



تنشر هذه الزاوية بالتعاون
مع المجلس السعودي للإختصاصات الطبية

أنماط الحياة الصحية

الدكتور صالح بن سيف الرنهائي
طبيب استشاري أول طب الأسرة

كل هذه التغييرات في أنماط حياة الإنسان أدت إلى تغيير في المراضة والحالة النفسية والجسمانية والاجتماعية لذلك الإنسان، فبدأت تظهر بما يسمى بأمراض العصر، لم يكن يعرفها من قبل وهي الأمراض المزمنة التي يعيش معها المريض المصاب طيلة عمره مثل مرض السكري ومرض ضغط الدم ومرض الفشل الكلوي وأمراض الشرايين ومرض السرطان ومرض السمنة، مما جعله معتمدا على الأدوية والعقاقير والتدخلات الطبية الأخرى. وبدأت معاناته تزداد وبؤسه يتضاعف، وأصبح ينفق على الدواء والعلاج أضعاف ما ينفق على طعامه وشرابه، وأخذ في التنقل بين طبيب وآخر وبين عيادة وأخرى داخل وخارج بلده لعله يجد من يعالج مرضه ويستأصل شقاه، فظهرت بما يسمى بالسياحة الطبية والمنتجات الصحية لتقديم خدمات صحية وتدخلات طبية لأمراض عصره.

مع كل هذه العواصف والتحديات أصبح لزاما على إنسان هذا العصر اتباع أنماط حياة صحية لكي ينعم بحياة ملؤها السعادة والعتاء والصحة، حيث توصي منظمة الصحة العالمية بممارسة النشاط البدني ٣٠ دقيقة يوميا أو ١٥٠ دقيقة إسبوعيا على الأقل، كذلك ينصح بالتقليل من الأطعمة كاملة الدسم واستبدالها بأطعمة منزوعة أو قليلة الدسم، والإكثار من الألياف في الطعام كاستخدام الخبز الأسمر ونخالة القمح، والابتعاد عن التدخين والمسكرات، وإجراء الفحوصات الطبية بين فترة وأخرى عن الأمراض المزمنة وخاصة بعد سن الأربعين، والمشاركة في الأعمال التطوعية في مجتمعه.

مع تقدم الدول والشعوب ودخولها في المدنية تتغير معها عاداتها وأنماط حياتها. فبعد أن كان الإنسان يعتمد على نفسه وجهده في القيام بأعمال المنزل والزراعة والتجارة أصبح اليوم يستعين ببعض العمال للقيام بتلك الأعمال، وبعد أن كان يستخدم يديه لإنجاز بعض الأعمال أصبح اليوم يستخدم مختلف الأجهزة الإلكترونية والميكانيكية لذلك كان سابقا يمشي إلى مزرعته وإلى مقر عمله ولزيارة أرحامه وجيرانه، وأصبح اليوم يستخدم السيارة في كل مشوار. كان غذاؤه سابقا طازجا من إنتاج مزرعته وأصبح اليوم يشتري الطعام المجمد والمعلب لأشهر والمحتوي على كثير من الملونات والمواد الحافظة. كان يمكث في الهواء الطلق النقي أكثر أوقاته وأصبح اليوم معظم أوقاته داخل المنزل والمكتب معتمدا على المكيفات لتقيه حرارة الجو. كان يحرص على تناول ثلاث وجبات رئيسية مع بعض الفواكه والتمر بينها وأصبح اليوم يتناول المأكولات السريعة بكثرة لعدم كفاية وقته لإعداد وتناول وجبات صحية رئيسية. كانت سابقا علاقته مع أفراد أسرته ومجتمعه قوية ومتينة لتزكية النفوس وشفاء القلوب بينهم وأصبح اليوم يعيش حالات من القلق والاكتئاب بسبب الخلافات الزوجية والعائلية والمجتمعية مع حب الأنا. لم يكن يعرف سابقا سوى المنتجات الغذائية الطبيعية وأصبح اليوم عرضة لغزو آفات مجتمعية ضارة وقاتلة كالتدخين بجميع أنواعه والمسكرات والمخدرات. كان سابقا يقنع بالتقليل وباله مرتاح وأصبح اليوم لديه حب التقليد والتظاهر والتباهي بالفنى ففرق في الديون والغم والهموم.



ماهر الزدجالي

اللي عنده كرش يسوى!!

ثقيلا (فالمصيبة أكبر والشماتة أكبر)! وعندما تمشي في الطريق سيشبهك الناس من أمامك ومن خلفك بالحيوانات الضخمة كالفيول والدب ووحيد القرن، وأما إذا كنت خفيف الوزن فسيشبهونك بالفزال والفراشة والعصفور، يعني في كل الحالات سيتم تشبيهك بالحيوانات.

وعلاقة الكرش بالزواج علاقة عكسية فكلما كانت المرأة ذات كرش فحظها في الزواج قليل جداً، وكذلك الرجل صاحب الكرش الفقير فليس له حظ أصلا في الزواج لأنه باختصار صاحب كرش حتى لو كان عنده كرش!! كل ذلك يسبب العديد من المشاكل النفسية لأصحاب الكروش الفقيرة ونستثني أصحاب الكروش الفنية؛ لأنه إذا ضاقت عليهم الأرض بما رحبت فإنهم يسافرون إلى أوروبا للراحة والاستجمام، وأصلا لا أحد يجرو أن يفتح معهم هذا الموضوع.

ويقول الباحثون والدراسات العلمية: للتغلب على المشاكل النفسية يجب التأقلم وتعزيز الفوائد الإيجابية للكرش فمن خلال الكرش ستكتسب سندا وعزوة تجعل الناس تخاف منك، وتحقق لك شهرة فالجميع سيتحدث عن كرشك البارز، كما سيوفر لك كرشك نقودك التي تشتريها على الطاولات فيمكنك قراءة كتاب على كرشك أو وضع كوب الشاي أو القهوة

فمهما كنت يا أخي من أصحاب الكروش الفقيرة أو الفنية ارفع كرشك وقديما قالوا: «إذا كنت ذا كرش فكن ذا عزيمة .. فإن فساد الكرش أن تسمع كلام الناس وتعمل رياضة!!»

الكروش في حياتنا نوعان: كرش فقير وكرش غني، أما الكرش الفقير فهو يأتي بسبب الإهمال الغذائي والعوامل الوراثية والمرضية المختلفة، وأما الكرش الغني فهو يأتي نتيجة التخمة والملايين (المتلته) على قلبه، اللهم لا حسد!! ويقول المثل العربي: «الراجل من غير كرش ما يسواش قرش»، وطبعا هذا المثل جاء على لسان أصحاب الكروش الفقيرة للتخفيف عن أنفسهم.

وإذا قدر الله لك أن تكون من ذوي الكروش الفقيرة فإن لك معيشة ضنكا وستحشر ضمن زمرة الأشخاص المرضى والمجانين، ففي كل ساعة من حياتك ستصادف شخصا يذكرك بأنك سمين ويجب عليك التخفيف من وزنك وكرشك، وإذا جلست في مطعم أو مناسبة عامة فإن كل لقمة تأكلها سوف يشاهدها ويتابعها بانتظام ١٠ أشخاص تقريبا، وإذا تعبت لأي سبب كان سيقول لك الشخص الواقف بجانبك: كل ذلك بسبب وزنك «ارحم نفسك شويه».

وإذا قررت أن تسافر ستذهب إلى ٢٠٠ محل لتجد ما يناسبك من ملابس تناسب السفر وتناسب وزنك بالطبع ، وإذا ضقت ذرعا من كل هذا الموضوع وقررت أن تعمل رياضة ستجد مئات الأشخاص بل الالاف ممن يتطوع (ببلاش) ويقدم لك تجربته العالمية، وخبرته اللامتناهية في التحكم بالوزن .

يعني باختصار ستجد النصائح تنهال عليك من كل حذب وصوب وسيصبح الناس كلهم خبراء في التغذية والرياضة، وإذا كنت خفيف الدم سيقول الناس: «غريبة مع أن وزنه ثقيل»، وأما إذا كان وزنك ثقيلًا ودمك