

كيف نعمل للمائة؟

يعتبر الأميركي دان بوتنر Dan Buettner خبيراً في موضوع إطالة العمر، فهو إضافة لأرقامه القياسية في ركوب الدراجة الهوائية، بعد أن قطع خلال سنوات قليلة ٧٠ ألف كيلومتر على دراجة عدة قارات، فإنه أمضى كذلك سبع سنوات في دراسة السفر في أن بعض سكان مدن محددة يعمرون أكثر من غيرهم، ولهذا عاش في أوكيناوا في اليابان وسردينيا في إيطاليا، وكوستاريكا، ولوما ليندا في كاليفورنيا، ومن تجاربه وضع كتابه الأول «المنطقة الزرقاء»، دروس في كيفية إطالة العمر، كما قام في الصيف الماضي بزيارة جزيرة يونانية. ومن تجربته في المناطق الأربع السابقة والجزيرة، وعلى الرغم من الاختلافات الكبيرة بينها من ناحية العادات والطعام والطقس، توصل إلى مجموعة من الاستنتاجات والعوامل المشتركة التي يبدو أنها ساهمت في إطالة أعمار سكان تلك المدن، وأطلق على اكتشافه «القوة ٩»، أو القاعدة خلال محاضراتها، توقع العيش عمراً أطول، وهي:

- ١ - الحركة: لا تخمد وكن دائم الحركة.
- ٢ - اكتشف الهدف من وجودك في الحياة.
- ٣ - خذ استراحات قصيرة.
- ٤ - اتبع أسلوب الـ ٨٠٪ ولا تبالي في الأكل.
- ٥ - تناول الأطعمة الخضراء.
- ٦ - كأس من «الواين» الأحمر يومياً.
- ٧ - انتم، اجعل حياتك الاجتماعية أكثر نشاطاً.
- ٨ - الإيمان، لا بد من ممارسة روحية ما.
- ٩ - الانتماء لعائلتك أو قبيلتك الأوسع.

ولشرح النقاط التسع يقول بوتنر أن من المهم مرافقة الأصدقاء المناسبين، فإن كان هؤلاء مدخنين أو مدمنين على الكحول فستكون واحداً منهم، وإن كانوا من هواة الأكل في المطاعم والإكثار من تناول اللحوم فغالبا ستتأثر بهم، وقال إن من المهم ألا نشبع أبداً، فنناول ٨٠٪ مما اعتدنا تناوله من طعام ستكون له نتائج إيجابية على أوزاننا وعلى إطالة أعمارنا بالتالي، وعلينا التقليل بشكل كبير من تناول اللحوم، كما لاحظ أن آيا من سكان المناطق الخمس غير معني بتناول الأسماك، بل يكثر من تناول «البورق»، وقال إن تناول الطعام في صحون صغيرة يساعد في أكل كميات أقل، كما لاحظ أن سكان سردينيا مثلا يسرفون في تناول «الواين» الأحمر، وأن «واينهم» يحتوي على ثلاثة أضعاف المواد المضادة للأكسدة أو السموم.

ويعتقد بأن أجسادنا، التي لم يكن متوسط أعمارها طوال التاريخ المعروف، يزيد على ٢٨ عاماً، لا تتحمل الضغط الكثير عليها، إن أردنا إطالة العمر لثمانين سنة أخرى، وبالتالي يجب تجنب الرياضة المرهقة، كما أن المكتنين عادة لديهم فرصة أقل بكثير في العيش طويلاً مقارنة بالأشخاص السعداء في الحياة.

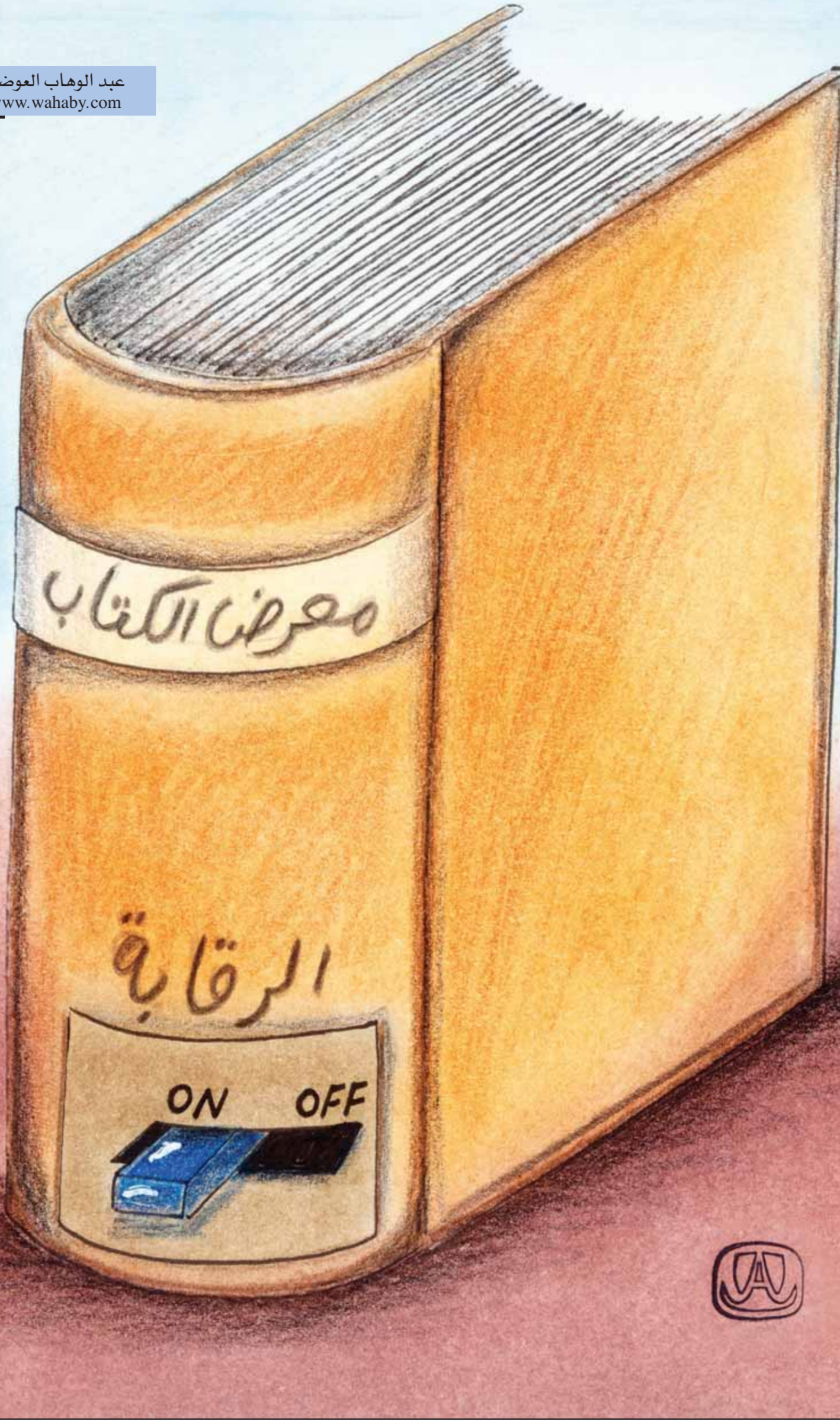
وفي بحث آخر على الإنترنت تحت عنوان «كيف تعيش حتى المائة؟»، يقول الدكتور ماو شينك ني إنه من الممكن جداً أن تؤخر قدم الشيخوخة، فاجسامنا مصممة لكي تبقى مائة سنة وأكثر، وليلوغ ذلك علينا التخلص من العادات السيئة التي سبق ان اعتدنا عليها، كالتدخين وتناول الأطعمة السريعة، ومن ثم البدء، باختيار ما هو مناسب لاجسامنا، وتجنب العمل تحت الضغط والإرهاق والهجوم، ويعتقد الدكتور ماو أننا بحاجة لثلاثة أسابيع من السلوك المكرر لكي تشكل علقنا على طريقة عيش جديدة، ومتى تشكل السلوك أصبح أوتوماتيكياً. فنحن بحاجة لأن نشرب مياه أكثر، ولكي يصبح هذا سلوكاً عادياً، فعلياً القيام بذلك بشكل مكرر لـ ٢١ يوماً، ويقول إن أطول السكان عمراً في مدينة محددة في الصين لا يتناولون أي لحوم أبداً، ويكتفون بالأسماك والخضراوات، وقال إن علينا زيادة الألياف في طعامنا، مثل الفواكه والخضار وتجنب السكر المكرر، ومن المهم الحصول على ٧ إلى ٨ ساعات من النوم الجيد، وممارسة الرياضة باستمرار والسيطرة على التوتر، فهذا هو السبب وراء غالبية أمراضنا، وهنا تحتاج لممارسة رياضة اليوغا، أو التأمل، واتباع أنظمة التخلص من السموم من خلال أنظمة غذائية معتمدة.

الخلاصة من كل ذلك، أنه على الرغم من عدم وجود أسلوب محدد يمكن اتباعه لإطالة العمر، لكن من المعروف أن سكان مناطق جغرافية محددة يعمرون أكثر من غيرهم بكثير، وهذا ينطبق أيضاً على بعض الأسر في الكويت وغيرها.

أحمد الصراف
habibenta1@gmail.com



عبد الوهاب العوضي
www.wahaby.com



قراءة بين السطور

ديمقراطيات

عبد الله سهر

رد الفعل الذي أثاره تعيين د. عبدالله سهر، وهو أحد الشباب الناشطين سياسياً واجتماعياً تطوعاً للخدمة العامة، رئيساً لجهاز الإحصاء، غريب على مجتمع جبل على التراحم والتعاطف في ما بين مكوناته في السراء والضراء، حيث ظهرت أصوات تعتبر مثل هذا الإجراء مضراً بالمصلحة العامة وكانهم أوصياء، على المجتمع يحدون ما المفيد وما المضر.

أجواء التشكيك بمكونات المجتمع الكويتي سواء على الأساس المناطقي أو الطائفي أو العرقي بضاعة مستوردة لم نعرفها قبلاً، بدأت باتهام نصف المجتمع الكويتي بأنه مزوج الجنسية، والغريب أن ذلك طرح من جانب بعض المحسوبين على التيار الإسلامي، ثم تلقف مثل تلك الدعوة من تلقفها من السفهاء ليحولوها إلى معول هدم لتسيج المجتمع الكويتي، واليوم نرى من بيننا من يقول إن د. عبدالله سهر لا يحق له ترؤس مثل ذلك الجهاز لأنه شعبي!

هل وصلت بنا الحال بعد كل تلك السنوات من الديمقراطية إلى التشكيك بغضنا في بعض بهذه الطريقة؟ وهل وصلت بنا الحال أن نطرح معايير مثل تلك التي ستقف حجر عثرة أمام الكفاءات من أبنائنا لتبوؤ المناصب الحكومية؟ هل من الممكن ونحن شعب ندعي أننا الأكثر تحضراً في المنطقة أن ننحدر في مستوى تفكيرنا إلى هذا الدرك من التمييز بين أبنائنا على أساس القبيلة أو الطائفة أو العائلة ونمنح المناصب ونمنعها على هذا الأساس؟

هل نسينا أن هناك من طائفة د. عبدالله سهر من تبوأ مناصب أكثر خطورة، مثل رئيس الأركان في الجيش و مندوب الكويت في الأمم المتحدة؟ هل نسينا كم هي العناصر الوطنية التي تنتمي إلى الطائفة نفسها كان لها السبق في طرح المشاريع الوطنية؟ هل جئنا بوصولنا إلى هذه الدرجة حتى تنهم الآخرين ونشكك في وطنيتهم؟ محاولة ربط تعيين د. عبدالله سهر بوزير الإسكان أحمد الفهد يجب ألا تنسيبنا أن الوحدة الوطنية هي صمام الأمان، ومن دونها لا يمكن أن نحافظ على الدستور فهل ننتبه إلى خطورة مثل تلك الطروحات؟

ناصر العبدلي
demokwt@hotmail.com

المجموعة ليست سوى خطوة لتحريك المياه

يعتقد البعض من أعضاء مجلس الأمة من الذين اشتبهوا باستغلال وظيفة النيابة لدغدغة مشاعر بعض الناخبين من خلال طرح مشاريع تكلف الدولة اعباء مالية، كالطبخنة باقتراح اسقاط القروض، انهم قادرين على تشويه اي مسعى لوقف هذا العبث الذي يمارسونه على مشاعر الناس، وتلك المزايدات السياسية السمجية التي غدت سمة من سماتهم.. ولذلك ثارت ثائرتهم، حين رأى مجموعة من المواطنين وجدوا ان في الاستمرار على نهج سياسة العبث التي يمارسها مثل هذا البعض من النواب الذين هم ابعد ما يكونوا عن الرشد والعمل الوطني المسؤول امام حكومة ضعيفة لا تملك من سمات الحكم ادنى حدوده، ان البلد سوف يقع في مزيد من الازمات والكوارث.. ورأت هذه المجموعة، التي قوامها ستة وعشرون مواطناً من مختلف الاطياف والتوجهات، ان تقوم بمقابلة ولي الامر ورئيس جميع السلطات لابداء وجهة نظرها في محاولة وطنية مسؤولة لتسليط الضوء على هذه الازمات، ووضع تصورها امام سموه في شأن معالجتها.

ان هذا البعض من النواب من الذين يتعيشون على دغدغة مشاعر الناس وخداعهم، من خلال ما يظرونه من مشاريع ظاهرها رحمة وباطنها العذاب الشديد من دون ادنى احساس بالمسؤولية تجاه البلد ومستقبل ابنائه، مما يترتب على تنفيذ هذه المشاريع اذا ما أقرت -لا سمح الله- من التزامات مالية على البلد تضعه ومستقبل ابنائه على حافة الافلاس، اصبح بعد ان شعر انه تعرى امام الناس وانكشف افلاسه وعدم قدرته على القيام بمهام تمثيل الامة على النحو الصحيح وفق مقتضيات الامانة واعتبارات المسؤولية الوطنية، بدأ يهذي بأحاديث وتصريحات الغرض منها تاليب المجتمع على مسعى مجموعة الـ ٢٦، كان يقول «ان هذه المجموعة تسعى للتحريض على النظام الديمقراطي!.. ولما شعرنا ان مثل هذا القول لا يمكن ان يقبله عاقل اذا ما قرأ الاسماء التي تصدر قائمة المجموعة، وهي اسماء لها تاريخها وسمعتها في الدفاع عن نظام الدستور والحرص البالغ على استمرار المشاركة الشعبية، اخذ يدق على وتر اسقاط القروض، ويحاول الايحاء للعامة بان موضوع القروض هو الهدف الرئيسي الذي دفع المجموعة الى مقابلة كبار المسؤولين في الدولة، وفي مقدمتهم سمو الامير من اجل ثني الحكومة عن البحث فيه، فضلاً عن اسقاطه.

ان حقيقة الموقف المعارض لتوجه مجموعة الـ ٢٦ من قبل هذا البعض من النواب ليس بسبب موضوع القروض، فهم اول من يعلم ان موضوع القروض، وإن كان ضمن اجندة المجموعة كونه موضوعاً يتعلق بالأموال العامة، إلا أنه ليس على رأس أولويات المواضيع التي بحثتها المجموعة مع كبار المسؤولين بالدولة، وأن لقاءات المجموعة مع كبار المسؤولين لم تقتصر فقط، وفق ما يشيع هذا البعض من النواب، على وضع اللوم في تأخير المشاريع وعرقلة التنمية على مجلس الأمة، بل ان معظم ملاحظات المجموعة انصببت كلها على الحكومة التي يسبب ضعفها وعدم ادراكها لحجم المسؤولية جعلت البلد يقع في مثل هذه الازمات، ولو تهيأ للبلد حكومة تدرك مسؤولية الإدارة على النحو الذي يحقق الإصلاح والتنمية، وهي ضرورة تطبيق القوانين واحترام الأنظمة ولديها ثقة بالنفس لمواجهة الفساد جميع أشكاله والوقوف بشدة في وجه نواب الخدمات والمتمصّلحين من مهنة النيابة، لما تشكلت لدينا مثل هذه النوعية من النواب التي تعرقل مسيرة التنمية اليوم من خلال ما طرحه من مشاريع عبثية ترهق ميزانية الدولة!

«وللحديث بقية»

سعود السمكه

هذا ما وجدنا عليه آباءنا!

قصة طريفة حقيقية معبرة استمعت إليها من إحدى السيدات الكويتيات الفاضلات في مداخلة لها على أحد البرامج الإذاعية الحوارية (البرنامج الثاني)، البرنامج كان راقياً بكل المقاييس لوفرة المعلومات فيه عن التنمية وهل هي موجودة في الكويت؟ ومقارنة وضع الكويت بماليزيا تنموياً.. ومكونات المجتمع الماليزي ذي الإثنيات المختلفة (ملايين وهنود وصينيين) التي قادها مهاتير محمد رئيس الوزراء السابق في بوتقة وطنية ماليزية، لترتقي بماليزيا إلى مصاف الدول المتقدمة، ونبقى نحن نتحجج بالقبيلية والطائفية والغشوية، لمحاررة فشلنا على الصعيد التنموي على الأقل.

نرجع إلى قصة المستمعة «أسيا» المعبرة والبالغة الدلالة، فالقصة التي روتها عن سيدة عزمتها صديقتها في منزل الأخيرة، وكانت الوجبة الرئيسية وجبة سمك شهية لم تذق مثلها من قبل.. هذه السيدة روت القصة لزوجها «تنغصت» له أكلة السمك الشهية هذه والتي لاحظت انها تخلو من «الراس والذيل»! ولكنها قالت إنها لا تعرف طريقة تحضيرها، الزوج قال: بسيطة، اسالي صديقتك عن طريقة تحضيرها. وفعلت توجهت إلى صديقتها التي أفادتتها بانها تعلمت الطريقة من أمها، ولا تعرف سبب «قطع الرأس والذيل»! توجهوا إلى الأم لسؤالها عن الطريقة التي أفادتتها بانها تعلمتها من أمها أي من الجدة ليتوجه الجميع بالسؤال إلى الجدة عن سر أكلة السمك الشهية؟ وسر قطع الرأس والذيل؟ فضحكت الجدة كثيراً قبل الإجابة، وقالت لهم إنني كنت أقطع «الرأس والذيل» أيام زمان لأن إمكاناتنا بسيطة، ولم يكن في مطبخنا سوى «مقلي» واحد صغير الحجم لا يكفي السمكة كلها، فاضطرر إلى قطع رأس السمكة وذيلها؛ لتأتوا أنتم بمطبخكم المجهزة بعشرات «المقلي» وبمختلف الأحجام لتقتدي بي من دون تفكير؟ هذا خطؤكم وليس خطئي! انتهت السالفة.

المغزى من القصة كما قالت السيدة كيف نريد ان نمضي قدماً في عملية التنمية في القرن الـ ٢١، وكثير من أصحاب القرار لدينا مازالوا يعملون بعقليات ماضوية قديمة؟!

هذه القصة نهدبها لجماعة عاداتنا وتقاليدنا وتراثنا، للجماعة التي تريد إرجاعنا ليس سنوات أو عقوداً إلى الوراء وإنما قرونًا، لتقول لهم ان لكل مجتمع ظروفه وعاداته وتقاليد وما يسير الناس عليه، فما كان يصلح للناس في القرون الأولى من الإسلام، ليس بالضرورة ان يصلح لنا الآن، وما كانت عليه سيرة آباءنا وأسماواتنا وأجدادنا، ليس بالضرورة ان تكون سيرة وتراثنا مقدساً يجب علينا اتباعه، وإلا كنا كمن قال عنهم الخالق في محكم كتابه وهم قوم من الكفار: «هذا ما وجدنا عليه آباءنا»!

ولا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم.

علي أحمد البغلي
Alialbaghi@hotmail.com

تاريخ بيتهوفن وموسيقاه مقرران!

«حرية الاعتقاد مطلقة، وتحمي الدولة حرية القيام بشعائر الأديان طبقاً للعادات المرعية، على ألا يخل ذلك بالنظام العام أو ينافي الآداب».

(الدستور الكويتي - مادة ٣٥)
«حرية الرأي والبحث العلمي مكفولة، ولكل إنسان حق التعبير عن رأيه ونشره بالقول أو الكتابة أو غيرها، وذلك وفقاً للشروط والأوضاع التي يسنها القانون».

(الدستور الكويتي - مادة ٣٦)
وبما أن تاريخ بيتهوفن وموسيقاه -من على شاكلته من عرب وعجم- لا يعنينا، فلماذا أُلزمت وزارة التربية مادة الموسيقى على الطلبة واعتبرتها مادة تسقط وتنتج ما لم يأت الطالب بالدرجات المطلوبة والمقررة؟! ولم يكن لهذه المادة في السنين الماضية أي تأثير في المواد الأخرى أو درجات الطالب، أي لا تسقط!

ما الذي طرأ على الوزارة وجعلها تُلزم ما لا يريده أكثر الطلبة، وتفرضه عليهم مع أن أولياء أمورهم يرون حرمة الموسيقى، بل أكثر الطلبة يرون ذلك! ويرون ذلك من الدين والدستور اللذين يخصان من أن حرية الاعتقاد مطلقة وتحميها الدولة، وإن كان هناك شواهد من علماء الدين ومشايخه يرون ذلك فهم ليسوا بعبدة للسواد الأعظم من المسلمين.

ومع تقديري لرأي الوزارة، فلماذا لا تترك الأمور كما كانت في السابق؟ من أراد تعلم الموسيقى وآلاتها وأربابها فليأب مفتوح، ومن أراد ما ذكرت، فله ذلك وليجعل الأمر كما هو رأي العلماء في التحليل والتجريم، ولا يلزم هذا برأي هذا ولا ذاك برأي الآخر.. أما إلزام ما لا يلزم وفرض ما لا يفرض على الطلبة وإحراجهم وأولياء أمورهم، فهذا مؤسف وقسر وتعنت وفرض رأي! أولياء الأمور يقولون فليعدوا أبناءنا مثل الطلبة المسيحيين الذين يخرجون من حصاة الدين الإسلامي!

يا وزارة التربية.. لقد أشغلت أولياء الأمور بما لا يستفيد منه الإنسان في الدنيا ولا في الآخرة! هذاكم الله يا مسؤولون.. والله المستعان.

المسؤولية!

قال نبينا الكريم: «كلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته».

محمد بن إبراهيم الشيباني
shaibani@makhtutat.org