

■ ما يؤسف له أن التقييم للأوضاع في بلدنا من قبل بعض الكتاب يندم على أساس شخصي جداً.. فمن كانت أوضاعه مريحة، فكل شيء عنده تمام.. ومن لم يوفق للوصول على ما يبتغيه فلا يملك إلا أن يصب جام غضبه على الوطن ويشتكر لكل شيء حتى المجزآت التي تحسقت لشعبنا وما أكثرها.. يجاهلها تماماً وكان شديداً في نظره لم يكن.. وهذا لعمرى ظلم كبير ونظرة غير عادلة..

أصف إلى ذلك أن استغلال الحرية والديمقراطية وتجيير حرية التعبير لخدمة مصالح ذاتية وأثانية في نفس الوقت اجحاف ما بعده اجحاف في حق الوطن البشري وما شاهده من مجزآت في مختلف المجالات السياسية والاقتصادية التي خيروهم الله والاجتماعية خلال الفترة الماضية منذ ١٧ يوليو ٨٧..

كأول رئيس يعني يصل إلى سدة الحكم من طريق الانتخاب وليس بواسطة انقلاب عسكري، كما اعتاد اليمنيون قبل ١٧ يوليو ٨٧، أن يروا قاداتهم يتقلدون على بعضهم ويختصمون السلطة بطرق غير شرعية ثم يبتكمون في رهاب الشعب ويغرضون عليه ما يريدون وذلك بغض عن الرئيس علي عبدالله صالح الذي كفل للمواطن اليمني حريته وكرامته وحماة من

استغلال حرية التعبير!!



أحمد ناصر الشريف

زوار الفجر ومحاسيته على كلمة يقولها بدون قصد جتمعتا كانت تخصني على المواطن انفاسه وحتى ذقات قلبه.. لكن لأن الشعب اليمني قد تعود على الضغط وحكمه عبر الجيروت والاستبداد.. كما كان يفعل الأئمة قبل قيام الثورة اليمنية المباركة وبذلك الأجهزة الأمنية في فترة التشطير حينما كان الابن يحرم من رؤية أبيه والأخ من رؤية أخيه.. فإن البعض للأسف الشديد لم يقدروا هذه النعمة حق قدرها وكان الحظ قد شاء لهم أن يعيشوا دائماً في ظل التسلط والاستعلاء.

وهذا ينكرنا بالآية الكريمة التي خيروهم الله فيها أن يعيشوا في جنان ولكنتهم كفروا بالنعمة وطلبوا من الله أن يباع دين أسفارهم.. أو عندما أرايت الملكة «مقبس» أن تشرِكهم في أمورهم.. وهذا يؤكد أنهم لا يريدون أن يمسكوا زمام الأمور.. إذا فما يجري اليوم في بعض المختلين الذين ربما كانوا في الفترات السابقة يمتحنون في قرارة أنفسهم أن ينتصروا الصعداء، ويعبروا ولو بظلمة واحدة عما بداخلهم ولكنتهم غير قادرين على ذلك.. وعندما جاتهم هذه الفرصة واصبحوا أحراراً فما يقولون ويلعنون استكفروا ذلك على شعب اليمنى وصاروا يخبرون بيوتهم بأبيدهم.. فهل هذا يعلق؟!

■ ربما لايعرف «الكثيرون» ما أشربنا إليه في العنوان عز: «عطر منشم» للشهم.. إلا قلة من «المخفقين» أو المتلعبن.. لأحداث «التاريخ».. ومع هذا ما عانينا وفريد من المعرفة نقول: إن «منشم» هو اسم لـ «سراة».. كانت في الزمن الجاهلي.. وكان القوم.. إذا دعوا على شر، تطعموا «العهد» بمعهم.. على تحقيق الغاية التي يريدون تحقيقها بأن يرشوا بينهم قطرات من «عطر منشم» على أن يكون «علامة» على العهد.. في النضال لتحقيق «الغاية» المطلوبة حتى آخر رجل منهم.. وهذا ما حدث بالنسبة لحرب عيسى وزياد.. انفق رجالان من سادة القوم وعقلائها وهما «هرم بن سنان والحارث بن عوف».. على أن يدفع كل واحد منهم «الدية».. عن القتل من هذا الجانب.. وبذلك يكون «الجانبان».. قد استوفى كل منهما «دية قتله» وتنتهي «الحرب» وكفى الله المؤمنين شر القتال..

وقد جاءت إشارة واضحة عن هذا «الحادث» المشهور، والصلح الإنساني المعروف.. في مقولة «تريح بن أبي سلمى» عندما قال: تداركتما عيسا وزياد بعدما ودقا بيهنم «عطر منشم» مشيراً بذلك إلى الشيخين الفاضلين.. «هرم بن

عندما للتقي «عطر منشم»



عبد العزيز شافق

■ كل هذا يحدث وكان «الزمن» والحظ الظالم قد حكم على هذا البلد أن يعيش هذه «الدومة» وبدون هواده.. أو توقف أو عطلانية..

■ وكان هذا البلد.. لم يكفه «التمزق» الذي شطره إلى غنائم.. للول ذات الهيمنة الاستعمارية القديمة عندما قسمته إلى:

- الصومال الفرنسي.
- الصومال البريطاني.
- الصومال الإيطالي.
- الصومال الأنثوي.

■ فخلعت هذا على ذلك وضاع البلد.. مع دوي المدافع.. واخلط «خُان البنادق» يدخان «البخور».. وتزحلق الناس في الشوارع بأخضلاط «صانديق القنابل».. مع «عناقيد المؤن المشهور في الصومال»..

■ وكدم نعتن نحن هنا في اليمن أن يكون الأخ الرئيس علي عبدالله صالح بمثابة «المساهم في الانقاذ» ليقوم بدور «الشيخين الفاضلين» ويندرك «التفن» في الشفائي.. بين «الإنشاء الأعداء».. من خلال مواصلة الجهود المبذولة والمعروفة والمحترمة من قبل كل المراقبين في إكمال المهمة الأخوية الإنسانية..

■ فهل.. يتوقف «الأخوة» في الصومال الشقيق، في إنهاء وإيقاف «عطر منشم».. هذا ما نتمناه.. ■

■ سنان» والحارث بن عوف، اللذين أشربنا إليهما سابقاً..

■ أما ما دفعنا لتذكر هذه «الحادثة» فهي الحرب الدائرة في الصومال الشقيق.. منذ عام ١٩٩١م بعد سقوط نظام «زياد بري» الرئيس السابق للصومال.. فمضت ذلك الحين والأخوة الصوماليون يتفانون وكانهم قد دفوا بيهنم «العطر المشووم»..

■ الفاتت من قبل الاتجاهات «ظهرت»..

■ والتعصب القبلي المناطقي.. «عشر عن أنبياء»..

■ والطامع الخارجي للغوى الموعلة في «دمار الشعوب» تشعل بينهم «الفتنة» والنقائل والتدبير.. لكل مامو حي يتنفس وقائم يتعالى..

تحديات الاستحقاق القادم

من دون شك أن التاريخ فاثح أبوابه أمام الجميع دون استثناء، لكن قليلين جداً هم الزعماء والقادة السياسيون الذين يخلدهم التاريخ، وتظل ذاكرة الشعوب والأمم تحتفظ لهم بالذكريات العظيمة نتيجة لسياستهم الحكيمة ومواقفهم البطولية والشجاعة.

وفي هذا السياق لا مراء في القول إن الرئيس علي عبدالله صالح على مدى ٢٧ عاماً الماضية منذ تسلمه السلطة في ١٧ يوليو ١٩٧٨م، قد تمكن من تسجيل مواقف بطولية بالغة الروعة والدهاء، ومن الصعب أن يتجاوزها تاريخ اليمن المعاصر أو ذاكرة الأجيال المعاصرة والمقبلية بدأ يشجاعته وحكته في التغلب على مسلسلات العنف والاعتقالات السياسية ومشاهد الاضطرابات والفتن التي كانت تعصف باليمن في نهاية السبعينيات، ومرور ببراعته وكياسته في تفتيت طوق العزلة الذي كان مضروباً على اليمن والانفتاح على العالم واستخراج ثروتها النفطية والانتصار للقرار السياسي اليمني واستقلاله داخلياً وخارجياً منذ الثمانينيات، وانتهاء بجراته ودهائه في إعادة تحقيق الوحدة اليمنية وتدشين عصر الديمقراطية والتعددية السياسية في مطلع التسعينيات وما تلاها من عقلانية وحكمة في تجنيد دولة الوحدة العديد من المخاطر والفخاخ التي نصبت في طريقها، وغيرها من السياسات والمواقف التي أكسبت اليمن مكانة مرموقة وغير مسبوقة إقليمياً ودولياً، بل وباتت تقدر نفسها بالحاح على خارطة التوازنات الإقليمية والدولية بوصفها أحد مراكز القوى النافضة في منطقة شبه الجزيرة العربية والخليج العربي التي لا يمكن تجاهلها إطلاقاً، بدلاً من سياسة التجاهل والتهميش التي كانت قائمة حتى وقت قريب.



د. قاسم محمد عقلا

فضلاً عن ذلك فقد تميز نظام الرئيس علي عبدالله صالح على خلاف كثير من الأنظمة العربية- بنهج التسامح والمرونة سيما تجاه قوى المعارضة، ولا يوجد في سجله طول تلك المدة صفحات دموية «تصفيات دموية» أو عقوبات جماعية على نحو ما أخذت تطالعنا في العديد من التقارير والتحقيقات الدولية والإعلامية من مقابر جماعية هنا وهناك، وغير ذلك من مسلسلات تصفية الخصوم والمناوئين السياسيين ومعسكرات التعذيب بيد أنه في الوقت الذي أخذت فيه الجماهير اليمنية تافخر بمثل هذه الإنجازات والانتصارات وتتطلع إلى تحقيق المزيد منها على يد هذه القيادة فتاجاً برغبة هذه القيادة في اعتزال الحياة السياسية.

وهي رغبة تبدو غير متسقة مع مثل هذه الإنجازات وتقاطعات بشكل كبير مع تطورات وإمال الجماهير المعقودة على هذه القيادة في مواصلة مسيرة البناء والتطور، إدراكاً منها، أنه إذا كان الرئيس علي عبدالله صالح قد استطاع بالقدرة مواجعة تحديات فرض الأمن والاستقرار وتحقيق الرخاء والتقدم والديمقراطية ما أمكن، فإن التحديات الحالية والمقبلية التي تجابه اليمن في الحفاظ على مثل هذه المكتسبات هي الأكبر والأهم وليس هناك من هو أجدر وأقدر على مواجهتها سوى الرئيس علي عبدالله صالح بحكم خبرته وحكمته وشخصيته الكارزمية النافذة إلى عقول وقلوب الجماهير بغض النظر عن توجهاتهم وانتماءاتهم الحزبية التي

تكاد تتلاشى لصالحه بوصفه الرمز الوطني وقائد المرحلة بالضرورة الذي لا يجب أن يكون محل مفاضلة من أي نوع أو أن يحشر في الزاوية الحزبية الضيقة سيما في هذه المرحلة الحساسة من التحولات السياسية التي تمر بها المنطقة العربية برمتها.

هذه المفارقة التاريخية وربما المصيرية التي قد نتعرض لها نحن اليمنيين إذا ما أصرت القيادة السياسية على المضي قدماً في التمسك بمثل هذه الرغبة في اعتزال الحياة السياسية في هذه المرحلة تحديد، يتركها بوضوح معظم العقلاء من القيادة والناسطين السياسيين في مختلف أحزاب وقوى المعارضة نتيجة لخبرتهم المتمرس في إدراك طبيعة الواقع اليمني بتركيبته الاجتماعية والسياسية المعقدة، وحاجته الموضوعية لاستمرار الرئيس علي عبدالله صالح بوصفه الشخصية القوية والمتمرس في التعامل مع هذا الواقع والحيلولة دون ما هو أسوأ نظراً لعدم توفير البديل على الأقل حالياً- القادر على ملء الفراغ السياسي الذي سيتركه انسحاب الرئيس علي عبدالله صالح إن أصر على ذلك فعلاً، سيما في ظل حداثة تجربتنا الديمقراطية وهشاشة مؤسساتها الدستورية.

زد على ذلك أن مشهد التغيير على مستوى قمة الهرم السياسي في البلدان العربية يبدو حتى الوقت الراهن ليس متعذر الحدوث فحسب.. بل ينطوي على مخاطر وتداعيات خطيرة وربما كارثية بغض النظر عن طرائق التغيير

وأساليبها سواء أكانت جبراً أم سلماً، وهذا ما يمكن أن نلمسه حالياً بوضوح في كل من العراق وما ينطوي عليه من مشاهد دموية ينذر لها القلب وفلسطين المحتلة وما بات بلوح في الأفق من مواجهة بين حركتي فتح وخليفتها في السلطة حماس على الرغم من أن الأخيرة وصلت إلى السلطة بالطريقة الديمقراطية.

وهكذا يبدو أن الرئيس علي عبدالله صالح هو مرشح الإجماع الوطني بالضرورة وللمرة الثانية ولو بطريقة غير مباشرة، وبالتالي ربما لا يعد حراً تماماً في الاستقلال برأيه والإصرار على اعتزال الحياة السياسية، وإنما من المؤكد أنه سيقدم للترشح مجدداً نزولاً عند رغبة الجماهير واستشعاراً منه لندوره الوطني والتاريخي المقدر له، وهذا باعتقادي هو التحدي المهم والإبرز وربما الأخطر في مسيرته النضالية.

فالسنوات السبع القادمة وربما الأخيرة التي سيحصل فيها الرئيس علي عبدالله صالح على ثقة الجماهير في قيادة البلاد، هي التي على ضوءها سيدون الشعب والتاريخ قولهما الفصل في حق الرئيس علي عبدالله صالح من خلال مراقبة أدائه في ترجمة هذا الاستحقاق الانتخابي وتلبية تطالعات الجماهير في تحقيق المزيد من وعود التنمية والتطور.

وفي هذا السياق اعتقد أن الرئيس علي عبدالله صالح يتوجب عليه أن يتبنى في حملته الانتخابية المقبلة ثلاث قضايا أساسية وجوهرة لا تقبل الحل أو تحتمل التاجيل، وهي: تكريس المزيد من

ستلا العلوم السياسية المساعد-جامعة صنعاء

ديمقراطية المؤتمر درس ديمقراطي رائع للأخيرين



عدنان عبدالقوي الشميري

■ حرص ويحرص المؤتمر الشعبي العام منذ تاسيسه عام ١٩٨٢م وحتى اليوم على تجسيد النهج الديمقراطي داخل صفوفه وأوساطه وفعالياته المختلفة، والخروج برؤى وثقافات مشتركة تدم عن حقيقة هذه التجربة التي وصل إليها وجسدها كسلوك وممارسة بعيداً عن لغة الخطاب النظري، وانطلاقاً نحو تجسيد هذه الديمقراطية الفاعلة والمتميزة بنقد الأربعاء القادم المؤتمر الاستثنائي للمؤتمر الشعبي العام -بناءً على توصيات المؤتمر العام السابع- والذي سيتم من خلاله أقرار مرشح المؤتمر الشعبي العام للانتخابات الرئاسية التي ستشهدها بلادنا في شهر سبتمبر القادم.

ما يمكن أن نشير إليه هنا هو أن انعقاد هذا المؤتمر بزمان وتزايد رغبة الأصوات المحلية والعربية- المطالبة فحامة الأخ علي عبدالله صالح رئيس الجمهورية بالعدول عن قراره ومنادسته الترشيح لولاية رئاسية قادمة، سواء تمثلت تلك الأصوات بالمهرجانات والفعاليات المختلفة أو أصوات العديد من مؤسسات المجتمع المدني والمنظمات الجماهيرية التي لم تقتصر

فقط على المنظمات المحلية بل تعدتها إلى العديد من المنظمات العربية التي طالبت بنفس المطالب.

أعضاء المؤتمر المشاركون في المؤتمر وحدهم من سيقرون مرشح المؤتمر.. وإن كانت جميع الأنظار وكما يعكس ذلك واقع المطالب الشعبية الراهن -تجه نحو الرئيس علي عبدالله صالح باعتباره الشخصية الكارزمية المألولة عليها قبة البلاد لمرحلة جديدة قادمة.. إلا أنه يمكن القول وكما سبق التأكيد على ذلك في كتابات سابقة.. بأن الرئيس وفي حال اجتماع أعضاء المؤتمر المشاركين على أثنائه عن قراره وترشيحه لفترة رئاسية قادمة.. سيبقى مرشحاً ليس للمؤتمر الشعبي العام فقط كروية شخصية.. وإنما للشعب اليمني الكبير بشكل عام.

وحدها الجماهير اليمنية اليوم هي من تعبر عن ذلك بمناشداتها ومهرجاناتها ومطالباتها المستمرة.. وحدها من تناشد الرئيس بإعادة ترشيح نفسه لفترة رئاسية قادمة.. وحدها تعي مجمل التحديات الداخلية والخارجية التي تتطلب بقاء الرئيس لفترة قادمة.. ومع ذلك كله يمكننا القول إن انعقاد المؤتمر الاستثنائي للمؤتمر يعد تجسيداً حقيقياً لديمقراطية المؤتمر الشعبي العام لاختيار مرشحه للترشيح لفترة رئاسية قادمة..

وبطريقة ديمقراطية صحيحة ومشروعة وفي ظل وجود منافسين آخرين.

ما نود التنبية إليه هنا هو أنه كان جدير ببعض الأصوات المعارضة التي تجعل أهمية إعادة ترشيح الرئيس علي عبدالله صالح في الفترة القادمة أن تلقت إلى حجم المطالب الشعبية التي تتسع يوماً بعد آخر المطالبة بعدول الرئيس عن قراره.. كما كان حري بها أيضاً أن تنظر إلى ما سيسفر المؤتمر الاستثنائي للمؤتمر وما سيجع عليه أعضاءه المشاركون من اختيار مرشح المؤتمر الشعبي العام للانتخابات الرئاسية القادمة.. وأياً كان موقف الأصوات المعارضة تجاه ذلك إلا أنه يمكن القول إن اتساع الأصوات المطالبة بإعادة ترشيح الرئيس من شأنها التغلب على كل ما هو شعبي على كل ما هو حزبي ضيق.

وتبقى أهمية الإشارة في الأخير إلى أن انعقاد مؤتمر المؤتمر الأربعاء القادم يعد بمثابة درس ديمقراطي رائع يجسب للمؤتمر الشعبي العام، يأتي هنا في الوقت الذي تطالب فيه مختلف الشرائح الاجتماعية بأن يكون الرئيس علي عبدالله صالح مرشح الرئاسة لفترة القادمة، فهل يمكن تحقيق هذا «المطلب»؟ نامل ذلك!

القاضي عبدالكريم العرشي في ذمة الله ورحمته



علي صالح إجمهر

■ من أين أبدأ؟ وكل ما يحيط بي ملئ بالذكريات العطرة لفقيد حاز الفخار في النبل والشرف والأمانة.. حاز المكارم كلها فلم أجد نقطة انطلاق محددة لأطلق منها، فعبق الزمان سيخلد ذكره، وأبناء الوطن سيهدون على أقواله الصادقة وأفعاله الحقة وأعماله الصالحة وقيادته الحكيمة لكافة الأعمال القيادية على كافة المستويات.

■ من أين أبدأ؟ وسبياً وجهه يوحى بالجلال والهيبة- وفي نفس الوقت بالتواضع والاحترام، فإذا نطق نطق بالحكمة والموعظة الحسنة، وإذا صمت فإنه الصمت المحتل بالقول الحسن والفقير المستنير.

■ من أين أبدأ؟ والمكان تستغرقني فيه الذكريات الشجية ودموع قلبي تهطل، وجسمي يرتعش قدماً وحزناً على من كان المدرسة الثقافية والفقهية التي لا يلبس معبها في يتعكر صفوها.

■ من أين أبدأ؟ وكلة ابتداء وكلة عطاء، في سلوكه وفي غضبه وفي همسه ولسه، وفي كل وقت وحين.

■ من أين أبدأ؟ ورحتلي معه طويلة، فقد خبرتني في السفر والترحال وفي السكن، في العمل الدؤوب، وفي الإفراح والإرتاح، في الاجتماعات الحاشدة للجماهير المحتشدة في صنعاء ودمار، وفي الحدا وأنس وغيرها، وفي الاجتماعات الرسمية في لجان مجلس الشعب التأسيسي وفي قاعته الكبرى، عاشرته في لجنة أعداد مسودة مشروع الميثاق الوطني، وفي اللجنة العليا للانتخابات التشريعية التي جرت عام ١٩٨٨م لمجلس الشورى، وفي أول انتخابات لمجلس النواب اليمني الموحد عام ١٩٩٣م، وفي الاجتماعات العامة للمؤتمر الشعبي العام.

■ من أين أبدأ؟ والمسيرة التاريخية قد جعلتنا منذ عام ١٩٧٥م وحتى اليوم، وهي مشحونة بالأحداث وبالمهموم الممانية، تعلمنا على يديه الصبر وقوة الإجماع، وحسن الأصغاء والاستماع للآخر سواء أكان معنا في الموقف أو في سوق الرفض والمعارضة، وسواء أكان الآخر مستوعباً للموضوع المطروح أم غير مستوعب، كم حاولنا مقاطعة حديث كثير غير المستوعب للموضوع، لكنه كان حليماً بالأخر ومربياً لنا لنعلم كيف نتحترم الآخر وكيف يمكن أن يوجه إلى الصواب بدون أفعال أو مقاطعة أو إجحار.

رحم الله القاضي عبدالكريم، فلقد منحه الله الكرم في الاخلاق وفي التسامح والتسامي، كما منحه القدرة على تحمل المشاق وفي استيعاب طابع النفوس وبالتالي حسن ادارتها وتوجيهها إلى جادة الصواب.

■ من أين أبدأ؟ وأماي العديد من المواقف المشرفة التي وقفها في سبيل رفعة اليمن وعزته متكاثراً ومتضامناً مع فخامة الأخ الرئيس علي عبدالله صالح ومع كل المستوفين في الحكومة ومع وجهاء اليمن وعقلائها وعلماؤها الأجلة، وهو في نفس الوقت ذلك الرجل العظيم في موقفه، المتواضع في شخصه، المؤمن بأهمية تكامل العمل على السلطات التشريعية والقضائية، والتنفيذية.. مركزاً لعمل كل سلطة، وفي نفس الوقت أهمية التنسيق والتكامل فيما بينها لتكون مآ قوة حقيقية في بناء الدولة اليمنية الحديثة.

لم يكن من الذين يشجعون التشهير بأخطاء السلطات بقدر ماكان مديراً أن كل مسئول يحمل في جسده قلباً حياً ينبض وعقلاً يفكر، ويذا تعمل، وحواس تدرك، وبالتالي فإن احتمال الخطأ فيما يعمل وارد، وهو مايجوب اصلاح الأخطاء بالتبصر والحوار وبالتوضيح وبالتحديد

من مفاهيمنا الخاطئة التي صحتنا علوم العصر

عبدالقادر الشيباني

■ من المفاهيم الخاطئة في كثير من المجتمعات البامية- وعند الرعل القديم من الأجداد، ومنهم من يؤمن حتى الآن أن ظاهرة السمعة المخرطة عند الرجل والمرأة أو الطفل «محل إبهة» وعلاصة من معالم الراحة والصحة العامة.. ولم يعرف مجتمعنا اليمني البداة المخرطة عند الأطفال والشباب والإسهات إلا من زمن قريب.. تحديداً بعد دفق المواد الغذائية «ومن جميع أيو ذبيلة» من لحوم ومعلبات منتهية الصلاحية.. ومن شتى أنواع المعاصر التي تنتجها المصانع المحلية والخارجية والزبوت.

قد تكون مشكلة النخافة الزائدة مؤرقة لكثير من الأفراد وبالأذات بين الشباب.

■ وحسب علماً أن أحد الأقارب شكا منذ فترة إلى صديق له كان متوسط البدانة.. كيف يمكن أن يصبح سمياً ملته؟ فأنشأ إليه أن يشرّب على الريق مع كل صباح مرق السبلة «شحم إلية الكباش» ما يعرف محلياً بالوكذ يستعمل في الألياف قديماً كصنع للأكلين على الهريش أو على عصيدة الدخن، وآخر قال لصاحبه: إذا أردت أن تكون بديناً قوي البنية عليك بالوزن أن تاكل بعد الغداء ١٧ حبة مون، وإراهن الجميع كناصح أمين..

■ قال لزميله: عليك أن تتريق كل يوم باكل نصف رطل من التمر مع القهوة المر.. صحيح أنها نصيحة أقرب إلى الفائدة كوجبة مفيدة خاصة إذا كانت مع خبز البر الطازج وعليها من زيت السمسم.

■ ولكن في كل الأسور- وحسب ما نطالع ونشاهد أن زيادة وزن الإنسان عن حده المالي مضر بالصحة والنشاط اليومي.. وهذا ما أكدته الدراسات العلمية أن البدانة تترافق بزيادة معدل الوفيات عند البدنيين من الشباب وليس من المسنين، وفي نفس الوقت هناك دراسات حديثة تؤكد أن زيادة في الوزن تصل حتى ٢٠٪ فوق الوزن المثالي لانتراق بآية زيادة في معدل الوفيات.

■ ولأن نسبة مائلة قد تصل إلى ٧٠٪ من الأفراد مثقلين وغيرهم، بل وأطباء لإتهمهم مستجدات العلوم الطبية مثلما يهيمهم الدخل المادي ومتابعة المسلسلات والغناء والرقص ومشاهدة الرياضة وكرة القدم.. وهناك أدلة تشير إلى أن السممة التي تبدأ في سن مبكر من ٢٠- ٤٠ سنة تعطي تأثيراً أشد على شرايين القلب كما أن هناك علاقة وثيقة من السممة، ومرض السكر ويقدّر الباحثون أن الشخصيات التي تزيد وزنها عن حدها المثالي تشعّر بالضيق، وقد يتنبأها القلق والاكتئاب.

■ ولكن مع كل ذلك وكما ذكره شكاوى هذه الحالة فهناك ست نصائح علمية تجنب الناس صغارا وكبارا إنها:

- ١- الأكل المفوسط التي تتقبله المعدة دون الإفراط في الدهون والشحوم.
- ٢- تجنب الأطعمة التي تعطي من الحاربات ضعف ما تعطيه السكريات أو البروتينات والنصحية التي نسميها دائماً للسيدات أن يتم طهي الطعام بزيت الزيتون أو زيت الذرة.
- ٣- والتصصعة الثالثة تعطي الأمراض الجلدية كالحكة كما ينبغي الاعتداع عن الحلويات والشيكولاته والجأتو والمعجنات وأفضل الأطعمة الخضروات والسلطات والفواكه، والبقول من فول، وبزاليا، وفاصوليا والسمك والخبز الأسمر ولكن بدون الإكثار من الخبز.
- ٤- تناول الأطعمة المغذية لا المسمنة.
- ٥- الاعتدال في تناول الطعام يعني تناول وجبات خفيفة وتجنب الوجبات الثقيلة من الطعام خاصة في وجحة الضهء.
- ٦- النصيحة الأخيرة والمهمة الشارحين الرياضية بالحركة اليومية المتواضعة والرياضية والمشي هو الأفييد والرياضة ترفع من معنويات الشخص..