

كبارنا

نشرة دورية تُعنى بشؤون كبار السن في المخيمات والتجمعات الفلسطينية في لبنان
تصدر عن مشروع تعزيز الحماية للمسنين من اللاجئين الفلسطينيين في جنوب لبنان في جمعية المرأة الخيرية
هاتف: 03 - 480 893 بريد إلكتروني: scdpwho@gmail.com



في هذا العدد

- الصفحة 2: الشيخوخة
- الصفحة 3: مدينة عكا "قاهرة نابليون"
- الصفحة 4: سوء معاملة كبار السن
- الصفحة 4: قصيدة

الافتتاحية

إنها قيم مجتمعاتنا السائدة وقواعدها الدينية التربوية والإنسانية التي تدفعنا جميعنا أفراداً وعوائل إلى رعاية كبار السن والمرضى والعاجزين وارتباطنا بهم من أجداد وآباء وأمهات واقارب، بل ويتعدى ذلك إلى الجيران والمعارف، هذا السلوك الاجتماعي الإنساني النبيل الذي يُسجل للمجتمعات الشرقية عموماً.

إن رعاية كبار السن واجبٌ كبير نعمل على أدائه اليوم ونسعى إليه غداً حين نتقدم بنا السنين، حيث نتبادل الأدوار مع آبائنا وأبنائنا وأحفادنا كما هي سنة الحياة منذ بدء الخليقة، وهذا لا يعني فقط العناية بهم وتوفير متطلبات حياتهم اليومية ولكن يعني أيضاً أن تمتد إلى ما هو أبعد وأعمق من ذلك.

إنه السعي الحثيث للنجاح في الغاء شعورهم بالوحدة والسلبية، الشعور بالاكئاب، التوتر أو القلق المستمر، وعدم الشعور بالأمان والطمأنينة.

وإزاء هذه المهمة لا بد من تضافر جهود المجتمع المدني والمنظمات الغير حكومية وكذلك القنوات الإعلامية والتربوية بالإضافة إلى الأفراد لتحقيق هذا الهدف.

كبار السن ومبادئ الأمم المتحدة

اعتمدت الجمعية العامة للأمم المتحدة مبادئ الأمم المتحدة المتعلقة بكبار السن (القرار 46/91) في 16 كانون الثاني/ديسمبر 1991. وشجعت الحكومات على إدراجها في خططها الوطنية، متى ما أمكن ذلك. وترد أدناه لمحات من هذه المبادئ:

الاستقلالية

- ينبغي أن تتاح لكبار السن إمكانية الحصول على ما يكفي من الغذاء والماء والمأوى والملبس والرعاية الصحية، بأن يوفر لهم مصدر للدخل ودعم أسري ومجتمعي ووسائل للعون الذاتي.
- ينبغي أن تتاح لكبار السن فرصة العمل أو فرص أخرى مدرة للدخل.
- ينبغي تمكين كبار السن من المشاركة في تقرير وقت انسحابهم من القوى العاملة ونسقه.
- ينبغي أن تتاح لكبار السن إمكانية الاستفادة من برامج التعليم والتدريب الملائمة.
- ينبغي تمكين كبار السن من العيش في بيئات مأمونة وقابلة للتكيف بما يلائم ما يفضلونه شخصياً وقدراتهم المتغيرة.
- ينبغي تمكين كبار السن من مواصلة الإقامة في منازلهم لأطول فترة ممكنة.

كبار السن ومبادئ الأمم المتحدة ... (تتمة)

الاجتماعي والذهني في بيئة إنسانية ومأمونة.

- ينبغي تمكين كبار السن من التمتع بحقوق الإنسان والحريات الأساسية عند إقامتهم في أي مأوى أو مرفق للرعاية أو العلاج، بما في ذلك الاحترام التام لكرامتهم ومعتقداتهم واحتياجاتهم وخصوصياتهم ولحقوقهم في اتخاذ القرارات المتصلة برعايتهم ونوعية حياتهم.

تحقيق الذات

- ينبغي تمكين كبار السن من التماس فرص التنمية الكاملة لإمكاناتهم.
- ينبغي أن تتاح لكبار السن إمكانية الاستفادة من موارد المجتمع التعليمية والثقافية والروحية والترويحية.

الكرامة

- ينبغي تمكين كبار السن من العيش في كنف الكرامة والأمن، ودون خضوع لأي استغلال أو سوء معاملة، جسدياً أو ذهنياً.
- ينبغي أن يعامل كبار السن معاملة منصفة، بصرف النظر عن عمرهم أو نوع جنسهم أو خلفيتهم العرقية أو الإثنية أو كونهم معوقين أو غير ذلك، وأن يكونوا موضع التقدير بصرف النظر عن مدى مساهمتهم الاقتصادية.

المشاركة

- ينبغي أن يظل كبار السن مندمجين في المجتمع، وأن يشاركوا بنشاط في صوغ وتنفيذ السياسات التي تؤثر مباشرة في رفاههم، وأن يقدموا للأجيال الشابة معارفهم ومهاراتهم.
- ينبغي تمكين كبار السن من التماس وتهيئة الفرص لخدمة المجتمع المحلي، ومن العمل كمتطوعين في أعمال تناسب اهتماماتهم وقدراتهم.
- ينبغي تمكين كبار السن من تشكيل الحركات أو الرابطات الخاصة بهم.

الرعاية

- ينبغي أن يستفيد كبار السن من رعاية وحماية الأسرة والمجتمع المحلي، وفقاً لنظام القيم الثقافية في كل مجتمع.
- ينبغي أن تتاح لكبار السن إمكانية الحصول على الرعاية الصحية لمساعدتهم على حفظ أو استعادة المستوى الأمثل من السلامة الجسمانية والذهنية والعاطفية، ولوقايتهم من المرض أو تأخير إصابتهم به.
- ينبغي أن تتاح لكبار السن إمكانية الحصول على الخدمات الاجتماعية والقانونية لتعزيز استقلاليتهم وحمايتهم ورعايتهم.
- ينبغي تمكين كبار السن من الانتفاع بالمستويات الملائمة من الرعاية المؤسسية التي تؤمن لهم الحماية والتأهيل والحفز



الشيخوخة

صاحب التحسن الكبير في الرعاية الصحية في العالم ازدياد عدد المسنين في المجتمع حيث يتوقع الخبراء أن يكون 20% من سكان العالم عام 2030 من المسنين فوق 65 عام . ولا يجب النظر للشيخوخة كمرض و لكن كعملية طبيعية تشمل التغير التدريجي في الشكل والوظيفة والقدرة على تحمل الضغوط وهو يبدأ من التدهور المتدرج الذي يحدث من قمة النضج البدني والصحي في العقد الثالث من العمر حيث (لسوء الحظ) تبدأ التغيرات الفسيولوجية المتعلقة بالسن مبكراً جداً عما نتصور.

وعلامات الشيخوخة كما نعرفها هي قصر القامة وانخفاض في المحتوى العضلي للجسم والشعر الأبيض وتجاعيد البشرة وضعف التناسق العضلي الحركي وسن اليأس عند النساء ونقص الخصوبة للرجال وفقد الأسنان. ويصاحب ذلك عوامل نفسية واجتماعية مثل ضعف التقدير للذات وضعف الرغبة في العمل والاكتئاب والوحدة وضعف المصادر المالية.

التغيرات العضلية مع تقدم السن: يبدأ الشخص بعد سن الثلاثين في فقد من 3-5% من المحتوى العضلي كل عشر سنوات مع زيادة أكبر ما بعد الستين يمكن أن تصل إلى 30% كل عشر سنوات بعد السبعين وأكثر الضعف يكون في عضلات الجذع والساقين وهي العضلات الهامة لكل أنشطتنا الحركية.

نقص المرونة مع تقدم السن: تزداد الروابط البينية في الكولاجين بشكل مكثف وهو البروتين الموجود في الأنسجة ويسمح باستطالتها مما يعيق قابلية النسيج للتمدد والاستطالة وهناك أيضاً نقص في بروتين الالستين ما يؤدي إلى ضعف خاصية رجوع الأنسجة لوضعها الطبيعي بعد الشد وعامل آخر يضاف إلى ذلك وهو قلة حركة المسن مما يزيد من نقص المرونة كل هذه العوامل تؤثر على حركة المريض وتعوقها خاصة في منطقة الرقبة والجذع والحوض ويؤدي أيضاً إلى تهديد توازنه. ومع تقدم السن يقل سمك غضاريف المفاصل وتتناقص وتصبح حركتها مؤلمة.





مدينة عكا "قاهرة نابليون"

الموقع والتسمية :

تقع مدينة عكا على ساحل البحر الأبيض المتوسط في نهاية الرأس الشمالي لخليج عكا، وقد كان لهذا الموقع أهمية جعل مدينة عكا تتعرض لأحداث عظيمة حيث ظهر الكثير من القادة التاريخيين على مسرحها مثل: تحتمس، سرجون، بختنصر، قمبيز، الاسكندر، انطيوخوس، ويومبي ثم معاوية وصلاح الدين الأيوبي، ريكاردوس، ابن طولون- نابليون- إبراهيم باشا واليهود وغيرهم.

الاسم وتطوره :

حملت مدينة عكا عدة أسماء عبر عصورها التاريخية ، ففي العصر الكنعاني أطلق عليها مؤسسوها اسم **عكو** وهي كلمة تعني الرمل الحار وسماها المصريون عكا أو عك، وفي رسائل تل العمارنة وردت باسم عكا، ونقلها العبريون بالاسم نفسه، ذكرها يوسيفوس فلافيوس باسم عكي، ووردت في النصوص اللاتينية باسم عكي، وفي النصوص اليونانية باسم عكي .

أخذت المدينة اسم ACKON عكون إبان حكم الفرنجة لها، كما سميت d'acre - Saint - Jean وقبل ذلك في العهدين الكلاسيكي والبيزنطي حملت اسم بتوليمائيس، وظلت تحمله من القرن الثالث حتى القرن السابع الميلادي. وعندما جاء العرب سموها عكا معيدين لها اسمها الكنعاني القديم بتحريف بسيط وبعد أن أتى اليهود إلى فلسطين اعدوا اسمها الكنعاني من دون تحريف وسموها مرة أخرى "عكو" وهو متداول إلى يومنا هذا .



عكا عبر التاريخ :

مر على مدينة عكا الغزاة من العصور القديمة حتى العهد العثماني .

- سنة 16 هـ، فتحها شريحيل بن حسنة.
- سنة 20 هـ، أنشأ فيها معاوية بن أبي سفيان داراً للصناعة السفن الحربية " ترسانة بحرية"
- سنة 28 هـ، انطلقت السفن الحربية العربية من عكا إلى جزيرة قبرص .
- حكمها الشيخ ظاهر العمر الزيداني فترة من الزمن هو وأبناؤه خلال القرن الثامن عشر، وهو من بنى أسوار عكا .
- حكمها أحمد باشا الجزار فترة من الزمن في نهاية القرن الثامن عشر .
- سنة 1799م أوقفت عكا زحف نابليون بونابرت وجيشه الفرنسي الذي وصل إليها بعد



أن احتل مصر وساحل فلسطين ، فقد حاصرها مدة طويلة، وفشل في اقتحام أسوارها ودخولها، حيث رمى قبعته من فوق سور عكا داخلها، لأنه لم يستطع دخولها، وماتت أحلامه في الاستيلاء على الشرق وعاد بجيوشه .

- 1918-2-4م احتلها البريطانيون .
- احتلتها العصابات الصهيونية المسلحة بتاريخ 18-5-1948م بعد قتال عنيف، وبقي عدد كبير من الفلسطينيين في عكا حتى الآن .

معالم المدينة :

1 - **الأسوار**: ما زالت بقايا أسوار ظاهر العمر وأحمد باشا الجزار ظاهرة للعيان إلى يومنا هذا، وهذه الأسوار تحيط بالمدينة القديمة إحاطة السوار بالمعصم ويبلغ محيطها 2580 م .

2 - **القلعة**: تقع في شمال المدينة القديمة وتتألف من ثلاثة أقسام: برج الخزانة، الجبخانه (كلمة تركية تعني دار الأسلحة) والتكنة العثمانية .

- 3 - السراي القديمة .
- 4 - جامع الرمل .
- 5 - جامع الجزار .
- 6 - جامع الزيتونة .
- 7 - خان العمران .
- 8 - خان الفرنج .
- 9 - خان الشواردة .
- 10 - حمام الباشا .
- 11 - تل الفخار أو (تل نابليون) .
- 12 - قناطر مياه الكابري وأفنتيتها .
- 13 - مقام النبي صالح عليه السلام .

قصيدة

نحن آباء الجميع
لا تقل عني وضع
بعد جهد نستطيع
ساعدونا أكرمونا
نحن أجداد الرضيع
كنت ذا شأن رفيع
ودعاء يا سميع
ذاك حقي في الصنيع

حقنا نحيا كرام
مثلما كل الأنام
في حنان وهيام
بين أبناء عظام
في وقار واحترام
في أمان وسلام
وشراب وطعام
يكرمونا يرحموننا

عن قريب سنموت
في خشوع وسكون
في صلاة وفتون
ساعدونا أكرمونا
بعد أجال تفوت
ذاك حق وثبوت
ليس فيها شتوت
أسعفونا ارحمونا

قبل أن نموت

الحاج أبوكمال

مخيم الرشيدية



سوء معاملة كبار السن: مسألة حقوق إنسان

يتزايد اهتمام الرأي العام منذ أوائل الثمانينات بمسألة سوء معاملة كبار السن. قد أدى تزايد الاهتمام بحقوق الإنسان وتزايد الوعي بحقوق كبار السن نساء ورجالا إلى اعتبار سوء معاملة كبار السن مسألة حقوق إنسان.

وهذا الإطار مناسب للقيام بما يلي:

- توجيه الانتباه إلى المسائل السياسية التي ينطوي عليها سوء معاملة كبار السن والتمييز ضدهم؛
- التصدي إلى سوء المعاملة فيما يتصل بحق كبار السن في الحصول على المنافع الاجتماعية وغيرها من الاستحقاقات.
- التصدي بفعالية لسوء المعاملة والعنف.

يحدد الإعلان العالمي لحقوق الإنسان الاستحقاقات الأساسية للكائن البشري في المجالات المدنية والسياسية والاجتماعية والاقتصادية والثقافية. ويمثل ذلك الإعلان أساسا أخلاقيا لمجموعة كبيرة من التشريعات الدولية.

وأجملت خطة العمل الدولية للشيخوخة، التي اعتمدها الجمعية العالمية الأولى للشيخوخة في فيينا في عام 1982، حقوق كبار السن. وبيّنت مبادئ الأمم المتحدة المتعلقة بكبار السن حقوقهم في مجالات الاستقلالية، والمشاركة، والرعاية، وتحقيق الذات، والكرامة. وفي عام 1995، وجهت اللجنة المعنية بالحقوق الاقتصادية والاجتماعية والثقافية في تعليقها العام رقم 6 المتعلق بتنفيذ العهد الدولي الخاص بالحقوق الاقتصادية والاجتماعية والثقافية انتباه الدول الأعضاء إلى حالة كبار السن، ووضعت مبادئ توجيهية لتسترشد بها الدول الأطراف في تعميق فهمها لالتزاماتها إزاء كبار السن في تنفيذ أحكام العهد.

واعتمدت المؤتمرات ومؤتمرات القمة التي عقدتها الأمم المتحدة أيضا التزامات ومبادئ توجيهية، تشدد بالخصوص على تعزيز حقوق كبار السن، منها إعلان وبرنامج عمل كوبنهاغن اللذان اعتمدهما مؤتمر القمة العالمي للتنمية الاجتماعية في عام 1995، وإعلان ومنهاج عمل بيجين اللذان اعتمدهما المؤتمر العالمي الرابع المعني بالمرأة في عام 1995، والمبادرات الأخرى من أجل التنمية الاجتماعية التي اتخذتها دورة الجمعية العامة الاستثنائية الرابعة والعشرون، وإعلان الأمم المتحدة للألفية الذي اعتمده مؤتمر قمة الألفية بالأمم المتحدة في عام 2000.

ومن شأن الفقر أن يزيد من حدة الحرمان من حقوق الإنسان الأساسية ويقلل من الخيارات والفرص المتاحة لحياة مقبولة. وفي العديد من المجتمعات، توجد بين كبار السن نسبة غير متناسبة من الفقراء وأفقر الفقراء. ولذلك فإن القضاء على الفقر والحد من العنف هدفان مكملان لحقوق الإنسان في العديد من المناطق، وعناصر هامة من عناصر التنمية البشرية.

والشيخوخة هي إحدى الوسائل التي يحرم كبار السن بواسطتها من حقوق الإنسان، أو تُنتهك عن طريقها تلك الحقوق. ويحدث أن تتحول الصور النمطية السلبية لكبار السن وإساءة معاملتهم إلى قلة اهتمام المجتمع بهم، بما في ذلك خطر التهميش، والحرمان من تساوي الفرص، ومن الموارد، ومن الاستحقاقات. ويؤدي التمييز على أساس السن في العمل إلى استبعاد العمال المسنين من العمالة النظامية. وتؤثر القيم الثقافية فيما يتصل بالسن ونوع الجنس على درجة التمييز ضد المسنين في الحياة الاجتماعية، والاقتصادية، والسياسية، والمجتمعية. وقد تنجح النظم القانونية والقضائية، أو تفشل، في مقاومة الضغوط التعويضية لحماية حقوق المسنين.