دمع من القلب

مستعمرة الجذام

> أقاربي في آنس لا يعرفون أين أنا ولربما قد يئسوا من بقائي حيا أرزق فالحرب بين الملكيين - وأنصارهم مشايخ الشمال وقبائلهم والجمهوريين الذين يناصرهم اليمنيون في الوسط والجنوب - قد ألتهمت الكثير من أبناء اليمن؛ مرضي أيضا كان سببا آخر ليظنون أنني ميت؛ أنا حي وقد أكون ميتا عند أهل قرية أبو حسن لا أعرف هل من الحكمة أن أرسل لهم مكتوبا مع المعافا لأخبرهم أنني مازلت على قيد الحياة ؟ أخبرهم إنني أعيش في مستعمرة الجذام في تعز؛ تشاورت مع عمي محمد الآنسي فشجعني أن أطمئن الأهل وهكذا فعلت وبعثت المكتوب مع الضيف الذي قدم من آنس لزيارة أخته.

المترجم عبدالله بدر يئس من إقناعي بمغادرة مستعمرة الجذام وأستمر رقودي في المستعمرة ولم يعد الدكتور السويدي يطالب بسفري، وصلت رسالتي إلى آنس وكتب لنا الرجل الذي حملها إن الأهل فرحوا فرحاً شديداً بوجودي في الحياة بعد أن كنت في إعتقادهم أنني من الموتى تواصلوا مع أخي محمد عزيز العسكري بقوات المدفعية بالحديدة فحضر سريعا من الحديدة ليزورني في تعز، كانت فرحتي شديدة بلقائه بعد طول فراق؛ أستضاف عمي محمد صالح أخي محمد في بيته وتكلمنا كثيرا وأخبرني بقصص يشيب لها الرأس؛ منها مأساة قتل وتعزير بجثمان القائد عبدالرقيب عبدالوهاب في صنعاء في عام 1968م بعد رحيل القوات المصرية إثر هزيمة 1967م وإنتصار الجيش الإسرائيلي على جيوش 4 دول عربية . هزيمة العرب العرب الكبرى وضعت جمال عبدالناصر في موقف سيئ جدا فأعلن مسؤوليته عن الهزيمة وقدم استقالته؛ فخرجت الجماهير العربية في مصر والعالم العربي تطالب بعودته للحكم، فعاد وأنعكس وضع الهزيمة على حرب اليمن فعقد مؤتمر قمة في الخرطوم ووقع عبدالناصر مع فيصل إتفاقية الخرطوم دون التشاور مع القادة اليمنيين وكان السلال رئيسا ومعظم قادة اليمن كانوا في السجن الحربي بالقاهرة بطلب من السلال وبضغط من شمس بدران وزير الحربية المصري منذ عام 1966م وعلى رأس الزعماء المسجونين الأستاذ أحمد محمد نعمان وحسن العمري وآخرون كثيرون.

بعد هزيمة يونيو النكراء توسط محمد أحمد محجوب رئيس وزراء السودان ورئيس لجنة المصالحة اليمنية المنبثقة عن إتفاقية الخرطوم عند عبدالناصر لإطلاق سراح القادة اليمنيين وعاد بعضهم إلى اليمن وعلى رأسهم القاضي عبدالرحمن الإرياني الذي لم يكن مسجونا ولكن تحت الإقامة الجبرية في القاهرة وعندما عاد لليمن صار نائبا للسلال ثم حل محل السلال في انقلاب أبيض في 5 نوفمبر 1967م.

بناء على اتفاقية الخرطوم آنسحبت القوات المصرية وكان فيصل الملك السعودي متأكدا أن اتفاقية الخرطوم ستساعد الملكيين في القضاء على الجمهورية بعد أن مدهم بالمال والسلاح الذي من أجله ناصرت القبائل بيت حميد الدين فأحكموا الحصار على صنعاء وأستمر حصارها سبعين يوما من ديسمبر 1967م وحتى فبراير 1968م حصارا خطط له مرتزقة أجانب هم الجنرال الإميركي كوندي والجنرال البريطاني بوب دينار وقاد الحصار على صنعاء قاسم منصر وأحمد بن الحسين حميد الدين وعلي بن إبراهيم حميد الدين وناجي الغادر وقاسم سقل الذي كان يقود عصابات الملكيين في آنس وقد هربت الرتب الكبيرة في الجيش الجمهوري خارج صنعاء وأنتقل المجلس الجمهوري بقيادة القاضي عبدالرحمن الإرياني إلى الحديدة خوفا من سقوط صنعاء وبقيت قوات الصاعقة والمظلات والمدفعية والجيش الشعبي ونقابات العمال وقوات المقاومة الشعبية وأبناء صنعاء القديمة يدافعون عن العاصمة ودحر هجوم الملكيين عند شعوب بقيادة قاسم منصر وفك الحصار بفتح طريق الحديدة بواسطة جيش شعبي تجمعوا في الحديدة قادهم أحمد عبدربه العواضي وناصر تهم قبائل بني مطر بقيادة أحمد علي المطري وفتح الحصار أيضا من جهة نقيل يسلح بواسطة المقاومة الشعبية والجيش النظامي وقبائل من ذمار وإب وتعز ودحرت القوات الملكية وانتصرت الجمهورية وبقي علمها يرفرف فوق اليمن إلى الأبد وانتهى حلم السعودي بعودة بيت حميد الدين الذين تنازلوا لهم عن جيزان ونجران وعسير مقابل حمايتهم كما نصت عليه إتفاقية الطائف.

كان من أشهر قادة ملحمة السبعين وفك الحصار على صنعاء النقيب عبدالرقيب عبدالوهاب رئيس أركان القوات المسلحة واللواء حسن العمري رئيس الوزراء القائد العام للقوات المسلحة وغيرهم كثيرون، غير أن الأيام تمر وتشتعل حرب المناصب والسلطة الطائفية بين الجمهوريين ففي أغسطس 1968م قتل القائد عبدالرقيب بطل ملحمة السبعين وهو لاجئ في بيت علي سيف الخولاني الذي كان من المتآمرين على قتله من أجل أن يحل محله رئيسا لأركان القوات المسلحة وسحل جثمان البطل عبدالرقيب من بيت الخولاني إلى ميدان التحرير وبقيت جثته المشوهة هناك لايتجرأ أحد على الاقتراب منها حتى توسط الشيخ أحمد المطري لدفنه.

أخبرني أخي محمد أنه بعد هذا وجه إتهام جرائم أغسطس 1968م إلى كثير من الأبرياء منهم سالم ربيع علي الذي كان مختبئ في تعز في بيت الرائد عبدالله الحمدي الذي كان مديراً لأمن تعز وقد كان مطلوبا من حكومة الشمال بقيادة الرئيس القاضي عبدالرحمن الإرياني وحكومة الجنوب بقيادة الرئيس قحطان الشعبي حيث كان سالمين مشاركا في حرب الجبهة في المناطق الوسطى التي يوؤجج نارها قادة الجبهة القومية التي سلمت لها بريطانيا الحكم عندما رحلت عن الجنوب واستبعدت جبهة التحرير نكاية بعبدالناصر وزرعا للفتنة بين أبناء اليمن وقد كان الرئيس قحطان الشعبي يحتفظ بعلاقة جيدة مع الإرياني وغير موافق على الحرب التي تقودها الجبهة الديموقراطية بقيادة سالمين في المناطق الوسطى. غير أن الرائد عبدالله الحمدي مدير أمن تعز لم يقبض على سالمين بل ساعده على الفرار من تعز والاختفاء في التربة ليعود من هناك إلى عدن ويقوم بانقلاب ضد الرئيس قحطان ليصير سالمين رئيسا لجمهورية اليمن الديموقراطية .

كنت مغيبا عن التاريخ ولا أعرف شيئاً عما يدور خارج مستعمرة الجذام غير أن أخي محمد الجندي في قوات الجمهورية أعادني إلى الأحداث بقصصه التي لا تنتهي. أخي محمد عزيز رجل ثائر ناضل مع الجمهورية منذ قيامها أختلف مع عمي ناصر الذي أنضم لجيش الملكيين وأنضم وهو مازال شابا صغيرا إلى جيش الجمهورية، يكره محمد الطائفية والتعصب القبلي ولا يفرق بين زيدي وشافعي ولا بين شمالي وجنوبي. أخبرني محمد الكثير من أخبار قريتنا التي كنت مشتاقا لأعرف أخبارها وأخبرني أن أخي عبدالولي قد عاد إلى آنس بعد أن هاجمه الشرطي في تعز وفي قرارة نفسه أني قد توفيت وأصبحت في عداد الموتى ثم سافر عبدالولي للعمل في الحجاز مرة أخرى وقد سامحني على فعلتي تلك وأنه مشتاق لأن يراني بعد أن عرف إنني مازلت حيا. أخي محمد عزيز جندي مغوار شجاع لا يخاف من الجذام بقي معنا يومين في مستعمرة الجذام ثم عاد إلى معسكره في الحديدة ووعدني أنه سيعود لزيارتي في الإجازة القادمة وسنذهب سويا لزيارة الأهل في القرية.

في مستعمرة الجذام في تعز نعيش معزولين عن العالم ننتظر قادماً أو زائراً شجاعا لا يخاف من الجذام يصل إلينا فينقل لنا أخبار الدنيا، الحاج صالح العتمي يملك راديو تنقل لنا الأخبار ويجلس معنا كل يوم العصر نلعب الدمنة ويحدثنا عن ما يسمعه في الراديو التي تنتهي بطاريتها ولا يملك قيمة بطاريات جديدة فتمضي أيام بدون أخبار كما أن الإذاعة لا تنقل سوى ما يأمر به المذيعون .

في الحصب تدربت على قطع الحجارة من المقطع في الجبل القريب لما لا؟ فأنا أملك يدا سليمة مكتملة الأصابع بينما غيري من المرضى يقطعون الحجار بما بقي لديهم من أصابع قليلة غير التي سقطت بتأثير الجذام على الأعصاب.

أشتقت لقريتي بيت أبو حسن في آنس أنتظر وعد أخي محمد ليعود في إجازته القادمة ونذهب معا لزيارة الأهل في آنس أتمنى عودة قريبة له حتما سوف أسافر مع أخي إلى من أخاف أن يكتشفوا إصابتي بالجذام في آنس لم أعد أخاف منهم أنا معترف إنني أعاني من الجذام؛ أشتقت لقريتي وقد سامحني أخي على فعلتي فلم لا أعود إلى آنس.. وإلى اللقاء في الحلقة القادمة.

د. ياسين عبدالعليم القباطي
alkobati@yahoo,com

> قصة واقعية لمصاب بمرض الجذام تغلب على المرض وانتصر عليه وما زال يعمل في برنامج مكافحة الجذام هو الحاج أحمد عزيز أبو حسن من بيت أبوحسن عزلة الكينعية آنس.

الحلقة الأربعون

وجهة مطر

أحمد غراب

اليمن.. بين الترويض والتمريض

ما يجري حاليا هو محاولة ترويض لتمريض اليمن التوقف بهدف التوقف عن معالجة البلد والوصول بالبلد إلى حالة الـ" إن عاش ".

وهذا النوع من الترويض يمكن ان نطلق عليه الترويض الخلاق مثله مثل الفوضى الخلاقة .

ترويض الثورة وتحويلها إلى ثور لا لشيء إلا لتعليقه وتوزيع السكاكين لتقطيعه.

ترويض الربيع بتحويله إلى تبيع وبيع البلد بيع ولا تخلي كرسي يضيع .

ترويض كل جماعة مسلحة وتحويلها إلى غول يريد أن يلتهم كل ما حوله.

ترويض ضحايا البطالة وتحويلهم إلى عصابات إجرام .

ترويض الأسود وتحويلها الى قطط، وترويض أحزاب وتحويلها إلى قصائد، وترويض ثورات تغيير وتحويلها الى بورات تخدير.

ترويض "حقيبة وزارية" وتحويلها إلى "شنطة سفر"، وترويض "قناة تلفزيونية" وتحويلها إلى "دكان"، وترويض " وحش " وتحويله إلى "محواش" يعصد عصيد كبيرة من الفتنة اللامنتهية.

كل شيء في اليمن قابل للترويض، فالحروب تروض السياسات، والمال يروض الفقراء والقبائل، والمصالح تروض المسؤولين والأحزاب، والتجويع يروض الصحافة، وهلم ترويضا .. وكأن هذا الشعب مكتوب على جبهته بالخط العريض "شعب للترويض"، مع انه شعب معاناة وجروح اشد ما يكون بحاجة الى ملائكة رحمة وطب وتمريض.

ترويض المواطن اليمني على الفقر والظلام والبطالة والخوف حتى يكره اليوم الذي عرف فيه شيئا اسمه التغيير ذلك هو الهدف من الترويض في وقت البلد اشد ما يحتاج فيه الى علاج وتمريض .

الهدف تحويل حياة المواطن الى جحيم حتى تتعمق كراهيته لبلده ولنفسه وتتحطم اماله بالتغيير ويقبل بأي وضع قادم أيا كانت سلبياته.

ترويض المغترب اليمني على فقدان الثقة بأي تحول أو تغيير في بلده .

ترويض الشعب والبلد في وقت هو اشد ما يكون فيه بحاجة الى التمريض هو عملية تقهقرية هدفها العودة إلى الوراء وتحطيم كل خطوة اتخذها بالتغيير عبر ضرب وتدمير الخدمات الأساسية وتحطيم الثقة بالدولة والقانون والشباب والتغيير وايصال الشعب إلى ذورة القهر التي يفقد فيها وعيه وتصبح في عينيه كل الالوان سواء.

اذكروا الله وعطروا قلوبكم بالصلاة على النبي.

اللهم ارحم ابي واسكنه فسيح جناتك وجميع اموات المسلمين

Ghurab77@gmail.com

الحلم الصيني حلم الدول النامية

ناصر فريد ظفير
Dhefeer30@gmail.com

طالعنا في عدد مايو 2013م من((مجلة الصين اليوم)) وتحديداً في ركن "على مقهى في الشارع العربي" بقلم الأستاذ القدير حسين إسماعيل ذلك الموضوع الشيق عن الحلم الصيني ، وكما أورد الأستاذ حسين فقد كانت أحلاماً وليس حلماً وتغيرت أحلام الصينيين وتفاوتت بتغير الزمان واهتمامات الكثير من أبناء الصين، والشيء الملفت والذي يستحق التقدير أن الصينيين مع حلمهم بتحسين وضعهم المعيشي والسكني والصحي ..... الخ يحلمون بأن تمتلك بلدهم المزيد والمزيد من القوة الاقتصادية والاستقرار السياسي. وأكثر ما ينال تقديري واحترامي هي تلك الخطوات التي تنتهجها الحكومة الصينية الجديدة ويشرف رأس هرم الدولة ممثلا بالسيد شي جين بينغ رئيس البلاد على تطبيقها للحفاظ على ما تحقق من الأحلام الصينية ولتحقيق المزيد منها مستقبلا، وكما ذكر في المقال فإن مكافحة الفساد ، وإساءة استخدام الإجراءات الإدارية للسلطة وتعقيدات إدارة الاقتصاد الصيني الضخم ، وحل المشاكل الاجتماعية وفي مقدمتها الفقر وتضييق الفجوة بين الأغنياء والفقراء والتغلب على الأزمات البيئية من خلال إيجاد حلول للمشاكل البيئية وذلك عبر دمج الاعتبارات البيئية في استراتيجية التنمية، والعمل على بناء علاقات خارجية مميزة وانتهاج الطرق السلمية لحل النزاعات مع جيران الصين في بحر الصين الجنوبي وعدم سعي الصين مطلقاً للهيمنة، على العكس من ذلك ترى الحكومة الصينية أن عليها واجب دعم الدول النامية وذلك من خلال تقديم التسهيلات والمساعدات ومراعاة البُعد الاجتماعي والبيئي في استثماراتها في هذه الدول .. كل هذه إجراءات تصب في تحقيق الحلم الصيني الذي يشترك فيه كل أبناء الصين، فتحقيق وتطبيق مثل هذه إجراءات حتما سينعكس على الواقع المعاش وسيلمس أبناء الصين المزيد من التقدم والرفاه ، ومع أبناء الصين يشترك الكثير من أبناء الدول النامية الذين يعتبرون الصين نموذجهم الأكبر ويدركون أن قوة الصين هي قوة للدول النامية ككل ويتمنون أن تستشعر حكومات بلدانهم ما يجري في الصين وتتم الاستفادة منه وأن يشترك الجميع في حلمهم حكومات وشعوب من أجل النهوض ببلدانهم وتطويرها لما فيه خير ومصلحة هذه الشعوب الصديقة . وفي محاضرة ألقاها مؤخراً في جامعة صنعاء شرح سعادة السفير الصيني بصنعاء السيد. "تشانغ هوا" أهم الأسباب التي يعتمد عليها الشعب الصيني وقيادته في تحقيق الحلم الصيني . وقال في معرض حديثه عن هذا الموضوع إن لكل شخص حلماً، وإن الحلم الصيني هو حلم الوطن والأمة وحلم كل مواطن صيني أيضاً، وفي نهاية المطاف هو حلم الشعب بأسره، وإن الحلم الصيني ليس المثل العليا والأهداف فقط بل هو واقعي ، ويتمثل في حياة كل مواطن صيني. ويجب من خلال تحقيق الحلم الصيني حل مشاكل ملموسة تهتم بها الجماهير ولذلك يصبح هذا الحلم هدفاً حقيقياً لحشد الشعب.

واستشهد سعادة السفير بمقولة فخامة رئيس جمهورية الصين الشعبية السيد "شين جين بينغ" التي قال فيها " يحب شعبنا الحياة ويتطلع إلى التعليم الأفضل وأعمال أكثر استقرارا ولدخل أكثر رضا وضمانات اجتماعية أكثر موثوقية وخدمات رعاية صحية عالية المستوى وظروف سكن أكثر راحة وبيئة جميلة.. ويتمنى أن يكبر ويعمل ويعيش الأطفال بشكل أفضل ".

وفيما يلي أحاول اختصار النقاط التي تحدث عنها سعادة السفير والتي اعتبرها أسباب ومقومات يعتمد عليها الحلم الصيني :

أولا: إصرار الشعب الصيني على أن يكون له طريقته الخاصة التي أقرها وقرر الاستمرار فيه المؤتمر الثامن عشر للحزب الشيوعي الصيني ألا وهي طريقة الاشتراكية ذات الخصائص الصينية حيث وجد الشعب الصيني أن هذه الطريقة تتناسب وواقع الصين وتنميته المنشودة .

ثانياً : تطبيق سياسة الإصلاح والانفتاح حيث ذكر سعادة السفير هوا أن على الصين الاستمرار وبشكل ثابت في انتهاج هذه السياسة التي بدأت بتطبيقها في 1978م وهذه السياسة تتطلب أن يواكب الصينيون العصر وأن تعدل كل السياسات التي لا تخدم تطور الصين والانفتاح على جميع دول العالم والقضاء على التأثيرات السلبية للأفكار والثقافة الأجنبية الفاسدة .

ثالثاً : البيئة الاجتماعية المستقرة.. إن الاستقرار هو شرط سياسي واجتماعي ضروري للتنمية والإصلاح قبل كل شي .

رابعاً: الاعتماد على النفس وقد قال سعادة السفير هوا إن الصين كدولة نامية كبيرة السكان التزمت بالاستقلال والاعتماد على أبنائها في كل الأحوال وإنه لا يمكن لأي دولة أخرى أن تحل مشكلة داخلية صينية . وما وصلت الصين إليه اليوم من اقتصاد قوي ومكانة عالمية تحقق بفضل سواعد أبنائها المجدة تحت قيادتهم الحكيمة ممثلة بالحزب الشيوعي الصيني. وأشار سعادة السفير إلى أن هذا الاعتماد على النفس لا يعني الانعزال عن الآخرين أو الاستغناء عن التعاون معهم , بل على العكس فالصين ترحب بالاستثمارات الأجنبية ولكن بدون الاعتماد عليها على نحو أعمى .

خامساً : الدبلوماسية الصينية حيث إن السياسة السلمية المستقلة الخارجية التي تنتهجها الصين قد ساعدت على خلق بيئة دولية ملائمة لتطور الصين واستشهد سعادة السفير بالقول الصيني القديم (زيادة صديق زيادة طريق) وأن الصين التي لم يكن لها تاريخ استعماري على العكس من ذلك فهي تتخذ سياسة الصداقة مع جميع دول العالم. وأكد سعادة السفير أن الصين ستواصل رفع راية السلام والتنمية والتعاون والفوز المشترك وستسعى بحزم وثبات إلى حماية السلام العالمي والتنمية المشتركة .

• عضو مؤسس لنادي أصدقاء مجلة الصين اليوم باليمن

مشكلة.. لا قضية

إسكندر المريسي

> مما لا خلاف عليه أن دلالة المفهوم لكلمة «قضية» معناه هّم عام يتناوله كل الناس، ومما لا شك فيه أن ذلك الهم طالما يزداد ويتسع عند التخصيص فيأخذ طابعاً كأن أقول في دلالة تلك الكلمة «القضية الفلسطينية» وهو ما يعني أنها تهم كل الفلسطينيين والعرب والمسلمين خلافاً لما يتعلق بالتجزئة السياسية وما نتج عنها من موروثات شطرية فرضتها دوامة الصراع السياسي في شعب موحد لا يعاني من أزمة الهوية الوطنية إلا بسبب الأجندة الخارجية والقوى السياسية المتصارعة.

لذلك فإن طرح معنى «القضية الجنوبية» بوعي أو بدون وعي يعني أن اليمن تعاني من مأزق حقيقي في الهوية الوطنية وكان الأحرى على الأقل لتصحيح مسار المصطلح أن أقول القضية الجنوبية مثلاً، وفي دلالة المعنى أيضاً فإن الأسلم بذلك الطرح «المشكلة اليمنية» أي أن هناك في واقع اليمن الموحد مشكلة يمنية، لا يصح في الوعي والمماثلة الناتجة عن تشخيص أبعاد وخلفيات تلك المشكلة القائمة أن أعمل تجزئة لها من خلال ترحليها على نحو من التقسيم الخاطئ لدلالة المفهوم إلى قضية جنوبية وقضية شمالية لأن ذلك يتناقض مع العلاقة الطبيعية بين الشامل والمشمول والحاوي والمحوي به، فاليمن مفهوم شامل الهوية تكونت عبر الحضارة اليمنية القديمة وكذلك قبل الفتح الإسلامي وبعده وبالتالي فإن هناك مراوحة سلبية عندما أقول قضية شمالية محصورة بالقطع والتحديد وتجريدها من الشامل لها وكأنها ليست يمنية، وكذلك بالنسبة لمفهوم الجنوبية تبدو عند طرحها على بساط البحث والمناقشة بسبب تجردها من الدلالة الشاملة لمفهوم القضية وكأنها ليست أيضاً يمنية.

مما يضع العملية السياسية وكذلك السياسة المحلية في اليمن أمام إشكالية التخلي عن الإطار الجامع دونما إنكار بوجود مشكلة يمنية، مالم فإن تجزئة تلك المشكلة تجعلنا إزاء مفاهيم لمصطلحات غير عقلانية كأن يتم طرح مقابل ذلك «القضية الصعداوية» إلى آخر التجني غير الصحيح إزاء الاعتراف بالمشكلة مسألة طبيعية توجب عملية التشخيص السليم له والوعي والإدراك بأسبابها ودوافعها مع تحديد الحلول الممكنة لتجاوز تلك المشكلة دون تحويلها أو تأطيرها ضمن البحث عن متناقضات لما من شأنه التشكيك بهوية اليمن الجامع في الامتداد الشامل لحل أي مشكلة في إطار ذلك الامتداد.

ولايعني ذلك التوضيح الا تأكيداً حقيقياً على وجود مشكلة يمنية لا قضية جنوبية لأن الجنوب من اليمن وإلى اليمن وليست حالة وافدة ولا يعاني من التعدد اللغوي ولا فيه أثنيات ولا عرقيات، ولكن تلك المشكلة هي بالتأكيد ليست مشكلة هوية وطنية لكي تسمى القضية الجنوبية ولكنها مشكلة سياسية وجودها في إطارها الحاوي لها اليمن ممكن حلها وتجاوزها دون إخفاء أي مشروعية لما من شأنه الجهل بوعي أو بدون وعي أن أصل تلك المشكلة يمنية ولا يجوز أن نسميها قضية جنوبية.

مالم فإنها على ذلك النحو تتحول إلى مصطلح سياسي يفتح مجالاً واسعاً للتشكيك بأصل وجود اليمن، علماً بأن الوحدة اليمنية ليست مصطلحاً سياسياً وليست خلقاً لمعدوم وإنما تأكيد لموجود، لذلك ينبغي عند تناول تلك المصطلحات بغض النظر عن أبعاد المشكلة ونتائجها وسبل وإمكانية وضع الحلول الممكنة لمعالجتها تتناول اليمن كمقياس حقيقي في فهم طبيعة أي مشكلة.

النشاط البدني.. صحة متجددة

د. محمد أحمد الدبعي

كان آباؤنا وأجدادنا قبل عقود خلت أكثر نشاطاً يجدون في عملهم طيلة النهار بالحقول معتمدين في طعامهم على منتجات طبيعية 100% ولا مكان للخمول في حياتهم ولا تكاد تجد بينهم بديناً، فنشطاهم المتواصل والشاق شكل عاملا صحيا منع عنهم السمنة والوزن الزائد وأضفى على أجسادهم السمراء إشراقة مميزة وإن كدرها العناء كمرآة تعكس أشعة الشمس بفعل العرق المتصبب الممتزج ببعض الدهون التي تخرج من مسام الجلد نتيجة النشاط الشاق والكد في العمل.

تلك الملامح في عصرنا الحالي تلاشت كثيراً فنسبة كبيرة من الناس قد شغلتهم مظاهر الحداثة والتمدن من وسائل ترفيه وسيارات وتقنيات تكنولوجيا الاتصال والانترنت، ومع أنها في حقيقة الأمر جيدة سهلت على البشرية الكثير من المشاق إلا أننا نجد الكثيرين يأخذون بسيئها بإفراطهم لدى استخدامها أو الانتفاع بها فقوضت هممهم عن أداء أي نشاط بدني مفيد من أي نوع.

ثمة أعمال مهمة في حياتنا المعاصرة كالإدارة والتجارة والسياسة والأدب والفن والطب والتعليم والصحافة وغيرها قد غلب الكثير من شاغليها أداء جهد فكري يصل إلى ذروته مع امتداد ساعات العمل غير أنه يتباطأ معها كثيراً الجهد البدني بمعزل عن تخصيص نشاط حركي أو رياضة لبعض الوقت في كل يوم، الأمر الذي يعني أنهم طالما لا يخصصون هذا الحيز المفيد لصحتهم يظلون عرضة لأضرار ومخاطر صحية جسيمة بقدر التهديد الذي يحيط بمن يهدرون صحتهم بالخمول والكسل وتضييع الوقت.

ولا ننسى دور العادات الغذائية الدخيلة على المجتمع والتي تنوعت معها أصناف من الأغذية لم تكن معروفة في السابق بنكهات وأشكال مختلفة كالوجبات السريعة وأشبهها من الأطعمة العالية في سعراتها الحرارية الغنية بالبروتينات الحيوانية والدهون المشبعة.

عدا عن الحلويات والأغذية المحتوية على مواد حافظة وأصباغ ونكهات صناعية والتي ليس فيها من الفوائد بقدر من تتسبب به من متاعب وأضرار خطيرة على الصحة إذ تزخر معظم تلك الأكلات بدهون ثلاثية وكوليسترول تشكل أبرز مسببات تصلب الشرايين والكثير من حالات السكتة والجلطة الدماغية أو القلبية.

فضلاً عن أنها غنية بالبروتينات والنشويات والسكريات المؤدية إلى السمنة وزيادة الوزن ولأمراض ارتبطت بها كثيراً كالسكري وأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والسرطان.

أليس حري بنا أن نعير الصحة والنشاط البدني جل اهتمامنا؟ فكلا قرين الآخر ولا يمكن الفصل بينهما بأي حال.

إن النشاط الحركي لا يعني الاقتصار على ممارسة رياضة معينة فأداء بعض التمارين البدنية اليومية اليسيرة كالجري والمشي لمدة نصف ساعة على الأقل يعو بفوائد عظيمة للحفاظ على الصحة وتحسينها، كذلك المشي بسرعة لمدة عشر دقائق ثلاث مرات في اليوم.

وهناك أيضاً أنشطة رياضية كثيرة مفيدة للصحة وتحظى بشعبية واسعة كرياضة كرة القدم والسباحة وركوب الدراجات الهوائية وأيا اختار الإنسان لنفسه منها فلا بد أن يكون بالتوازي مع تنظيمه لوقت العمل والراحة وشغل أوقات الفراغ بأشياء مثمرة تعود بالنفع على الصحة كأعمال البستنة في حديقة المنزل أو العمل بالحقل أو في تربية المواشي كالحال في الأرياف.

إلى جانب الالتزام بمواعيد نوم محددة والتعود على الاستيقاظ الباكر فجراً لأداء الصلاة بمعية المواظبة على أداء الصلوات في أوقاتها داخل المسجد.

وعلى ما تقدم فإنه يحضرني المثل القائل: "في الحركة بركة" ففيه تتجسد الحكمة في أروع صورها لحياة طيبة نحيا معها أصحاء معافين.

تصدر عن مؤسسة الثورة للصحافة والنشر
WWW.ALTHAWRANEWS.NET
الاشتراك السنوي : في الداخل للهيئات والأفراد 22.000 ريال
في الخارج 150$ بالاضافة إلى رسوم البريد
الإدارة العامة : صنعاء - شارع المطار | تحويلة : 321528 - 321532/3
330114 - 322281/2 فاكس : 332505

الثورة ALTHAWRAH DAILY
يومية ☐ سياسية ☐ جامعة ☐ تأسست في 29 سبتمبر 1962م

نائب رئيس مجلس الادارة للصحافة
نائب رئيس التحرير
مروان أحمد دماج
dammajm@yahoo.com

نائب رئيس مجلس الادارة
للشؤون المالية والموارد البشرية
خالد أحمد الهروجي
haroji@gmail.com

مدير التحرير
علي محمد البشيري
albasheri72@Gmail.com

نواب مدير التحرير
جمال فاضل - أحمد نعمان عبيد
نبيل نعمان مقبل - علي عبده العماري

سكرتير التحرير التنفيذي
سليمان عبدالجبار

المبيعات : 274039 فاكس : 2700064 | الإعلانات : 274038 فاكس : 274035 | التوزيع : 274037 | الفروع > عدن > 231783 فاكس : 233354 تعز > 220800 فاكس : 220900 الحديدة > 245842 فاكس : 211537 حضرموت > 303930 فاكس : 303931 إب > تلفاكس : 400251 الضالع : تلفاكس : 232994 أبين > تلفاكس : 602096 عمران > تلفاكس :613388