

أقوال لها دلالة

بسم الله الرحمن الرحيم

قال تعالى : ﴿ كَلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ ﴾ صدق الله العظيم

[الأعراف : من الآية ١٦٠]

في هذه الآية أمر الإنسان أن يأكل .. ولكنه يتخير الطيب فيأكله ويترك غير الضيب .

والطيب هنا هو ما ينفع الجسد ، وينفع الصحة ، ولا ضرر منه على الجسد أو الصحة . ومن هنا نستطيع أن نقول إن طيب الأكل هو الأكل المفيد في نوعه وغير الضار في كميته .

قال عليه السلام : « ما هلا أدمي وعاءاً شراً من بطن » . [مسند الترمذي : كتاب الزهد]

وفي حديث آخر .. قال عليه السلام : « حسب ابن آدم أكالات يغمن صلبه فإن كان لا محالة ثلث لطعامه وثلث لشرايه وثلث لنفسه » . [مسند الترمذي . كتاب الزهد] .

ويتضح من الحديثان الشريفين أن الطعام لابد وأن يكون له قدر معين أي بكمية معينة فإذا ما زاد عن الكمية المطلوبة فإنه شر ، وسوف يتضح ذلك فيما بعد من مشكلات الزيادة في تناول الأطعمة .

وفي حديث آخر : « نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع » .

أي أننا قوم لا نجلس إلى الطعام إلا إذا شعرنا بالجوع ، والشعور بالجوع له مسببات ومراكز حس بالجسم .. إذن فقد طلب من الجسم ، ويكون الرد على هذا الطلب بالأكل وفي هذه الحالة يجب أن يكون الرد على مقدار الطلب ، أي أن الأكل لا يكون حتى درجة التشبع .. بل هو تلبية للحاجة فقط .

وفي حديث آخر : « ما من وعاء أبغض إلى الله عز وجل من بطن ملىء من حرام » .

ومن وصية أب لابنته العروس :

• إحدري البطنة فإنها تفسد الجمال وتنحدر بالمرأة إلى مصاف الحيوان .

وفي هذه الوصية يوصى الأب ابنته بعدم ملء البطن بالطعام حيث إن هذا يؤدي إلى السمنة ، وهي تفسد الجمال ، ويقصد بالجمال هنا الرشاقة فالرشاقة تساعد على سهولة الحركة .. والحركة تساعد على النظافة سواء نظافة المنزل أو النظافة الشخصية .. ولكن إذا ضاعت الرشاقة فإن هذا أدعى إلى أن تقل النظافة الشخصية بحكم قلة الحركة .. وبالتالي تنحدر المرأة إلى مصاف الحيوان .

ومن الحكم والأمثال :

• كلما طال حزامك قصر عمرك .

وهذه كناية عن كبر حجم الوسط الناتج عن السمنة التي تتناسب تناسباً عكسياً مع طول العمر .

• من ترك الشهوات عاش حرّاً .

• النفس أمارّة بالسوء .

• العقل السليم في الجسم السليم .

• خير الأمور أوسطها .

• راحة الجسم في قلة الطعام .

• الوقاية خير من العلاج .

الطول والوزن الطبيعي من سن ٦ أشهر إلى ٢١ عاماً

الذكور		الإناث		السن
الوزن بالكيلو جرام	الطول بالسنتيمتر	الوزن بالكيلو جرام	الطول بالسنتيمتر	
٧,٧٠٠	٦٦	٧,٢٥٠	٦٦	٦ أشهر
٩,٥٠٠	٧٣,٥	٩,٠٠٠	٧٣,٥	١ سنة
١١,٨٠٠	٨٤	١١,٣٥٠	٨٤	٢ سنة
١٤,٠٠٠	٩١,٥	١٣,٦٠٠	٩١,٥	٣ سنوات
١٥,٩٠٠	٩٩	١٥,٤٠٠	٩٩	٤ سنوات
١٧,٢٥٠	١٠٦,٥	١٦,٨٠٠	١٠٤	٥ سنوات
١٩,٥٠٠	١١٤	١٩,٥٠٠	١١٢	٦ سنوات
٢٢,٧٠٠	١١٩,٥	٢١,٣٠٠	١١٩	٧ سنوات
٢٥,٠٠٠	١٢٤,٥	٢٤,٥٠٠	١٢٤,٥	٨ سنوات
٢٧,٧٠٠	١٢٩,٥	٢٧,٢٥٠	١٢٩,٥	٩ سنوات
٣٠,٤٠٠	١٣٤,٥	٣٠,٤٠٠	١٣٤,٥	١٠ سنوات
٣٤,٠٠٠	١٣٩,٥	٣٣,٦٠٠	١٤٠	١١ سنة
٣٦,٨٠٠	١٤٤,٥	٣٧,٢٠٠	١٤٤,٥	١٢ سنة
٤٠,٨٥٠	١٥٠	٤٢,٧٠٠	١٥٢,٥	١٣ سنة
٤٦,٧٥٠	١٥٧,٥	٤٧,٦٥٠	١٥٧,٥	١٤ سنة
٥٠,٨٥٠	١٦٢,٥	٥٠,٨٥٠	١٦٠	١٥ سنة
٥٧,٢٠٠	١٦٧,٥	٥٣,١٠٠	١٦٢,٥	١٦ سنة
٦٠,٤٠٠	١٧٠	٥٥,٤٠٠	١٦٢,٥	١٧ سنة
٦٢,٦٥٠	١٧٣	٥٦,٣٠٠	١٦٥	١٨ سنة
٦٢,٧٠٠	١٧٥	٥٧,٢٠٠	١٦٥	١٩ سنة
٦٣,١٠٠	١٧٥,٥	٥٧,٢٠٠	١٦٥	٢٠ سنة

متوسط الأوزان المثالية للرجال بالكيلو جرامات
طبعا للطول والجم والعمر لأكثر من ٢٥ عاماً

الطول بالسنتيمتر	حجم صغير	حجم متوسط	حجم كبير
١٥٥	٥٤,٤ — ٥٠,٨	٥٨,٥ — ٥٣,٥	٦٤ — ٥٧,٢
١٥٧,٥	٥٥,٨ — ٥٢,٢	٦٠,٣ — ٥٤,٩	٦٥,٣ — ٥٨,٥
١٦٠	٥٧,٢ — ٥٣,٥	٦١,٧ — ٥٦,٢	٦٧,١ — ٥٩,٩
١٦٢,٥	٥٨,٥ — ٥٤,٩	٦٣ — ٥٧,٦	٦٨,٩ — ٦١,٢
١٦٥	٦٠,٣ — ٥٦,٢	٦٤,٩ — ٥٩	٧٠,٨ — ٦٢,٦
١٦٧,٥	٦٢,١ — ٥٨,١	٦٦,٧ — ٦٠,٦	٧٣ — ٦٤,٤
١٧٠	٦٤ — ٥٩,٩	٦٨,٩ — ٦٢,٦	٧٥,٣ — ٦٦,٧
١٧٢,٥	٦٥,٨ — ٦١,٧	٧٠,٨ — ٦٤,٤	٧٧,١ — ٦٨,٥
١٧٥	٦٨ — ٦٣,٥	٧٢,٦ — ٦٦,٢	٧٨,٩ — ٧٠,٣
١٧٧,٥	٦٩,٩ — ٦٥,٣	٧٤,٨ — ٦٨	٨١,٢ — ٧٢,١
١٨٠	٧١,٧ — ٦٧,١	٧٧,١ — ٦٩,٩	٨٣,٥ — ٧٤,٤
١٨٢,٥	٧٣,٥ — ٦٨,٩	٧٩,٤ — ٧١,٧	٨٥,٦ — ٧٦,٢
١٨٥	٧٥,٧ — ٧٠,٨	٨١,٦ — ٧٣,٥	٨٨ — ٧٨,٥
١٨٧,٥	٧٧,٦ — ٧٢,٦	٨٣,٩ — ٧٥,٧	٩٠,٣ — ٨٠,٧
١٩٠	٧٩,٤ — ٧٤,٤	٨٦,٢ — ٧٨	٩٢,٥ — ٨٢,٦

متوسط الأوزان المثالية للإناث طبقاً للطول والجم والعمر لأكثر من ٢٥ عاماً

الطول بالسنتيمتر	حجم صغير	حجم متوسط	حجم كبير
١٤٢,٥	٤٤,٥ — ٤١,٧	٤٨,٥ — ٤٣,٥	٥٤ — ٤٧,٢
١٤٥	٤٥,٨ — ٤٢,٦	٤٩,٩ — ٤٤,٥	٥٥,٣ — ٤٨,١
١٤٧,٥	٤٧,٢ — ٤٣,٥	٥١,٣ — ٤٥,٨	٥٦,٧ — ٤٩,٤
١٥٠	٤٨,٥ — ٤٤,٩	٥٢,٦ — ٤٧,٢	٥٨,١ — ٥٠,٨
١٥٢,٥	٤٩,٩ — ٤٦,٣	٥٤ — ٤٨,٥	٥٩,٤ — ٥٢,٢
١٥٥	٥١,٣ — ٤٧,٦	٥٥,٣ — ٤٩,٩	٦٠,٨ — ٥٣,٥
١٥٧,٥	٥٢,٦ — ٤٩	٥٧,٢ — ٥١,٣	٦٢,٦ — ٥٤,٩
١٦٠	٥٤ — ٥٠,٣	٥٩ — ٥٢,٦	٦٤,٤ — ٥٦,٧
١٦٢,٥	٥٥,٨ — ٥١,٧	٦١,٢ — ٥٤,٤	٦٦,٢ — ٥٨,٥
١٦٥	٥٧,٦ — ٥٣,٥	٦٣ — ٥٦,٢	٦٨ — ٦٠,٣
١٦٧,٥	٥٩,٤ — ٥٥,٣	٦٤,٩ — ٥٨,١	٦٩,٩ — ٦٢,١
١٧٠	٦١,٢ — ٥٧,٢	٦٦,٧ — ٥٩,٩	٧١,٧ — ٦٤
١٧٢,٥	٦٣,٥ — ٥٩	٦٨,٥ — ٦١,٧	٧٣,٩ — ٦٥,٨
١٧٥	٦٥,٣ — ٦٠,٨	٧٠,٣ — ٦٣,٥	٧٦,٢ — ٦٧,٦
١٧٧,٥	٦٧,١ — ٦٢,٦	٧٢,١ — ٦٥,٣	٧٨,٥ — ٦٩,٤

متوسط أوزان الإناث بالكيلو جرامات مع مراعاة العمر

السمن بالسنترات								الطول	
١٥ - ١٦ عام	١٦ - ١٧ عام	١٧ - ١٩ عام	٢٠ - ٢٤ عام	٢٥ - ٢٩ عام	٣٠ - ٣٩ عام	٤٠ - ٤٩ عام	٥٠ - ٥٩ عام		٦٠ - ٦٩ عام
٤٤	٤٤	٤٥	٤٦	٤٨,٥	٥٢	٤٦	٥٧	٥٧,٥	١٤٧,٥
٤٥	٤٥	٤٦	٤٨	٥٠	٥٣	٤٦	٥٧,٥	٥٨,٥	١٥٠
٤٧	٤٧	٤٨	٤٩	٥١	٥٤,٥	٤٨	٥٩	٥٩,٥	١٥٢,٥
٤٨,٥	٤٨,٥	٤٩	٥١	٥٢,٥	٥٦	٤٩	٦٠	٦١	١٥٥
٥٠	٥٠	٥١	٥٢	٥٤	٥٧	٥١	٦٢	٦٤	١٥٧,٥
٥٢	٥٢	٥٢,٥	٥٣,٥	٥٥	٥٨	٥٢,٥	٦٣,٥	٦٤	١٦٠
٥٣	٥٣	٥٤	٥٥	٥٥,٥	٦٠	٥٤	٦٥	٦٦	١٦٢,٥
٥٥	٥٥	٥٦	٥٧	٥٨	٦١	٥٦	٦٧	٦٧,٥	١٦٥
٥٧	٥٧	٥٧,٥	٥٨,٥	٦٠	٦٣	٥٧,٥	٦٩	٦٩	١٦٧,٥
٥٨	٥٨	٥٩	٦٠	٦٢	٦٤	٥٩	٧١	٧١	١٧٠
٦٠	٦٠	٦١	٦٢	٦٣,٥	٦٦	٦١	٧٣	٧٣	١٧٢,٥
٦٢	٦٢	٦٢,٥	٦٣,٥	٦٥	٦٨	٦٢,٥	٧٤	٧٥	١٧٥
٦٢	٦٢	٦٤	٦٥	٦٧	٧٠	٦٤	٧٦,٥	٧٦,٥	١٧٧,٥
٦٦	٦٦	٦٦,٥	٦٧,٥	٦٩	٧٢	٦٦,٥	٧٩	٧٩	١٨٠
٧٠	٧٠	٧٠	٧٠	٧٢	٧٤	٧٠	٧٩	٧٩	١٨٢,٥

متوسط أوزان الذكور بالكيلو جرامات مع مراعاة العمر

السنة بالسنوات

العمر	١٥ - ١٦	١٧ - ١٩	٢٠ - ٢٤	٢٥ - ٢٩	٣٠ - ٣٩	٤٠ - ٤٩	٥٠ - ٥٩	٦٠ - ٦٩	سنة
١٥٢,٥	٤٤,٥	٥١	٥٥	٥٨	٥٩	٦١	٦١	٦٢	١٥٢,٥
١٥٥	٤٦	٥٢,٥	٥٧	٥٩	٦١	٦٢	٦٢	٦٣	١٥٥
١٥٧,٥	٤٨,٥	٥٤	٥٨	٦١	٦٢	٦٣,٥	٦٣,٥	٦٤	١٥٧,٥
١٦٠	٥٠,٥	٥٦	٦٠	٦٢,٥	٦٤	٦٥	٦٦	٦٦	١٦٠
١٦٢,٥	٥٣	٥٧,٥	٦٢	٦٤	٦٦	٦٧	٦٧,٥	٦٦	١٦٢,٥
١٦٥	٥٥	٥٩	٦٣	٦٥	٦٧,٥	٦٨	٦٩	٦٨	١٦٥
١٦٧,٥	٥٧,٥	٦١	٦٤	٦٧	٦٩	٧١	٧١	٧٠	١٦٧,٥
١٧٠	٦٠	٦٣	٦٦	٦٨,٥	٧١	٧٣	٧٣	٧٢	١٧٠
١٧٢,٥	٦٠	٦٥	٦٧,٥	٧٠	٧٣	٧٥	٧٥	٧٤	١٧٢,٥
١٧٥	٦٤	٦٧	٦٩	٧٢	٧٥	٧٧	٧٧	٧٦	١٧٥
١٧٧,٥	٦٦	٦٨,٥	٧١	٧٤	٧٧	٧٨	٧٩	٧٨,٥	١٧٧,٥
١٨٠	٦٨	٧٠	٧٣	٧٦	٧٩	٨١	٨١,٥	٨١	١٨٠
١٨٢,٥	٧٠	٧٢,٥	٧٥	٧٨	٨١	٨٣	٨٣	٨٢	١٨٢,٥
١٨٥	٧٢	٧٤	٧٧	٨٠	٨٣	٨٥	٨٦	٨٥	١٨٥
١٨٧,٥	٧٤	٧٦	٧٩	٨٢,٥	٨٥	٨٧	٨٨	٨٧,٥	١٨٧,٥
١٩٠	٧٧	٧٨	٨١	٨٤	٨٧,٥	٨٩	٩٠	٩٠	١٩٠

جدول يوضح الوزن حسب الطول والسن

الطول	١٥ سنة		٢٠ سنة		٢٥ سنة		٣٠ سنة	
	بنت	ولد	امراة	رجل	امراة	رجل	امراة	رجل
١٤٢,٥	٤٥,٣	-	٤٧,٦	-	٤٩	-	٥٠,٣	-
١٤٥	٤٥,٨	-	٤٨,٥	-	٤٩,٨	-	٥١,٢	-
١٤٧,٥	٤٦,٢	-	٤٩,٤	-	٥٠,٧	-	٥٢,١	-
١٥٠	٤٧,١	٤٦,٢	٥٠,٣	٥٠,٧	٥١,٦	٥٣	٥٣	٥٤,٨
١٥٢,٥	٤٨,٥	٤٧,١	٥١,٦	٥١,٦	٥٢,٦	٥٣,٩	٥٣,٩	٥٥,٧
١٥٥	٤٩,٨	٤٨,٥	٥٣	٥٣	٥٣,٩	٥٤,٨	٥٥,٣	٥٦,٦
١٥٧,٥	٥١,٢	٤٩,٨	٥٤,٤	٥٤,٤	٥٥,٧	٥٦,٢	٥٦,٦	٥٨
١٦٠	٥٥	٥٦	٥٧	٥٨	٦١	٦٥	٦٧	٦٧,٥
١٦٠	٥٢,٥	٥١,٢	٥٥,٩	٥٥,٧	٥٧,١	٥٨	٥٨,٤	٥٩,٣
١٦٢,٥	٥٤,٤	٥٣	٥٧,١	٥٧,٥	٥٨,٤	٥٩,٨	٥٩,٨	٦١,٢
١٦٥	٥٦,٥	٥٤,٨	٥٨,٩	٥٩,٣	٦٠,٢	٦١,٦	٦١,٦	٦٣
١٦٧,٥	٥٨	٥٦,٦	٦٠,٧	٦١,٢	٦٢,١	٦٣,٤	٦٣,٤	٦٤,٨
١٧٠	٥٩,٨	٥٨,٤	٦٢,٢	٦٣	٦٣,٩	٦٥,٢	٦٥,٢	٦٦,٦
١٧٢,٥	٦١,٦	٥٨,٤	٦٣,٩	٦٤,٨	٦٥,٧	٦٧	٦٧	٦٨,٤
١٧٥	٦٣,٤	٦٢,١	٦٥,٧	٦٦,٦	٦٧,٥	٦٨,٩	٦٨,٤	٧٠,٧
١٧٧,٥	٦٥,٧	٦٤,٣	٦٧,٥	٦٨,٤	٦٨,٩	٧١,١	٧٠,٢	٧٢,٩
١٨٠	٦٨	٦٦,٦	٦٩,٨	٧٠,٦	٧٣,٤	٧٢	٧٥,٧	٧٢,٩
١٨٢,٥	-	٦٨,٩	-	٧٢,٩	-	٧٢,١	-	٧٨,٤
١٨٥	-	٧١,١	-	٧٥,٢	-	٧٨,٨	-	٨١,١
١٨٧,٥	-	٧٣,٤	-	٧٧,٥	-	٨١,١	-	٨٣,٨