بمناسبة اليوم العالمي للزهايمر تحت شعار "ليس سابقاً لأوانه، ليس متأخراً". وركزت الحملة التوعوية التي قام بها مركز إحسان هذا العام على عوامل الخطورة والحد منها، والتأكيد على أهمية ذلك في تأخير وربما منع الإصابة بالزهايمر، حيث من المتوقع أن يبلغ عدد المصابين بالزهايمر ثلاثة أضعاف العدد الحالي بحلول عام 2050؛ مما يزيد من أهمية الوعي بعوامل الخطورة المرتبطة بالزهايمر واتخاذ تدابير احترازية للحد من مخاطره. إضافة إلى ذلك تركز الحملة التوعوية على فهم أفضل للمرض، وللعمل معاً من أجل الحد من تأثير الزهايمر على الأفراد والعائلات والمجتمع العالمي ككل.

قدّمتها الأندية النهارية لمركز إحسان حتى نهاية العام برامج لتحسين نمط الحياة الصحي والاجتماعي لكبار السن



خاص - إحسان

ضمن البرامج المستمرة للنوادي النهارية لمركز تمكين ورعاية كبار السن "إحسان"، تم تنظيم عدة برامج وفعاليات على مدار الأشهر الثلاثة الماضية، والتي تهدف إلى رعاية وتمكين أبائنا وأمهاتنا من ذوي الخبرة، وتساهم في تحسين نمط حياتهم الصحي والنفسي والاجتماعي، من خلال مجموعة من الورش التوعوية والإرشادية والمحاضرات وبرامج لتمكينهم من بعض الحرف وتعزيز مهاراتهم اليدوية.

كما تم تنظيم العديد من الزيارات والرحلات الخارجية، وتوفير الخدمات الطبية والعلاج الطبيعي داخل النوادي النهارية لكبار السن، وممارسة الأنشطة الرياضية بشكل دوري ومستمر، والتوعية بمرض السكري وأفضل طرق الوقاية منه والمحافظة على القدم.

القلب -مؤسسة حمد الطبية، حيث تم مناقشة موضوع صحة القلب، والنظام الغذائي لقلب سليم، وأهمية القياسات الحيوية لصحة القلب (مؤشر كتلة الجسم، وضغط الدم، وسكر الدم)، وتوفير استشارات عن أمراض القلب، والإحالة لمستشفى القلب للمراجعة حسب حاجة كبار السن، حيث تم زيارة كافة النوادي التابعة للمركز منها (إزغوى، الشمال، المطار، مجلس الرجال).

وكان حماسهم شديداً تجاه التعلم والاستزادة بالمعرفة، حول ماهية تلك اللغة، وطريقة استخدامها مع الصم وضعاف السمع".

ناجي الزكارنة: محو أمية لغة الإشارة في دولة قطر

الاحتفال بمناسبة عالمية

وقام مركز إحسان خلال الشهور الماضية بالاحتفال بالعديد من المناسبات العالمية كيوم الزهايمر، واليوم العالمي والعربي لكبار السن، والمشاركة بندوات توعوية في اليوم العالمي للقلب، واليوم العالمي للغة الإشارة.

وقال السيد ناجي الزكارنة، مذيع أخبار الصم قناة الجزيرة، الأمين العام للمنظمة العربية لمتترجمي لغة الإشارة، "إن دورة (لغة الإشارة) التي تم تنظيمها بمركز تمكين ورعاية كبار السن "إحسان"، جاءت ضمن فعاليات اليوم العالمي للغة الإشارة، والتي تضمنت تعليم الآباء من ذوي الخبرة أساسيات لغة الإشارة، سعياً منا إلى محو أمية لغة الإشارة في دولة قطر، وجاء هذا من خلال تنظيم مجموعة من الدورات المتسلسلة في معظم مؤسسات الدولة".

وأشار أنه "تم تقديم الدورة لمنتسبي النوادي النهارية من كبار السن من الرجال، حيث تم تدريبهم على بعض المصطلحات الإشارية ليكونوا على اطلاع على لغة الصم، وأكد أهمية أن يتم التنسيق لعقد مجموعة من الدورات التدريبية مستقبلاً مع منتسبي مركز إحسان، لأنها لاقت تفاعلاً كبيراً منهم،

أنشطة الأندية النهارية

وتجدر الإشارة إلى أن النوادي النهارية الموجهة للفئات المستهدفة من كبار السن من النساء والرجال، مستمرة في تقديم الورش والدورات التدريبية المتنوعة والتي يقيمها مركز إحسان بالتعاون مع عدة جهات في الدولة، منها (وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية، وزارة الصحة، والوكالة الوطنية للأمن السيبراني، مركز قطر لإعادة التأهيل التابع لمؤسسة حمد الطبية، مركز معافاة التابع للرعاية الصحية الأولية، الجمعية القطرية للسكري، الجمعية القطرية للسرطان). ويتبنى مركز تمكين ورعاية كبار السن "إحسان" الرؤية والرسالة والأهداف الاستراتيجية والقيم ذات الصلة؛ لتقديم خدماته لفئة كبار السن الذين تجاوزوا الستين عاماً من العمر، وتقديم برامج التمكين والرعاية اللازمة لكبار السن، وتوعية المجتمع بحقوق كبار السن واحتياجاتهم الأساسية.

دمج كبار السن

من جانبه قال الدكتور طارق العيسوي، مستشار بالجمعية القطرية لتأهيل ذوي الاحتياجات الخاصة، "إن هذه الدورة التدريبية جاءت فرصة لتفعيل الدمج بين كبار السن وذوي الإعاقة السمعية (الصم)، كما تساهم هذه الورش في تحقيق التواصل والدمج الاجتماعي مع الصم وضعاف السمع لتحقيق التواصل الكلي".

وأضاف: "أنه من المتوقع أن يتم تنظيم العديد من الورش مستقبلاً مع مركز إحسان في لغة الإشارة، والدعم النفسي، والاستشارات الاجتماعية والتأهيلية، وتكثيف الزيارات بين الجمعية والمركز للتعرف على الخدمات المقدمة".

ومن ضمن فعاليات الاحتفال باليوم العالمي للقلب، تم تنظيم ندوة توعوية حول أمراض القلب، بالتعاون مع مستشفى

دشنها المركز بالتعاون مع هيئة متاحف قطر

جدارية "إحسان" في إكسبو الدوحة.. تجسيد للتراث القطري



خاص - إحسان

دشن مركز تمكين ورعاية كبار السن "إحسان" بالتعاون مع هيئة متاحف قطر وإكسبو 2023 الدوحة، الجدارية الفنية التي استمر العمل عليها لأكثر من أسبوع، وشارك في تصميمها فنانون من جيلين مختلفين، وذلك لتأكيد أهمية تحقيق التواصل الإنساني بين الأجيال من خلال الفن، والتعبير عن طريق الرموز، وتحقيق التمازج بين الماضي والحاضر بكافة التفاصيل القديمة والحديثة، حيث شارك في استكمال الجدارية منتسبات من أمهاتنا المسنات من الأندية النهارية، حيث أضفت اللمسات الأخيرة على الجدارية.

ويأتي تدشين هذه الجدارية ضمن البرامج الخاصة بفعاليات الاحتفال باليوم العالمي والعربي لكبار السن التي نظمتها المركز، وانطلقت منذ أول أكتوبر، بمشاركة فنانين قطريين وهما عبد الرحمن المطاوعة، ومبارك المالك، وحملت تلك الجدارية تفاصيل تعبر عن الأصالة القطرية والتراث والزي القطري، مع إضافة اللمسات من العمارة والنباتات من البيئة القطرية، كزهرة الشفاح، والنخيل واللؤلؤ، والبحر، وأيضا إضافة ملامح عن رؤية قطر الوطنية 2030.

رموز قطرية

من جانبه عبر الفنان التشكيلي القطري مبارك المالك عن سعادته بالمشاركة في عمل الجدارية في هذه الفعالية المهمة (إكسبو 2023 الدوحة)، وقال "إنها تقع في

مبارك المالك: العمل الفني يبرز ملامح الأسرة القطرية والرموز الوطنية

القطرية. ودعا كافة المنتسبين بمركز تمكين ورعاية كبار السن "إحسان" للحضور والاستمتاع والاطلاع على الجدارية.

حملة توعوية

وكان مركز "إحسان" قد احتفل باليوم العالمي لكبار السن من خلال إطلاق حملة توعوية على مواقع التواصل الاجتماعي، تحت مجموعة من الشعارات التي تعزز أهمية التواصل بين كبار السن والأجيال الأصغر عمراً، ومنها "الحوار يعزز تواصلنا، حكاياتهم متعة وقصصهم عبرة، أجدادنا إلهام لنا، وكل جيل له بصمته".

وتأتي أهمية إقامة مثل هذه البرامج والفعاليات وفاءً لكبار السن من أجدادنا وجدّاتنا، لما تجسده هذه الفئة الأصيلة في دولة قطر من أهمية لدى الدولة والمجتمع، وذلك بهدف تعزيز الاعتراف بدور كبار السن وإسهاماتهم في التنمية الاجتماعية والاقتصادية والثقافية للدولة، كما يسعى المركز إلى تمكينهم ودعم مشاركتهم النشطة في جميع المجالات، ونشر الوعي المجتمعي بحقوقهم وقضاياهم الأساسية، والعمل على تحقيق التواصل بين الأجيال والتأكيد على دور الأسرة في رعايتهم.

موقع مميز، خاصة وأن الزوار سيقومون بالاطلاع على الجدارية من كافة أنحاء العالم، وأنها فرصة إيجابية للزوار للاطلاع على أعمال الفنانين القطريين، والتراث القطري"، مشيراً إلى أن العمل الفني جاء بهذا الإخراج المتميز، وأبرز ملامح الأسرة القطرية، والرموز القطرية في قطر وزهرة الشفاح، والنقوش التراثية، (كالملابس، والبطولة التي ترتديها النساء القطريات كبيرات السن).

وأشاد مبارك المالك بالجهود التي يقوم بها مركز "إحسان"، وإتاحة الفرصة له كفنان تشكيلي لرسم هذه الجدارية، وهي فرصة للاجتماع مع الآباء والأمهات من ذوي الخبرة للحديث معهم، والاستفادة من خبراتهم والاستزادة من معلوماتهم القيمة حول بعض تفاصيل التراث والأزياء، كما دعا كافة الزوار للحضور والاطلاع على الجدارية من كبار السن والأطفال والاستمتاع بهذا النوع من الفنون "فن الجرافيتي".

بدوره، ذكر الفنان التشكيلي القطري عبد الرحمن المطاوعة، أن موضوع الجدارية حمل لمحة عن الماضي والمستقبل برؤية معاصرة، واشتمل على لمحة من التراث والعمارة القطرية والمستقبل، ورؤية قطر 2030، واعتمد على الزخارف والتراث، والأسرة

تشتمل دراسات حصرية متخصصة بشأن كبار السن تدشين مكتبة "إحسان" لتنمية معارف منتسبي المركز

خاص - إحسان



دشن مركز تمكين ورعاية كبار السن "إحسان"، مكتبة إحسان، والتي احتوت مجموعة من الكتب المتنوعة والدراسات والأبحاث الخاصة بفئة كبار السن، بالإضافة إلى العديد من الكتب ذات القيم الأدبية، والاجتماعية، والنفسية، والعلمية؛ وذلك بهدف تلبية جميع اهتمامات رواد ومنتسبي المركز، وتوسيع مداركهم، وإشغال أوقات فراغهم بالعلم والاستزادة من المعرفة.

وقال السيد جابر محمد المري - مدير مكتب الاتصال والإعلام بمركز إحسان - "إن المكتبة ستلبي الاحتياجات المعرفية لمنتسبي مراكز إحسان، لكونها بمثابة مركز دراسات مصغر، ومصدر جيد لطلبة الجامعات والباحثين والمهتمين بقضايا كبار السن؛ حيث إنها ضمت كافة الكتب المتعلقة والمتخصصة بكبار السن وقضاياهم واحتياجاتهم المختلفة النفسية والاجتماعية".

ودعا السيد جابر المري الجميع للحضور والاطلاع على الكتب المتوفرة، حيث تم إتاحة الفرصة للجميع للاستعارة، خاصة وأن المكتبة تضم أكثر من 12 دراسة قام بها مركز إحسان، ومجموعة ضخمة من الكتب الأخرى المتنوعة يفوق عددها ألف كتاب، كما احتوت على دراسات وكتب وإصدارات من عدة جهات بالدولة.

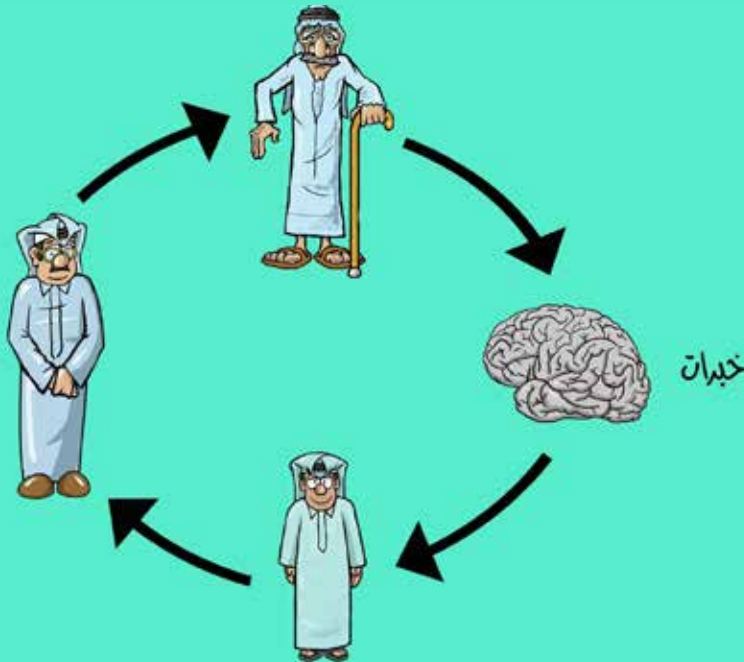
وأضاف أن المكتبة تشمل عدة أقسام، وهي (دراسات مركز إحسان، والإحصائيات، والكتب والدراسات الإسلامية، والبحوث والتطوير، والعلوم الاجتماعية، والعلوم، والتراث والفنون، والأدب، وكذلك أرشيف للإصدارات والفعاليات السابقة لمركز إحسان).

وأشار مدير مكتب الاتصال والإعلام بمركز تمكين ورعاية كبار السن "إحسان" إلى أن المركز دعا الجمهور إلى زيارة المكتبة والاطلاع عن كثب على الدراسات والأبحاث، والاستعارة من الكتب

المتوفرة بالمكتبة.

وتجدر الإشارة إلى أن المكتبة اشتملت على مطبوعات قام بإعدادها وتنفيذها مركز إحسان، ومنها: قياس وتقييم مستوى الرضا عن خدمات كبار الرعاية النهارية، وخدمات الرعاية المنزلية، وقياس مستوى خدمات الرعاية النهارية والرعاية المنزلة وخدمات العلاج الطبيعي والوظيفي (من وجهة نظر الفئة المستفيدة)، وتأثير ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية على جودة الحياة لكبار السن بدولة قطر، والمحددات المؤثرة للشعور بالوحدة والميل للعزلة لدى كبار السن المتقاعدين بالمجتمع القطري، ورعاية المصابين بالقصور الذهني في قطر.

كاريكاتور



سنة 2014



خاص - إحسان

يوسف أحمد الساعي عميد رؤساء الاتحادات الرياضية القطرية:

"جيل الرواد" تحملوا العبء الأكبر في مسيرة النهضة الرياضية

أمير البلاد المفدى، حفظه الله ورعاه. للتعرف أكثر على هذه المسيرة الناجحة والإنجازات العديدة.. التقت مجلة إحسان المبدع القطري يوسف الساعي في حوار خاص لزاوية مجالس الرواد، حيث كشف فيه خفايا مرحلة النهضة الرياضية الأولى في سبعينيات وثمانينيات القرن الماضي، وأوضح رؤيته حول الخدمات التي يقدمها مركز "إحسان" لتمكين ورعاية كبار السن داخل دولة قطر، والعناية بهم اجتماعياً ونفسياً وثقافياً، والدور الكبير الذي تقوم به مؤسسات الدولة تجاه كبار السن الذين قدموا الكثير لهذه الأرض الطيبة. فضلاً عن آرائه ورؤيته حول العديد من القضايا. وإلى تفاصيل الحوار:

للاتحاد القطري للسباحة، وتولى رئاسة الاتحاد العربي للسباحة، وكان قائداً للكشافة القطرية في فترتي الستينيات والسبعينيات، وكان أول حكم قطري لكرة القدم يشارك في دورة كأس الخليج الأولى عام 1970 في مملكة البحرين، كما كان أول مدير لإدارة التربية الرياضية في وزارة التربية والتعليم، وأول قطري يتخرج من كلية التربية الرياضية في جامعة القاهرة في نهاية الستينيات. كما إنه رجل تربوي في الأساس. عمل في وزارة التربية والتعليم حتى عمر 60 عاماً، وحمل على عاتقه مهمة تطوير قطاع الرياضة في قطر، وساهم بجهود مميزة في مسيرة النهضة الحديثة الشاملة التي تشهدها قطر حالياً في ظل القيادة الرشيدة لحضرة صاحب السمو الشيخ تميم بن حمد آل ثاني

يوسف أحمد الساعي شخصية رياضية وتربوية قطرية رائدة ومميزة، ويعد أبرز أعضاء الرعيل الذهبي الأول الذي ساهم في وضع اللبنة الأولى لازدهار القطاع الرياضي الأهلي في قطر، على مدار 60 عاماً، ويطلق عليه عميد رؤساء الاتحادات الرياضية القطرية، وشهد الحلم القطري الذي تحول إلى واقع مشرق باستضافة قطر مونديال 2022. ويُعد يوسف الساعي، أول من ترأس الاتحاد القطري للألعاب القوى، التي كانت مصدراً لإنجازات قطرية إقليمية وعالمية فريدة بقيادة العبداء القطري طلال منصور وإبراهيم إسماعيل وغيرهما، وظل عضواً في مجلس إدارة اللجنة الأولمبية القطرية لعدة عقود، ويعتبر مؤسس رياضة السباحة في قطر، حيث كان أول رئيس

جيل السبعينيات والثمانينيات الرياضي سيذكره التاريخ بأحرف من نور

نهضة مباركة:

كيف ترون النهضة الشاملة التي تشهدها دولة قطر حالياً في مختلف المجالات؟

إن دولة قطر تعيش الآن نهضة مباركة في كل المجالات تحت القيادة الرشيدة لحضرة صاحب السمو الشيخ تميم بن حمد آل ثاني أمير البلاد المفدى حفظه الله ورعاه، وهي نهضة متعددة الآفاق؛ تتضح في كثرة الجامعات داخل قطر، والنهوض بالعملية التعليمية، والازدهار الرياضي، والتطور العمراني الكبير في المعمار، وتحديث البنية التحتية في إنشاء الطرق والأنفاق والكباري والمرافق، والملاعب الرياضية التي أبهرت الفيفا والعالم كله، والحداثة والمتنزهات والمدن الجديدة، والمطار الدولي الكبير، والريادة الإعلامية في قناة الجزيرة التي أصبحت منارة إعلامية كبيرة على مستوى الشرق الأوسط، ونبوغ كفاءات قطرية تدير المشروعات الاستراتيجية الكبرى.

رواد الرياضة في قطر:

وماذا عن النهضة الشاملة في قطاع الرياضة، وما ذكرياتكم في هذا المجال الذي كنتم أحد رواده ومؤسسيه؟

إن مرحلة السبعينيات والثمانينيات من القرن الماضي كانت بداية النهضة المباركة لقطاع الرياضة في قطر، حيث تم إشهار اللجنة الأولمبية القطرية عام 1979، ومعها تم إشهار الاتحادات الرياضية القطرية، وقبلها كانت هناك عدة أندية يتم فيها ممارسة الرياضة، فكانت مرحلة يتسابق فيها الكل من أجل حب قطر، وكان إنشاء استاد الدوحة خطوة كبيرة لاحتضان مباريات كرة القدم، واستضافة الفرق الأجنبية لمباريات ودية مع الفرق القطرية.

وخلال هذه الفترة كان هناك جيل عملاق تحمل العبء الأكبر في مسيرة الرياضة في قطر، كانوا مشاعل من نور في ظروف صعبة. ومن حسن الحظ أنني ترأست أول اتحاد قطري للألعاب القوى، فألعاب القوى هي مهد الألعاب وأم

الألعاب، وأول رياضة يزاولها الإنسان على الأرض، واليونان قديماً كانت تقيم بطولات في الجري، لما فيها من مهارات مهمة جداً لكل لعبة أخرى، فالجري والقفز والقوة البدنية والمرونة هي مواصفات تحتاجها كل الألعاب الرياضية تقريباً، وحالياً يتواجد في ألعاب القوى أكثر من 47 مسابقة.

وكنا جميعاً نعمل من منطق الهواية، نزاول الرياضة بعد انتهاء العمل الرسمي، ولم يكن هناك تفرغ للرياضة، وكانت فرصة أمام الشباب القطري ليتفوق ويحقق الإنجازات تلو الإنجازات.

ألعاب القوى القطرية مصدر الإنجازات في الأولمبياد

ألعاب القوى القطرية:

ألعاب القوى القطرية هي البداية للإنجازات الأولمبية للرياضة القطرية.. كيف ذلك؟

كنت سعيداً مع ترؤسي لأول اتحاد قطري لألعاب القوى، وكنا نعتمد على المواهب القطرية، وقدمنا أول ميدالية ذهبية آسيوية لقطر من خلال العداء القطري الكبير طلال منصور في عام 1986 بدورة الألعاب الآسيوية بمدينة سول في كوريا الجنوبية، وفاز بلقب أسرع رجل في آسيا.

الرياضة تجمع الأصدقاء والأصدقاء أفضل علاج للشيخوخة

وكانت ألعاب القوى القطرية مصدر إنجازات لنا في الأولمبياد، والتي فازت فيها علم قطر في عدة مرات، حيث فازت قطر بأول ميدالية أولمبية لها على الإطلاق في أولمبياد برشلونة 1992 عن طريق بطلنا اللاعب محمد سليمان الذي أحرز الميدالية البرونزية في سباق 1500 متر، كما حقق البطل القطري معزز برشم إنجازاً تاريخياً ومنح قطر الميدالية الذهبية في مسابقة الوثب العالي ضمن ألعاب القوى في دورة الألعاب الأولمبية بطوكيو 2020.

وكان جيل الرواد من الرياضيين القطريين يقضي وقته من أجل الرياضة سواء داخل الاتحاد أو النادي، جيل عظيم يذكره التاريخ بأحرف من نور، جيل كان يؤمن أن الأمر شوري وأن الاختلاف في الرأي لا يفسد للود قضية، وكانت فرق الفرجان تشهد منافسات كبيرة، ولذلك كان الحرص على اكتشاف المواهب الرياضية في وقت مبكر أكثر ما نركز عليه لتوسيع قاعدة الموهوبين في رياضة ألعاب القوى.

جيل الرواد:

إذا رجعتكم بالذاكرة إلى الوراء قليلاً.. من تتذكرون من الشخصيات الرائدة من جيل الرواد في تاريخ الرياضة القطرية والذين كانت لهم بصمات واضحة في النهضة الرياضية؟

ما زلت أتذكر العديد من جيل الرواد في مسيرة الرياضة القطرية، ومنهم سمو الشيخ عبد الله بن خليفة آل ثاني، وسعادة الشيخ محمد بن عيد آل ثاني، وسعادة الشيخ حمد بن سحيم آل ثاني، وسعادة الشيخ سعود بن خالد آل ثاني رئيس نادي الريان الأسبق، والشيخ خالد بن ثاني بن عبد الله آل ثاني، والشيخ فيصل بن قاسم آل ثاني، والشيخ خالد بن علي آل ثاني، والشيخ جاسم بن ثامر آل ثاني، وسعادة عبد الله بن حمد العطية، وسلطان بن خالد السويدي، وناصر بن مبارك العلي، والدكتور عبد الله المال، ومحمد بدر السادة، والشيخ محمد بن فهد آل ثاني، والشيخ ثامر بن محمد آل ثاني،

والشيخ جاسم بن ثامر آل ثاني، والشيخ سعود بن علي آل ثاني، والمهندس حمد المري أول رئيس لنادي الريان، والإعلامي سعد محمد المريحي، ومحمد همام العبد الله، وعبد الله المصطفوي، ومحمد فرج قاسم، وسعادة محمد بن يوسف المانع، وعلي يوسف المحمود، وغيرهم كثير ممن قدّموا للرياضة الكثير من العطاء والجهد وكان لهم السبق في النهضة الرياضية لقطر، ولذلنا نستذكر أيامهم بالدعاء لهم بدوام الصحة والعافية على كل ما قدموه لبلدهم وللحركة الرياضية من إنجازات لا تزال عالقة في ذاكرتنا كرواد رياضيين.

قطر تعيش نهضة شاملة في مختلف المجالات ولاسيما الرياضية

إنجاز لا أنساه:

**خلال رئاستكم للاتحاد القطري
لألعاب القوى.. ما الإنجاز الذي تعتر
به شخصياً وتذكره حتى الآن؟**

أثناء رئاستي لأول اتحاد قطري لألعاب القوى حققنا أول ميدالية ذهبية للعنابي عن طريق العداء القطري طلال منصور، ونال من خلالها لقب أسرع رجل في آسيا، والتي أقيمت بدورة الألعاب الآسيوية في بكين عام 1990، حيث حقق الميدالية الذهبية في سباق 100 متر عدواً.

كما احتكر القطري طلال منصور ذهب العرب في البطولة العربية بالأردن عام 1985 حتى سورية 1992، وامتد هذا الاحتكار إلى دورة الألعاب الآسيوية ابتداء من سول 1988 إلى بكين 1990 إلى هيروشيما 1994 والبطولات الآسيوية من سنغافورة إلى الهند إلى مانيدا.

كما نال طلال منصور برونزية بطولة القارة في 100 متر بلندن 1994، وبرونزية بطولة العالم بالصالات المغلقة في 60 متر بكندا عام 1992، وشارك بدورتي لوس أنجلوس وسول وأحرز ذهبيات بطولات العالم العسكرية أعوام 86 و87 و1990. ونال طلال منصور أيضاً وسام أحسن

رياضي في آسيا عام 1994 وحصل على جائزة الأكاديمية الرياضية الأمريكية، ونال كأول خليجي لقب البطل العربي عام 1990 وأول عداء عربي في 100 متر على صعيد البطولات الآسيوية.

المشي رياضة عظيمة ما الرياضة التي تنصحون كبار السن بممارستها؟

يجب أن تكون ممارسة الرياضة واجب ونشاط يومي لدى كبار السن؛ لأنها تقوي الجسم بدنياً، وتطرد الخمول والكسل وتنعش الذاكرة، وتنشط اللياقة البدنية. وأنصح إخوتي كبار السن - وأنا منهم - بضرورة ممارسة رياضة المشي بشكل يومي، والحمد لله أن لدينا في قطر أماكن متعددة ومميزة لمزاولة الرياضة مجاناً على كورنيش الدوحة، وفي المساحات المحيطة بالملاعب داخل الأندية، والحدايق والمنتزهات، ويمكن ذلك في الصباح الباكر بعد صلاة الفجر، ولقد تعلمنا أن الرياضة تجمع الأصدقاء والأصدقاء، كما أن الرياضة لكبار السن هي أفضل علاج للشيوخوخة.

وقد لاحظت الاهتمام الكبير لمركز إحسان وحثه كبار السن دائماً على المشاركة في الفعاليات الرياضية، مثل اليوم الرياضي للدولة الذي يقام في فبراير سنوياً، ويحرص على توجيه مجموعة كبيرة منهم على التواجد، ويحرص على تواجدهم أيضاً في البطولات التي تقيمها عدد من الجهات في الدولة، وقد تابعت مشاركتهم في بطولة لكرة القدم نظمها مركز إحسان بالتعاون مع الاتحاد القطري للرياضة للجميع، ومدى حماسهم ولياقتهم الرياضية العالية التي ظهرها بها خلال هذه البطولة.

وأود أن أسجل إعجابي بمجموعة كبيرة من كبار السن الذين يزاولون رياضة المشي على كورنيش الدوحة يومياً، وأجزم أن رياضة المشي هي أفضل أنواع الرياضة أمام كبار السن، فكلّ يمشي على قدر طاقته، ولا شك أن توفير هذه المرافق الرياضية هو بالتأكيد محفز لكل فئات المجتمع لممارسة الرياضة وعلى رأسهم كبار السن.

**التدخين العدو الأول
ما العادة السيئة التي تحذر منها
الرياضيين عامة وكبار السن**

خاصة؛ للتمتع بصحة جيدة؟

تعلمت أنا وأبناء جيلي أن التدخين هو العدو الأول للصحة بشكل عام، فهو يزيد من معدّل ضربات القلب أثناء الراحة، ويكون الإنسان غير نشط جسدياً، وذلك بسبب الضغط الواقع على القلب. والجهد الذي يبذله الجسم عند التدخين يفوق قدرة الجسم علي التحمل، وقد يرتفع معدّل ضربات القلب ليصل إلى حد الخطورة أثناء ممارسة المُدخّن للتمارين الرياضية، كما يزيد ارتفاع معدل دقات القلب أثناء الراحة عن الحالة الطبيعيّة من خطر الموت؛ لذلك فإن تأثير التدخين على قوة التحمل يرتبط بانخفاض قدرة الشخص على التحمّل الجسدي، كما يرتبط بانخفاض مُستويات التمرين، سواء كانت التمارين هوائيةً مثل الركض أو غيرها، ولذلك نرى كبار الرياضيين في صحة وعافية بعد الاعتزال أو التقاعد لأنهم تجنبوا الوقوع في شرك هذه الآفة، وحرصهم كذلك على الكشف الطبي الدوري، كما أن قرار دولة قطر بعدم التدخين داخل الوزارات والمصالح الحكومية والخاصة هو قرار يستحق التقدير بامتياز.

نثمن جهود وزارة التنمية الاجتماعية والأسرة في دعم المجتمع

وزارة التنمية الاجتماعية والأسرة:

**كيف ترون الدور الذي تلعبه وزارة
التنمية الاجتماعية والأسرة في
دعم مختلف فئات المجتمع؟**

لا شك أن الدور الكبير الذي تقوم به دولة قطر ممثلة في وزارة التنمية الاجتماعية والأسرة في دعم وتقديم الخدمات لكافة الفئات الاجتماعية أمر يستحق الإشادة والتقدير؛ نظراً لأنه يدفع بقوة عجلة التنمية الاجتماعية بدولة قطر، وله أثره الملموس على المجتمع.



ونلاحظ بوضوح حرص واهتمام سعادة السيدة مريم بن علي بن ناصر المسند وزير التنمية الاجتماعية والأسرة بكافة الفئات، ولاسيما جهدها الكبير تجاه فئة كبار السن وسعيها لضمان تحقيق حياة كريمة ومنتجة لكبار السن. ولعل حضور سعادة الوزيرة للاحتفال بكبار السن وتقديم الشكر لهم يمثل بادرة طيبة تُشكر عليها سعادتها وفيها من التقدير والامتنان لهذه الفئة الشيء الكبير الذي لا شك أنه سيكون له الأثر الإيجابي عليهم، كما أنه يعكس اهتمام الدولة بكبار السن وتقديرها لعطائهم وتضحياتهم من أجل هذا الوطن المعطاء ومجتمعه.

مع البنوك، والحاسب الآلي، واستخدام الموبايل في التخاطب مع الغير، ومتابعة ما يحدث من أحداث وتطورات في العالم يومياً. ولا شك أن الندوة التي تناولت هذه القضية والتي أقامها مركز إحسان بالتعاون مع جامعة حمد بن خليفة حققت نجاحاً كبيراً، يضاف إلى الإنجازات العديدة الأخرى تجاه النهوض بكبار السن اجتماعياً ونفسياً وثقافياً.

مركز إحسان، ومن ضمنها احتفالهم باليوم العالمي للزهايمر في سبتمبر الماضي، ولعل مشاركة عدة جهات داخل قطر في اليوم العالمي للزهايمر والاحتفال الذي أقامه مركز إحسان يوضح مدى الاهتمام الذي يوليه المركز لهذه الفئة، واهتمامهم الكبير بكبار السن، وكذلك هذا العدد الكبير من الشركات الخاصة والحكومية والوزارات التي تضافرت جهودها للتوعية بهذا المرض. والحمد لله أن دولة قطر تولي كل الاهتمام والدعم لكبار السن من خلال أجهزة الدولة المختلفة، وكذلك من قبل مؤسسات القطاع الخاص، وظهر ذلك واضحاً في الفعاليات المتعددة التي صاحبت مناسبة اليوم العالمي والعربي لكبار السن، وتسليط الضوء على كل ما من شأنه أن يرفع من مستوى وعي المجتمع تجاه فئة كبار السن لما قدموه من عطاءات وتضحيات لبلدهم ومجتمعهم.

ألعاب القوى حققت أول إنجاز أولمبي قطري

جهود مركز إحسان:

كيف ترون الجهود والخدمات التي يقدمها مركز إحسان لتمكين ودمج كبار السن؟

أصبح لمركز إحسان دور كبير ورائد ومميز في رعاية وتمكين كبار السن في قطر، وهي الفئة التي تتطلب الجهد الأكبر في الرعاية الاجتماعية والنفسية والثقافية اليومية، لأن كبار السن، سواء الرجل أو المرأة، يحتاج إلى مزيد العون والدعم في تحركاته، سواء داخل البيت أو عند الخروج لقضاء مصالحه، أو في التفاعل مع المحيط الاجتماعي من حوله، وهو واقع ملموس نشاهده يومياً في كل مكان. وكبار السن هم قرة الأعين للأجيال التالية، الوالد والعم والجد والخال والجار والصديق، وهم قدوة في كل مناحي الحياة، فهنيئاً لمن قدّم ويقدم لهم يد العون، والحمد لله أن لدينا هنا في دولة قطر كل هذا الاهتمام بكبار السن.

تضافر الجهود:

وكيف ترون تفاعل مؤسسات الدولة مع جهود إحسان في رعاية كبار السن؟

تابعت جانباً من الجهود التي يقدمها

التدخين "العدو الأول" لكل رياضي وشاب وكبير سن

البركة في أباكرم

كيف ترون أهمية احترام وتوقير كبار السن وتقديمهم في المجالس؟

لقد فرض الإسلام علينا احترام وتوقير كبار السن، لأن معظمنا سيمر بهذه المرحلة العمرية، وهذه سنة الله في خلقه أن كلاً منا إن كتب الله له العمر سوف يكون من كبار السن، وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم "البركة مع أباكرم"، والأكابر نوعان: كبار السن وأهل العلم؛ فمجالستهم فيها الكثير من الفوائد والنفع، من بركة وخير وسعادة واستفادة من الرأي والمشورة منهم والنفع، فينبغي مجالسة الآباء والأجداد وولادة الأمر، وعلى الأجيال أن تستفيد من تجاربهم في الحياة.

محو الأمية الرقمية:
في رأيكم.. هل ساهمت التكنولوجيا الرقمية وتقنيات الاتصالات الحديثة في مساعدة كبار السن على كسر عزلتهم والاندماج في المجتمع؟

بالتأكيد ساهمت تكنولوجيا الاتصالات والهواتف الذكية والتطبيقات الحديثة في تعزيز التواصل الاجتماعي لكبار السن، وأود هنا الإشادة بجهود مركز إحسان واهتمامه بمحو أمية كبار السن في مجال التكنولوجيا والتقنيات الحديثة، لأن مواكبة سرعة تطورها أصبحت الآن مهمة للغاية لهذه الفئة، وذلك لاستخدامها في كل جوانب حياتهم مثل التعامل

يحمي من أمراض القلب والشرايين والإصابة بالسرطان

السييلينيوم عنصر غذائي ضروري لصحة الجسم

السييلينيوم هو عنصر أساسي مهم لصحة الجسم، وهو مادة كيميائية عضوية التركيب، يتم اشتقاقها من مكونات المياه والتراب، والنباتات، والكثير منه يعتبر ساقاً، لكن القليل منه مهم جداً لإتمام العمليات الحيوية في خلايا الكائنات الحية.

وقد تم اكتشاف السيلينيوم بالصدفة، عندما كان يتم إحراق الرصاص، فتنبعث منه رائحة كريهة جداً، تبين فيما بعد أنها رائحة السيلينيوم. والسييلينيوم أحد عناصر الجدول الدوري، ورمزه الكيميائي Se، وهو من العناصر التي تتواجد في الطبيعة بكثرة.

فوائد مادة السيلينيوم

توجد فوائد طبية وصحية عديدة لمادة السيلينيوم منها أنها تحمي الجسم من أمراض القلب والشرايين، وتساعد على التوازن السليم للهرمونات في الجسم، وتعزز قدرة المناعة في الجسم، وتحفز الأجسام المضادة على قتل مسببات الأمراض من الفيروسات والبكتيريا، كما تعزز وظائف الغدة الدرقية، وتقلل من إصابة الجسم بالالتهابات. وتساعد مادة السيلينيوم في تقليل نسبة الإصابة بالعديد من السرطانات، وذلك بالقضاء على الجذور الحرة للخلايا السرطانية، دون الإضرار بالخلايا السليمة، كما تحمي من ظهور العلامات المبكرة للتقدم في السن، وتزيد من صحة الشعر، إذا تم تناولها بكميات معتدلة.

الأغذية الغنية بمادة السيلينيوم

تتوفر مادة السيلينيوم المفيدة في مختلف الاغذية التي يتناولها الإنسان بشكل يومي، ومنها على سبيل المثال أنواع اللحوم مثل لحم البقر، ولحم الغنم، ولحم الدجاج، ولحم الديك الرومي، ولحوم المأكولات البحرية، مثل السمك والتونة والسردين، والسلمون، والمحار، وسرطان البحر، والروبيان، والصدف، وبلح البحر، والسلطعون، والبيض، والبقوليات مثل العدس، والفاصوليا، والفول السوداني، والفاصولياء البيضاء والحمراء، والفول، وبذور عباد الشمس، والبازلاء، والمكسرات مثل الجوز، واللوز، والفسنق، والصنوبر، والبندق، والكاجو.

والكثير من أنواع
السييلينيوم ،

وكذلك تتواجد مادة السيلينيوم في الشوكولاتة، والحلويات، لاحتوائها على الكاكاو الغني جداً، وكذلك في الخضراوات بشكل عام مثل البصل، والسبانخ، وفول الصويا، والفطر، والزهرة.

ويعتبر الفطر أغنى الأغذية بمادة السيلينيوم. كما توجد في التمور والفواكه، مثل الموز، والعنب المجفف، والتوت، وثمار الأفوكادو، والجريب فروت، والبطيخ، والفراولة، والكيوي. وتتوفر أيضاً في الحبوب، مثل القمح، والشعير، والأرز، والشوفان، ومشتقات هذه الحبوب مثل الخبز، والكعك والمعكرونة، والشعيرية، كما تحتوي المشروبات المتنوعة، مثل مشروب الشاي الأسود، والقهوة، والكاكاو على كميات من مادة السيلينيوم المفيدة.



اللحوم بأنواعها والفطر من الأغذية الغنية بمادة السيلينيوم

من المشاكل في جهاز التنفس، والكبد، والكلية، واضطرابات في القلب والأوعية الدموية. ومن الممكن كذلك أن يؤدي إلى الإصابة بالصلع لتسببه في تساقط الشعر، والإصابة بسرطان الجلد، والشعور بالتعب، والغثيان، والدوار، والإجهاد، والإصابة بمرض السكري؛ لذلك يجب الحرص على المحافظة على تناول جرعات معتدلة منه.

أضرار الجرعات الزائدة

يشير أخصائيو التغذية إلى أنّ السيلينيوم إذا أخذ بكميات كبيرة تحول إلى مادة سامة، كما تسبب الجرعات الزائدة من السيلينيوم، الإصابة بالاكنتاب، وحدثت مشاكل كثيرة في الجلد والشعر وظهور بقع بيضاء على الأظافر، وقد يؤدي إلى تكسر الأظافر وفقدانها، بالإضافة إلى حدوث الكثير

غزالة عيسى الفهيد أخصائي تغذية



الفراولة تحفز إنتاج هرمون السعادة

تحتوي الفراولة على نسبة جيدة من فيتامين سي، وهذا الفيتامين قادر على تعزيز وتقوية صحة الجهاز المناعي، كما أنه يعمل على جعل الجهاز الهضمي يمتص الحديد بشكل أفضل؛ مما يحد من الإصابة بفقر الدم الناتج من نقص الحديد.

هناك شك في وجود الحساسية، فيوصى بتجنب تناول هذه الفاكهة. ومن أضرارها المحتملة كذلك أنها قد تزيد من تميع الدم بمعنى إبطاء تخثر الدم في حال تناول كميات كبيرة منها عند الإصابة بالجروح لدى الأشخاص غير المصابين بمرض، أما من يتناول أدوية مضادة لتخثر الدم فيجب أن يبتعد عن الفراولة، وذلك لقدرة الفراولة على زيادة سيولة الدم.

كذلك قد يؤدي تناول الفراولة إلى حدوث بعض اضطرابات في الجهاز الهضم، حيث يُمكن أن تسبب المغص المعوي للبعض، كما أنها قد تكون السبب الرئيس للإسهال، وهذا يحدث في حال تناول كميات كبيرة جداً منها. كما أنها تحتوي أيضاً على مواد تتداخل مع وظائف الغدة الدرقية وتسبب تضخمها فيها، خاصة لدى مرضى الغدة الدرقية.

هذه الفائدة المحتملة إلى احتواء الفراولة على العديد من الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة وأوميغا 3، كما تساعد الجهاز الهضمي على العمل بكفاءة والحد من الإصابة بعسر الهضم، كما تسهم في تخفيض نسبة الكوليسترول في الدم نظراً لانخفاض سعاتها الحرارية. ومن الفوائد الغذائية للفراولة أنها تسهم في الحد من الإصابة بأمراض السرطان؛ نظراً لاحتوائها على مضادات الأكسدة، كما تفيد في تنظيم نسبة السكر في الدم.

أضرار الفراولة

بالرغم من فوائد الفراولة إلا أنها قد تسبب بعض الأضرار المحتملة، ومن أبرز هذه الأضرار أنها تحتوي على بروتينات تسبب الحساسية لدى البعض، وأعراضها تورم واحمرار في الفم والشففتين واللسان، والأكزيما، والطفح الجلدي، والصداع، وسيلان الأنف، وحكة في العينين. فإذا كان

كما تعتبر ثمرة الفراولة مصدراً جيداً لفيتامين ك والمنغنيز والماء وحمض الفوليك والبوتاسيوم والفسفور والكالسيوم وفيتامينات المجموعة ب وفيتامين سي والنحاس، والمغنيسيوم، والأوميغا 3، والألياف ومضادات الأكسدة والدهون غير المشبعة وهذه عناصر جميعها مهمة لصحة الجسم وتمده بالعناصر الغذائية. كما يساعد فيتامين سي على إنتاج هرمون السعادة وتعزيز امتصاص الحديد.

فوائد غذائية

تتميز الفراولة بسعاتها الحرارية المنخفضة، حيث يحتوي كل 100 جرام من الفراولة على 32 سعرة حرارية، وتساعد على خفض مستويات الكوليسترول السيئ، وهذا يعزز صحة القلب والأوعية الدموية. وهنا تعمل الفراولة على تعزيز وتحسين صحة القلب والشرابيين عمومًا، وتعزى





أفضل الطرق لتناول الفراولة

هناك عدة طرق لتناول الفراولة للحصول على فوائدها كاملة منها تناول ثمار الفراولة الطازجة مباشرة أو وضع شرائح الفراولة مع السلطات أو إضافتها إلى أطباق الحلويات. وكذلك يمكن صنع المربى منها، أو تحضير عصير الفراولة، والذي يمكن دمجه مع العديد من الفواكه مثل الموز، وبهذه الطريقة يمكن ضمان المزيد من الفوائد الصحية للجسم.



البروتين يساعد على اليقظة والتركيز غذاؤك سبب ضعف ذاكرتك

بالمعلومات، وتذكر واسترجاع المعلومات المخزنة، وكل ذلك يساعد الانسان على التعلم.

ويعتمد غذاء المخ على الأحماض الأمينية والفيتامينات والمعادن والبروتين والأحماض الدهنية غير المشبعة وأوميغا 3 والكربوهيدرات المركبة بمستوى معتدل، ويجب أن يحافظ المرء على صحة دماغه من خلال تناول الغذاء الصحي وحمية جيدة تعزز من أداء الدماغ بشكل عام.

حياته اليومية تعتبر المسبب الرئيسي لضعف الذاكرة وكثرة النسيان، خاصة وأن هناك العديد من الأغذية وأساليب الحياة التي تساعدنا على التمتع بذاكرة جيدة والعكس صحيح.

ويشير الأطباء والاختصاصيون إلى أن المخ أو الدماغ يتأثر بالعناصر الغذائية عن طريق ما يسمى بالموصلات العصبية وهي 300 نوع تؤثر في الذكاء والتفكير والإبداع والمزاج والقدرة على الاستيعاب والاحتفاظ

نظامك الغذائي له علاقة كبيرة بضعف الذاكرة أكثر من علاقة السن أو الجينات الوراثية. وكل ما تأكله يؤثر تأثيراً كبيراً في ذاكرتك وتركيزك ومستوى ذكائك وضعف قدرة المخ مع تقدم العمر. وقد ثبت أن الأشخاص الذين يتناولون وجبة عالية من البروتين يكونوا أكثر يقظة، بينما تناول وجبة غنية بالكربوهيدرات يجعلك أكثر خملاً وميلاً للنعاس، وإن سوء التغذية وقلة الفوائد الحيوية والصحية للإنسان في

والتوت والبقول مثل البازلاء والفاصوليا والعدس، وكذلك في البامية والموز والسبانخ.

• فيتامين ب 12 ويحافظ على صحة الجهاز العصبي

حيث توجد أبحاث كثيرة أثبتت فائدة هذا الفيتامين للمخ والدم وتفعيل الذاكرة لكبار السن، والمصادر الغنية به منتجات الألبان والحليب واللحوم. وقد تحدث تأثيرات سلبية على الدماغ لأولئك الذين يتبعون رجيمًا قاسيًا بدون تناول تلك المصادر.

دور الرياضة

تعد ممارسة التمارين الرياضية المختلفة أحد المفاتيح الأساسية في الحفاظ على صحة الدماغ، وتنشيط العضلات، وتجعل المخ أكثر استيعاباً وتركيزاً. وأفضل هذه التمارين وأهمها المشي لمدة ربع أو نصف ساعة على الأقل لمدة 3 إلى 4 أيام في الأسبوع، حيث تسهم الرياضة في تجديد وتقوية نشاط الدوائر العصبية والكيميائية في الدماغ، وتزيل الاكتئاب ومضادة للتوتر والقلق وتجلب الفرح والسعادة.

الماء يحمي الدماغ

الماء يشكل 80% من الدماغ؛ لهذا فإن شرب الماء بشكل يومي من 8 إلى 12 كوب في الصيف وفي الشتاء من 6-8 أكواب أو من لتر ونصف إلى لترين مهم وضروري لصحة الدماغ وجميع أجزاء وأعضاء الجسم بشكل عام.

أفضل من المعبأ في الزجاجات أو البلاستيك الشفاف.

فيتامين ب 3 ينشط الذاكرة ومصادره الفمخ واللحوم، ونقصه يسبب العصبية الزائدة

فيتامين ب 5 يساعد على نقل الرسائل العصبية من الجهاز العصبي الى المخ ونقصه يسبب اضطرابات عصبية تنتهي غالباً بالشلل -لا قدر الله- ويتوفر في خميرة البيرة والجزر والبازلاء والأرز وحبوب القمح الكاملة والأرز والشوفان والدقيق الأسمر والعدس والفاصوليا والتمر والملوخية ويوجد بنسب مرتفعة في اللحوم والأسماك والكبد.

فيتامين ب 6 هو المكون الأساسي في تركيب الناقلات العصبية المسؤولة عن تنشيط المخ وتقوية خلاياه واستعادة الذاكرة، وينصح بتناول أغذية يتوفر فيها فيتامين ب 6 بشكل كاف، ويجب تناوله من مصادره الطبيعية ومنها الحبوب الكاملة وبالذات جنين القمح، والبقول، والموز، والبطاطس.

فيتامين ب 9 حمض الفوليك، ويدخل في تكوين الخلايا العصبية للمخ والجهاز العصبي، ومن مصادره الغنية البروكلي والشمندر والمكسرات والحمضيات خاصة الجريب فروت، وفي الفراولة والبرتقال والعنب والأفوكادو والكرنب والخس والهليون والكرفس

أحماض وفيتامينات تغذي الدماغ

يحتاج دماغ الإنسان إلى مجموعة من الأحماض الأمينية والفيتامينات الضرورية التي تساعد على حمايته من الأمراض ومنها:

- حمض التربتوفان، وهو أهم الأحماض الأمينية، والذي ينظم عملية النوم، ويقوي الذاكرة، ويتوفر في الموز والتمر والجبن القريش وال فول السوداني؛ فهو ينشط الفكر ويعالج الخمول والأنيما.
- أحماض أوميغا 3 وهي أحماض دهنية تدخل في تركيب خلايا المخ وتقوي نشاطه، وتخلص الجسم من الكوليسترول السيئ وتزيد من الكوليسترول الجيد، وبالتالي تنظم عمل الإشارات العصبية؛ مما يساعد على زيادة القدرة على التركيز وتحسن قدرات التعلم وتزيد من التواصل بين الأعصاب والمخ، وهي ضرورية لتغذية الدماغ، وتوجد في الأسماك خاصة الماكريل والسلمون والتونة والسردين والجمبري والجوز والبيض وبذر الكتان.
- فيتامين ب أو يسمى بفيتامين الأعصاب وهو يدخل في تكوين الخلايا العصبية ومهم للذكاء والقدرة على التعلم، ويوجد في البقول والكبد والمكسرات والحبوب الكاملة (البر) وخميرة البيرة.
- فيتامين ب 2 يحمي من النسيان ويوجد في منتجات الحليب والخضروات الورقية، لكن أشعة الشمس تدمره، لهذا يتوفر في الحليب المعبأ في الكرتون بكمية



أطعمة تقوي الذاكرة

أشار أخصائيو التغذية إلى احتواء مجموعة كبيرة من الأطعمة على أحماض وفيتامينات ومضادات أكسدة تحمي خلايا المخ وتقوي الذاكرة ومنها على سبيل المثال: الطماطم والبادنجان والتفاح مع قشره، واللوز والزبيب والتوت البري والفراولة والعنب والشمندر الأحمر والسبانخ والكرز والأسماك والزنجبيل والشمندر وإكليل الجبل المعروف بالروزماري وحبوب القمح الكاملة والشاي الأخضر والحبّة السوداء، وتعرف بحبة البركة والقرفة (الدارسين) والبصل الأحمر والخضروات الورقية داكنة الخضرة، والشكولاتة السوداء المرة قليلة الدسم، والأفوكادو، والجزر والكرم، والمرامية، و ا لبيض والمكسرات والزبادي والصويا والليمون والبروكلي.



عادات خاطئة تدمر الدماغ

هناك مجموعة من العادات الخاطئة التي تدمر الدماغ وخلايا المخ منها: عدم تناول الغذاء الصحي المتوازن، وعدم تناول وجبة الإفطار الضرورية لإمداد الجسم بالطاقة والنشاط الجسدي والعقلي، وكذلك الإكثار من تناول الأغذية السكرية لأنها تمنع الدماغ من امتصاص البروتينات والغذاء وهذا يسبب سوء تغذية للدماغ، وبالتالي يعوق نمو المخ.

ومن العادات الخاطئة أيضاً الإكثار من الأغذية المالحة التي ترفع الضغط، وبالتالي تؤثر على التفكير والوظائف الإدراكية وتضعف الذاكرة، وتضر القلب والكلى وتحبس السوائل وتكون حصوات الكلى، وكذلك السمنة نتيجة الأغذية الجاهزة السريعة؛ كون الإفراط في تناول الدهون يؤدي إلى ارتفاع الدهون في الدم وضيق الشرايين والذي يعيق حركة الدم في الشرايين، وأيضاً تناول المنبهات بكثرة وشرب الماء بكميات قليلة وعدم ممارسة الرياضة.



يجب تناولها يومياً مع الوجبات الغذائية السلطة الخضراء تعزز المناعة وتسهم في خفض الوزن

لاحتوائها على سرعات حرارية منخفضة، كما تعد أفضل طريقة لتقوية جهاز المناعة والحماية من كثير من الأمراض، نتيجة احتوائها على مضادات؛ مما يسهم في تعزيز الجهاز المناعي.

تقوية العضلات

تحتوي الأوراق الخضراء في السلطة كالجرجير والسبانخ على النترات المسؤولة عن زيادة إنتاج البروتينات في العضلات؛ مما يجعل العضلات أقوى وأكثر كفاءة. وينصح خبراء التغذية بضرورة احتواء طبق السلطة على الطماطم والبصل والملفوف والبروكلي والبقدونس والخيار والفجل، والفواكه التي توفر المزيد من الألياف وتقليل السرعات الحرارية للجسم.

فوائد للصحة الجنسية

تسهم الخضراوات في تعزيز الصحة الجنسية للرجال؛ لاحتواء السلطة على الخضروات الورقية الداكنة مثل اللفت والسبانخ، والتي تعتبر من بين أكثر الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية ومضادات الأكسدة التي يمكن أن يأكلها الشخص، كما أنها تحتوي على نسبة عالية جداً من البوتاسيوم، وهو عنصر أساسي في تنظيم ضغط الدم. كما تحتوي السلطة على عنصر غذائي آخر مهم وهو الطماطم والمتاحة على نطاق واسع، وهي مكمل مثالي للخضروات المورقة، كما أنها أغنى مصدر طبيعي لمركب مهم جداً يعرف باسم اللايكوبين، الذي قد يساعد على الوقاية من سرطان البروستاتا، ويعزز الصحة الجنسية بوجه عام.

البصر؛ في حال إضافة السبانخ والخس الأحمر، كما تحتوي العديد من الخضراوات على فيتامين (أ) وكاروتينات ولوتين؛ حيث تساعد هذه العناصر الغذائية على حماية الجسم من الضوء عالي الطاقة الذي قد يتسبب في تلف العين. وتساعد السلطة الخضراء في علاج الأرق أيضاً حيث يزخر الخس الذي يتضمنه طبق السلطة في العادة على مادة تحفز على النوم تسمى "لكتوكاريوم"، والتي تستخدم لعلاج الأرق.

تنظيم السرعات الحرارية

وينصح خبراء التغذية بضرورة إضافة السلطة الخضراء إلى الوجبات الغذائية اليومية، وخاصة عند تناول الأطعمة المقلية والمليئة بالسكر؛ والتي تؤدي إلى زيادة السرعات الحرارية في الجسم.

مد الجسم بالألياف

تزود السلطة الخضراء الجسم بالألياف الغذائية التي يحتاجها، مما يسهم في تقليل نسبة الكوليسترول في الدم، وفي الحد من الإمساك إلى حد كبير. إضافة إلى أنها تمد الجسم بالإنزيمات اللازمة التي تساعد على امتصاص العناصر الغذائية الموجودة في مختلف الأطعمة؛ مما يساعد على تعزيز الصحة العامة.

التخلص من الدهون

تحافظ السلطة على صحة المعدة وتحول دون حدوث الانتفاخ نتيجة تناول الوجبات الدسمة؛ مما يساعد على نشاط الجسم وحيويته. كما تعتبر الغذاء المثالي لمرضى تخفيض الوزن، نظراً

علاج فعال للأرق وتقوي العضلات وتسهل عملية الهضم وتكافح الإمساك

السلطة الخضراء طعام رئيسي يجب تناوله بشكل يومي للتمتع بصحة جيدة وتعزيز المناعة والوقاية من الكثير من الأمراض، فضلاً عن أنها تسهم في خفض الوزن للذين يتبعون حمية غذائية صحية. وتمثل فوائد السلطة الخضراء في تناولها يومياً مع الوجبات الغذائية، لكونها غنية جداً بالكثير من الألياف الصحية التي تساعد الجسم على الشعور بالشبع، وتضعف لديه القابلية على تناول الطعام؛ حيث تكون المعدة ممتلئة لأطول فترة ممكنة. وفوائد أكل السلطة تتجاوز خسارة الوزن لتشمل أيضاً تعزيز عملية الهضم، ومساعدة الجسم على التخلص من الإمساك. كما تشمل فوائدها تعزيز صحة الشعر والبشرة والجسم بوجه عام، ما يجعل من الضروري تضمين طبق السلطة في الوجبات اليومية.

ونظراً لاحتواء السلطة على مقادير مختلفة ومتنوعة من الخضراوات الطبيعية، فإنها تمد الجسم بالعناصر والفيتامينات المهمة جداً لنموه وتعزيز كفاءته الوظيفية، فضلاً عن طعمها اللذيذ، وانخفاض كمية السرعات الحرارية التي يشتمل عليها طبق السلطة، كما أنها سهلة الهضم، ويمكن تحضيرها بسهولة وفي وقت زمني قصير.

فوائد السلطة الخضراء

وتتمثل فوائد السلطة الخضراء في تعزيز صحة العيون حيث تساعد على شحذ



حماية البشرة

إن الانتظام في تناول السلطة قبل النوم يكسبك المزيد من المضادات العالية لحماية الخلايا من عملية الأكسدة، وبالتالي تقيك من الإصابة بالسرطان، ويمكنها أن تساعدك أيضًا في الوقاية من الإصابة بمرض فقر الدم؛ لأنها تمنحك عنصر الحديد، الذي يساهم في تكوين خلايا الدم الحمراء، كما تفيد السلطة قبل النوم أيضًا في الحفاظ على صحة القلب والتقليل من فرص الإصابة بأمراض القلب والجلطات أو أمراض الشرايين، بفضل ما تحتوي عليه من ألياف وفيتامين سي.

وينصح المتخصصون الأشخاص الذين لديهم رغبة في الحفاظ على صحة البشرة، بتناول طبق من السلطة الخضراء يوميًا قبل النوم، كونها تعمل على حماية البشرة من ظهور التجاعيد، وتقي من مظاهر تقدم السن، وتساهم في المحافظة على حيوية ونقاء البشرة بفضل الألياف الطبيعية.

محاذير يجب مراعاتها

تستخدم المبيدات الحشرية للحفاظ على سلامة الخضروات، وإذا لم يتم غسلها جيدًا قبل الاستهلاك، فإن هذه المبيدات

الكيميائية يمكن أن تسبب آثارًا سامة من خلال وصولها إلى الجسم عند تناول السلطة؛ ما قد يؤدي إلى العديد من الأضرار.

وقد يعاني بعض الأشخاص حساسية تجاه أنواع معينة من الخضروات؛ لذلك في مثل هذه الحالات، يجب أن يكون هؤلاء الأشخاص على دراية بما قد يسبب لهم الحساسية من تلك الخضروات. كذلك يجب ألا يتناول الأطفال الأصغر سنًا سلطة الطماطم والخيار بكميات زائدة.



يعتبر السبب السادس للوفاة عالمياً الإفراط في التدخين وعدم ممارسة الرياضة يؤديان للزهايمر

الزهايمر مرض دماغي متطور يدمر خلايا المخ؛ مما يؤدي إلى مشكلات في الذاكرة والتفكير والسلوك، ويؤثر بشدة في عمل وحياة الشخص المصاب ونمط حياته الاجتماعي، فيتدهور وضع المريض المصاب بمرور الوقت، وغالباً ما يؤدي إلى الوفاة، لا قدر الله. ويصنف مرض الزهايمر اليوم بكونه السبب الرئيس السادس للوفاة عالمياً.

أسباب الزهايمر

يؤكد الاطباء أنه لا يوجد سبب واضح للإصابة بالزهايمر، ولكن هناك بعض العوامل التي تؤدي إلى الإصابة بأعراض الزهايمر، ومن هذه الأسباب التقدم في السن؛ فالمسنون أكثر فئة معرضة للإصابة بأعراض الزهايمر.

كما يحدث مرض الزهايمر بسبب التعرض للعوامل الوراثية والجينية والبيئية المتعلقة بأسلوب المعيشة والتي تؤثر على الدماغ مع مرور الوقت، وأيضاً نتيجة مواجهة مشكلات في بروتينات الدماغ التي تفقد القدرة على العمل بشكل طبيعي وتعوق من عمل خلايا الدماغ مما يعرض الخلايا العصبية بالمخ إلى التلف، وفقد القدرة على الاتصال، وتنتهي بموت هذه الخلايا.

ومن الأسباب كذلك تراكم بروتين اللويحات الذي يسبب ضرراً بالغاً في عملية الاتصال بين خلايا المخ وبعضها البعض مما يؤدي إلى الإصابة بأعراض الزهايمر، بالإضافة إلى التعرض إلى العوامل البيئية المختلفة المتعلقة

بنمط حياة المريض التي تؤثر بدورها على شكل الوظائف مثل: عدم ممارسة الرياضة، والعزلة الاجتماعية، والتغذية التي تفتقر إلى العناصر الغذائية التي توجد في الفواكه والخضار، وكذلك نتيجة التعرض للرضوض أو الارتجاج وإصابات الرأس المتكررة، والإفراط في التدخين، فضلاً عن الإصابة بالأمراض المزمنة مثل مرض السكري غير المتحكم فيه، وارتفاع ضغط الدم، وحدوث تغيرات في الحبيكات وهو عبارة عن المبنى الداخلي للخلايا الدماغية؛ مما يؤدي إلى الإصابة بأعراض الزهايمر.

أعراض الزهايمر

يؤدي مرض الزهايمر إلى حدوث العديد من الأعراض التي يمكن أن تطرأ نتيجة الإصابة بأعراض الزهايمر ومنها: فقدان الذاكرة، وهو العرض الأساسي لمرض الزهايمر، وصعوبة تذكر الأحداث والمحادثة الأخيرة مع تقدم وتطور المرض، ووجود صعوبة في تذكر الأشياء، وفي القدرة على تنظيم الأفكار، بالإضافة إلى حدوث التغيرات الدماغية

التي ترتبط بالإصابة بأعراض الزهايمر، وفقدان الذاكرة بين الحين والآخر؛ مما يؤدي إلى التأثير على مهارات القدرة العقلية وعلى أداء الوظائف في العمل؛ حيث يعاني مريض الزهايمر من النسيان الدائم أو المؤقت للمحادثات أو المواعيد أو الأحداث ولا يستطيع أن يتذكرها، وكذلك كثرة الضياع، وعدم تذكر الأسماء أو الأرقام، ومواجهة العديد من الصعوبات في تذكر الأشياء، أو التعبير عن الأفكار، أو حتى المشاركة في المحادثات، وتدهور القدرة على اتخاذ القرارات والأحكام، وقد تزداد لديه صعوبة الاستجابة لبعض الاحتياجات اليومية.

ومن الأعراض الأخرى للزهايمر التعرض لحالات الاكتئاب، والشعور باللامبالاة، والتقلبات النفسية والمزاجية، وفقدان الثقة بالنفس.

طرق الوقاية

يشير الأطباء إلى أن داء الزهايمر حالة مرضية لا يمكن الوقاية منها، ومع ذلك يمكن تعديل عدد من عوامل الخطر المتعلقة بنمط الحياة. وتشير الأدلة إلى

مالكه الرشدي
أخصائية تمرير





أن اتخاذ خطوات لتقليل خطر الإصابة بالمرض القلبي الوعائي قد يقلل أيضًا من خطر الإصابة بالخرّف. ولاتباع خيارات نمط الحياة المفيد لصحة القلب الذي قد يقلل من خطر الإصابة بالخرّف؛ يجب ممارسة الرياضة بانتظام، واتباع نظام غذائي من الخضر والفواكه الطازجة، والزيوت الصحية، والأطعمة منخفضة الدهون المشبعة، مثل النظام الغذائي المتوسطي، واتباع إرشادات العلاج للتحكم في ارتفاع ضغط الدم والسكري، وارتفاع مستوى الكوليسترول، والإقلاع عن التدخين. وتوصلت دراسة كبيرة وطويلة الأمد أجريت في فنلندا إلى أن إجراء تغييرات في نمط الحياة قد ساعد على تقليل الانحدار الإدراكي بين الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بالخرّف؛ حيث حصل المشاركون في الدراسة على جلسات فردية وجماعية ركزت على النظام الغذائي والتمارين الرياضية والأنشطة الاجتماعية.

التواصل بين الأجيال



جابر المري
رئيس التحرير

يعد تعزيز التواصل بين الأجيال من أهم الأهداف التي يركز عليها مركز إحسان، والذي كان حريصاً على ترجمته على أرض الواقع من خلال تنفيذ العديد من البرامج والأنشطة التي استهدفت النشء والشباب، ومن أهمها برنامج "جناح الرحمة" الذي وصل إلى نسخته الـ 13 هذا العام، مستهدفاً ترسيخ أسس التواصل الفعال بين الطلاب وكبار السن، حيث يقوم هذا البرنامج على تلبية احتياجات مجموعات متنوعة من الطلاب من خلال إتاحة وتنظيم الجلسات التي تشجع الطلاب على المشاركة وتعزيز الإثراء الأكاديمي وتوفير التجارب العملية في مجال خدمة كبار السن عبر توعية طلاب المدارس بمهارات التواصل مع كبار السن في جو تربوي، والنهوض بثقافة التضامن بين الأجيال عن طريق تقوية الروابط الاجتماعية وخلق تماسك أفضل للمجتمع، وإحياء روح التنافس والابداع من خلال مسابقة القيم المتعلقة بأداب التعامل مع كبار السن، ووضع مبادرات تهدف إلى تعزيز التبادل المثمر بين الأجيال، وتركز على كبار السن بوصفهم يشكلون مورداً اجتماعياً مهماً.

ومن البرامج الأخرى المهمة التي تسير على نفس خطى وأهداف "جناح الرحمة" والذي أقيم هذا العام للمرة الأولى برنامج "كنوز قطرية"، والذي يركز على عقد لقاءات تفاعلية مع شخصيات قطرية لعبت دوراً بارزاً في نهضة المجتمع القطري، وكانت لهم بصمات واضحة ساهمت في دفع عجلة التنمية في مختلف المجالات، وذلك للوقوف على أبرز محطات حياتهم ونقل خبراتهم التي اكتسبها خلال مسيرة عطائهم إلى الأجيال القادمة؛ ليستفيدوا منها في بناء وتطوير ونهضة وطنهم ومجتمعهم. كما يسعى هذا البرنامج إلى تحقيق رؤية قطر الوطنية 2030 وخاصة ضمن ركيزة التنمية الاجتماعية، والتي تتطلع دولة قطر من خلالها إلى النهوض بالعمل الاجتماعي وتطويره وبناء الإنسان القطري الفاعل والمنتج والحريص على دفع عجلة التنمية الاجتماعية في وطنه.

وقد استضاف برنامج "كنوز قطرية" في نسخته الأولى هذا العام سعادة الدكتور حجر بن أحمد البنعلي وزير الصحة الأسبق الذي تناول مراحل حياته وظروفها ومشواره العلمي والعملية، وقدم تجارب حياتية وعلمية بطريقة سردية ممتعة حرص من خلالها على تعميم الفائدة على الحضور الذين كان أغلبهم من فئة الشباب، وهو ما يترجم أهداف البرنامج من خلال نقل خبرات وتجارب هذه الشخصية إلى الجيل الحالي؛ ليتعلموا منها كيف كابدت هذه الشخصيات ظروف الحياة الصعبة التي عاشوها آنذاك، ومدى التضحيات التي قدموها لإيصال ما في جعبتهم من علم وخبرات لوطنهم ومجتمعهم؛ مما يعد محل تقدير واعتزاز كبير من جيل الشباب الذي يطمح للاستفادة من هذه الخبرات والتجارب، لتكون مخزوناً دائماً ومحفزاً لهم؛ لخدمة وطنهم ومجتمعهم.



Jaber Al-Marri
Editor-in-Chief

Communication Across Generations

Promoting intergenerational communication is one of the main objectives of Ehsan Centre, which was put into practice through the implementation of many programs and activities targeting youth. The most important of which is the program "Wings of Mercy", which marks its 13th edition this year. The program aims to establish the foundations of effective communication between students and the elderly. The program fulfills the needs of various groups of students by providing sessions that encourage students to participate, promote academic enrichment and provide practical experiences in the process of serving older persons. This can be achieved by educating students about communication skills with older persons in an educational environment, promoting a culture of solidarity between generations, strengthening social ties and creating better cohesion for society and reviving the spirit of competition and creativity through the "Values Competition" concerning Ethics of dealing with Older Persons, developing initiatives aimed at promoting productive intergenerational exchanges, and focusing on older persons as an important social resource.

An important program that follows in the same footsteps and objectives of the "Wings of Mercy" program was held this year for the first time titled "Qatari treasures". It focuses on holding interactive meetings with Qatari personalities that played a prominent role in the renaissance of Qatari society and had a clear contribution

that assisted in advancing development in various areas, in order to learn about the most important phases of their lives and the experiences they gained during the process. They can then pass these experiences to the new generation to use it in the building, developing and renaissance of their country and society.

The program seeks to realize Qatar's National Vision 2030, particularly the pillar of social development, through which the State of Qatar aspires to promote and develop social work and build an effective and productive Qatari human being who is keen to advance social development in his country.

The program's first edition this year hosted his excellency Dr. Hagar bin Ahmed Al-Banali, former Minister of Health, who reviewed the stages of his life, circumstances, study and career. He talked about his life and scientific experiences in an engaging manner that appealed to younger audiences.

This is in line with the program's objectives of conveying the experiences of this character to the current generation to learn how they experienced difficult life conditions at their time and the sacrifices they offered to their country and society, which is undoubtedly appreciated and cherished by the new generation, which aspires to take advantage of these expertise and experiences as a supportive and motivating heritage for them to serve their country and community.



Preventive Measures

Doctors point out that while Alzheimer's is considered a condition that cannot be prevented, modifying lifestyle factors can help reduce associated risks.

Evidence suggests that reducing the risk of cardiovascular disease may also decrease the risk of dementia.

To make heart-healthy lifestyle choices that may reduce your risk of dementia, you should exercise regularly, and follow a diet of fresh vegetables and fruits, healthy oils, and foods low in saturated fat, such as the Mediterranean diet, and follow treatment guidelines to control high blood pressure, diabetes, and high cholesterol levels. If you smoke, ask your doctor to help you quit smoking.

A large, long-term study in Finland found that making lifestyle changes helped reduce cognitive decline among people at risk of dementia. Study participants received individual and group sessions that focused on diet, exercise, and social activities.

Alzheimer's is the sixth leading cause of death globally

Excessive smoking and lack of exercise lead to Alzheimer's

Alzheimer's is a progressive brain disease that destroys brain cells, resulting in memory, thinking, and behavioral problems. It significantly affects the patient's work, life, and social interactions, deteriorating over time and often leading to death. Alzheimer's is now classified as the sixth leading cause of death worldwide.

Causes of Alzheimer's

Doctors confirm that there is no clear cause for developing Alzheimer's disease, but there are some factors that lead to developing Alzheimer's symptoms, and one of these reasons is aging. The elderly are the most vulnerable group to developing Alzheimer's symptoms. The disease can also result from a combination of genetic, hereditary, and environmental factors related to lifestyle that affect the brain over time. Also, facing problems in brain proteins that lose the ability to function normally and hinder the operation of brain cells, exposing nerve cells in the brain to damage, losing the ability to communicate, and ultimately leading to the death of these cells.

Another cause is the accumulation of protein, namely plaques, which causes significant damage

to the communication process between brain cells, resulting in the development of Alzheimer's symptoms.

In addition to exposure to various environmental factors related to the patient's lifestyle, which in turn affects the form of functions, such as: exercise, social isolation, and nutrition that lacks the nutrients found in fruits and vegetables, exposure to bruises or concussions, and repeated head injuries, as well as excessive smoking, and chronic diseases such as uncontrolled diabetes and high blood pressure. Changes in the neurites, which are the internal structure of brain cells, might also occur, leading to the development of Alzheimer's symptoms.

Alzheimer's symptoms

Alzheimer's disease presents various symptoms, including the primary symptom of memory

loss. As the disease progresses, recalling recent events becomes challenging, along with difficulty remembering and organizing thoughts, in addition to brain changes associated with Alzheimer's lead to intermittent memory loss, affecting cognitive abilities and work performance. Alzheimer's patients suffer from permanent or temporary forgetfulness of conversations, appointments, or events, and they are unable to remember them. Frequent loss and failure to remember names or numbers, as well as facing many difficulties in remembering things, expressing ideas, or even participating in conversations, deteriorating ability to make decisions and judgments, and coping with daily problems becomes increasingly challenging. Other symptoms include depression, indifference, mood swings, and loss of self-confidence.



Malika Al-Rashidi
Nursing specialist

regulating blood pressure. Salad also contains another essential nutritional element, which is tomatoes, an ideal supplement to your green leafy dish. It is also the richest natural source of a very important compound known as lycopene, which may help prevent prostate cancer and generally enhance sexual health.

Skin Protection

Consuming salad before bedtime provides you with more antioxidants to protect cells from the oxidation process.

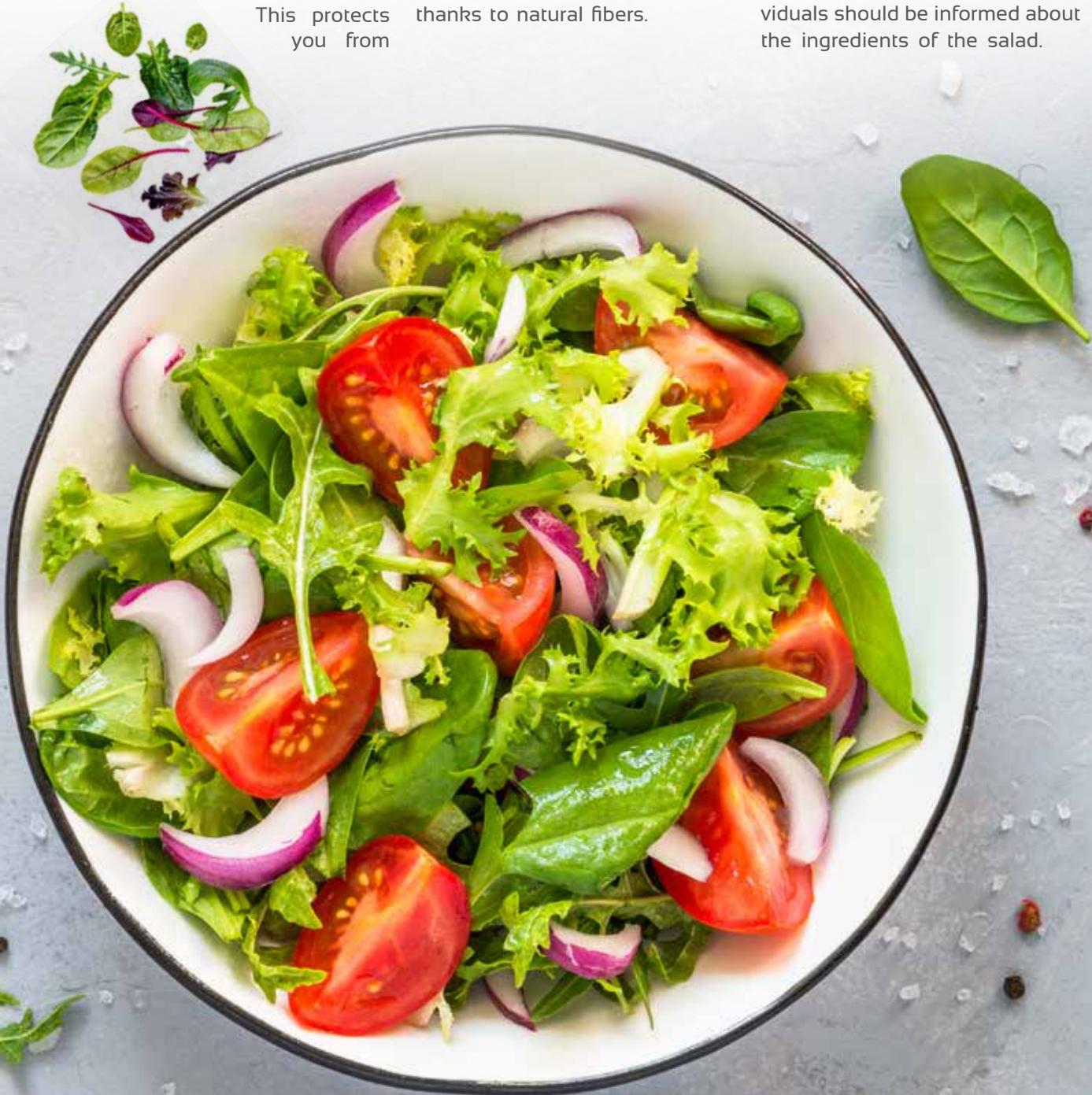
This protects you from

cancer and can also help prevent anemia since it provides you with iron, which contributes to the formation of red blood cells. Eating salad before bed also helps maintain heart health and reduces the chances of developing heart diseases or artery diseases, thanks to its fiber content and vitamin C. Specialists who want to maintain skin health recommend consuming a plate of green salad daily before bed. It works to protect the skin from wrinkles, keeping you free from the signs of aging and maintaining the vitality of the skin thanks to natural fibers.

Harmful Effects of Excessive consumption

Pesticides are used to keep vegetables safe. If these vegetables are not washed well before consumption, these chemical pesticides can cause toxic effects to the body, leading to various damages.

Children younger in age should not consume excessive amounts of tomato and cucumber salads. Some individuals may have allergies to specific types of vegetables. In such cases, these individuals should be informed about the ingredients of the salad.



To be consumed daily with meals

Green Salad Boosts Immunity and Helps in Weight Loss

Green salad is a basic food that should be consumed daily to enjoy good health, boost immunity, and prevent many diseases. It also contributes to weight loss for those following a healthy diet. The benefits of green salad lie in consuming it daily with meals, as it is very rich in healthy fibers that help the body feel full, reducing the urge to eat as the stomach remains full for longer periods. The benefits of eating salad go beyond weight loss to include promoting digestion and helping the body get rid of constipation. Additionally, the benefits of green salad also include enhancing the health of hair, skin, and body in general, making it essential to include in daily meals. Due to its diverse and varied content of natural vegetables, salad provides the body with essential elements and vitamins crucial for growth and functional efficiency. It has delicious taste, low calorie, and is easily digestible and easily prepared in a short time.

Benefits of Green Salad

The benefits of green salad include enhancing eye health, as it helps sharpen vision, though vegetables such as spinach and red lettuce. Many vegetables

contain vitamin A, carotenoids, and lutein. These nutrients help protect the body from high-energy light that may damage the eyes.

Green salad also aids in treating insomnia, as the lettuce commonly included in salads is rich in a substance that promotes sleep called "lactucarium," which is used to treat insomnia.

Calorie Balance

Nutrition experts recommend adding green salad to daily meals, especially when consuming fried and sugary foods, to avoid increasing calorie intake. Providing the Body with Fiber Green salad provides the body with the necessary dietary fiber, contributing to reducing cholesterol levels in the blood and significantly preventing constipation. Additionally, it supplies the body with enzymes that aid in absorbing nutrients from various foods, promoting overall health.

Fat Elimination

Salad maintains stomach health and does not cause bloating that occurs from consuming fatty meals, helping to increase body activity and vitality. It is also considered the ideal food for those

wanting to lose weight due to its low-calorie content. Also, it is the best way to strengthen your immune system and keep yourself free from diseases, thanks to its antioxidants that contribute to enhancing your immune system.

Muscle Strengthening

Leafy greens in the salad, such as watercress and spinach, contain nitrates responsible for increasing protein production in muscles. This makes muscles stronger and more efficient. Nutrition experts recommend ensuring that the salad includes tomatoes, onions, cabbage, broccoli, parsley, cucumbers, radishes, and fruits that provide more fiber and reduce body calorie intake.

Health Benefits for Sexual Health

Vegetables contribute to enhancing men's sexual health because when your body functions well, your sexual function tends to follow suit. Since the salad contains dark leafy vegetables such as turnips and spinach among the most nutrient-rich foods and antioxidants that a person can eat. It also has a very high content of potassium, a vital element in





apples with their peel, almonds, raisins, blueberries, strawberries, grapes, red beets, spinach, cherries, fish, ginger, beets, rosemary, whole wheat grains, green tea, black seed, cinnamon, garlic, red onions, leafy green vegetables, and dark chocolate, which contains less fat. Also, avocados, carrots, turmeric, marjoram, eggs, nuts, yogurt, soy, lemon and broccoli.

Bad Habits that Destroy the Brain

There are several wrong habits that destroy the brain cells, including:

1. Not eating a balanced, healthy diet and skipping the necessary breakfast meal to supply the body with energy and physical and mental activity.
2. Excessive consumption of sugary foods, as they prevent the brain from absorbing proteins and nutrients, causing poor nutrition to the brain and hindering brain growth. Similarly, excessive consumption of extremely salty foods raises blood pressure, affecting thinking and cognitive functions, weakens memory, harms the heart and kidneys, retains fluids, and causes kidney stones.
3. Fast food and excessive intake of fats, as excessive intake of fats leads to an increase in lipids in the blood and narrowing of the arteries, which, in turn, hinders blood movement in the arteries.
4. Excessive intake of stimulants, drinking little water, and not exercising regularly.



Ghazala Issa Al-Fuhaid
Dietitian



Protein Helps in Attentiveness and Focus

Your diet is the cause of your weak memory

Your diet has a significant relationship with weak memory more than age or genetic factors. Everything you eat has a significant impact on your memory, concentration, intelligence level, and the weakening of brain capacity as you age. It has been proven that individuals who consume a high-protein diet tend to be more alert, while a meal rich in carbohydrates makes you more calm and prone to drowsiness. Malnutrition, lack of vitality and healthy benefits for a person in his daily life, is considered the main cause of weak memory and frequent forgetfulness, especially since there are many foods and lifestyle habits that help us enjoy good memory and vice versa.

Physicians point out that the brain is affected by nutrients through what are called nerve conductors, which are 300 types that influence intelligence, thinking, creativity, mood, the ability to understand, retain information, and remember and retrieve stored information. All of this helps in learning.

The brain's diet depends on amino acids, vitamins, minerals, protein, unsaturated fatty acids, Omega-3, and complex carbohydrates in moderate amounts. One should maintain brain health by consuming healthy food and a good diet that enhances overall brain performance.

Amino acids and vitamins that nourish the brain

The human brain needs a set of essential amino acids and vitamins that help protect it from diseases, including:

Tryptophan acid, the most important amino acid that regulates sleep and strengthens memory. It is found in bananas, dates, cottage cheese, and peanuts. It stimulates thinking and treats lethargy and anemia.

Omega-3 fatty acids, essential for the formation of brain cells, enhancing its activity, eliminating bad cholesterol, increasing good cholesterol and regulating nerve signals, thus helping to increase concentration, improve learning abilities, and enhance communication between nerves and the brain which is essential for nourishing the brain. They are present in fish, especially mackerel, salmon, tuna, sardines, shrimp, nuts, eggs, and flaxseeds.

Vitamins for brain health:

Vitamin B1, known as the nerve vitamin, is essential for the formation of nerve cells, important for intelligence and learning ability. It is found in legumes, liver, nuts, whole grains (wheat), and brewer's yeast.

Vitamin B2, protects against forgetfulness and is found in dairy products and leafy vegetables. However, sunlight destroys it, so it

is available in carton-packed milk in better quantities than in glass bottles or transparent plastic bottles.

Vitamin B3, activates memory and is found in wheat and meats. Its deficiency causes nervousness.

Vitamin B5, helps in transmitting nerve messages from the nervous system to the brain. Its deficiency causes neurological disorders that usually end in paralysis. It is available in brewer's yeast, carrots, peas, rice, whole wheat grains like rice and oats, brown flour, lentils, okra, bananas, spinach, and is found in high amounts in meats, fish, and liver.

Vitamin B6, is essential for the formation of neurotransmitters responsible for activating the brain. It strengthens its cells and helps in restoring memory. It is advisable to consume foods rich in vitamin B6, especially whole grains, such as wheat germ, legumes, bananas, and potatoes. Vitamin B9, folic acid involved in the formation of nerve cells of the brain and the nervous system. It is found in broccoli, beets, nuts, citrus fruits, grapefruit, strawberries, oranges, grapes, avocados, turnips, lettuce, celery, berries, and legumes such as peas, beans and lentils, okra, bananas and spinach.

Vitamin B12, preserves the health of the nervous system. Many studies have proven the benefit of

this vitamin B12 for the brain and blood, improving memory for the elderly. Rich sources include dairy products, milk, and meats. Negative effects on the brain occur for those who follow a strict diet without consuming these sources.

The Role of Exercise

Various physical exercises are one of the key factors in maintaining brain health. They strengthen the muscles and make the brain more receptive. The best form of exercise is walking for at least half or a quarter of an hour, 3 to 4 days a week. Exercise contributes to renewing and strengthening the neural and chemical activity in the brain, removes depression, acts as an anti-stress factor and brings joy, and happiness.

Water Protects the Brain

Water constitutes 80% of the brain. Therefore, drinking water daily, from 8 to 12 cups in the summer and 6-8 cups in the winter or from two to two and a half liters, is essential and necessary for brain health and all parts and organs of the body in general.

Foods That Strengthen Memory

Dietitians have pointed out that a large group of foods contain amino acids, vitamins, and antioxidants that protect brain cells and strengthen memory. Some examples include tomatoes, eggplants,



The Best Ways to Eat Strawberries:

There are several ways to eat strawberries to get their full benefits, including eating fresh strawberries directly, prepare strawberry juice, which can be combined with many fruits, such as bananas. In this way, more health benefits for the body can be guaranteed. Alternatively, you can make strawberry jam or add strawberry slices to salads or desserts.



It helps the digestive system and reduces bad cholesterol:

Strawberries stimulate the production of the "happiness hormone"

Strawberries contain a good percentage of vitamin C, and this vitamin is able to enhance and strengthen the health of the immune system. It also works to make the digestive system absorb iron better, and this reduces the incidence of anemia resulting from iron deficiency. Strawberries are also a good source of vitamin K, manganese, water, folic acid, potassium, phosphorus, calcium, and vitamin B. Vitamin C, E, copper, magnesium, omega-3, fibers, antioxidants, and unsaturated fats. These are all important elements for the health of the body and provide the body with nutrients. Vitamin C also helps produce the "happiness hormone" and enhances iron absorption.

Nutritional Benefits:

Strawberries are characterized by their low calories, as every 100 grams of strawberries contain 32 calories. It helps reduce bad cholesterol levels, and this enhances cardiovascular health. Here, strawberries work to enhance and improve the health of the heart and arteries in general. This potential benefit is due to strawberries containing many vitamins, minerals, antioxidants, and Omega 3. They also help the digestive system to work efficiently and reduce indigestion and blood cholesterol due to its low calories. One of the nutritional benefits of strawberries is that it contributes to reducing the incidence of

cancer because it contains antioxidants and is useful in regulating blood sugar.

Harms of Strawberries:

Despite the benefits of strawberries, they may cause some potential harms to some. The most prominent of these harms is that they contain proteins that cause allergies in some people, and its symptoms are swelling and redness in the mouth, lips, and tongue, as well as eczema, skin rash, headache, runny nose, and itchy eyes. If an allergy is suspected, it is recommended to avoid eating this fruit. It also increases blood thinning, meaning slowing blood clotting. Eating large amounts of strawberries

may slow blood clotting when in healthy people. Those who take anticoagulant medications should stay away from strawberries, and this is because of strawberries' ability to increase blood thinning. They can also cause disturbances in the digestive system, as strawberries can cause intestinal colic for some people. They may also be the main cause of diarrhea, and this happens if very large quantities of them are eaten. Strawberries also contain substances that interfere with the functions of the thyroid gland and can cause its enlargement, especially in thyroid patients.





The Harms of Excessive Intake of Selenium:

Nutritionists point out that excessive intake of selenium can transform it into a toxic substance. Overdoses of selenium can lead to depression and cause various problems such as issues with the skin and hair, and appearance of white spots on the nails, and can lead to nail breakage and loss. Additionally, excessive selenium doses can result in many problems in the respiratory system, liver, kidneys, and disturbances in the heart and blood vessels. It may lead to baldness due to hair loss, skin cancer, and feelings of fatigue, nausea, dizziness, stress, and diabetes. Therefore, it is essential to be cautious and maintain moderate consumption of selenium.



Selenium is an essential dietary element for the health of the body

Meats in their various forms and mushrooms are foods rich in selenium

Selenium is an essential element for the body and health; it is an organically structured chemical substance derived from water, soil, and plants. While much of it is considered toxic, a small amount is crucial for the completion of vital biological processes within the cells of living organisms. Selenium was discovered by chance when lead was being burned, emitting a very unpleasant odor, later identified as the smell of selenium. Selenium is one of the elements in the periodic table, with the chemical symbol Se, and it is found abundantly in nature.

Benefits of Selenium: There are numerous medical and health benefits of selenium. Among them is its ability to protect the body from heart and artery diseases, contribute to a proper hormonal balance in the body, enhance the immune system, stimulate antibodies to eliminate disease-causing viruses and bacteria, and support thyroid gland functions. It also helps in reducing the body's susceptibility to inflammation.

Foods Rich in Selenium: Foods rich in selenium include various items commonly consumed on a daily basis. For example, types of meat such as beef, lamb, chicken, and turkey, as well as seafood like fish, tuna, sardines, salmon, oysters, sea crab, shrimp, clams, mussels, and lobster. Eggs, legumes like lentils, peanuts, white and red beans, chickpeas, sunflower seeds, peas, and nuts such as walnuts, almonds, pistachios, pine nuts, hazelnuts, and cashews are also good sources of selenium. Additionally, selenium is found in chocolate and many types of sweets containing selenium-rich cocoa. Vegetables like onions, spinach, soybeans, mushrooms, and cauliflower, and mushrooms being among the richest in selenium, also dates and fruits such as bananas, raisins, berries, avocados, grapefruits, watermelon, strawberries, and kiwi are rich in selenium. It is also present in grains like wheat, barley, rice, oats, and derived products such as bread, cakes, pasta, and noodles. Various beverages, including black tea, coffee, and cocoa, also contain amounts of beneficial selenium.



We clearly note the concern of Her Excellency Mariam bint Ali bin Nasser Al-Misnad, Minister of Social Development and Family, for all segments of society, especially her efforts towards older groups, and her striving to ensure a decent and productive life for them. The presence of Her Excellency the Minister to celebrate the elderly and to thank them is a generous gesture from Her Excellency. It will surely have a positive effect on them and it reflects the state's appreciation of older persons for their sacrifices for this nation and society.



« Athletics brought Qatar its First Olympic victory »»

The efforts of Ehsan Center
Q: How do you see the efforts and services provided by Ehsan Centre for the empowerment and integration of older persons?

Ehsan Center has a major, pioneering and distinguished role in the care and empowerment of older people in Qatar, as a category which requires the greatest effort in daily social, psychological and cultural care, because the elderly, both men and women, need help and support whether inside or outside their homes. It's a tangible reality that we see everyday, everywhere. They are role models in all aspects of life and we appreciate those who help and support them. Thanks to God, here in Qatar we give all the attention and care for the elderly

Concerted efforts
Q: How do you see the interaction of state institutions with Ehsan's efforts in caring for the elderly?

I have followed some of the efforts of Ehsan Center, including their

celebration of World Alzheimer's Day last September. The participation of 23 stakeholders within Qatar in International Alzheimer's Day and the celebration held by the Ehsan Center illustrates how much attention and care the centre gives to this group.

A large number of private and government companies and ministries joined forces to raise awareness of the disease. Thankfully, the state of Qatar provides care and support to the elderly through various institutions of the State, as well as private sector institutions. This was shown in the multiple events that accompanied the occasion of the International and Arab Day of Older Persons.

Digital literacy

Q: In your opinion, did the digital and modern communication technologies help older people break their isolation and integrate them into society?

Telecommunications technology, smart phones and modern applications have certainly contributed to promoting social communication for older people. I would like to pay tribute to the efforts of Ehsan Centre and its concern with the literacy of older persons in regard to modern technology and techniques, because it is now important and essential for them. It is important for this group to keep up with those developments to be able to use the various applications in all aspects of their lives such as dealing with banks,

computers, using the mobile in communication with others, and following events and developments in the world on a daily basis.

A seminar on these issues, organized by Ehsan Center with Hamad Bin Khalifa University, was very successful.

« Smoking is the first enemy for every athlete, young person, and older person »»

Elderly are a blessing

Q: What is the importance of respecting, honoring and prioritizing older persons in majalis?

Islam has imposed upon us respect and reverence for the elderly, because most of us will go through this stage, as each one of us will be old someday.

The Messenger of Allah, peace is upon him, highlighted the blessing of older persons. This includes both the elderly and the knowledgeable whom being around them is very useful, and full of blessings. It is important to be around parents, grandparents and decision makers and the younger generations should benefit from their experiences in life.

in Qatar. We still remember their days, and pray for them to have health and wellness for all the achievements they have made to their country and to the sporting movement that will be kept in our memory as sports pioneers.

« Qatar is living a comprehensive renaissance in various fields, especially sports »

Unforgettable Achievement

Q: During your presidency of Qatar Athletics Federation... What achievement are you proud of?

During my term as chairman of the first Qatar Athletic Federation, we achieved the first gold medal in running by the Qatari runner Talal Mansour, who won the title of fastest man in Asia. He obtained it at the Asian Games in Beijing in 1990 as he won the gold medal in the 100 meters' running. Qatari player Talal Mansour won the Gold medal since the 1985 Arab Championship in Jordan until the Arab Championship in Syria in 1992. His winning extended to the Asian Games from Seoul 1988 to Beijing 1990 to Hiroshima 1994 and the Asian Championships from Singapore to India to Manila. Talal Mansour also won the Bronze medal at both the continent's 100 meters championship in London 1994, and the World Indoor Championships in 60 meters in Canada in 1992. He participated in the Los Angeles and Soul tournaments and won the World Military Championships gold in 1986, 1987 and 1990. Talal Mansour was also awarded as the Best Athlete in Asia in 1994 and won the American Sports Academy award. He was the first Gulf national to win the title of The

Arab Champion in 1990 and the first Arab runner in 100 meters at the Asian Championships.

Walking is a great sport

Q: What sport do you advise older people to practice?

Exercising should be a daily activity for the elderly, because it physically strengthens the body, gets rid of lethargy and laziness, refreshes memory, and activates fitness. I advise my older brothers, including myself, to take a daily walk, and thankfully in Qatar we have multiple special places to play sports for free, on Doha corniche, the running tracks of the stadiums within clubs, and the parks.

We can walk early in the morning after dawn prayers. We have learned that sport brings together siblings and friends. Sport for the elderly is the best treatment for aging.

I've noted that Ehsan Centre pays great attention towards older persons, and encourages them to participate in sporting events, like Qatar National Sports Day, and it ensures that they participate in different sports activities.

I've followed their participation in the football tournament organized by Ehsan Centre in cooperation with Qatar Sport for All Federation, and I've noticed how excited and fit they were during the tournament.

I would like to express my admiration for the large group of older people who walk on the corniche of Doha every day. Walking is the best type of sport for the elderly. Every person should walk as much as he/she can. Providing these sports facilities is certainly a motivation for all segments of society to practice sports, especially the elderly.

Smoking is the first enemy

Q: What is the bad habit that athletes in general and older people in particular should avoid in order to be healthy?

My generation, including me, had learned that smoking is the first enemy of health in general. It in-

creases the heart rate during rest, and makes the smoker inactive because of the stress on the heart and the effort exerted by the body when smoking. The smoker's heart rate may rise to a risky level during an exercise. High heart rate during rest increases the risk of death.

The effect of smoke on endurance is associated with a person's reduced physical endurance. This is associated with lower levels of exercise, whether they are aerobic exercises such as jogging or other exercises. We see top athletes enjoying a healthy life after retiring because they avoided this unhealthy habit and they made their periodic medical examinations. I highly appreciate the decision of forbidding smoking within ministries, government and private institutions.

« We value the efforts of the Ministry of Social Development and Family in supporting society »

The Ministry of Social Development and Family

Q: How do you see the role played by the Ministry of Social Development and Family in supporting different segments of society?

The significant role played by the State of Qatar, the Ministry of Social Development and Family, in supporting and providing services to all social groups, is to be commended and appreciated, as it strongly promotes Qatar's social development and has a tangible impact on society.

A Blessed Renaissance

Q: How do you see the comprehensive renaissance currently taking place in Qatar in various fields?

The State of Qatar is experiencing a blessed renaissance in all fields under the wise leadership of His Highness Sheikh Tamim bin Hamad Al-Thani, Amir of Qatar. Qatari renaissance can be seen in the variety of universities, the advancement of the educational process, sports prosperity, the great urban development, the renovation of infrastructure of roads, tunnels, bridges and facilities, sports stadiums that have amazed FIFA and the whole world, parks, and new cities, the great International Airport, in addition to Al Jazeera, which became a major media organization in the Middle East, and the brilliant Qatari professionals who manage major strategic projects.

« Athletics brought Qatar its First Olympic victory »

Sports Pioneers in Qatar

Q: What about a comprehensive renaissance in the sports sector?

What are your memories in this area of which you were one of its pioneers and founders?

The 1970s and 1980s were the beginning of the blessed renaissance of Qatar's sports sector. Qatar Olympic Committee (QOC) was launched in 1979 and Qatar's sports federations were declared. Before that, there were several sporting clubs. It was a stage when everyone was racing for the love of Qatar. The establishment of Doha Stadium was a major step, hosting foreign teams for friendly matches with Qatari teams.

During this period there was a giant generation bearing the brunt

of Qatar's sports career, they were flares of light in difficult circumstances. Fortunately, I chaired the first Qatari Athletic Federation. Athletics are considered the mother of sport and the first sport practiced by man on Earth. Greece held tournaments in running, because it is a very important skill in every other sport. Running, jumping, physical strength and flexibility are required in almost every sport, and currently athletics include more than 47 competitions.

We were all practicing sports as a hobby. We practiced sports after work, and there was no full-time sports practice. It was an opportunity for Qatari youth to excel and realize achievement after achievement.

Qatari Athletics

Q: How were the Qatari Athletics the beginning of Qatari Olympic achievements?

I was delighted to be the chairman of the first Qatar Athletic Federation. We were counting on Qatari talents, and we obtained Qatar's first Asian gold medal by the great Qatari runner Talal Mansour in 1986 at the Asian Games in Seoul, South Korea, where he won the title of the fastest man in Asia. Qatari Athletics was a source of achievements at the Olympics, in which Qatar's flag was raised several times. Qatar won its first ever Olympic medal at the 1992 Barcelona Olympics by our champion player Mohamed Suleiman, who won the bronze medal in the 1500m Qatari championship. Mutaz Barshim achieved a historic achievement and awarded Qatar the gold medal in the high jump competition at the 2020 Tokyo Olympic Games.

The pioneer generation of Qatari athletes spent their whole time practicing sports whether inside the federation or the club.

It was a great generation who wrote the history of sports in Qatar, a generation who accepted differences of opinion. Al Furjan teams had amazing competitions,

and were a very important talent pool.

« Sport brings together siblings and friends and it is considered the best treatment for aging »

The Pioneers Generation

Q: If you go back in history... Who do you remember from the leading figures of the pioneer generation in the history of Qatari sport?

I still remember the generation of pioneers in Qatar's sports history, including His Highness Sheikh Abdullah bin Khalifa Al Thani, His Excellency Sheikh Mohammed bin Eid Al-Thani and His Excellency Sheikh Hamad bin Suhim Al-Thani, His Excellency Sheikh Saud bin Khalid Al-Thani former president of Al-Rayyan Club, Sheikh Khalid bin Thani bin Abdullah Al Thani, Sheikh Faisal bin Qassim Al Thani, Sheikh Khalid bin Ali Al-Thani, Sheikh Jassim bin Thamer Al-Thani, His Excellency Abdullah bin Hamad al-Attiyah, Sultan bin Khaled al-Suwaidi, Nasser bin Mubarak Al-Ali, Dr. Abdullah Al-Mal, Mohammed Badr Al-Sadah, Sheikh Mohammed bin Fahad Al-Thani, Sheikh Thamer bin Mohammed Al-Thani, Sheikh Jassim bin Thamer Al-Thani, Sheikh Saud bin Ali Al-Thani, Engineer Hamad Al-Marri the first president of Al-Rayyan Club, and Saad Mohamed Al-Rumaihi, Mohammed Hamam al-Abdullah, Abdullah al-Mostafawi, Mohammed Faraj Qassim, His Excellency Mohammed bin Youssef Al-Mana, Ali Youssef Al-Mahmoud, and many others who put great efforts and hard work in Qatari sports. They had a head start in the renaissance of sport



Exclusive – Ehsan

Yousef Ahmed Al-Saei is a leading Qatari athlete and educator. He is a prominent member of the golden generation who contributed to the development of Qatar's private sports sector, for 60 years. He was called the Dean of the Heads of Qatari Sports Federations. He witnessed the dream come true when Qatar hosted Qatar World Cup 2022.

Yousef Ahmed Al-Saei is the first chairman of Qatar Athletic Federation, which accomplished Qatari international and regional achievements led by Qatari runners Talal Mansour, Ibrahim Ismail and others. He has been a member of the Governing Council of Qatar Olympic Committee for several decades. He was the first president of Qatar

Swimming Federation. He was a president of the Arab Swimming Federation and a leader of Qatari Scouts in the 1960s and 1970s. He was the first Qatari football referee to participate in the 1970 Gulf Cup in Bahrain and was the first Director of the Sports Education Department of the Ministry of Education. He was also the first Qatari graduate from the Faculty of Sports Education at Cairo University at the end of the 1960s. He's basically an educator as he worked in the Ministry of Education for more than 60 years and carried out the mission of developing the sports sector in Qatar. He contributed with outstanding efforts to the comprehensive modern renaissance that is taking place in Qatar under the wise leadership of His Highness

Sheikh Tamim bin Hamad Al-Thani, Amir of Qatar.

To learn more about this successful career and achievements.. Ehsan magazine interviewed Yousef Ahmed Al-Saei in a special interview, where he revealed the secrets of the first sports renaissance stage in the 1970s and 1980s, and explained his vision about the services provided by "Ehsan" Center to empower and care for the elderly in Qatar, and to provide the proper care for them socially, psychologically and culturally, and the great role played by government institutions towards the elderly who gave so much to their homeland.

He also talked about his opinions and visions about many issues.

Yousef Ahmed Al-Saei, Dean of the Heads of Qatari Sports Federations:

"The pioneers generation" laid the foundations of the renaissance of sports

It includes exclusive specialized studies on older persons: **Launch of Ehsan's Library to enrich the knowledge of the center's members**

Exclusive- Ehsan

Elderly Empowerment and Care Center "Ehsan" launched Ehsan Library, which contains a variety of books, studies and research papers related to older persons, in addition to several valuable books on literary, social, psychological and scientific topics.

Ehsan Library sought to cover all the areas of interest of the center's visitors and members, to expand their knowledge, and to occupy their free time with science and knowledge.

Mr. Jaber Mohammed Al-Marri, Director of the communication and media Office at Ehsan Center, stated that the library would meet the educational needs of the center's members. He added that it is also considered a good source for university students, researchers and anyone interested in older persons' issues, adding that it serves as a mini-study center, as it includes all books related to and specialized in older persons and their various psychological and social issues and needs.

Mr. Jaber Al-Marri invited everyone to come and see the available books, where everyone has the opportunity to borrow.

He said that the library includes more than 12 studies carried out by Ehsan Center, and a huge collection of various other books that exceed a thousand books, including studies, books and publications from several entities of the state.

He added that the library is divided into several sections, including studies of Ehsan Center, statistics, books and Islamic studies, research and development, social sciences, natural sciences, heritage, arts and literature, as well as an archive of previous publications and editions

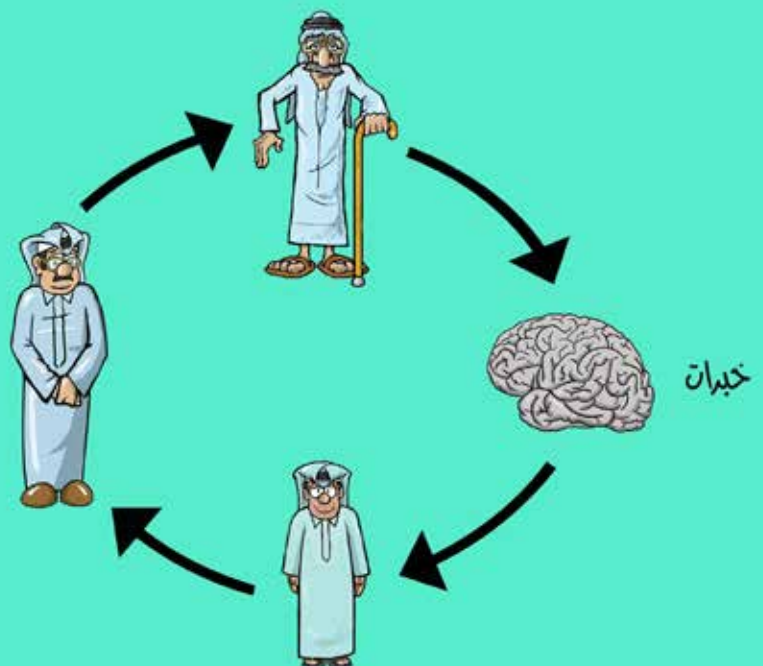


of Ehsan Center.

It should be noted that the library includes publications prepared and published by Ehsan Center, including: measuring and evaluating the level of satisfaction of elders' daycare and home care services, measuring the levels of daycare, home care, physiotherapy and occupational therapy services (from the targeted group's point of view), the impact of practicing sports on the quality of life of the elderly in Qatar, the impactful determinants of loneliness and isolation among retired older persons at Qatari society, and the care of those who suffer from mental issues in Qatar.

Finally, Elderly Empowerment and Care Center Ehsan invites the public to visit the library and to learn more about the studies and research and to borrow books available at the library.

Caricature



Launched by the Center in cooperation with the Qatar Museums Authority **Ehsan Mural in Expo Doha.. a Reflection of Qatari heritage**



☪ Mubarak Al-Malek: the art piece highlights the features of Qatari family and national figures ☪

Special - Ihsan

Elderly Empowerment and Care Center "Ehsan" launched, in collaboration with Qatar Museums Authority and Expo 2023 Doha, an artistic mural, which took more than a week to finish. It was made by artists of two different generations, who participate to deliver the concept of communication through art, and to express through symbols and to blend the past and the present with all the old and modern details. The mural was completed by lady members of Ehsan day clubs, who added the finishing touches to the mural.

This mural is a part of the programs celebrating the International and Arab Day of Older Persons, which was launched since the beginning of October and organized by the Center with the participation of two Qatari artists, Abdulrahman Al-Mutawah and Mubarak Al-Malek. The mural contained details expressing Qatari origin, heritage and costume; With the addition of touches of architecture and plants from the Qatari environment, such as "Shafallah" flower, Palms, pearls and the sea, as well as the features of Qatar's National Vision 2030.

Qatari figures:

Qatari artist Mubarak Al-Malek expressed his pleasure to participate

creating this mural during this important event in Exp2023 Doha, which is located in a special location that will catch the visitors' eyes from all over the world, noting that the artwork did a good job highlighting the features of the Qatari family and Qatari figures like Al-Shafallah flower, Qatari motifs (such as clothing, and "Al-Btolah" worn by older Qatari women), he said that it is a positive opportunity for visitors to learn about the work of Qatari artists and Qatari heritage".

Mubarak Al-Malek praised the efforts of the "Ehsan" Center, and the opportunity as a visual artist to participate at this mural, to meet with experienced parents to talk to them, hear their experiences and learn more about some details of heritage and costumes. He also invited all visitors to come and see the mural from older persons and children and enjoy this kind of art "Graphite Art". In turn, Qatari visual artist Abdulrahman Al-Mutawah stated that the topic of the mural carried a glimpse of the past and future with a contemporary vision, including a glimpse of Qatari heritage and architecture, Qatar Vision 2030, relied on decorations and heritage, and Qatari family. He invited all members of Elderly Empowerment and Care center "Ehsan" to enjoy seeing the mural.

Awareness campaign:

Ehsan Center celebrated the International Day of Older Persons by launching an awareness campaign on social media, under a series of slogans that reinforce the importance of communication between older people and younger generations, including "Dialogue enhances our communication, their tales are fun and their stories are lessons", "our grandparents inspire us", and "every generation has its mark". Arab Day of Older Persons will be celebrated for the first time this year by organizing a series of different events.

The importance of establishing such programs and events is to show our gratitude to the elderly from our grandparents and grandparents, and to highlight the importance of this group in the society and state of Qatar, in order to promoting recognition of the role and contributions of older persons to the social, economic and cultural development of the State.

The center also seeks to empower them and support their active participation in all areas, raise community awareness of their fundamental rights and issues, promote inter-generational communication and emphasize the family's role in their care.

The Center has been operating under the umbrella of the Qatar Foundation for Social Work since 2013, which in turn belongs to the Ministry of Social Development and Family.

Provided by Ehsan's day clubs for 3 months

Programs to improve older people's health and social lifestyle

Exclusive - Ehsan

As part of the ongoing programs of the day clubs affiliated to Elderly Empowerment and Care Center "Ehsan", several programs and events were organized over the past three months, which care for and empower our experienced parents, and contribute to improving their health, psychological and social lifestyle, through a range of awareness workshops, mentorship, lectures and art and craft programs.

Numerous visits and trips were organized; and medical and physiotherapy services were provided within the day clubs of the elderly, in addition to periodic and continuous sports activities, diabetes awareness activities and the best methods of prevention and preservation of the foot.

Celebrating international events

During the past months, Ehsan Centre celebrated many global events such as World Alzheimer's Day, the International and Arab Day of Older Persons, and participated in awareness-raising seminars on World Heart Day and World Sign Languages Day.

Mr. Naji Zakarneh, a broadcaster for deaf persons at Al Jazeera, Secretary-General of the Arab Organization of Sign Language Interpreters, stated that the (sign language) course organized by Elderly Empowerment and Care Center "Ehsan", was one of the events of the World Sign Languages Day, which included teaching experienced parents the basics of sign language, in order to achieve sign language literacy in the State of Qatar, through the organization of a series of courses in most State institutions".

He noted that the course was presented to elderly men who are members of day clubs, in which they were trained on some indicative terms to be familiar with the language of the deaf. He added that it was important



to coordinate a future set of training sessions with Ehsan center's affiliates in light of the great interaction from elderly to the training, and the enthusiasm participants showed for learning about the language and how to use it with the deaf and the hearing impaired persons".

☾☾ Naji Al-Zakarneh: Literacy of Sign Language in Qatar ☽☽

Integration of older persons

Dr. Tariq al-Issawi, a consultant at Qatar Society for Rehabilitation of Special Needs, stated that "This course is an opportunity to integrate older persons with people who suffer from hearing impairment. These workshops contribute to achieving communication and social integration with deaf and hearing impaired persons to achieve total communication."

He added: "It is expected that several other workshops will be organized in the future with Ehsan Center about sign language, psychological support, social and rehabilitation consultations, and the visits between the association and the center will intensify to learn about the provided services."

As part of the celebration of World Heart Day, an awareness seminar

on cardiology was organized in collaboration with the Heart Hospital of Hamad Medical Corporation. It discussed heart health, a healthy diet for a healthy heart and the importance of biometrics of heart health (BMI, blood pressure, blood sugar), providing consultations on heart disease, and referral to heart hospital for review according to the needs of the elderly. All clubs of the center were visited (Izghawa, North, Airport, Men's Council).

Day club activities

It is worth noting that day clubs for the target groups of older women and men continue to offering various workshops and training courses, which are held in cooperation with several entities in the state; including the Ministry of Endowments and Islamic Affairs, the Ministry of Public Health, the National Cyber Security Agency, Qatar Rehabilitation Center affiliated to Hamad Medical Corporation, Moafah Center affiliated to Primary Health Care, Qatar Diabetes Society, and Qatar Cancer Society. Elderly Empowerment and Care Center "Ehsan" has adopted the vision, mission, strategic objectives and values needed to serve older persons over 60 years of age, in order to provide empowerment programs and care for older persons, and raise the society's awareness of the rights and basic needs of older persons.

On the occasion of World Alzheimer Day

An Alzheimer's Awareness walk from Katara to Lusail Boulevard



Exclusive - Ehsan

"Ehsan" Center organized an Alzheimer's Awareness march under the slogan "Not too early, not too late", which proceeded from Katara to Lusail Boulevard, with the participation of 100 bikes from Rafeeq Company. A large number of interested public and a number of state institutions and social media celebrities perceived them at Lusail. Several buildings were lit in violet to express solidarity and support for Alzheimer's awareness. The campaign, which began in September, focused on the risk factors associated with the disease and ways to reduce it, trying to change the stereotype about Alzheimer's, and the importance of taking all precautionary measures to reduce its risks.

Ehsan emphasized the importance of community participation in raising awareness of the disease, as, based on recent studies on the disease, the number of people infected with Alzheimer's is expected to triple by 2050. The center said that this emphasizes the importance of raising awareness of the risk factors associated with Alzheimer's and taking all precautionary measures to reduce its risks, noting that awareness eliminates and reduces risks.

Humanitarian project

It explained that Alzheimer's disease is not classified as an old age disease, and that there are many factors that contribute to reducing the possi-

bilities of infection, including improving quality of life of elderly people, following some health practices at early ages, exercising, changing lifestyle and type of food, learning new skills and keeping chronic diseases under control.

Mr. Abdullah bin Thammar Al-Hamidi, Chief Executive Officer of Rafeeq Company, said at the beginning of his statement: "We will not forget them. This is our duty to those who contributed to the construction of this country. They gave a lot. In turn, we will complete the effort through community partnership with other entities in the state".

He added: "Rafeeq Company is happy with the partnership in this humanitarian project with Ehsan Center and wish to offer the best community participation. All of us have a responsibility towards older men and women, and honoring them is only a reminder that we will not forget them".

World Alzheimer's Day

The world celebrates World Alzheimer's Day on September 21, 2023, under the theme "Not too early, not too late." The awareness campaign focuses on risk factors and their reduction, emphasizing the importance of this approach in delaying and possibly preventing Alzheimer's. The number of Alzheimer's patients is expected to triple by 2050, which increases the importance of awareness of the risk factors associated with Alzheimer's and taking

precautionary measures to reduce its risks. In addition, the awareness campaign focuses on challenging the stigma associated with Alzheimer's, to promote a better understanding of the disease, and to achieve this we can work together to reduce the impact of Alzheimer's on individuals, families and the global community as a whole.

Ehsan:
Community members
should contribute
to Alzheimer's
Awareness

Comprehensive awareness campaign

Ehsan Center, in collaboration with Rafeeq, launched a comprehensive awareness campaign on the occasion of World Alzheimer's Day. The campaign included educational outputs through social media platforms and an awareness brochure to be distributed with orders delivered by Rafeeq Company. It also included an awareness bike drive from Katara to Lusail Boulevard in coordination with Katara and Qatari Diar Company. In addition, the buildings will be lit in violet color adopted to raise awareness of Alzheimer's disease on the evening of September 21st.



respective fields, contributing to the progress and prosperity of the nation. The program aims to feature prominent Qatari figures, shedding light on their significant achievements and local experiences. It provides an opportunity to learn from experienced individuals and pass on their knowledge to the new generations, promoting social development by building Qatari individuals capable of dealing adeptly and flexibly with the requirements of their time.

Biography

The guest of "Qatari Treasures," His Excellency Dr. Hajar bin Ahmed Hajar Al Binali, former Minister of Health, was born in 1943. He earned his bachelor's and doctorate degrees from the College of Medicine at the University of Colorado in the United

States. He specialized in cardiology and held various positions in the health sector until becoming the Minister of Health from 1999 to 2005.

Dr. Al Binali received several awards from the World Health Organization, Qatar State award for medicine in 2009, and the Gulf Cooperation Council Distinction Award for Health 2015. His Excellency is passionate about poetry; he continuously explores the relationship between medicine and literature.

Qatari Treasures

The program focuses on informing and educating society about the rights and diverse achievements of the elderly. It intensifies programs aimed at changing societal perceptions of the elderly, empowering them through

seminars and workshops, highlighting their contributions and achievements, promoting intergenerational communication, and seeking possible solutions to close the gap between generations.



Ehsan Concludes the First Edition of the Program

Qatari Treasures...A Youthful Window to Benefit from the Experiences of the "First Generation"



Exclusive - Ehsan

The Center of Empowerment and Elderly Care, "Ehsan," concluded the first edition of the program "Qatari Treasures," hosting His Excellency Dr. Hajar bin Ahmed Al Binali, the former Minister of Health. The aim was to allow the younger generation to benefit from the experiences of the older generations, especially individuals who contributed to the development of the country and society, where the contemporary generation should preserve and build upon these achievements. The program's first edition achieved great success, and the audience interacted with the guest, focusing on the importance of enhancing communication between different generations and transferring experiences from the elderly to the younger groups. The program provided an opportunity for the youth to directly interact with the program's guest, creating a channel for communication and interaction between the youth and experienced

Dr. Hajar Al Binali, Former Minister of Health, Shares His Professional Experiences

individuals. It allowed them to talk with the guest, closely examine his achievements, and learn about Dr. Al Binali's personal aspects, skills, and characteristics that contributed to shaping his personality into a prominent leadership figure and to identify the most important stations of his life, so that his experiences gained during his journey can be transferred to the coming generations to benefit from it in their future life journey.

Life Experiences

Dr. Hajar Al Binali shed light on the life experiences that shaped his expertise. He shared various achievements, reflecting their value, presented several of his poems, and discussed his upbringing, the environment in

which he was raised, the history of medicine in the Gulf, and his educational journey, including studying medicine in the United States.

His Excellency, Dr. Hajar bin Ahmed Al Binali, also provided some medical advice for maintaining heart health. He emphasized the importance of managing blood sugar levels, blood pressure, and preventive measures before getting genetic diseases, avoiding smoking, regular exercise, and avoiding the unhealthy diet.

The idea behind the "Qatari Treasures" program is to spotlight and introduce younger Qataris to the positive contributions of these personalities that made a qualitative leap in their

Community Partnership

Dr. Ahmed Al Mawri, Director of Excellence Training Center affiliated to Doha Institute for graduate Studies, said: "We have been keen to launch a different training program for the elderly that carries the real valuable dimension that we seek to achieve at the center. This has led to the "Wisdom" program. It focused on highlighting and instilling the leading role of older persons in the institutions of Qatar. It took us a lot of effort and preparation, to create a successful plan with a human and professional productive dimension, especially that it targets our beloved elders whom we have to thank for the development of institutions ". He added: "The Excellence Training Center carries the banner of the community partnership that is concerned with the areas of development , and investment of human energies in all its segments, ages and qualifications, believing in their role in the development of society and maintaining its cohesion and strength."

Professor Mona Babty, Senior Training and Implementation Officer at Doha Institute for Graduate Studies, emphasized that the idea of "wisdom" program represented an important turning point in the field of training, as she participated in its implementation in a number of countries outside Qatar, but its implementation in Qatar gave rise to the idea as a humanitarian upgrade, working to reach out to a large number of academics and young professionals.

"We have been able to draw the basic lines of this social vessel of training, and to develop solutions and alternatives to invest the

energies of older people in order to create this balance for them and make them feel their importance in our lives," she added.

She noted that the "Wisdom" program will participate in the sessions of Expo23, and older persons will have the opportunity to review their experiences through meetings to be adopted at the exhibition.

For her part, mother Kultham Al-Sulaiti, a member at one of Ehsan's day clubs, praised the "Wisdom" program, which benefited both the new generation and the elderly. The included courses of the program were very appropriate, easy to realize and understand. She stated that she was fully prepared to impart her experiences from the "Wisdom" program to school students and government agencies. "

« Mona Babti: Older people showcase their experiences at Doha Expo »»

Modern training methods

At the conclusion of the program, Father Tariq Abdel-Monsif, A member of the Men's Council at Ehsan Centre – mentioned that he participated in all the courses of the "Wisdom" program. He praised the modern methods of training the elderly. He further said that he was able to transfer his experience in the program to his real life which enabled him to communicate with younger generations, which greatly developed his practical skills."

Al-Fadel Diao al- Haq, one of the young participants of "Wisdom" program, stated that he participated in the courses offered to the youth, which included different subjects, self-discovery, ways of dealing with and caring for older persons, how not to marginalize them and give them the position they deserved. " It should be noted that the Wisdom Program organized a field trip to the Al Noor Centre for the Blind in order to achieve the main target of the program which is educating the elderly about the aim of this institution and giving them a closer look at it. In addition to utilizing and transferring older persons' experiences of those institutions.

During the ceremony, all the bodies participating in the successful organization of "Wisdom" program were honored. Shields and certificates were distributed to the program's fathers, mothers and young people.

Ehsan Centre and Excellence Training Center carried out, at the first phase, four important training sessions, namely: Blessing - Wheel of Life - Our wise elders - Effective Parenting, with the participation of 310 trainees from inside and outside the State of Qatar, to maximize the integration of young and older people's experiences and to invest in both professional and knowledge aspects, and to achieve the highest exchange between the participants; which is in line with Qatar National Vision 2030, aiming to provide high-quality educational and training opportunities that commensurate with everyone's aspirations and potentials and provides lifelong education programs available to all.



Under the slogan "Our youth is an extension of our elderly".

"wisdom" concludes its course and activities for youth and elderly

Exclusive - Ehsan

Under the slogan "Our Youth is an Extension of Our Elderly", the "Wisdom" (Hikma) Program concluded its sessions, which were launched last April. The program was organized by the Elderly Empowerment and Care Center "Ehsan" in collaboration with the Excellence Training Center affiliated to Doha Institute for Graduate Studies.

Both young and older persons participated in all courses introduced in the second phase, during which concepts were reviewed to ensure social incubation of the capacities and expertise of older persons in the Qatari society and creating a channel of communication between different generations, as well as using modern technology to achieve effective communication between them. At the conclusion of the program, a series of international experiences aimed at investing the potential and expertise of older persons were reviewed.

In a statement at the closing ceremony, "Ehsan" said: "We have sought to invest all available opportunities and resources in order to achieve the exchange of experience, knowledge, and science between young people and older persons, and to instill concepts that emphasize the important role of older people in youth circles, as well as highlighting their role in the institutional society".

The center praised the "Wisdom" program, which is the result of the joint collaboration between Ehsan center and Excellence Training Center, which will open the prospects for future cooperation and result in promising programs that serve our target groups, and achieve the highest benefit in integrating young peo-



«Ehsan: Instilling values that emphasize the important role of older persons in society»

ple with older persons, and building on their long experience, as well as acquiring and exchanging skills between both sides, creating a channel of knowledge and practical communication between different generations, promoting recognition of older persons' role and contributions to social, economic and cultural development, empowering them and supporting their participation in all areas.

It added: "The participation of almost 400 trainees from inside and outside Qatar maximize the integration of youth and older persons' experiences, the investment of professional and cognitive aspects, and the achievement of exchange among the participating entities. This reflects the success of

the program and constitutes an important connection, in line with Qatar National Vision 2030, that aims to provide high quality educational and training opportunities commensurate with each individual's aspirations and capabilities, and in providing lifelong education programs available for all. "

«D. Ahmed al-Mawri: Programs to develop society and maintain its cohesion and strength»

Includes psychological, social and cultural events for older persons

Ehsan Day Clubs resume activities with quality programs

Exclusive- Ehsan

The clubs of Elderly Empowerment and Care Center "Ehsan" have resumed their various programs and events covering the interests of day clubs' members, including the organization and preparation of religious, social, psychological, health and cultural lectures, as well as various handicraft workshops aimed at empowering the members in these fields.

Ms. Sheikh Al-Harib, Chief of the Implementation and Follow-up Department at Ehsan center, explained that elderly day clubs are in high demand and are constantly attracting new members that there were waiting lists for entry and participation, adding that Ehsan Club members were received, after the summer holidays, and all the regular programs were activated, while new and diverse programs were added.

On the views of the elderly on the activities of these clubs, Father Tariq Abdel-Monsef, a member at the Older Persons Majlis, said that the lectures, crafts and activities were very useful and had expanded our knowledge and expertise. He expressed his regret that he didn't acquire such skills when he was younger, while saying that he is happy to acquire them now at least thanks to Ehsan center.

Various Programs

Mother Umm Abdul Rahman Al Muftah stressed that Ehsan clubs offer many programs and that she has benefited greatly from them in improving her lifestyle and increasing her knowledge, especially in improving her level of reading the Holy Quran, and benefiting from the various lectures offered by the club.



Sheikha al-Harib: A large turnout of seniors to participate in day clubs

Om- Talal noted that day clubs have contributed significantly to her and other members' psychological state and gave them the opportunity to entertain themselves by learning new skills such as sewing, cooking, religious education and reciting Quran, which had a positive effect on their lives. She said that during their time at the club, they forgot their illnesses and focused on success and competing among themselves. She described the club as a forum for love and positive energy for female members.

Mother Maryam Abdullah demanded the addition of other

programs for the members to enhance their lives from the psychological, health and cultural aspects, develop their skills, and highlight the handcrafts made by the members, such as sadhu, embroidery, and sewing. She also demanded more reading sessions and more trips to Qatar's landmarks, centers, hospitals, museums and schools, as these trips add positive energy and contribute to their happiness. She also suggested exchanging experiences between them and younger girls by organizing courses for cooking and handcraft to achieve intergenerational communication and preservation of the national identity.



﴿﴿Huda Al-Manaei: Mechanisms to improve the mental image of each generation about the other﴾﴾

individuals need, as there is no life without communication. The value of communication increases in the lives of the elderly due to their social and psychological conditions. The rapid advancement and significant development of modern technology have created a gap between generations, affecting the nature and level of communication among them. While modern technology may be responsible for weakening communication among generations, it can be positively utilized to enhance the value of communication and integrate them into digital technology. This is what Ehsan Center has sought to achieve through the implementation of several projects and training courses aimed at promoting communication values among generations," he added.

Reem Al-Ajmi: Consolidating the values of intergenerational communication

Mrs. Reem Al-Ajmi, the Director of the Community Care Department, emphasized the role of the family in instilling and reinforcing communication values among generations. Currently, we live in small or nuclear families consisting of parents and children. The shift from extended or large families to smaller ones is attributed to social and economic reasons, as well as a desire for independence.

"We should not overlook the educational aspect. It is essential to encourage this intergenerational connection through school curricula, incorporating it into program plans and activities, to enhance these values in the minds of future generations." she said.

"Let's not forget the role of social and caregiving institutions for the

elderly in providing various services for them, in addition to the significant role played by the state for this category," she added.

﴿﴿Dr. Abdullah Al-Marri: Proposal to document historical stories from ancestors﴾﴾

A study confirms the necessity of preparing teachers to deal with the elderly

Curricula play a fundamental role in building society, serving as the effective tool used by communities to shape the personalities of individuals in accordance with their philosophies, cultures, and beliefs. It is well-known that curricula reflect the aspirations and ambitions of these societies and their hopes for the future. They also mirror the reality that these societies are experiencing, including the events and crises they undergo.

It is noted that school curricula in the State of Qatar need to focus more on instilling and strengthening values related to communication between the elderly and different generations. For this purpose, the Center for Empowerment and Elderly Care, Ehsan, conducted a study titled 'Field Study on Promoting Parental Respect and Elderly Care Values among School Students in the State of Qatar,' published in 2016. The study aimed to identify the value of parental respect in three curricula: Arabic language, Islamic education, and social sciences. The study emphasized the need for coordination between curriculum plans and educational

plans to promote communication values between generations and the elderly among students. It also called for consideration of the progression, distribution, quality, and extent of coverage according to each grade or educational level.

The results of the survey for the study, which involved 18 schools from all educational stages, highlighted the importance of paying attention to the comprehensive preparation of all teachers from various disciplines and providing them with awareness in dealing with the elderly. The study emphasized the values that enhance communication between generations. It called for encouraging teachers to engage in self-education during the training courses they participate in.

Due to the weak promotion of communication values between generations, a gap has emerged, leading to a decline in communication between the elderly and the rest of society. This has contributed to the weakening of the transmission of customs and traditions specific to Qatari society. Therefore, the role of curricula in promoting and instilling the value of communication between generations becomes increasingly important. Communication, in essence, is the process of exchanging ideas, opinions, information, beliefs, and feelings through various verbal and non-verbal means, such as speech, writing, sounds, images, colors, movement, gestures, or through any symbols understood by the parties involved. This simply means that communication is life, especially for the elderly living in an era characterized by rapid development and technology that they are not accustomed to.

ment of Educational Sciences at the College of Education, Qatar University. He emphasized the importance of the role of educational curricula that include lessons on values and ethics, where they can include educational materials aimed at developing students' ethical and social thinking, emphasizing that embedding values in educational curricula contributes to shaping better personalities and citizens who are more aware of social and ethical issues.

He stressed the importance of enhancing communication between generations, investing in the value that each generation has and is benefiting from the strengths of the previous generation, since the intergenerational gap is one of the biggest reasons for generational disconnect.

The second topic discussed "The importance of the curriculum in instilling and enhancing the values of communication between generations", which was discussed by Dr. Abdullah Al Marri - Director of the Curricula and Learning Resources Department at the Ministry of Education and Higher Education. He reviewed examples of curricula taught in governmental schools that promote communication between generations, pointing out that the role of the curriculum in enhancing communication and understanding between generations is based on developing communication skills, enhancing social engagement, and teaching respect and appreciation. In an effort to enhance communication between generations, Dr. Abdullah Al-Marri suggests documenting historical stories and narratives from ancestors, producing documentary films, organizing herit-

age trips with the elderly, and holding sessions to introduce students to the professions of their grandparents. He also emphasized the importance of reverse mentoring programs provided by young people to the elderly in technological matters.

Dr. Youssef Al-Shaboul: Consolidating values in curricula creates more aware citizens

The values of intergenerational communication

As for the last topic, it was entitled "The Role of the Family in Instilling and Consolidating the Values of Intergenerational Communication" which was discussed by Ms. Hoda Sultan Al-Mannai, an expert in studies of the elderly and people with disabilities at the Ministry of Social Development and the Family. At the conclusion of her research paper, Hoda Al-Mannai recommended increasing awareness of the importance of communication between generations through the media and all social media platforms, which contributes to raising the level of knowledge and participation between generations and improving each generation's mental image of the other generation.

Al-Mannai noted that school curricula reflect the culture of society with all its elements, including religious beliefs, values, customs, traditions, patterns of thinking and behavior, and methods of education. School

curricula are among the first sources that children and young people receive to acquire and reinforce values, concepts, attitudes, and behaviors, as religious texts, reading, poetry, history, literature, social subjects, and civic education can transmit many values, concepts, and ideas that take root in the child's mind and conscience and shape his attitudes and behavior later.

Khaled Abdullah: Services that ensure a decent life for the elderly Mr. Khaled Abdullah, Director of the Awareness and Community Outreach Department at The Center of Empowerment and Elderly Care, Ehsan, confirmed that the center is celebrating this occasion for the first time as a continuation of the efforts of the State of Qatar, which is keen to promote the principle of preserving the dignity of the elderly and protecting all the rights guaranteed to them by law, through the state's provision of quality services at the highest level, ensuring a decent, safe, stable and productive life for them and supporting their integration into society.

The center emphasized its interest in benefiting from the experiences of the elderly and empowering them to continue their contribution. It also highlighted the ongoing community awareness about the rights of the elderly, considering it one of the key factors leading to achieving the goals that Ehsan Center is proud to work towards. The importance of concerted efforts to provide the best services for the elderly was emphasized, aiming to empower them in society and meet all their needs. "Communication is one of the most important human values that



As part of the celebrations of the International and Arab Day for the Elderly Ehsan Center discussed the role of educational curricula in promoting intergenerational communication



Exclusive- Ehsan

The Center for Empowerment and Elderly Care, Ehsan, in collaboration with the Ministry of Social Development and Family, discussed the role of school curricula in enhancing intergenerational communication and the importance of transferring academic knowledge, contributing to instilling those values among the younger generations, during a seminar titled 'The Role of School Curricula in Enhancing Intergenerational Communication', which was held in the conference hall at Barahat Msheireb as part of the celebrations for the International and Arab Day for Older Persons.

This seminar was part of the awareness activities organized by 'Ehsan' on the occasion of the International and Arab Day for the Older Persons in October 2023. It reflects the center's responsibility and efforts in raising societal awareness about all issues related to the elderly in the State of Qatar.

The seminar highlighted the role of educational curricula in fostering values of communication among generations. It emphasized the need for collaboration between teachers, families, and policymakers to create a generation equipped with the knowledge, skills, and values necessary for enhancing intergenerational communication.

Increasing workshops aimed at students to enhance communication with the elderly

Societal Awareness

On this occasion, Ehsan stated that the purpose of organizing this seminar is to raise awareness in society about the rights and basic needs of the elderly, as the world celebrates this year for the first time the Arab Day for Older Persons, out of belief in the importance of communication and solidarity between generations, and that Islam came to reinforce the value of communication and respect for the elderly and the necessity of honoring and caring for them by overcoming all obstacles that hinder the process of communication between the current generation and the elderly. It is also an opportunity to highlight the achievements of the elderly from Arab countries during the coming years.

In its statement, Ehsan mentioned that there is an urgent need for concerted community efforts to cast light on the conditions of the elderly in society, refute mechanisms and methods for dealing with the elderly

in school curricula at an early age, and intensify student workshops that contribute to enhancing the value of communication through improving the use of modern technology to serve the elderly.

"The principles of the United Nations related to the elderly emphasize enhancing the value of communication by achieving effective communication between the elderly and those around them in order to exchange ideas, insights, information, beliefs, feelings, and attitudes, whether verbally or nonverbally, so, older persons should remain engaged with the community, and to actively participate in the formulation and implementation of policies that directly affect their well-being, so as to transfer their knowledge and skills to the younger generations. Older people should be empowered to seek and create opportunities to serve the local community, and to work as volunteers in work that suits their interests and abilities," the statement added.

The curricula: Between the past and the present

The first topic of the symposium discussed "Curricula between the past and the present," which was presented by Professor Dr. Youssef Al-Shaboul - Professor of Curricula and Teaching Methods in the Depart-

the elderly, optimal investment in their potential and capabilities, and creating renewed chances for supportive opportunities to empower them socially and economically.

The State of Qatar aims, through its proposal to designate an Arab day for the elderly, to implement the principles related to the elderly emphasizing the value of communication, either directly or indirectly, through the principle of independence as the elderly should have access to sufficient food, water, shelter, clothing, and health care. By providing them with a source of income, family and community support, and means of self-help, this requires effective communication with others, especially the circles closest to the elderly person. Furthermore, the proposal aims to achieve the principle of participation, fostering effective communication between the elderly and those around them to exchange ideas, views, information, beliefs, feelings, and attitudes. This verbal and non-verbal communication enhances the elderly's sense of self to remain integrated into society and actively participate in shaping and implementing policies that directly impact their well-being, offering young generations their knowledge and skills, and enabling the elderly to seek opportunities to serve the local community and work as volunteers in areas that align with their interests and abilities.

In addition to realizing the principle of care, which means communicating with the elderly and contributing



to meeting their financial, psychological, and social needs, enhancing their sense of presence, confidence, and integration with others. There is also the principle of self-fulfillment, embodying the pinnacle of human communication by providing opportunities for elders to achieve everything that makes them feel their own worth and value in life. Additionally, the principle of dignity signifies that elderly live in a supportive community characterized by communication and cooperation through supportive social relationships, where happiness, self-esteem, and quality of life prevail.

With the success of Qatar in building a strong and diverse economy, ensuring a stable and sustainable business climate, the country has become a global destination for investment and business. This



success has drawn the state's attention to the importance of its human wealth, reinforcing its efforts to strengthen a comprehensive system of care and social protection for all segments of society, especially senior citizens. The state aims to empower them to actively participate in the ongoing comprehensive development process.



To spread awareness of their issues and rights in the Arab world

Qatar launches the Arab Day for the Elderly



Exclusive- Ehsan

The Elderly Empowerment and Care Center "Ehsan, celebrates the International Day for the Older Persons on October 1st each year. This year, the center's celebration included launching an awareness campaign on social media, focusing on the importance of promoting and highlighting the role of the elderly, utilizing their experiences, and emphasizing the significant contributions the elderly make to society. The campaign aimed to increase awareness of the opportunities and challenges of aging in today's world.

Additionally, "Ehsan," in collaboration with the Ministry of Social Development and Family, celebrated the Arab Day for the Elderly for the first time this year. This comes after the decision of the General Secretariat of the Arab League during its 42nd session to celebrate the Arab Day for the Elderly on October 10th each year, starting from 2023. This celebration is in recognition of the elderly in the Arab world, empowering them in Arab communities, and spreading awareness about their issues and rights.

Throughout October, programs focused on raising awareness about the rights and diverse achievements of the elderly. The goal was to change societal perceptions of the

elderly, empower them through seminars and workshops, highlight their contributions globally, regionally, and locally, promote intergenerational communication, bridge the generation gap, and use modern technology positively to enhance communication between generations.

On this occasion, "Ehsan," said that the Arab Day for the Elderly this year focused on the value of communication. He pointed out that weak communication between the elderly and the rest of society contributed to the weak transfer of traditions and customs within Qatari society between generations. The center added that communication

is not as strong as it was before, which has greatly affected the value of communication on the one hand, and the psychological and social aspects of the elderly on the other hand.

The center emphasized the importance of communication between generations during its events to celebrate the International and Arab Day for the Elderly in October 2023 as the center believes in the significance of this value in the lives of the elderly and its role in promoting solidarity among generations, as enhancing the value of communication in the lives of the elderly contributes to raising social responsibility towards the health of



In cooperation with Ooredoo: A workshop to educate the elderly about measures to avoid electronic fraud



Exclusive-Ehsan

In cooperation with Ooredoo, Elderly Empowerment and Care Center (Ehsan) organized a three-day workshop to raise awareness among the elderly community on measures they can take to avoid being victims of fraud.

The workshop provided 45 participants with guidelines to follow in case of receiving fraudulent calls or WhatsApp messages. Another key highlight of the workshop included a step-by-step tutorial on how to safely use the Ooredoo application on varying platforms and devices.

This workshop is part of the e-learning program through which the center is keen to educate and familiarize the elderly with everything related to smart devices, applications, platforms and their latest developments, as part of the center's strategy to empower the elderly and enhance their awareness, in recognition of this important group in the State of Qatar and the Qatari society. Such initiatives aim to enhance recognition of the role of the elderly and their contributions to the social, economic and cultural development of the state. The center also seeks to empower the elderly, support their active participation in all fields, spread community awareness of their rights and basic issues, work to achieve communication between generations and emphasize the role of the family in caring for the elderly. The center has been operating since 2013 under the umbrella of the Qatar Social Work Foundation, which is affiliated with the Ministry of Social Development and Family.

"I have reached extreme old age"

Maryam AL-Haidose
Executive Director

Life offers us choices, and we don't know where destiny will take us. We often ponder many questions (Why? How? When?), and sometimes the choices are limited and unjustified, and we may not pay attention to them. We might miss some opportunities and grieve over all of this. But compensation comes in a remarkable way; it comes collectively, not individually.

This is how our life is, at times it limits our choices and opens up new horizons at other times. This is my experience when I chose to move to "Ehsan" Center for Empowerment and Elderly Care after years of experience in the media field. I used to be a journalist, covering Ehsan center news in its early days as a Qatari institution for elderly care. I moved between its programs and events, capturing those friendly looks from the residents of the care home, conveying hope and sometimes pain. I closely followed them in the care home. Among the center's hallways, I was searching for news stories or reports, and the experience strengthened me greatly.

Over time, we free ourselves from emotional constraints and lean more toward rationality. Despite the challenges, we perform our duty and convey the message with sincerity, emotions, strength, or weakness. But among the contradictions, there is a glimpse of hope, life, and renewal. Sometimes, bitterness, loss, and sadness are acceptable, allowing us to feel everything and live with reality and facts. My transition to the Center for Empowerment and Elderly Care positively changed my perceptions of active aging because we will, God willing, reach that age one day. They are now a source of inspiration, challenge, strength, experience, and stability. I will one day be in the position of "the experienced mother" and deliver some of my experiences to those who are younger in age, experience, and knowledge. This transition gave me strength and enabled me to see this small center with its big challenges and services, which is no longer just a care home but a place for skill development and care. It inspired me to extend a helping hand to every elderly person and showed me that helplessness and despair are not related to age at all. Life renews itself every day if we desire it, and we are the ones who sow the seeds of love and limitless giving around us from today until the last day of our lives.

A Whisper

My meeting with the elderly made me fortunate to receive sincere prayers from pure hearts. How many times those hands, filled with experience, and love were raised for praying? Here, I feel that the fading life has begun to return again to my eyes and heart.

JOIN OUR POWERHOUSE NETWORK

UPGRADE YOUR WORLD



NO
DOWNTIME



LOW
LATENCY



GLOBAL
COVERAGE

Vo))
LTE

CRYSTAL CLEAR
CALLS

5G

HIGH SPEED
NETWORK



Musallam Mohammed Al-Rashdi
Executive Director of Ehsan Center

This year and for the first time, Ehsan Centre-in cooperation with the Ministry of Social Development and Family- celebrated the Arab Day of Older Persons, following approval by the General Secretariat of the Arab League at its 42nd Session of the Council of Arab Ministers for Social Affairs to Qatar's proposal to allocate the 10th of October each year to mark the Arab Day for Older Persons starting in 2023, to celebrate older persons in the Arab world, empower them in Arab societies and raise awareness of their issues and rights.

The Arab support for the Qatari proposal reflects Qatar's profound care for the elderly group and dedication to provide them with the best services, care and empowerment, in order to integrate them into society and strengthen their role in the country's overall development under the wise leadership of His Highness Sheikh Tamim bin Hamad Al-Thani, The Amir of Qatar.

Ehsan Center was keen, during the celebration of the first Arab Day of Older Persons, to intensify its awareness efforts of an important and absent value unknown to many caregivers at the field of elderly care, which is the value of "promoting intergenerational communication", which significantly affects the mental and social aspects of older persons' lives and negatively affects the transmission of Qatari heritage, customs and traditions between generations.

During the awareness-raising events, we focused on the need to support all efforts to integrate older persons into society and to promote their participation in the formulation and implementation of policies relating to their rights and affecting their well-being, benefiting of their experiences and abilities, highlighting their contri-

Arab Day of Older Persons

butions and empowering them socially and economically to transfer their knowledge to younger generations.

As part of our celebration of this year's International Day of Older Persons, we launched an awareness campaign on social media, during which we emphasized the importance of enhancing and highlighting the role and achievements of older persons, benefiting of their experiences, highlighting their important contributions to society, and raising awareness of the opportunities and challenges that come with aging.

Older people are our fathers and grandparents and a precious group in society. They are a valuable asset of expertise, experience, capabilities and competencies that have long contributed to the building of our young nation. We must build bridges of communication and provide an interactive social environment between the elderly and young generations through constructive, supportive and happy social relationships characterized by self-esteem, quality of life and the search for possible solutions to overcome the generational gap and positively use modern technologies to improve communication between generations.

Ehsan Center appreciates the state's leading efforts, through the Ministry of Social Development and Family and all concerned ministries and stakeholders, to empower older persons to continually participate in the country's overall development, develop mechanisms and plans to deal with older persons in schools' curriculum from an early age, and increase student workshops that contribute to enhancing the value of intergenerational communication and improving the use of modern technologies that serve them.

VISA



FIFA WORLD CUP
Qatar 2022



Worldwide Partner

Be the first to carry a limited edition
FIFA WORLD CUP QATAR 2022™
MASRAF AL RAYAN CREDIT CARD,
thanks to Visa



EARN 1 Al Rayan Point for:

Every QAR 5 you spend with your FIFA World Cup Qatar 2022™ Masraf Al Rayan Visa Infinite credit card

Every QAR 6 you spend with your FIFA World Cup Qatar 2022™ Masraf Al Rayan Visa Signature credit card

Every QAR 7 you spend with your FIFA World Cup Qatar 2022™ Masraf Al Rayan Visa Platinum credit card

REDEEM

Redeem your Al Rayan Points for Qatar Airways Avios, Ooredoo Nojoom points or cashback

For further information call 44253333 | T&C apply



alrayan.com

مصرف الريان
MASRAF AL RAYAN

Health



26

Meats in their various forms and mushrooms are foods rich in selenium

Talking point



16

"Qatari Treasures" program hosts Dr. Hajar Albinali

Health



30

Your diet is the cause of your weak memory

Health



28

Strawberries stimulate the production of the "happiness hormone"

CONTENTS

Ehsan is a public interest organization that aims to empower and care for elderly to ensure they live a safe, decent and productive life. It also aims to raise awareness about elders rights and basic needs.

Talking point

8



Qatar launches the Arab Day for the Elderly

Talking point



14

"Wisdom" concludes its second phase for youth and elderly

Follow-up



18

An Alzheimer's Awareness walk from Katara to Lusail Boulevard

Follow-up



21

Ehsan Mural in Expo Doha.. a Reflection of Qatari heritage

مجالس الرواد

22

"The pioneers generation" laid the foundations of the renaissance of sports



Issue 58 December 2023

Ehsan is a public interest organization that aims to empower and care for elderly to ensure they live a safe, decent and productive life. It also aims to raise awareness about elders rights and basic needs.



@ehsancenter



Ehsan-org



@ehsan1-org



ehsan_org



Ehsan-org

Executive Director

Musallam Mohammed Al-Rashdi

Editor-in-Chief

Jaber Al Marri

Executive Director

Maryam AL-Haidose

Sub-Editor

Amr Abdelrahman

Art Director

Mohamed Adel

Printing&Design

Gulf Publishing & Printing Co.

Gulf Times

Translator

Eman Kamel

Communication

All communications should be addressed to the managing editor through the following email:
media@ehsan.org.qa

Tel: +974 4012 1000

+974 4012 1021

Fax: +974 4012 1067

Ehsan Email Address:

media@ehsan.org.qa

Website

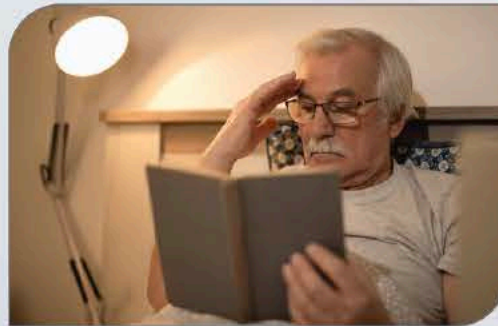
Ehsan.org.qa

Ehsan's Contribution Guidelines:

- The contributed topic should be related to elderly people and be solely intended to **Ehsan** and not published in any other media before.
- Only proofread and typed contributions will be accepted.
- Contributions can be sent by Fax or to **Ehsan's** email address. Contributed material should not exceed 10 pages or be less than 2 pages of A4 size.
- **Ehsan** supervising committee maintains the right to refuse or accept any submitted material without giving reasons.
- In case of not publishing the material, the contributor has no right to retrieve it.
- Published articles reflect the views of the authors and do not necessarily reflect orientations of the magazine.



Give elderly the opportunity to talk about their past because they enjoy it.



To improve the elderly vision, provide suitable lighting at home.



To avoid %50 of elderly falls causes, remove any sharp or pointed objects around the house.

Always speak positively with the elderly.





Periodical magazine dedicated to elderly issues, published by Eldery Empowering and Care Center (Ihsan).

Issue **58**

Dec. 2023



Youssef Al-Saei:
Sports bring friends together and are the best treatment for ageing



Awareness
programmes for Ehsan day club members

Qatar marks the first Arab Day for the Elderly



"Qatari Treasures"
program hosts Dr. Hajar Albinali



"Wisdom" initiative to invest elderly and youth capabilities