

## معدة واحدة لا تكفي ! عبدالرحمن المزروعى



يكلف البدناء المملكة أكثر من 500 مليون ريال سنوياً بسبب تردهم على المستشفيات لعلاج أمراض سببها المباشر هو زيادة الوزن. (صحيفة الرياض العدد : 16798)

وفي احصائية منشورة : المواطن السعودي يتصدر قائمة أعلى نسب هدر الطعام والذي يصل هدر الفرد فيها إلى 250 كجم سنوياً (يعادل 5 أكياس رز) وفق تصريح عامر البرجس مدير بنك الطعام السعودي .

والذي يشاهد أغلب الاهتمامات والتي تحظى بالنصيب الأوفر من المتابعة والتعليقات هي المواقع والحسابات التي تتحدث عن وصفات الأطعمة وفنون الطبخ وأنصاف الحلويات وأطباق المعجنات.

ولا يكاد يعلن في أحد قنوات التواصل الاجتماعي عن موعد افتتاح محل لبيع صنفاً من الأطعمة إلا وتهافت عليها الخلق كتهافتهم على ذي جثة !! وانهاالت عليه الطلبات والأسئلة من قريب يسألون عن العنوان ومن بعيد يسألون ( فيه توصيل ! ) هذه الهجمة الشرسة على أنصاف الغذاء والافراط في الأطعمة ما أسبابها ؟ أتسأل في حيرة شديدة ما لسر فيها ؟

فلا يكاد يمر عليك يوم وأنت تتصفح أي قناة من قنوات التواصل الاجتماعي الا ويصادفك إعلاناً عن طريقة الحصول على جسم رشيق! أو عن خلطة جديدة لتخفيف الوزن بدون رجيم !!

وأسواقنا ومولاتنا الكبيرة أصبحت موطن لكل ما لذ وطاب فهذه أماكن تقديم القهوة العالمية وتلك الجلسات الفاخرة والتي تجذب قلوب مرتادي الأسواق لأخذ قسط من الراحة والاستجمام في أروقته وتناول شيئاً من الأطعمة صغيرة الحجم عالية السعرات !

ولعل أحدكم يعلق الآن وأنت ويش حارق رزك ! هم يأكلون من فلوسك !! خلي الناس تستمتع وتأكل وتنبسط !

والحقيقة أنا أخذني الحماس وكنت ناوي أشن حملة وأسوي هاشتاق بعنوان :

# معدة واحدة لا تكفي ! # لكن رأيت أنني سوف أواجه لوحدي تيار قوي لا طاقة لي به فقررت أن أكتب لكم هنا أحبتي لعلي أجد من يواسيني ويهدئ من قلقي ويبدد من خوفي ! خاصة بعد الاطلاع على بعض الاحصائيات الرسمية حول نسب السممة في السعودية وعلاقتها بأمراض العصر :

فحسب آخر احصاءات منظمة الصحة العالمية، جاءت المملكة الثالثة عالمياً في نسب معدلات السممة. وكشفت الدراسة التي أجراها كرسي أبحاث السممة بجامعة الملك سعود بقيادة الدكتور عائض القحطاني أن ثلاثة أرباع المجتمع مصابون بالسممة (70% من رجال المملكة و75% من نساءها)

لنا جار ظريف يرسل لنا بين فترة وأخرى أطباق متنوعة ويرفق مع كل طبق ورقة جميلة بها طريقة الطبخة ! اسلوب رقيق وجميل ! شكرا يا جاري !

لكننا غالبا ما نلتهم الطبق ونحتفظ بالوصفة في الارشيف ! والذي هو الآخر بدأ يعاني من السممة ! حتى تولدت لدي فكرة اصدار كتاب بعنوان : وصفات من مطبخ جاري .

اطلت عليكم لكنني اتحدث عن الشغف بالطعام حتى صار هو المتنفس الوحيد للكثيرين منا الولد نجح من أولى ابتدائي أقاموا له حفلة كيكة عليها صورته . تخرج الابن من سادسة لازم حفلة تخرج . الاولاد طفشانيين خلونا نروح مطعم نتعشى ! نساغر وبرفقتنا قائمة بأفضل المطاعم ! وفي جوالنا تطبيق يوفر لنا أسماء أفضل المطاعم في العالم! نحضر بوفيه مفتوح هجوم نملأ الاطباق ونتركها كما هي !

هذه دعوة لإعادة تشكيل ثقافتنا تجاه الأكل ومراجعة سياستنا مع الطعام بل وتغيير نمط حياتنا . وقد أثبتت الدراسات والاحصائيات الرسمية لوزارة الصحة أن أمراض السكر والسممة وتصلب الشرايين والسرطان مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالإفراط في الطعام .

لماذا لا نرحم بطوننا والتي لو قدر لها أن تتكلم لطالبت بمناطق آمنة أسوة بما يحدث في منا طق الحروب ! نعم إنها حرب ضروس نشنها يوماً ضد أجسامنا حتى غدت أجسادنا كتلال الربع الخالي !!

عبدالرحمن مصلح المزروعى - مكة المكرمة