

# بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

## مقدمة

لقد اتسمت حياة القدماء بالحركة والنشاط وفقاً لظروف حياتهم المعيشية التي تتطلب العناء والكد والجهد الشاق، فلم تكن هناك آلات ومعدات متقدمة ولم تكن الوسائل التقنية الحديثة قد غزت المنزل بعدُ فنرى الرجل يأكل من جهد يده، انتاجه الزراعي أو الصناعي يقتصر كلياً على جهده العضلي، وتنقلاته غالباً ما تكون مشياً على الأقدام، وأما المرأة فعملها متواصل في البيت لتلبية حاجات أفراد أسرتها من كنس وغسيل وتنظيف وتحضير طعام، كما أن وسائل الترفيه المنتشرة حالياً لم تغزو تلك المجتمعات لتسرق أعلى وأثمن أوقاتهم، بل كانوا يخلدون للنوم مع بداية الليل ليستيقظوا مع إطلالة الفجر مستقبليين يومهم الجديد بهمة ونشاط... كل ذلك جعل الحياة مملوءة بالحركة الدائمة المستمرة، ومفعمة بالنشاط والحيوية، فانعكس هذا الأمر بشكل إيجابي على صحتهم ولياقتهم.

أما في وقتنا الراهن فقد اختلف نمط الحياة اختلافاً جذرياً وعلى جميع المستويات مما جعل الفرد سواء المرأة أو الرجل لا يحتاج لأن يقوم إلا بأدنى جهد وبأقل حركة ممكنة، حيث سخرت

جميع التقنيات وفي مختلف المجالات في البيت والعمل والشارع لخدمته وراحته فجعلته في غنى عن أي تعب أو جهد يبذل . . ومما لا شك فيه أن هذا التبدل قد خدم الحياة البشرية بشكل جليل وكبير، ولكنه أفرز معه كثيراً من المشكلات المتنوعة التي من أهمها ما يتعلق بالصحة البدنية فازدادت الأوزان وانخفض مستوى اللياقة البدنية، ولعل المرأة بما تمليه طبيعتها الجسدية من حمل وولادة وارضاع كان لها النصيب الأوفر من المشاكل الصحية الناشئة عن قلة الحركة والنشاط والخلود إلى الراحة نظراً لتوفر جميع الوسائل الحديثة داخل المنزل . . ومما زاد من الأمر سوءاً انتشار الخادמות والمربيات في المنازل لتقضي على ما تبقى من الحركة والجهد المطلوب من ربة المنزل.

وسوف نسلط الضوء بإذن الله في هذا الكتيب على ظاهرة السمنة وضعف اللياقة البدنية لدى المرأة مع وضع الحلول والبرامج الغذائية والتدريبات المناسبة لطبيعتها في مختلف المراحل السنية وفق أسس علمية واضحة وبسيطة إضافة إلى البرنامج الغذائي الإسلامي وما يتضمنه من فوائد صحية على المرأة عليها تكون دليلاً مرشداً لأختنا المرأة ينير لها بإذن الله الطريق للوصول إلى جسم صحيح معافى من الأمراض يتمتع بقدر جيد من اللياقة البدنية جاعلين في مقدمة اهتماماتنا أن تكون تلك البرامج متوافقة مع تعاليم ديننا الإسلامي الحنيف ولا تخرج عن تقاليد مجتمعاتنا التي نفخر ونعتز أن تكون منهاجنا وأسلوب حياتنا.