

السمنة شبح رهيب يهدد الحياة

البلد - أمانة الحساوي

السمنة هي زيادة في حجم الجسم بسبب افراز الهرمونات مما يؤدي إلى عدم اتزان الطاقة التي تحصل عليها من الطعام والشراب كما تعتبر من الاخطار الوخيمة التي تشكل حالات وفاة وخاصة لكبار السن والاطفال وذلك لتراكم الكسترول على القلب ونحوه ومن مسبباتها عدم الحركة ومشاهدة التلفاز واستبدال التمارين الرياضية بالراحة والوجبات السريعة المليئة بالسعرات

الحرارية المرتفعة كما للوراثة دور في السمنة وكسل الغدة الدرقية وايضا الحالات النفسية تلعب دورا مهما في السمنة كالاكتئاب والغضب والاحباط وهناك كثير من السلبيات ولها دور أيضا في مرض السكري فيجب على الأشخاص المحافظة على اللياقة البدنية والمحافظة على تناول الوجبات الصحية وايضا السمنة الزائدة تؤثر على صحة الجلد كما تسبب احتكاك الجسم ببعضه وتسبب الإسمار.



لها تأثيرات ضارة والأطفال الأكثر عرضة لها



سعيد وحشة



سلمان السلطان



مصطفى الحمداوي



عبدالله الناصر



علي العلي



هاني المدني



أحمد العمودي



محمد السعيد



خالد الصالح



ناجي بطيش

إشراك أبناء المجتمع في التخطيط:

شدد الأخصائي والمستشار في المسؤولية المجتمعية الأستاذ (أحمد بن علي العمودي) على أن مجتمعنا اليوم بحاجة للمزيد من المبادرات التي تعزز الصحة لاسيما معالجة المفاهيم الخاطئة لدى الأسر وتوعية المجتمع بمخاطر سمنة الأطفال. وأبان العمودي أن احتياجات المجتمع تزداد يوما بعد يوم للمبادرات المجتمعية التي تعزز الصحة كعمل المجتمعي من أجل الصحة يأتي ثماره في توعية المجتمع ويلقى قبولا من جميع الشرائح، مشيراً إلى أن هذه الميزة تؤكد على أهمية تبنى المزيد من المبادرات والمشروعات المجتمعية من أجل تعزيز الصحة. وأضاف العمودي أن تبنى المبادرات المجتمعية الإيجابية التي تحسن معيشة أبناء المجتمع وتعزز صحتهم تنعكس بشكل إيجابي على تطور المجتمع وتمثيته وتقدمه، مشدداً على أهمية الشراكة في هذه المبادرات مع مختلف القطاعات الحكومية والخيرية المعنية فضلاً عن إشراك أبناء المجتمع في التخطيط والتفكير بحيث تؤدي هذه المبادرات ثمارها وتحقق أهدافها على أرض الواقع.

تراجع مخيف في مستوى الصحة:

أكد (محمد السعيد) على تراجع الخفيف بمستوى الصحة العامة وقال باختصار: "تراجع مخيف بمستوى الصحة العامة ويخلق بيئة خصبة وخاصة للأمراض المستعصية والقاتلة.. وللماهقين والذين يعتمدون على الوجبات السريعة وعدم ممارسة الرياضة أيضاً كانت النصيب الأكبر بالإصابة بالسمنة ذلك المثل الصامت"

تأثير السمنة (نفسية):

وقال (مصطفى الحمداوي): الجميع معرض للسمنة والأكثر عرضة للسمنة هم من تجاوز الأربعين. وتأثير السمنة على المراهقين بالدرجة الأولى نفسية، يشعر بالدهون والوجبات السريعة بالعاب حركية.. أما نقص اللياقة البدنية والحرمان الذي يعانونه من مزاوله بعض الرياضات التي تتطلب الرشاقة والجسم المتعلم. البداية أسبابها معروفة، كالإكثار من تناول الوجبات الغنية بالدهون والوجبات السريعة الغنية بالسكريات الحارئة، إلى جانب عدم القيام بأي مجهود بدني أو رياضي يقلل من فرص الإصابة بالسمنة".

السمنة مدخل خطير للأمراض:

وقال (علي العلي): "الأكثر عرضة للسمنة الذين لا يملكون إرادة ولا تقل حركتهم وأصحاب الأكل السريع وكل هذه الأمور عوامل زيادة الوزن.. المراهقين في وقتنا الحاضر قد يكونون أكثر عرضة من الوقت السابق قديماً كان المراهقون يستمتعون بالعباب حركية.. أما الآن العاليم أقل حركة.. والسمنة اعتبرها أم أو بداية لكل أمراض العصر.. وهي مدخل خطير للأمراض. وهناك نقطة مهمة بأن السمنة تؤثر سلباً على (النفسية) وهذه نقطة مهمة في الوضع الاجتماعي وأنا أضع لن أراد التنحيف بشيء واحد وهو يجب على كل شخص أن يغير ثقافة الأكل بعقل قبل يده وأن يجعل التغيير بالأكل على مدى الحياة وليس لفترة معينة".

العقل السليم في الجسم السليم:

سعيد وحشة قال: أكبر تأثير على الشباب والأطفال والأسباب والسبب التقليدي والعادي وأولها في مجتمعنا العربي.. الأم لا تقي بالآب الأكل الصحي لم تعد لأطفالها الطعام ربما لا تعي خطورة ما تفعله وربما لأن ليس بيدها حيلة لفعلها علمياً وقله خبرتها. ومفولة الطعام الصحي مخيفه لدى الأمهات البسيطات وفي ظنهن أنه عالي ومكلف جدا ويلزم لتخصيره وقت كبير ولكن على العكس الطعام الصحي مفيد جدا ولا يكلف الكثير فقط يلزمه العلم وأن كل أم تحرص على سلامة وصحة أطفالها وبالتأكيد فكل أم تحرص على ذلك.. ولكن سيكون الحرص مفيداً وفعالاً إن تعلمت كيف تعلم أبناءها وأن تقلل من السمن والزيوت وأن تنتقي المفيد من كل شيء، وكل شيء مفيد من نعم الله..

ثانياً: الرياضة، الفقرة والسبب والكثيرون جداً من الأبناء لا يبالون بالرياضة ولا يهتمون بها وهي مفيدة جداً للجسم وكما يقال (العقل السليم في الجسم السليم) فالرياضة تبني الجسم والعضلات وتشد الأعصاب وتحرق الدهون والكثير..

ثالثاً: النوم الكثير: الجسم تكفيه مدة محددة من الساعات للراحة والنوم، والنوم لوقت أطول يتسبب في عدم احتراق الدهون ويتسبب في السمنة.

رابعاً: الكف عن الرياضة وعن العمل يجده الإنسان نفسه يتعرض للسمنة دون أن يشعر.

تلبية ورغبات الطفل خطأ كبير:

العمودي: مجتمعنا بحاجة للمزيد من المبادرات التي تعزز الصحة

أكثر من أي مرحلة عمرية أخرى ويرجع السبب بالغالبا إلى:

١- العامل الوراثي.
٢- خلل بهرمونات الغدد الصماء.
٣- نقص فيتامين (د).
وأدرجت منظمة الصحة العالمية السمنة من أمراض العصر لما لها من أثر نفسي وصحي مدمر للشخص المصاب بها إذ أثبتت الدراسات المخبرية أنها تكون مسببا لكثير من الأمراض المميتة كمرض السكري وضغط الدم والكولسترول الضار.

الأكمل للعيش والرفاهية.

المشي أو الإكثار من الصلوات:

وقال سلمان الحجري (محاضر في الكلية التقنية): سؤال دائما يوجه لمن لديه برنامج رياضي يومي، كم تقص وزنك؟.. لذا ترى بعض من يمارس الرياضة، ويقف ببرنامجه الرياضي بمجرد أن لا يرى تغييرا إيجابيا في وزنه، يضاف لذلك شريحة من أصحاب الأجسام النحيفة أو حتى الرشيقية التي لا يزيد وزنها مع كثرة تناول الطعام، بالمقابل هناك فئة لا تستجيب لممارسة الرياضة إلا إذا جرى درس إنذار المرض إليها (شغى لله جميع المرضى). من تجربة بسيطة جدا، وبحسب القراءة المكثفة في العلوم المعنية بصحة الإنسان،

أذكر ما يلي:-

• لا تشغل نفسك بزيادة أو نقص وزنك، وإنما اجعل هدفك من ممارسة الرياضة المحافظة على صحتك.

• حافظ على برنامجك الرياضي اليومي، ويقدر ما يمكن لاجته ضرورة يومية إلا في العوارض، وفي الوقت وبالطريقة التي تفضلها لربما مضمنا مشاة، صالة رياضية، جهاز رياضي بالبيت، سباحة، أو حتى المشي في فناء المنزل.

• اعتبر من يمارس الرياضة فتوتك في ذلك، وتحرك بقوة إليه وأكثر من ذلك.

• أعجبني أحد العلماء الذي قال: إذا لم تتمكن من المشي، عليك بالإكثار من الصلوات المستحبة وأطل في ركعتك وسجودك، بمعنى اليوم الذي لا تتمكن فيه من تنفيذ برنامجك الرياضي، لا تقف إنما تحرك بما تستطيع لحرق سعرات حرارية أكثر، وقلل من كل ذلك اليوم.

• عملات التكيم والتحويل للمعدة:

وقالت سعاد العمري: "الأكثر عرضة للسمنة النساء وذلك لعدة أسباب:

• أولها - قلة الحركة وترك الرياضة على الأقل المشي.

• ثانيا - قلة النوم صارا اليوم مكوسا الليل سهر وكل والنهار كله نوم وكسل وخصوصا المرأة غير العاملة.

• ثالثا - السفر والعزائم والشاليهات التي تمتد فيها ربما ٣ ساعات في ليلة واحدة للقهوة والشاي والثانية للغشاء، والثالثة سمره آخر الليل وهذه تشمل كل النساء العاملات وربات البيوت مما أدى لانتشار كثير من الأمراض منها السكر والضغط وفرط الدهون الثلاثية في الجسم التي بالتالي تسبب أمراض القلب والشرايين.

حتى الفتيات صار عندهن نفس النظام وترى في بعض البيوت فتيات كثيرات يعانين من السمنة ولنفس السبب لذا لجأ بعض الآباء والأمهات إلى المستشفيات وذلك لإجراء

عمليات التكيم والتحويل للمعدة بسبب السمنة المفرطة لبعض الحالات في الأسر وسبب السمنة عند الرجل هي

الأكل والنوم مباشرة والبعض يتواصل نومه للمغرب ولآخر للغشاء (والصلاة، الله يغفر ويلطف) متناسين أن الصلاة

أولا هي عماد الدين وفولدها جملة أندر منها البركة في جميع أمور الإنسان سواء في حياته وبيته وفي جسده

بشكل كبير وصحته.. الصلاة حركة وبركة للجسم.

من هذا المرض الفتاك الذي يعصف بالبشر أه ثم أه كم هو مؤلم رؤية شخص يتألم وأنت لا تملك أن تساهم في إعادة البسمة إلى ذلك الجسد الطيب. أرجو من الجميع المساهمة في نشر ما هو مفيد للجميع وبالله التوفيق.

السمنة المبكرة تنمو مع الفرد:

الشاعر والأديب ناجي بطيش، قال: أكثر الناس عرضة للسمنة هم:

١- الشباب المدمنون على الوجبات السريعة.

٢- التقاعدون الذين لا يمارسون أي نشاط حركي.

٣- ربات البيوت اللواتي أيضا لا يمارسن أي نشاط حركي.

ومن المؤكد أن كثيرا من المراهقين معرضون للسمنة لتناولهم بعض الأطعمة التي تحتوي على الهرمونات والدهون وكذلك المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة التي تساعد على الإفراط في السمنة.

والسمنة المبكرة تنمو مع الفرد ويصعب من الصعوبة التخلص منها مما تسبب انسدادا في الشرايين بالإضافة إلى صعوبة التنفس والحركة.. ولعل من أسباب السمنة

• عدم ممارسة أي نشاط حركي كالشي وممارسة الرياضة.

• الدائمة على الجلوس أمام التلفيزيون فترات طويلة

وفي المقاهي.

• المشروبات السريعة والمشروبات الغازية.

• تسخين الشيشة..

السمنة لدى شريحة معينة من الأشخاص:

وقال هاني المدني: "السمنة لها علاقة جينية وراثية أو مرض يتعلق بالقد كما أنه من الممكن أن ينشأ عن نوعية

من الأدوية مثل الإكثار من الكورتيزون وكثير منها من الي الأطعمة المشبعة التي تملأ الأسواق وغرض النظر عن

الاشخاص

• الجسم يتحول إلى مستودع:

نود الغامدي قالت: عادة ما يصاب الأطفال بالسمنة

والجسم

ومن أعراضها نسبة التعرض لأمراض القلب والأوعية الدموية وأمراض الكلى والسكري وحالات التهاب

المفاصل وإجهاد الجهاز التنفسي.

مرض فتاك يعصف بالبنشر:

وتقول (أمل الحطاطي): السمنة داء العصر كم من شخص يعاني منها ويتمنى أن يعيش حياته الطبيعية بلا

سمنة ولكن المرض جثم على جسده وتمكن من السيطرة على كل أعضائه بين عشية وضحاها إنها معاناة يدفع

ثمنها الكثير من البشر يا الله رحماك بهم، لقد اشفت

عليهم من كثرة المعاناة.. الام مختلفة في الجسم هل

عرفتها...؟ إنها السمنة أجريت بحوث ودراسات كثيرة

للتخلص منها ولكن ما زالت لا تكفي.. الامر مهم جدا

ويقول (خالد الصالح): من الواجب أن نتذكر دائما أنها

مرض، وليست بالمرض البسيط فحسب بل تعد مرضا

من الأمراض الخطرة، إنها مرض من أمراض عصرنا

الحديث.

والسمنة هي زيادة وزن الجسم عن حده الطبيعي نتيجة

تراكم الدهون فيه، وهذا التراكم ناتج عن عدم التوازن

بين الطاقة المتناولة من الطعام والطاقة المستهلكة في

الجسم

السمنة أصبحت منتشرة في المجتمع كمرض كبير وأكثر

أسباب السمنة الإكثار من الوجبات التي تكثر بها

سعرات حرارية مثل الوجبات السريعة وعلاجها طلب

أولياء الأمور أو رب البيت من المراهقين بممارسة النشاط

الرياضي بالألوان الصحية أو داخل الحارة.

واسطر قالنا: كان زمان أوقاتنا منظمة الصباح

مدرسة والعصر كورة والغرب أتاري والعشاء نائمين

وكانت اجسامنا أكثر صحة عكس الجيل الحالي أكل

والجهاز بيده طول الوقت لا يفكروا بأشمة رياضية ولا

غيرها وفي ازدياد أحجامهم.

تراكم الدهون:

ويقول (خالد الصالح): من الواجب أن نتذكر دائما أنها

مرض، وليست بالمرض البسيط فحسب بل تعد مرضا

من الأمراض الخطرة، إنها مرض من أمراض عصرنا

الحديث.

والسمنة هي زيادة وزن الجسم عن حده الطبيعي نتيجة

تراكم الدهون فيه، وهذا التراكم ناتج عن عدم التوازن

بين الطاقة المتناولة من الطعام والطاقة المستهلكة في

الجسم

السمنة أصبحت منتشرة في المجتمع كمرض كبير وأكثر

أسباب السمنة الإكثار من الوجبات التي تكثر بها

سعرات حرارية مثل الوجبات السريعة وعلاجها طلب

أولياء الأمور أو رب البيت من المراهقين بممارسة النشاط

الرياضي بالألوان الصحية أو داخل الحارة.

واسطر قالنا: كان زمان أوقاتنا منظمة الصباح

مدرسة والعصر كورة والغرب أتاري والعشاء نائمين

وكانت اجسامنا أكثر صحة عكس الجيل الحالي أكل

والجهاز بيده طول الوقت لا يفكروا بأشمة رياضية ولا

غيرها وفي ازدياد أحجامهم.

تراكم الدهون:

ويقول (خالد الصالح): من الواجب أن نتذكر دائما أنها

مرض، وليست بالمرض البسيط فحسب بل تعد مرضا

من الأمراض الخطرة، إنها مرض من أمراض عصرنا

الحديث.

والسمنة هي زيادة وزن الجسم عن حده الطبيعي نتيجة

تراكم الدهون فيه، وهذا التراكم ناتج عن عدم التوازن

بين الطاقة المتناولة من الطعام والطاقة المستهلكة في

الجسم

السمنة أصبحت منتشرة في المجتمع كمرض كبير وأكثر

أسباب السمنة الإكثار من الوجبات التي تكثر بها

سعرات حرارية مثل الوجبات السريعة وعلاجها طلب

أولياء الأمور أو رب البيت من المراهقين بممارسة النشاط

الرياضي بالألوان الصحية أو داخل الحارة.

واسطر قالنا: كان زمان أوقاتنا منظمة الصباح

مدرسة والعصر كورة والغرب أتاري والعشاء نائمين

وكانت اجسامنا أكثر صحة عكس الجيل الحالي أكل

والجهاز بيده طول الوقت لا يفكروا بأشمة رياضية ولا

غيرها وفي ازدياد أحجامهم.

تراكم الدهون:

ويقول (خالد الصالح): من الواجب أن نتذكر دائما أنها

مرض، وليست بالمرض البسيط فحسب بل تعد مرضا

من الأمراض الخطرة، إنها مرض من أمراض عصرنا

الحديث.

والسمنة هي زيادة وزن الجسم عن حده الطبيعي نتيجة

تراكم الدهون فيه، وهذا التراكم ناتج عن عدم التوازن

بين الطاقة المتناولة من الطعام والطاقة المستهلكة في

الجسم

السمنة أصبحت منتشرة في المجتمع كمرض كبير وأكثر

أسباب السمنة الإكثار من الوجبات التي تكثر بها

سعرات حرارية مثل الوجبات السريعة وعلاجها طلب

أولياء الأمور أو رب البيت من المراهقين بممارسة النشاط

الرياضي بالألوان الصحية أو داخل الحارة.

واسطر قالنا: كان زمان أوقاتنا منظمة الصباح

مدرسة والعصر كورة والغرب أتاري والعشاء نائمين

وكانت اجسامنا أكثر صحة عكس الجيل الحالي أكل

والجهاز بيده طول الوقت لا يفكروا بأشمة رياضية ولا

غيرها وفي ازدياد أحجامهم.

تراكم الدهون:

ويقول (خالد الصالح): من الواجب أن نتذكر دائما أنها

مرض، وليست بالمرض البسيط فحسب بل تعد مرضا

من الأمراض الخطرة، إنها مرض من أمراض عصرنا

الحديث.

والسمنة هي زيادة وزن الجسم عن حده الطبيعي نتيجة

تراكم الدهون فيه، وهذا التراكم ناتج عن عدم التوازن

بين الطاقة المتناولة من الطعام والطاقة المستهلكة في

الجسم

السمنة أصبحت منتشرة في المجتمع كمرض كبير وأكثر

أسباب السمنة الإكثار من الوجبات التي تكثر بها

سعرات حرارية مثل الوجبات السريعة وعلاجها طلب

أولياء الأمور أو رب البيت من المراهقين بممارسة النشاط

الرياضي بالألوان الصحية أو داخل الحارة.

واسطر قالنا: كان زمان أوقاتنا منظمة الصباح

مدرسة والعصر كورة والغرب أتاري والعشاء نائمين

وكانت اجسامنا أكثر صحة عكس الجيل الحالي أكل

والجهاز بيده طول الوقت لا يفكروا بأشمة رياضية ولا

غيرها وفي ازدياد أحجامهم.

تراكم الدهون:

ويقول (خالد الصالح): من الواجب أن نتذكر دائما أنها

مرض، وليست بالمرض البسيط فحسب بل تعد مرضا

من الأمراض الخطرة، إنها مرض من أمراض عصرنا

الحديث.

والسمنة هي زيادة وزن الجسم عن حده الطبيعي نتيجة

تراكم الدهون فيه، وهذا التراكم ناتج عن عدم التوازن

بين الطاقة المتناولة من الطعام والطاقة المستهلكة في

الجسم

السمنة أصبحت منتشرة في المجتمع كمرض كبير وأكثر

أسباب السمنة الإكثار من الوجبات التي تكثر بها

سعرات حرارية مثل الوجبات السريعة وعلاجها طلب

أولياء الأمور أو رب البيت من المراهقين بممارسة النشاط

الرياضي بالألوان الصحية أو داخل الحارة.

واسطر قالنا: كان زمان أوقاتنا منظمة الصباح

مدرسة والعصر كورة والغرب أتاري والعشاء نائمين

وكانت اجسامنا أكثر صحة عكس الجيل الحالي أكل

والجهاز بيده طول الوقت لا يفكروا بأشمة رياضية ولا

غيرها وفي ازدياد أحجامهم.

تراكم الدهون:

ويقول (خالد الصالح): من الواجب أن نتذكر دائما أنها

مرض، وليست بالمرض البسيط فحسب بل تعد مرضا

من الأمراض الخطرة، إنها مرض من أمراض عصرنا

الحديث.

والسمنة هي زيادة وزن الجسم عن حده الطبيعي نتيجة

تراكم الدهون فيه، وهذا التراكم ناتج عن عدم التوازن

بين الطاقة المتناولة من الطعام والطاقة المستهلكة في

الجسم

السمنة أصبحت منتشرة في المجتمع كمرض كبير وأكثر

أسباب السمنة الإكثار من الوجبات التي تكثر بها

سعرات حرارية مثل الوجبات السريعة وعلاجها طلب