

بخاف من الأنوبيسات.. فألى متى تنتظر العادث؟



بقلم:
انجي
مطاوع

خبير
عن انقلاب أنوبيس،
أشعر أن خوفي ليس بلا
سبب، أخرها حادث طريق ذهب
-نوبيع- انقلاب أنوبيس في
منطقة "الصدعة"

أنا بخاف من الأنوبيسات، قد تبدو جملة عابرة، أو ربما مبالغمة من شخص سمع وشاهد حوادث كثيرة، لديه خوف دفين من سقوط الميكروباس أو الأنوبيس والموت غريباً داخله، كابوس تكرر كثيراً في طفولتي حتى صار الطريق والسفر بالنسيبة لي مصدر رعب أكثر من كونه وسيلة للوصول، كلما استقلت أنوبيسنا، يراودني السؤال نفسه: هل سنصل؟ ولن أذكر رعب القطارات فلا أستخدمها منذ أكثر من عشرين عاماً.

في كل مرة يظهر خبر عن انقلاب أنوبيس، أشعر أن خوفي ليس بلا سبب، أخرها حادث طريق ذهب -نوبيع- انقلاب أنوبيس في منطقة "الصدعة"، أسفر عن ٢٢ وفاة و٢٨ مصاباً، أرقام قاسية لدرجة أن العقل يعجز عن استيعابها، أتذكر أن وراء كل رقم من هذه الأرقام إنساناً له بيت وأهل، هناك من ينتظره ليستقبل خبر وفاته على الطريق ويضع فيه. أعلن المسؤولون عن تشكيل لجنة تبحث في أسباب الحادث، نعم في ذلك الحالة الفنية لأنوبيس، والسائقين، وساعات العمل والراحة وغيرها من التفاصيل، لكن السؤال الذي يؤرقنا جميعاً كمواطنين: لماذا ينتظرون دائماً حتى يقع الحادث؟

لماذا لا يكون السؤال قبل تحرك الأنوبيس: هل الإطارات صالحة؟ هل الفرامل بحالة جيدة؟ هل المركبة اجتازت فحصاً حقيقياً؟ هل السائق أخذ حقه من الراحة؟ وهل

الطريق نفسه، خصوصاً في المناطق الجبلية والمنحدرات، مؤمن بالقدر الكافي؟ نحن لا نتحدث عن سيارة ملاكي تحمل شخصين أو ثلاثة وإن كانت قلوبنا تنفطر على مثل هذه الحوادث أيضاً، لكننا في هذا الحادث نتحدث عن أنوبيس يحمل عشرات الأرواح، عائلات تتحطم مع دماء ذوبهم المهرفة على الطريق.

نحتاج لتحول الرقابة من مجرد إجراء ورفي إلى منظومة أمان حقيقية، أن تصبح صيانة المركبات وفحصها ومراقبة السائقين والسرعات وساعات القيادة مسؤولية مستمرة، لا حملة فتش تبدأ بعد الكارثة، وإلى الإسعاف السريع، نريد إنسانيتنا وحققنا في أن نصل أصلاً إلى وجهتها، وقبل كل ذلك، من حقنا أن نسال: هل ما يتفق على الطرق يتفق فعلاً حيث يحتاجه المواطن؟

في طريقي للعمل يتم تجديد سلم علوي على الطريق الدائري، تعاني الأمرين في صعوده والتزول في الاتجاه الآخر، جدد منذ شهر ليعاد تكسيه من جديد، ونسير فوق صفيح يتراقص أسفل أقدامنا، إذا كنا نطالب بطريق آمن لأنوبيس يحمل عشرات الأرواح، فمن حقنا أيضاً أن نسال عن كفاءة ما يُفَق على الطرق التي تسير عليها كل يوم، أليس من الأولى إن تذهب أموال الإصلاح إلى ما يحتاج فعلاً إلى تمهيد وصيانة، بدلاً من أن نعيد إصلاح ما لا يحتاج إلى إصلاح كل عدة أشهر؟

لا أريد أن أنقلب على خوفي من الأنوبيسات، أريد أن تعطيني الطرق والأنوبيسات والرقابة الحكومية سبباً حقيقياً يجعلني أشعر بالأمان، فليس طليعياً أن يصبح السؤال قبل كل رحلة: يا ترى هنرجع؟ بدلاً من أن يكون: أمتي هنوصل؟

الشهد

تصدر عن شركة "الشهد"، للصحافة والطباعة والنشر، ش.م.م.

مدير التحرير

محمد موسى

الإخراج الصحفي:

هالة سعيد - شيماء جمال

الإدارة والإعلانات والاشتراكات

٤٥ ش عبد الرحيم صبرى، الدقى

ت: ١٠١٩٤٤٠٠٣ - ٣٧٢٢٠٢٤

فاكس: ٣٧٢٢٠٢٤

البريد الإلكتروني

almashhad@yahoo.com

التوزيع والاشتراكات، مؤسسة الأهرام

العدد 359 - السنة الرابعة عشرة - الثلاثاء 1 سبتمبر 2026 - 18 بيع الآخر 1448 هـ



كاريكاتير اهداء للشهد من الفنان محمد عبد اللطيف

كلام والسلام

كلمنى عن امبارح.. وابعد عن بكره!



بقلم
خالد
حمزة

ماذا
عن استمرار

معاناتك وإحباطاتك..
الى عايشة معاك ومن
امبارح والنهاردة..

اسأل أى حد فى مصر: وماذا عن بكره؟
سيقول لك: بل السؤال وماذا عن لحظاتها الحالية.. واللى تتغير بسرعة الصاروخ؟
أسأل أى حد فى مصر: وماذا عن أحلامك لبكره؟

سيقول لك: بل السؤال وماذا عن استمرار معاناتك وإحباطاتك.. اللى عايشة معاك ومن امبارح والنهاردة.. ومكلمة معاك لبكره؟
ليه.. التشاؤم ده!

سيقول لك: المقدمات تقود دائماً للنتائج يا زميل.. ولا أنت خواجه من بلاد بكره؟
والحق.. أنى لا خواجه ولا حاجة.. ولكنه سؤال سألته من قبلك.. وكانت الإجابة منسى.. هى هى

إجابتك بالضبط!
هل كانت مجرد توارد أفكار.. واللى مشاركة فى الهم اللى رضينا بيه.. ومش عاوز يرضى بينا؟
والأحق.. أننى مثلك

وقد أكون أكبر كثيراً أو أصغر قليلاً.. بلغت من العمر بعض أركزه.. وأستعد للرحيل.. فلم يعد اللى باقى أكثر من اللى راح!

أنا مثلك.. على الله حكايتي.. عانيت ومأزلت أعانى مع العيشة واللى عايشينها.

عاصرت.. عهد الانغلاق وربط الأحزمة.. ولا صوت يعلو فوق صوت المعركة والانكسارات والهزائم.. اللى سموها نكسة .. وأحلى من طعم المش عايش؟

وعاصرت.. عهد الانفتاح على مصراعيه للحماية والفسادين والقطط السمان.. واللى مفتاش فى عهد.. عمره ما كان هيفتني! وعاصرت ومأزلت.. فى عهد المؤجلات من الأحلام اللى هى متحققتش.. والسبب هذه المرة.. حروب كورونا وكسارت ووو.. وكلها وبقدرة قادر.. بيتجى على مصر بالذات؟

لا تعابرنى ولا أعابرك ..
فكلنا يازميلي.. فى الهم سواء..
صاحبين نايمين.. على أسطوانة مشروخة واحدة وعلى شماغات عديدة.. للفشل!

صاحبين نايمين.. وتقتضى صيفها فى مراسى وهاسيندا والعلمين ورأس الحكمة وهلم جرا.. وتصرف بالمالين على حفلاتها الماجنة! و طبقة.. تسال الله حق النشوق وتكاليف العلاج والمواصلات والعيال اللى فى المدارس وفواتير المية والغاز والكهرباء!

وما بينهم.. طبقة كانت تسمى بالمتوسطة.. راحت فى الويا! لا تعابرنى ولا أعابرك ..

فكلنا يازميلي.. عايشين على ذكراها.. ومستحلمين يومنا بيومه.. ومعدناش أى أمل فى بكره!
وأرجع وأقولك.. المقدمات تقود دائماً للنتائج.. وأنا جاى لك من بكره اللى لا أحلى من امبارح.. ولا بيتجى قطرة فى بحر النهاردة؟

khalehamza27@yahoo.com

براد شونفيلد أستاذ علوم التمارين ومدير الدراسات العليا للياقة البدنية :

لم يفت الأوان للبدء فى بناء قدرتك العضلية حتى لو تجاوزت الـ ٧٥ عاماً



ما كنت عليه فى العشرينيات: إذ زادت كتلى العضلية بمقدار ٤٠ رطلاً (حوالى ١٨ كيلوغراماً) تقريباً، ولم أفقد وظائفى البدنية، ولذلك لا أحتاج للتركيز بشكل مكثف على تدريبات القدرة العضلية لأنها لا تزال موجودة لدى، وهذا هو ما أعنيه بـ "الرصيد العضلي": فقد كوّنت مخزوناً عضلياً. ومع ذلك، أحياناً أمارس تمارين البليايوميترىكس (التمارين الانفجارية) من باب الترفيه.

● ولكن، إذا لم تبدأ فى رفع الأثقال ونحن فى العشرينيات، هل لا يزال بإمكاننا زيادة قوتنا بغض النظر عن العمر؟

– براد شونفيلد: لم يمت الأوان أبداً للبدء فى التدريب.. لقد أجرينا أبحاثاً على أشخاص تبلغ أعمارهم ٧٥ عاماً فما فوق، وحققوا مكاسب ملموسة فى القوة والقدرة العضلية خلال فترة تتراوح بين ٨ و ١٠ أسابيع، والأمر لا يتطلب وقتاً طويلاً؛ فكل ما تحتاجه هو جلستان أو ثلاث أسبوعياً، تتراوح مدة كل منها بين ٣٠ و٥٥ دقيقة، وحتى هذا القدر البسيط من الوقت يمكن أن يكون له تأثيرات هائلة على صحتك وجودة حياتك، وأعتقد أن هذه رسالة قوية ومهمة.

واشنطن بوست
ترجمة: محمد مجدي

التعرض للإصابة مقارنةً بتمارين رفع الأثقال التقليدية؟
– براد شونفيلد: أظهرت مراجعتنا للأبحاث أن حالات الإصابة أو الآثار السلبية أثناء تدريبات المقاومة كانت نادرة جداً، سواء عند ممارسة رفع الأثقال التقليدى أو تدريبات القدرة العضلية. وبشكل عام، فإن معدل حدوث الإصابات عند ممارسة تمارين المقاومة بالطريقة الصحيحة يُعد منخفضاً للغاية.

● هل هناك وقت مبكر جداً أو متأخر جداً للبدء فى تدريبات القدرة العضلية؟

– براد شونفيلد: إذا كنت فى الخمسين من عمرك ولم يسبق لك ممارسة تمارين المقاومة، فأنا أضمن لك تقريباً أنك فقدت جزءاً من وظائفك البدنية وكتلتك العضلية، مما أثر سلباً على قدرتك العضلية؛ لذا فأنت بحاجة لمعالجة هذا الأمر، وكلما بدأت مبكراً كان ذلك أفضل، أما بالنسبة للشباب، فتُعد تدريبات القدرة العضلية مفيدة أيضاً؛ لأنها تتيح لك بناء "رصيد عضلي" يمكنك الاستفادة منه مع تقدمك فى العمر، فحتى لو بدأت تفقد بعضاً من قدرتك العضلية لاحقاً، ستظل تتمتع بمستوى أعلى مقارنة بالأشخاص الذين لم يتدربوا قط.

● هل تمارس أنت تدريبات القدرة العضلية؟
– براد شونفيلد: أنا أمارس رفع الأثقال منذ أوائل العشرينيات من عمري، والآن، وأنا فى الستينيات، أمتلك كتلة عضلية وقوة تفوق بكثير

الانفجارية (power training)؟
– براد شونفيلد: نعم، يمكنك ممارسة تدريبات القوة باستخدام أجهزة النادي، أو الأوزان الحرة، أو وزن الجسم، أو أحزمة المقاومة، أو أى وسيلة تقضلها، والمهم هو رفع الوزن بسرعة وخفضه بتحكم.

قد تحتاج إلى تقليل الوزن الذى تستخدمه عادةً فى البداية، ولا يشترط أن يكون الأمر خياراً حاسماً (إما هذا أو ذاك)؛ إذ يمكنك تخصيص يوم واحد فى الأسبوع لتدريب الأوزان التقليدى — حيث يتم رفع الوزن وخفضه ببطء نسبي، مستغرها عدة ثوانى فى كل اتجاه — ويوم آخر للتدريب على القوة، أو يمكنك دمج بعض تمارين القوة مع تمارين أخرى فى الجلسة التدريبية نفسها؛ فحتى القليل من التدريب يمكن أن يحقق فوائد ملموسة.

● وماذا عن الأشخاص المبتدئين تماماً فى مجال تدريبات الأوزان؟

– براد شونفيلد: لا أنصحهم بالبدء فى تدريبات القوة الانفجارية على الفور. عليهم تعلم الأداء الصحيح للحركات أولاً، وإتقان أنماط الحركة من خلال أدائها ببطء، وبعد بضعة أسابيع أو أشهر من الممارسة، يمكنهم البدء فى إدخال بعض تمارين القوة. ● هل يُعد تدريب القدرة العضلية (Power training) خطيراً؟ وهل تزداد احتمالية

– براد شونفيلد: يمكنك بناء القوة العضلية فى أى عمر.

● كيف؟
– براد شونفيلد: تتوفر خيارات مثل رفع الأثقال الأولمبية بأوزان ثقيلة (مثل حركات "الخطف" و"النتز" – وهما المنافستان المعتمدتان فى الألعاب الأولمبية) أو تمارين البليايوميترىكس (مثل القفز على الصندوق وغيرها من التمارين الانفجارية عالية السرعة)، ولكن بالنسبة لمعظم الناس، فإن أفضل أسلوب هو ممارسة تمارين رفع الأثقال التقليدية، مع الحرص – عند رفع الوزن ومقاومة الجاذبية – على القيام بذلك بأقصى سرعة ممكنة؛ أما عند خفض الوزن، فأعدته إلى وضع البداية، فيجب أن يتم ذلك ببطء وتحكم، بحيث تستغرق الحركة ما بين ثانيتين إلى ثلاث ثوانٍ تقريباً.

● إن، عند أداء تمارين ثنى الذراعين (biceps curl) ببطء أكبر على مدار عدة ثوانٍ؟

– براد شونفيلد: نعم.. استهدف أداء ما بين ٨ إلى ١٠ تكرارات لكل تمرين، بحيث تشعر بصعوبة وتحدي فى نهايتها، ومع ذلك تظل قادراً على أداء تكرار أو اثنين إضافيين.

● هل تقصد أنه إذا كنا نرتاد النادي الرياضى بالفعل، فيمكننا تعديل التمارين التى نمارسها حالياً وتحويلها إلى تمارين تدريب على القوة

براد شونفيلد: أعتقد أن أحد أهم العوامل – من منظور الشيخوخة – هو الحد من خطر السقوط، فإذا بدأت تفقد توازنك، فإن تدارك السقوط يتطلب منك استخدام قوتك بسرعة؛ إذ لا بد من توفر السرعة والقوة معاً. كما تساعدك هذه القدرة العضلية على النهوض مجدداً.

أتذكر حين كان والدى يبلغ من العمر ٨٠ عاماً وكان فى المستشفى؛ إذ نهض من سريره وبدأ بالسقوط، لكنه لم يمتلك القوة والقدرة العضلية اللازمة لمنع نفسه من السقوط، مما أدى إلى وقوعه وإصابته بكسر فى الورك. لقد كان أمراً مخزناً للغاية، وحينها أدركت تماماً مدى أهمية القدرة العضلية.

● لماذا تُفقد القدرة على توليد القوة العضلية (القدرة الانفجارية) مع التقدم فى العمر؟ وهل تتراجع هذه القدرة بوتيرة أسرع من تراجع القوة العضلية العامة والكتلة العضلية؟

براد شونفيلد: عادةً ما تتراجع القدرة العضلية فى وقت أبكر وبشكل أكثر حدة، ويُعزى ذلك عموماً إلى فقدان غير متكافئ لأنواع معينة من الألياف العضلية مع التقدم فى العمر، وتحديداً تلك الألياف المسؤولة عن توليد أكبر قدر من القوة، كما قد يخلل التنسيق الطبيعي بين الأعصاب والعضلات مع مرور الوقت، مما يجعل توليد القوة بسرعة أمراً أكثر صعوبة.

● هل يمكننا استعادة قوتنا العضلية أو زيادتها؟

ربما تكون قد بدأت بالفعل تفقد شيئاً من قدرتك العضلية، فالعضلات تبدأ بفقدان قدرتها مع التقدم فى العمر، وهى عملية تبدأ عادةً فى الأربعينيات وتتسارع خلال العقود اللاحقة، وقد لا يدرك كثير منا أصلاً أن لدينا ما يسمى بالقدرة العضلية التى يمكن أن نفقدها.

يقول براد شونفيلد، البالغ من العمر ٦٤ عاماً، وهو أستاذ علوم التمارين ومدير الدراسات العليا لبرنامج الأداء البشرى واللياقة البدنية فى كلية ليمان فى برونكس: "القدرة العضلية ليست مقياساً يجرى الحديث عنه كثيراً، مع أنه ينبغي أن يكون كذلك"، وشونفيلد لاعب كمال أجسام سابق، وقد أمضى عقوداً فى دراسة تمارين المقاومة وممارستها.

وقد أمضى عقوداً فى دراسة تمارين المقاومة وممارستها: "التاس يعرضون مفهوم القوة، وهى القدرة على إنتاج القوة"، ويضيف: "أما القدرة العضلية فهى القدرة على إنتاج تلك القوة بسرعة.. أى إنها القوة بالنسبة إلى الزمن، لذلك قد تكون قوياً، لكن إذا احتجت إلى وقت لإنتاج القوة، فستكون قدرتك العضلية أقل من شخص يستطيع إنتاج المقدار نفسه من القوة بسرعة أكبر".

وتساعدنا القدرة العضلية من الناحية العملية، على استعادة توازننا بسرعة عندما نتعث، كما يقول، أو على التراجع سريعاً إذا خطونا من الرصيف إلى الشارع فى اللحظة التى تظهر فيها سيارة، كما تساعدنا على رفع طفل صغير وتحريكه، أو التفوق على شريك حياتنا فى السباحة.

وقد تكون القدرة العضلية أيضاً مؤشراً إلى المدة التى سنعيشها ومدى جودة حياتنا، ففى دراسة أجريت عام ٢٠٢٥ وشملت ٢,٨٨٩ رجلاً وامراً، كان الأشخاص الذين لديهم مستوى منخفض من القدرة العضلية، وفقاً لاختبار يعتمد على حركة التجديف، أكثر عرضة للوفاة المبكرة مقارنة بالأشخاص الذين يعانون فقط من انخفاض القوة العضلية، كما خلصت مراجعة علمية حديثة شارك شونفيلد فى إعدادها إلى أن كبار السن الذين بدأوا بمرامج لرفع الأثقال تركز على تطوير القدرة العضلية أصبحوا، فى المتوسط، أكثر قدرة على النهوض من الكراسى والمشي بسرعة عبر الغرفة وأداء الأنشطة اليومية بصورة أفضل، مقارنة بكبار السن الذين ركز تدريبهم على القوة العضلية وحدها.

ويقول شونفيلد: "القدرة العضلية جزء أساسى من التقدم فى العمر بصحة جيدة"، لكن القليل منا قد يعرف كيفية تطوير هذه القدرة، لذلك تحدثت مع شونفيلد عن القدرة العضلية: كيف يمكن بناؤها، ولماذا نفقدها، وما المعدات والخبرة الخاصة التى قد نحتاج إليها، وهى قليلة جداً، وكيف استعاط هو نفسه الحفاظ على قدرته العضلية طوال هذه السنوات.

● لماذا تحتاج إلى القدرة العضلية؟