

## أنا وأنت على الطريق وجبة الفطور مهمة جدا

هل تعلمين سيدتي أن وجبة الفطور مهمة جدا؟ وهل تعلمين أيضا أن عدم تناولها يؤثر على الجسم بأكمله؟ تعالي معي لنستمع إلى ما جاء في هذا الخبر تحت عنوان: ماذا يحدث لجسمك إذا أهملت وجبة الإفطار؟ يقول: يعتبر الفطور أحد أهم الوجبات على مدار اليوم. إلا أن الكثير من الناس وخاصة النساء يقررون عدم تناول وجبة الفطور حتى يفقدوا بعض الوزن وهذا غير صحيح. فماذا يحدث للجسم عند إهمال وجبة الإفطار؟ وفي هذا السياق أوضح الموقع الأمريكي العالمي Health المختص بفوائد الأغذية والعلاجات الطبيعية عبر تقرير حديث له أنه أثناء الشعور بالجوع فإن بعض العمليات الحيوية قد تحدث في الجسم ، وبين أن أول هذه العمليات هو أن مستوى السكر في الدم ينخفض وهذا يؤثر على جميع الأجهزة في الجسم. كما تزيد مستويات التعب والإرهاق ، ويحدث بطء في عملية الأيض " التمثيل الغذائي" وتُحرق السعرات الحرارية أيضا ببطء. وإلى جانب كل هذا ترتفع مستويات الشعور بالصداع والألم.

ويتابع التقرير ليقول: بأن الطعام يوفر الطاقة وعدم تناول وجبة الإفطار يسبب خلايا بالدم ، حيث تتغير وظائف الفكر والعاطفة مع تعكر المزاج . ويكون الشخص أكثر عرضة للتقلبات المزاجية، وينخفض التركيز والذاكرة، وذلك وفقاً لخبراء التغذية . وأضاف أن تناول الطعام يسبب حدوث مشاكل في عملية التمثيل الغذائي، كما أن سكر الدم يصبح غير مستقر، حيث أن تقويت وجبة الإفطار يؤثر بشكل خطير على الجسم ويسبب الضعف والهزل وهذا يمكن أن يؤدي إلى اختلال الصحة العامة. إلى هنا ينتهي التقرير .

ربما لا تصدق الواحدة منا صديقاتي مدى تأثير التغاضي عن وجبة الفطور على الجسم ووظائفه. فلقد حدث مؤخرا أن سمعت عن قريب لي لم يتناول شيئا من الطعام خلال النهار البتة، وحين عاد مساء إلى البيت شرب كأساً من شراب البرتقال، ولأنه لم يأكل كل النهار وليس الفطور فحسب، وقع في حالة صرعية إذ كان الدماغ بأمرّ الحاجة إلى السكر ، فحين شرب الرجل الشراب ، ارتفع السكر في الجسم فجأة مما أدى إلى نوبة صرعية راح يزيد ويرغي بسببها وبعد أن عولج بواسطة رجال الإسعاف، تبين أنه من كثرة ما تقلصت عضلات كتفيه ، انكسر العظم بينهما، وعانى لفترة لأبأس منها من انكسار العظم في كتفيه، حتى وبعد إجراء العملية له للإصلاح. لكن قيل له في المستشفى بأن كتفيه لن يعودا كما كانوا قبلا، وصارت حركتهما محدودة. حصل كل هذا يا سيدتي من

جراء عدم تناول الطعام أغلب النهار. فلا نستهر بأجسادنا التي هي أهم بكثير من مشاغلنا، أو شكلنا. فهذه لها علينا واجبات أيضا لكي نقوم بتغذيتها بالطريقة الصحيحة.

إن أجسامنا التي خلقها الله يا سيدتي ، تتبع نظاما معيناً فإن اختل توازن الغذاء بسبب ما، فإن هذا ينعكس على كيميائية الجسم ووظائف الأعضاء. سبحان الله يا سيدتي الذي خلقنا بطريقة عجيبة فما من إنسان درس الطب إلا واعترف بالله الخالق المبدع الذي حبا ومنحنا هذا الجسم لكي نحافظ عليه صحيحا ومعافى. فهل ترانا نفعل؟ نحن موكلون من الله على ما أعطانا من صحة فهل نقوم بحمل المسؤولية؟ هل نهتم بأجسادنا ونفوتها جيدا ونربيها؟ يقول الرسول بولس أحد رسل المسيحية الأوائل: **"فإنه لم يبغض أحد جسده قط، بل يقوته ويربّيه"**. أي ينبغي أن نهتم بأجسادنا التي منحنا إياها الله خالقنا، ونفوتها بشكل صحيح حتى نبقى أصحاء ومعافين. أليس كذلك؟ وكما أنّ لأجسامنا يا سيدتي واجبا علينا، فإن لأرواحنا واجبا أكبر. قد تقولين وماذا تقصدين؟ أقصد أن لأرواحنا التي نفخها الله في أجسامنا هذه، واجبا أكبر لأنّ أرواحنا خالدة وباقية إلى الأبد. لأنها نفحة من روحه تعالى. هذه علينا أن نهتم بها أيضاً. لكي نعيد اتصالها بالله تعالى مصدر الحياة.

فالله خلقنا لكي يكون له معنا شركة وتواصل بشكل مستمر. ولكن الخطية التي تعشش فينا في دواخلنا، وولدتنا فيها تمنع هذا التواصل مع الله القدوس. لهذا نحن بحاجة إلى أن نأتي إلى الله عن طريق الفادي والمخلص المسيح الذي أرسله الله الأب لكي يدفع ثمن عقاب خطايانا : **لأن أجره الخطية هي موت وأما هب الله فهي حياة أبدية بالمسيح يسوع ربنا**. إذن كل من يؤمن به يحصل بالتالي على الغفران والحياة الجديدة. لهذا قال الرب يسوع المسيح: **لأنه هكذا أحب الله العالم حتى بذل ابنه الوحيد لكي لا يهلك كل من يؤمن به بل تكون له الحياة الأبدية**. إذن حين نأتي بكل إخلاص وأمانة إلى الله طالبين منه أن يغفر لنا بواسطة المخلص الوحيد الرب يسوع المسيح، الذي مات عني وعنك على الصليب، وقام من بين الأموات غالبا ومنتصرا على الشيطان والموت، عندها نحصل على الخلاص والإنقاذ الحقيقي، وهكذا تتجو أرواحنا من العقاب الأبدي أي الانفصال عن الله. وتعود الشركة بيننا وبين الله الأب ونحصل على الحياة الجديدة والخالدة في دار النعيم. فهل تؤمنين سيدتي بالفادي المسيح ؟ وهل اختبرت محبة الله لك شخصيا؟ وهكذا يا سيدتي نمد الله في أجسادنا وفي أرواحنا أيضا التي هي لله.

\*\*\*\*\*