

-٥-

أمیرکا السمینة!

✍️ الأميريكيون لا يقيسون أوزانهم بالكيلو، بل بالباوند، وأنا وكل من عاش في أميركا فترة من الزمن اضطررنا إلى أن نحول ما اعتدنا عليه من مقاييس ومكاييل إلى مقاييس خاصة أحيائها الأميريكيون، ومن أحياء مواتاً فهو له كما الأثر.

لقد تحولنا إلى آلات حاسبة للتحويل من كيلو غرام إلى باوند، ومن كيلو متر إلى ميل، ومن درجة حرارة بمقياس فهرنهايت إلى مقياس سنتيقريس، والحسابية بتحسب!

ذاك أن الأميريكيين مولعون بالتميز والاختلاف عن بقية خلق الله، ربما لأن وطنهم قارة حقيقية سواء بالنظر إلى كبر المساحة، أو كثافة عدد السكان، أو تنوع الثقافات وأساليب الحياة وطرق البناء والمعيشة في مدنهم وولاياتهم، ولذا تجد كثيراً منهم لم يغادر بلاده منذ ولد ولا يجد غضاضة في ذلك، مع أنه قد يقضي كل إجازة جديدة في منطقة لم يرها من قبل من وطنه.

ومن الحديث عن أميركا، أقول إنها بلاد السمنة حقاً ووطن البدانة صدقاً، ومن جرب عرف، ومن عرف عرف!

إن الإعلانات التلفزيونية في أميركا لا يمكن أن تخلو من إعلان عن عقار يحول البدين رشيقياً، وكل من فكّر عرف أن هذا مما يندرج تحت مظلة المستحيل، إلا أن الغريق يتعلق بقشة، ولقد اشترت بالهاتف أنواعاً من الحبوب والكريمات استخدمتها رداً من الوقت، فما زادتني إلا شحوماً!

دعك من الإرهاب.. التهديد في الأكل!

كتب جون هيوز مقالاً عنون له بـ: "دعك من الإرهاب.. الوجبات الكبيرة هي التهديد الحقيقي"! كآني به يحاور صديقاً يقول له: الإرهاب يهددنا، فأجاب بالعنوان كما لو قال: انس الإرهاب يا حبيبي، الدسم هو التهديد الحقيقي لنا!

قال جون هيوز -وهو بالمناسبة محرر في جريدة أخبار الصحراء-: "إن العراق ليس أكبر تحد يواجه الأميركيين، وليس أيضاً هجوم القاعدة المقبل، ولا هو العجز في الميزانية ولا تضاؤل منافع التأمين الاجتماعي، فقد اتضح أن التحدي الأكبر الذي يواجهه الأمريكيون هو السمنة".

يا سلام عليك يا سي جون! كيف تهددكم السمنة
يامولانا؟

أجاب بقوله: "يأكل الأمريكيون أكثر، لكنهم يستمتعون
أقل بالتبعات... هناك قلق وطني من خصر محشو
ومترهل، والجميع بلا استثناء يتحدث عن هذه الظاهرة،
خصوصاً على طاولات الطعام التي يوضع عليها عادة
بطاطس مقلية بحجم كبير، وكأس من الكوكا كولا بحجم
واحد لتر".

الحجم العائلي، لوحيد فقط!

وأزيد أن الأميركيين هم من ابتكر الحجم العائلي في
المشروبات والمأكولات، مع الإشارة إلى أن المستهلك للحجم
العائلي ليس إلا فرداً، لكن يجب أن أشير -من باب إحقاق
الحق- إلى أنه يعدل عائلة بمجموع كيلو غراماتها، أو حتى
باونداتها مجتمعة، دون إشارة إلى أهمية التعوذ من
الحاسدين، فهناك كيلوات لا تخترق شحومها عين حاسد،
ولا لسان واش، لكني قبل أن أصنف من أعداء السمان،
أقول: إن ذلك كله يخفي في داخل هذه الشحوم -عادة-
قلباً أبيض ناصعاً كما هي نتيجة غسيل سيدات البيوت
طبقاً لإعلانات مساحيق التنظيف.

يشير التقرير إلى "طوفان من الدراسات تقترح بأن لدينا (الأميركيين) مشكلة، والمعاهد الوطنية تؤكد على أن هناك بدينين اثنين من كل ثلاثة أميركيين وأن ثلث الأميركيين يعاني من السمنة"...

دراسة للمركز الوطني للوقاية من الأمراض تناولت العادات الغذائية للأميركيين في الثلاثين سنة الماضية، ووجدت أن النساء قد زدن مقدار السعرات التي يتناولنها بحوالي ٢٢ بالمائة في حين زادت سعرات الرجال ٧ بالمائة، وألقت الدراسة باللوم على أطعمة كالباستا والحلوى والمشروبات الغازية، وأضيف إلى قائمة المسؤولين كل القائمين على صناعة السينما الهوليوودية الذين يطيلون أفلامهم مما يستدعي صناديق كبيرة من البوب كورن المضاف إليه سمنة فيها من السعرات الحرارية ما يعدل ثقل دم معظم نَحَلَى الأجساد.

لم تعد النساء يستطعن ارتداء الملابس الضيقة متأثرات بما يعرض في التلفزيون الذي يظهر عارضات أزياء بأجسام كأعواد الثقاب، وبدأ الرجال في ارتياد متاجر بيع الملابس الرجالية بمقاييس كبيرة، وهذا يعني بوضوح تام أن هناك كلفة ما خلف هذا كله.

أرقام مفزعة!

تقرير آخر يشير إلى تأثيرات صحية للوزن الزائد والخمول والكسل، فهناك ٣٠٠ ألف وفاة مبكرة سنويا وأكثر من ٩٠ مليار دولار تدفع سنويا للرعاية الصحية، وهذا التقرير الذي أعدته الدكتورة جوان مانسون رئيسة الطب الوقائي في مستشفى هارفارد وبريجهام النسائي، وبمساعدة من اختصاصي القلب الدكتور فيليب جرينلاد يحثان فيه أطباء مراكز الرعاية الأولية لاقتطاع بعض الدقائق من وقت مرضاهم الذين يعانون من أوزان زائدة والتحدث معهم عن ضرورة تغيير أسلوب معيشتهم".

ويضيف: "في مقابل هذا القلق الطبي السائد، يعاد طبع كتب الحمية التي تقدم خططا وبرامج تغذية يناقض -في الغالب- بعضها بعضاً مما يريك القراء، في حين تقدم كتب التمارين الرياضية حلولاً لتجانس العضلات، وتشكيل الأجسام، وحرق الدهون. وعلى الشاشة التلفزيونية تظهر فتيات مفتولات العضلات ورجال بسحنة برونزية بعضلات ضخمة وبخصر نحيف يعرضون أجهزة تثير الرعب بقضبان وكيابل وأحمال يقولون عنها إنها هي التي

ستخلصنا من كيلواتنا الزائدة، ويمكنك في غضون دقيقة أن تخزن هذا الجهاز الضخم تحت سريرك".

تشريعات ضد الشحوم!

خطر الترهل والشحوم لم يقف على الاقصاديين والعاملين في قطاعات التسويق، بل تجاوزه إلى المشرعين ففي ولاية إيداهو بدأ المشرعون بالضغط لتمرير قوانين تشجع على أوزان أقل، من بينها السماح لشركات التأمين بعرض تخفيضات في أسعارها بنسبة تصل إلى عشرين بالمائة لأولئك الذين يتمكنون من الوصول إلى أوزانهم الطبيعية، وقوانين أخرى تسمح لشركات التأمين بتسويق برامج لتغطية الرعاية الصحية لمن يعانون من سمنة المفرطة". وأزيد بأن هذا عين التفرقة ومحض العنصرية، انتصاراً لمرحلة أوشكت عندي على التحول من المعاصرة إلى التأريخ.

ميزان في كل ممر!

ولا يزال الحديث في قوانين التشريع" فالسيدة مارجريت هنبست النائبة عن ولاية إيداهو امرأة شقراء طويلة القامة عملت لفترة ممرضة، وقد اقترحت وضع

ميزان في الممرات في المباني الحكومية حيث يصنع القرار لتذكير المشرعين بأن يكونوا حذرين وهم في طريقهم لقاعة الطعام لتناول الغداء". وأعلق على اقتراح سعادة النائبة كي أدل على أنني رجل مولع بالتفاصيل فأقول: إن الواجب أن يكون الميزان من النوع الذي يناسب من يزيد على المئة وعشرين كيلاً.

والفكرة جميلة وإن لم تطبقها الإدارات الحكومية فيجب أن يطبقها المرء في بيته وشقته وكل مكان يغشاه.

وزن الأبقار، وزن الأوادم!

وكتأكيد على أهمية هذه الملاحظة أقول أيضاً: إنني منذ أن حلقت عن الرقم السابق وزناً بت لا أحصل على وزني إلا في المطارات وعلى ميزان العفش، أو في الجمارك عند تقدير أوزان البضائع، وأخشى أن أضيف ميزان الأبقار فتصنّفونني ضمن من يمارس إرهاباً مضاداً للأوزان المليانة ولا أقول الثقيلة من باب العناية بالألفاظ، ليس إلا.

لقد كانت الموازين العادية، تتوقف عن العمل احتجاجاً على ما سببته لها من ويل وثبور، ولو تحدثت لرفعت

عقيرتها بالصياح والنواح والعويل اعتراضاً، ولام الله من يلومها!

أعود إلى حيث التقرير الذي قال: "يتداول بعض المشرعين أيضاً موضوعات كمشكلة وجود مكثات الأطعمة الخفيفة والمشروبات الغازية في المدارس الحكومية، والتي تزيد من فداحة مشكلة السمنة بلا شك وفي الوقت نفسه تزيد من مداخل المدارس المالية التي تعاني أصلاً من نقص في الميزانيات. ويتعرض الأطفال والمراهقون لسيل عارم من إعلانات تلفزيونية مغرية تعرض الأطعمة والمشروبات الغازية بشكل جذاب، والتي بدأت مؤخراً في التركيز أيضاً على ترويج المشروبات والأطعمة بأحجام كبيرة، ففي حين يعاني البالغون من الإفراط في الغذاء وقلة الحركة ويناضلون لإيقاف الحصول على مزيد من الكيلوغرامات، فالمشكلة تتفاقم مع جيل قادم من الصغار الذين يتعرضون لمغريات تجرفهم ليكونوا ضحايا جديداً للسمنة". وأضيف هنا مصححاً -من باب إحقاق الحق- بأن الإغراءات لا سيما ما يتعلق منها بالأطعمة والمأكولات لا تعترف بعمر، ولا تميز بين صغير وكبير، ولا كهل وشيخ،

وهذا دلالة على العدل، وقد قيل سابقاً المساواة في الظلم عدل.

شراهة الأطفال:

مركز الوقاية من الأمراض الذي أشار إلى أنه منذ عام ١٩٨٠م وحتى اليوم تضاعفت حصة الأطعمة التي يتناولها الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ٦ و ١١ سنة، كما أن ١٠ في المئة من الأطفال بين أعمار سنتين وخمس سنوات يعانون من السمنة وتزداد النسبة إلى ١٥ في المئة عند الذين تتراوح أعمارهم بين ٦ و ١٩ عاماً. وتدرس مؤسسة كايسر تأثيرات الثورة الإعلامية على الأطفال من خلال البرامج والأفلام وألعاب الفيديو وأنشطة الكمبيوتر المتعددة وتأثيرات الإنترنت وعلاقتها بزيادة الإصابة بالسمنة بين الأطفال بشكل درامي، وأظهر التقرير الذي نشر عن الدراسة أنه يجب على وسائل الإعلام الترويج بصورة أفضل للرشاقة وتناول الأطعمة الصحية. يقول التقرير: "إن أجراس التحذير تدق، لكن لا يبدو أن الشحوم تذوب بسهولة".

وأستغرب كيف يصير المحرر على سهولة ذوبان

الشحوم، وأرجو ألا يكون متأثراً بالثقافة العاطفية العربية التي تكثر من الإشارة إلى الذوبان، بداية من: "ذوبني بحنانه"، و "أنا ذبت ذوب"، وليس نهاية بـ"الحب ذوبنا..."، حتى ليخيل إلى المستمع أنه قطعة سُكّر في فنجان حار، عياداً بالله من الذباب وكل ما له صلة بالحشرات.

