

أخيرا

الحقيقة أن السمنة أصبحت عدواً للبشرية يهدد البدناء ويُنعّص عليهم حياتهم، لذا فقد أصبح الجميع يترقب أحدث الطرق، والأنظمة لعمل ريجيم يضمن لهم الرشاقة من خلال ما يعرضه الأطباء والمتخصصون في إطار لا يؤدي بالجسم إلى فقدان أهم ما يحتاجه.

وإن كنا نرى أن في إتباع التعاليم الدينية ما يحفظ للجسم رشاقتها، فالدين أمرنا بالاعتدال في المأكّل، والمشرب، والبعد عن الإسراف ليتقى الإنسان بذلك أمراض التخمة والبدانة. ليس هذا فقط بل إن الصيام الذي فرض علينا - كما أشار كثيرٌ من المتخصصين - يُمثل وسيلة فعّالة لإزالة الشحوم، والدهون التي ترسّبت طوال العام.

ونحن نرى أن أفضل طرق الريجيم ما كان يعتمد أولاً على رأى الطبيب، أو المتخصص، وأن أهم ما في الأمر هو إتباع السلوك الغذائي الصحيح، والاعتدال في المأكّل، والمشرب، والإقلال من تناول الدهون، والملح، والسكريات لتفادي مخاطرها.

ونكرر أنه لا يوجد ريجيم نموذجي متفق عليه يمكن أن يتناسب مع الجميع في آنٍ واحد؛ إذ أن نوع الريجيم يختلف باختلاف الشخص، والمهنة، والوزن، والسن، والظروف الاجتماعية والاقتصادية والنفسية أيضاً.

ونستشف من كل هذا أنه ينبغي على الإنسان أن يبتعد عن أسباب السمنة مُطبّقاً بذلك قاعدة "**الوقاية خيرٌ من العلاج**".

ونحن إذ نستعرض ذلك نُشهد الله أننا لم نأل فيه جهداً فإن وافق ما رجونا فهو توفيقُ الله، وإن أخطأ ما رجونا فهو تقصيرُ النفس...

-وانطلاقاً من قول القائل:

وما من كاتبٍ إلا سيفنى ويبقى الدهرُ ما كتبت يداهُ
فلا تكتب بكفك غير شيءٍ يسرُّك في القيامةُ أُنْ تراهُ

وأخيراً نُسطرُ نداءاً لكل مَنْ يُعاني من السمّة ومعه مَنْ يُريد رشاقةً إلى الأبد..
ألا تفوتَه فرصةُ قراءة هذا العمل .. راجين الله أن ينفع به...