

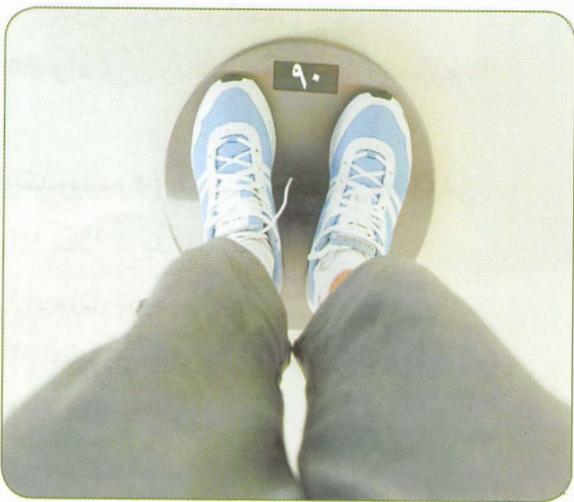
زيتب ومريم صديقتان

تهيئة:

فكّر في الإجابة عن الأسئلة التالية:

- ١- أيهما تفضل أن تكون تحيفاً، أم سميناً؟
- ٢- ماذا تفعل إذا أردت أن تكون تحيفاً؟

- ٣- ماذا تفعل إذا أردت أن تكون سميناً؟
- ٤- ما الطعام الذي تأكله كثيراً؟



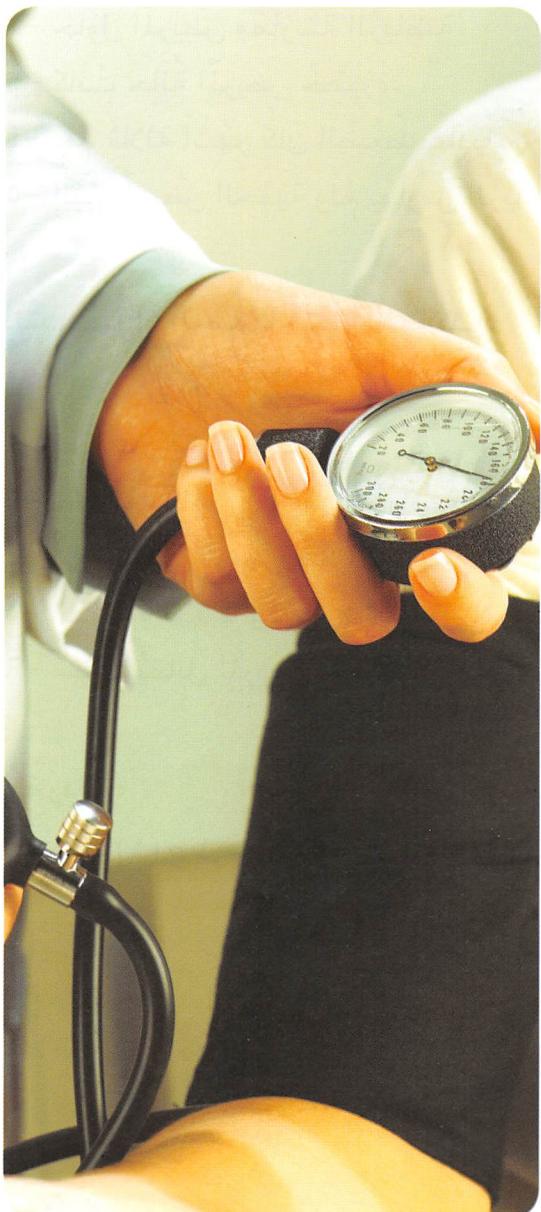
زيتب ومريم صديقتان، تتشابهان في أشياء كثيرة؛ فهما تُسكنان في حي واحد، وتدرسان في جامعة واحدة، ولكلّها تختلفان في أمر آخر؛ فزيتب تحيفه جداً، ومريم سمينة جداً. تريده زيتباً أن تكون سمينة، ولكنّها لا تستطيع. وتريده مريم أن تكون تحيفة، ولكنّها لا تستطيع.

زيتب تفكّر كثيراً في هذه المشكلة، ماذا تفعل؟ وزنها الآن خمسة وخمسون كيلولاً. كيف تزيد وزنها؟

يحب أن يصل وزنها إلى سبعين كيلولاً. حاولت زيتباً، وحاولت، ولكنّها لم تنجح. أخذت زيتباً تتناول كثيراً من الطعام: تأكل اللحم والخبز والبيض والأرز والجبنة والعسل والحلوى والمربى، وتشرب الحليب، وعصير الفواكه. لم تمارس زيتباً الرياضة، ورغم ذلك ظلت تحيفة. ماذا تفعل؟ أكلت كثيراً، وشربت كثيراً، ولكنّها ظلت تحيفة.

تختلف مشكلة مريم عن مشكلة زيتباً؛ فمريم سمينة جداً، وتريده أن تكون تحيفة. وزنها الآن تسعون كيلولاً، كيف ينقص وزنها؟ يحب أن يصل وزنها إلى سبعين كيلولاً. تركت مريم السكريات والنشويات، ومارست الرياضة شهراً، لم تستطع مريم، فهي تحبّ الأكل. أخذت مريم تأكل كثيراً، فزاد وزنها، ولم ينقص.

عند الطبيب



الطبيب: الضغط مرتفع، والسكرى أيضاً. ماذا حدث؟

المريض: تناولت دواء الضغط، ودواء السكرى.

الطبيب: أعتقد أنك لم تتبع الحمية.

المريض: هذا صحيح، فقد تناولت كثيراً من السكريات والدهون والنشويات.

الطبيب: وأعتقد أنك لم تمارس الرياضة أيضاً.

المريض: حاولت ذلك، ولكن لم أستطع، فأننا مسغول دائمًا.

الطبيب: حالتك خطيرة. لا بد من الحمية، ولا بد من الرياضة. الدواء وحده لا يكفي.

المريض: ماذا أفعل يا دكتور؟

الطبيب: اتبع الحمية، ومارس الرياضة، وتناول الدواء، وقابلني بعد شهر.

(بعد شهر يقابل المريض الطبيب)

الطبيب: الضغط عادي، وكذلك السكرى. ما شاء الله! ماذا فعلت؟

المريض: اتبعت الحمية، ومارست الرياضة، وتناولت الدواء.

الطبيب: أحسنت. قابلني بعد ستة أشهر.

المريض: إن شاء الله، وجزاك الله خيراً.

gras et féculents

تهيئة:

فكّر في الإجابة عن الأسئلة التالية:

- ٣- هل يدعو الإسلام إلى الأكل الكثير؟
 ٤- من الذي يتبع الحمية؟ السمين أم النحيف؟



كانت علامة الصحة -في الماضي- أن يكون الإنسان سميناً، كثير اللحم والشحوم. فالإنسان السمين هو الصحيح، والإنسان النحيف هو المريض. وكان الناس يأكلون كثيراً، إذا وجدوا الطعام. وكان الرجال يفضلون الزواج بالمرأة السمينة، ولا يحبون الزواج بالمرأة النحيفة.

تقديم الطيب كثيراً الآن، وظهر أن هناك أمراضاً تصيب الشخص السمين، وهي أمراض خطيرة، مثل: أمراض القلب، والسكري، وضغط الدم. لقد أصبحت البدانة -اليوم- علامة على المرض، وأخذ الناس يتبعون الحمية، فيتناولون طعاماً قليلاً، ويبتعدون عن السكريات والدهون والنشويات.

وأصبح الأطباء يحدّرون الناس من الطعام الآبيض، والحلب كامل الدسم. قائلاً: ابتعد عن السكر. ضع قليلاً منه في الطعام. لا تأكل الخبز الآبيض، كل الخبز الأسود. لا تأكل الأرز الآبيض، كل الأرز الأسود. وأصبح الناس يتبعون الحمية، فيأكلون قليلاً من اللحم الأحمر والبيض، ويتناولون كثيراً من السمك والدجاج والخضروات والفواكه.

دعا الإسلام إلى الحمية؛ لأن الأكل الكثير يصيب الإنسان بالبدانة. قال تعالى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرِبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ [الأعراف: ٢١] وقال الرسول ﷺ: «ما ملأ آدمي وعاء شرراً من بطنه، بحسب ابن آدم أكلات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة، فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه».

الْوَحْدَةُ التَّانِيَةُ

التَّرْوِيحُ عَنِ النَّفْسِ

