

أنا وأنت على الطريق أخطار الجلوس الطويل

صديقتي المستمعة، تقريران في موضوع الجلوس وخطره على الصحة بشكل عام وصحة النساء بشكل خاص لفتا نظري وأردت أن أشاركهما معك لما فيهما من أهمية بالغة لي ولك ولكل المستمعات. فتعالى سيدتي نبدأ بالتقرير الأول الذي يحذرك من الجلوس الطويل فيقول:

حذر باحثون أستراليون من أنَّ الأشخاص في منتصف العمر الذين يجلسون لمدة أحد عشر ساعة أو أكثر في اليوم، هم أكثر عرضة بنسبة ٤٠% للموت في السنوات الثلاث المقبلة، وبغض النظر عن النشاط الجسدي الذي يمارسونه في الساعات التي لا يجلسون فيها. وذكر موقع هيلث ديلي (الصحة اليومية) أنَّ باحثين استراليين أجروا دراسة جمعو خلالها بيانات عن مئتي واثنين وعشرين ألف شخص تتجاوز أعمارهم الخامسة والأربعين عاما. ووجدوا أنَّ خطر الوفاة يرتفع بشكل كبير بعد أحد عشر ساعة من الجلوس يوميا. وقال الباحث (هايد فان دير بلوغ) من جامعة سيدني إن الدراسات السابقة حذرت من مخاطر الجلوس لساعات طويلة ، ولكن الدراسة الحالية هي التي تحدد وقتا خطرا للجلوس. وقال فان ديربلوغ إن معظم الراشدين يقضون ٩٠% من أوقات فراغهم وهم يجلسون ، وقليل منهم يمارسون نشاطا بدنيا لمدة مئة وخمسين دقيقة أسبوعيا بموجب إرشادات منظمة الصحة العالمية. وقال ٦٢% من المشاركين في الدراسة إنَّهم يعانون من وزن زائد. فيما قال ٨٧% منهم إنهم في صحة جيدة. وقال ربعهم إنهم يقضون ثمانى ساعات في الجلوس يوميا. وأشار فان دير بلوغ إن المشاركين غير النشيطين الذين جلسوا لفترة أطول كانوا عرضة أكثر مقارنة بالأشخاص الأكثر نشاطا الذين يجلسون لمدة أقل من الوقت. ولدى الأشخاص غير النشيطين ظهر أن خطر وفاة الأكثر جلوسا هو أكبر بنسبة الثلث مقارنة بالذين جلسوا لفترة أقل.

أما في التقرير الثاني الوارد من بريطانيا وحسب صحيفة دايلي ميل فإن النساء اللاتي يمضين أكثر من سبع ساعات يوميا في وضعية الجلوس هنَّ الأكثر تعرُّضا للإصابة بالنوع الثاني من مرض البول السكري مقارنة مع اللواتي يتبعن نمط الحياة النشط. وقد توصل إلى هذا الاستنتاج علماء من جامعة لستر بإنكلترا. وأظهرت نتائج دراستهم الأخيرة تسجيل مستوى عالٍ لمؤشرات تدل على احتمال الإصابة بهذا المرض في دم المتطوعين الذين شملتهم هذه الدراسة. والنساء أكثر تعرُّضا للإصابة بمشكلات صحية أكثر من الرجال. كما سجل العلماء إلى أنَّهم وجدوا أنَّ دم النساء يحوي على نسبة أعلى من الأنسولين وهو الهرمون المنظم لمستوى السكر

الغلوكوز في الدم. وتدل نسبته المرتفعة على أن الجسم يصبح تدريجيا غير حساس للأنسولين مما يؤدي إلى الإصابة بمرض السكري. ورجح الباحثون أن إصابة النساء بالنوع الثاني من مرض البول السكري قد تكون مرتبطة بتناولهن الطعام بشكل مستمر طول النهار وانعدام النشاط البدني.

إذن يحذرنا هذان التقريران يا سيدتي من عدم الجلوس الطويل حفاظاً على صحتنا وأجسادنا وحرصاً على بقائها معافاة بقدر ما يمكننا. إن أجسادنا يا سيدتي هي مخلوقة على صورة الله كما يعلمنا الكتاب المقدس الثمين وبوحي من روحه القدوس. لأنه عندما خلق الله الإنسان خلقه على صورته ومثاله. وهذا لا يعني بالطبع أن الله جسداً كلاً لأن الله روح . لكن خلقنا على صورته وشبهه في العقل والإبداع والخلق الرائع. وفيما نفخ الله من روحه فصار الإنسان نفساً حية. نعم سيدتي نحن نمتلك هذا الجسد وعلينا أن نحافظ عليه معافى صحيحاً. فهل نهتم حقاً به وهل نحاول أن نتعرف على ما يناسبه وما لا يناسبه؟ ونسعى لتطبيق ذلك في حياتنا اليومية؟ فنهرب مثلاً من الجلوس الطويل أمام التلفزيون لساعات في المساء. ونستبدل ذلك بالمشي وتحريك أجسامنا فينبعث النشاط فيها من جديد. فإذا كان بمقدورنا أن نغير أسلوب حياتنا فلماذا لا نفعل. ولننتبه من الكسل أيضاً الذي حذرنا منه النبي والملك سليمان في القديم فيقول بوحي من روح الله القدوس : **طريق الكسلان كسياج من شوك وطريق المستقيمين منهج..** (أمث ١٥: ١٩) وأيضاً : **اذهب إلى النملة أيها الكسلان تأمل طرقها وكن حكيماً.. إلى متى تنام أيها الكسلان متى تنهض من نومك (٦: ٦ و ٩)**

أما الرسول بولس فلقد كتب يقول عن السبب الرئيس في الحفاظ على أجسادنا هو لأنّها هيكل الله الحي أيضاً. فقال : **"فإنكم أنتم هيكل الله الحي كما قال الله إني سأسكن فيهم ,اسير بينهم وأكون لهم إلهاً وهم يكونون لي شعباً.."** وفي مكان آخر يقول أيضاً: **"أم لستم تعلمون أن جسديكم هو هيكل للروح القدس الذي فيكم الذي لكم من الله وأنكم لستم لأنفسكم لأنكم قد اشتريتم بثمن. فمجدوا الله في أجسادكم وفي أرواحكم التي هي لله."** (١كور ٦: ١٩ و ٢٠) تعالي إذن سيدتي واطلبي من الله القدير أن يسكن في داخل جسدي بروحه القدوس، عن طريق الإيمان بالفادي يسوع المسيح الوسيط الوحيد بين الله والإنسان. عندها تتبررين أمام الله من خطاياك وتصبحين في شركة حية مع الله من خلال روحه الساكن فيك. فهل تتقين بالله المحب وبالرب يسوع المسيح الفادي؟
