

إنساناً نشيطاً، أجرى دون أن الهث وأركب البسكليت،  
وألعب البلياردو، وأصعد إلى الدور الرابع عشر مرات في اليوم  
بأنفاس هادئة ومنتظمة!

وقال الطبيب: إن تكوينك غير طبيعي، ومهمة الطب أن  
يجعلك إنساناً طبيعياً، لا تتعرض لأمراض أخرى أشد خطراً  
من مرض السكر، فأصحاب الوزن الثقيل، معرضون أكثر من  
غيرهم لضغط الدم، وتصلب الشرايين وتضخم الكبد، وكل  
أمراض القلب....

وذكر أنه قرأ في إحدى المجلات العلمية، أن بعض رجال  
الدين في أوروبا، يرون أن البدانة خطيئة يعاقب عليها الدين  
وأن الإنسان البدين يعد ملذنباً، وعاصياً، لأن البدانة  
تنشأ من الإفراط في الطعام وقد نهى الدين عن الإفراط في  
كل شيء!

وقلت لطبيبي إن ديننا يدعو إلى ذلك أيضاً، فمن تعاليم  
الإسلام: «خير الأمور الوسط» و«نحن قوم لا نأكل حتى  
نَجوع، وإذا أكلنا لا نشبع» و«جوعوا تصحوا».  
وهممت بالانصراف، فقال لي: انتظر حتى أكتب لك  
«الروشتة».