

أنا وأنت على الطريق اتباع نظام الحمية لدى المرأة

هل تهتمين بوزنك يا سيدتي؟ وهل تهتمين بما تأكلين وتشربين؟ وهل تعلمين أن تكرار السيدة في اتباع نظام حمية معين من أجل فقدان الوزن ومن ثم استعادته يشكل خطرا عليها؟ اسمعي ماذا جاء في هذا التقرير تحت عنوان: **دورات فقدان الوزن واستعادته تزيد من مخاطر سرطان الكلية** - يبدو أن النساء في فترة ما بعد سن اليأس واللاتي يعانين من زيادة في الوزن أو من البدنيات يزيد لديهن فيما يبدو مخاطر الإصابة بسرطان الخلايا الكلوية وهو صورة شائعة من سرطان الكلية. وتشير نتائج الدراسة إلى أن هذه المخاطر تزيد كلما زاد محيط الخصر مع وجود تاريخ عن فقدان الوزن والعودة إلى زيادة الوزن مرة أخرى. وقال الدكتور جوهور لو بمعهد في ستوكهولم بالسويد: دراستنا تشير إلى أن مخاطر الإصابة بسرطان الخلايا الكلوية يمكن الحد منه إذا فقد كل الأشخاص الذين يعانون من زيادة في الوزن الدهون الزائدة بوسط الجسم ومن ثم الاحتفاظ بوزن مستقر في مستوى مرغوب به بدرجة أكبر.

وحلل الدكتور جوهور لو وزملاء له بيانات لأكثر من ١٤٠ ألف امرأة أمريكية تراوحت أعمارهن بين ٥٠ و ٧٩ عاما شملتهن دراسة المبادرة الصحية للنساء. وقارنوا الصلة بين الإصابة بسرطان الخلايا الكلوية وهو سرطان يصيب بطانة الكلية ووزن جسم المرأة وتكرار فقدان الوزن ومن ثم استعادته على مدار ٧ أعوام في المتوسط. ونشرت نتائج هذه الدراسة في دورية علم الأوبئة الأمريكية. وبشكل عام فإن النساء اللاتي لديهن مؤشر كتلة جسم عند ٣٥ أو أعلى في المئة يزيد لديهن مخاطر الإصابة بسرطان خلايا الكلية بنسبة ٦٠ في المئة مقارنة بالنساء اللاتي لديهن وزن طبيعي مؤشر كتلة الجسم أقل من ٢٥ في المئة كما أشار الباحثون . وزادت هذه المخاطر بنسبة ٣ في المئة مقابل كل وحدة زيادة في مؤشر كتلة الجسم. وعندما حلل باحثون البدانة في منطقة البطن كعامل خطورة مستقل وجدوا أن كل زيادة بمقدار (١،٠) في نسبة الخصر إلى الورك تؤدي إلى زيادة مخاطر الإصابة بسرطان الخلايا الكلوية بواقع ٢٤ في المئة. إلى هنا ينتهي التقرير...

هذا الجسم الذي منحك إياه الله الخالق يا سيدتي، عليك أن تهتمي به وتحافظي عليه لأنه عطية الله لك. ومعناه أنك بحاجة دائما إلى الإطلاع على آخر المستجدات عنه حتى يأتي بالتالي اهتمامك به والحفاظ عليه مفيدا بالحق. هل فكرت مرة صديقتي بأن الله هو مانح هذا الجسد لك لكي تعنتي به وتقوتي به وتهتمي به وتربيته؟ هل تعلمين أن الله أعطاك مسؤولية الحفاظ على جسديك سليما

معافى. فلا فقدان الوزن جيد للجسم كما سمعنا ولا استعادة الوزن من جديد خال من المخاطر التي تؤثر على أجهزة الجسم . فهل تحرصين سيدتي على إبقاء جسمك متوازنا ومتناسبا؟ وكما يريدنا الله أن نهتم بأجسادنا ونحافظ عليها لأنها عطية منه تعالى هكذا أيضا يريدنا أن نهتم بأرواحنا التي هي داخل هذه الأجسام. فالروح أيضا ينبغي الحرص عليها لأنها كثيرا ما تثن وتعاني . اسمعي مثلا ما قاله صاحب المزامير النبي داود حين وصف كيانه الداخلي إذ كان يعاني من الخطية فقال:

طوبى للذي غفر إثمه وسترت خطيته. طوبى لرجل لا يحسب له الرب خطية ولا في روحه غش. لما سكت بليت عظامي من زفيرى اليوم كله. لأن يدك ثقلت علي نهارا وليلا. تحوّلت رطوبتي إلى يبوسة القبض. أعترف لك بخطيتي ولأأتمم إثمى. قلت أعترف للرب بذنبي وأنت رفعت آثام خطيتي... مزمور ٣٢

هل أدركت صديقتي معنى كلمات النبي والملك داود في القديم؟ أولا تطبق على كل إنسان يعاني من خطايا وآثامه فتتحني روحه ونفسه من ثقلها؟ لهذا نجده يقول مبارك الرجل أو يا لسعادة الإنسان الذي حظي بغفران الله لخطايا وآثامه . ويا لسعادة الإنسان الذي لا يحسب له الرب خطية ولا في روحه غش. ثم عبر عن اختباره إذ حين سكت عن خطايا التي أتعبت ضميره بليت عظامه وتحوّلت الرطوبة لديه إلى يبوسة القبض. أي صار داخله ناشفا أو جافا وعطشا إلى ما يرويه . ولكن عندما قام النبي داود يا سيدتي بالاعتراف بخطايا وآثامه، والتصريح بها لله ، حصل على الغفران والراحة في داخل روحه ونفسه. فقال : لهذا يصلي لك كل تقي في وقت يجدك فيه.

ترى، هل ترين في اختبار النبي داود ما يفيدك ويفيد حياة كل منا يا سيدتي؟ لأننا جميعنا خطاة أليس هذا ما يقوله الكتاب المقدس؟ "الجميع زاغوا وفسدوا وليس من يعمل صلاحا ليس ولا واحد". لكن أتعلمين يا سيدتي أن الله ومن فرط محبته لبني البشر أجمعين ورحمته الواسعة أرسل الفادي يسوع المسيح المخلص لكي ينفذ البرية جمعاء من عقاب الخطية المرير الذي هو الموت والانفصال الأبدي عن الله القدوس. وهكذا مات عن البشر أجمعين لكي يمنحهم حياة جديدة وحياة في دار النعيم إن هم سمعوا كلامه وعملوا به وتابوا عن خطاياهم وآمنوا به. تماما كما فعل النبي داود إذ عاد إلى الله بتوبة صادقة واعترف بخطايا فسترت خطايا وغفرت له. وهكذا استطاع داود أن يحمي نفسه وروحه ويحافظ عليهما من ثقل الخطية وعذابها المرير. هل تريدان أنت أيضا أن تحافظي على روحك ونفسك معافاة وفي علاقة مع الله الخالق؟ تماما كما تحاولين المحافظة على جسمك معافى وصحيا ومتناسقا ومتناسبا؟
