

## أنا وأنت على الطريق

### أسلوب حياة صحي يجنب العالم الوفاة المبكرة

هل سمعت سيدتي بأسلوب الحياة الصحي الذي يجنب العالم الوفاة المبكرة؟ تعالي معي لنستمع إلى ما جاء في هذا التقرير تحت عنوان: **أسلوب حياة صحي يجنب العالم سبعة وثلاثين مليون وفاة مبكرة** . يقول التقرير: أظهرت دراسة أن اعتماد أسلوب حياة صحي أكثر عبر الإقلاع عن التدخين والكحول وتخفيف نسبة الملح في الطعام قد يجنب وفاة سبعة وثلاثين مليون شخص بشكل مبكر في العالم بحلول العام ٢٠٢٥ . وأشارت مجلة "ذي لانست" البريطانية الطبية إلى أن علماء في كلية أمبريال كوليدج في لندن توصلوا إلى خلاصة بأن إلغاء أو تقليص ستة عوامل خطرة على الصحة من شأنه أن يسمح بتفادي وفاة ٣٧ مليون شخص بشكل مبكر. وتقوم هذه الأهداف خصوصا على تقليص استهلاك التبغ بنسبة الثلث أو النصف، الحد من تناول الكحول بنسبة ١٠% ، وتقليل كمية الملح المستهلكة بنسبة ٣٠ بالمئة ، وتقليل عدد الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع في ضغط الدم بنسبة ٢٥% ووقف تنامي عدد الأشخاص الذين يعانون من البدانة والسكري.

ويقول التقرير أيضا: ومن شأن هذا الجهد تجنب أو تأخير وفاة أكثر من ستة عشر مليون شخص بين الثلاثين والسبعين من العمر بحلول العام ٢٠١٥ ، وتفادي وفاة واحد وعشرين مليون شخص فوق سن السبعين بشكل مبكر. والعنصران الأكثر أهمية في تحديد أمد الحياة المتوقع هما استهلاك التبغ وارتفاع الضغط الذي يمثل عاملا خطيرا لناحية الأمراض القلبية الوعائية ويمكن محاربتها عن طريق تناول الأدوية وأيضا عبر ممارسة أنشطة جسدية وتقليل كمية الملح المستخدمة في الطعام. وأوضح المشرف الرئيسي على الدراسة البروفسور مجيد عزتي أن الأشخاص من ذوي الدخل المحدود أو المتوسط هم الأكثر استفادة من هذه الجهود مع إمكان تفادي أو تأخير وفاة ٣١ مليون شخص. وأشار هذا الاختصاصي في الصحة والتغذية والبيئة إلى أن احترام هذه الأهداف لحياة صحية أكثر من شأنه تقليل عدد الوفيات جراء الأمراض القلبية الوعائية والأمراض التنفسية المزمنة وتقليل عدد الوفيات جراء سرطاني الرئة والمعدة ، وبتغيير الاتجاه السائد على صعيد الوفيات المرتبطة بالسكري. إلى هنا ينتهي التقرير..

بعد أن سمعت هذا التقرير عن أسلوب حياة صحي يجنب العالم ٣٧ مليون وفاة مبكرة وعلمت كم من المهم أن نعتني بصحتنا ونهتم بما يدخل أفواهنا من مأكولات ومشروبات خاصة إذا كانت الواحدة أو الواحد منا يعاني من السكري مثلا أو من ضغط الدم أو من أمراض القلب وإلى آخره من أمراض. اليوم فقط سمعت

على التلغاز كيف أن نوعية الطعام بدأت تتغير في المدارس في الغرب وبدأت تتحول من أطعمة غير صحية إلى صحية مليئة بالخضار والفاكهة وما يفيد الأولاد ويمنحهم قوة في الجسم والفكر والنفس، حتى لا يمرض الأولاد أو يتعرضوا للسمنة الزائدة . فإذا كان اهتمامنا بتناول الطعام الصحي يحمل هذه الأهمية في هذا العصر الذي زادت فيه المعرفة، فكم بالحري يا سيدتي نهتم أيضا ليس بما يطيل حياتنا هنا على الأرض فحسب، بل نهتم أيضا بما يمنحنا حياة أبدية بعد انقضاء هذه الحياة. لأنه مهما طاللت أعمارنا وحياتنا هنا على هذه الأرض ، فلا بد أن يأتي اليوم الذي فيه نفارق هذه الدنيا ونترك كل شيء هنا. والسؤال هو: ماذا بعد الموت؟ هذه الحياة الأبدية الخالدة، أجل ماذا هناك وكيف نحياها ومع من؟ هل في دار النعيم أم في الجحيم؟ هل فكرت سيدتي بأهمية هذه الحياة بعد الموت ؟ هذه هي التي تبقى إلى ما لانهاية.

نعم من دون شك فإن الحياة الباقية هي الحياة الأهم من هذه الحياة الفانية الزائلة. لهذا نلجأ إلى كلمة الله المقدسة التي نجد فيها ما ينير عقولنا و قلوبنا لكي نفهم وندرك أهمية الحياة الأبدية . فنقرأ ما قاله الرب يسوع المسيح الفادي في الإنجيل المقدس: **لأنه ماذا ينتفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه. أو ماذا يعطي الإنسان فداء عن نفسه؟** (لوقا ٩: ٢٥) نعم هل ينتفع الواحد أو الواحدة منا بأن تريح حياتها هنا على هذه الأرض ولكنها تخسر الحياة الآتية؟ قدم يسوع المسيح مثلا عن إنسان غني أخصبت كورته . ففكر في نفسه قائلا: **ماذا أعمل لأن ليس لي موضع أجمع فيه أثماري. وقال أعمل هذا. أهدم مخازني وأبني أعظم وأجمع هناك جميع غلاتي وخيراتي . وأقول لنفسي يا نفس لك خيرات كثيرة موضوعة لسنين كثيرة استريحني وكلي واشربي وافرحني. فقال له الله : يا غبي هذه الليلة تطلب نفسك منك فهذه التي أعددتها لمن تكون. هكذا الذي يكنز لنفسه وليس هو غنيا لله. (لوقا ١٢)**

لقد وصف الله الخالق الإنسان الذي يهتم بحياته هنا على هذه الأرض فقط، بالغبى. إذ بين له أنه كان قصير النظر فلم يفكر إلا في مستقبله هنا في هذه الحياة. ونسي أن الاهتمام بالحياة الأبدية هو الأهم والذي ينبغي أن لا نخسرهما لأنها هي الباقية أما الحالية فهي مؤقتة. أليس كذلك؟ لكن كيف نريح حياتنا الأبدية؟ يقول الرب يسوع: **كل من يسمع كلامي ويؤمن بالذي أرسلني فله حياة أبدية ولا يأتي إلى دينونة بل قد انتقل من الموت إلى الحياة. فهل تؤمنين يا سيدتي بمحبة الله وتتقين بعمل الفداء على الصليب من أجل خلاصك؟ عندها تتمتعين فعلا بالحياة الصحية التي يملأها الرجاء في الحياة الأبدية الباقية. فهل فعلت؟**