



هوامش

الحجر المنزلي والملل وضيق الخيارات تدفع كثيرين للجوء إلى تناول الطعام بكثرة كتعويض، وكأثمهم يكافئون أنفسهم على التحمل، إلا أن النتيجة تكون زيادة في الوزن، وهذا ما يعانيه بعض العراقيين



يستمتع بتحضير الطعام (صباح عرار، فرانس برس)

سمنة في العراق إفراط في الطعام وسط كورونا

بفداد - ميمونة الباسل

ربما لا يجد الكثير من العراقيين وسيلة للتخفيف على الروتين اليومي في ظل الحجر المنزلي وحظر التجول وتعطيل المدارس منذ أكثر من شهر، غير تحضير مختلف الأطعمة لتناولها أو البحث عن الوجبات الصحية. وتزامن حظر التجول مع بداية فصل الربيع، وقد اعتاد السكان على الخروج في نزهات وإعداد وجبات الطعام المختلفة. لكن البقاء في المنازل أدى إلى زيادة أوزانهم، ما دفع عدداً من محطات التلفزيون إلى إعداد برامج تركز على أهمية الابتعاد عن الأطعمة غير الصحية.

وتقول الموظفة الحكومية مسيرة عدنان (37 عاماً)، لـ«العربي الجديد»: «دخلنا الشهر الثاني في عطلة إجبارية من وظائفنا وأغلقت المدارس منذ بداية مارس/ آذار الماضي بعد تفشي فيروس كورونا في مختلف الدول وانتشاره في العراق. البقاء في المنزل وعدم إمكانية الخروج يزيدان الملل والقلق، لذلك، اضطر إلى تحضير أنواع كثيرة ومختلفة من

الأطعمة أقدمها لأسرتي. بدلاً من تقديم ثلاث وجبات رئيسية في اليوم أصبحت هناك مائدة مفتوحة طوال اليوم، نأكل حتى ولو لم تكن نرغب بالطعام». تضيف عدنان أن العراقيين عموماً يحبون الطعام كثيراً، «غالبية طعامنا عبارة عن وجبات دسمة، وقد اعتدنا في مثل هذا الوقت من كل عام على القيام بنزهة عائلية إلى البراري والبيساتين. نعد أطعمة مختلفة، مثل الدوملة والبرياني والمشويات وأنواع مختلفة من الحلويات، والأسوأ من ذلك أننا لا نمارس الرياضة لحرق الدهون، وهذا ما يقود حقا إلى زيادة ملحوظة في الوزن قد لا يمكن التخلص منها بسهولة، خصوصاً إذا استمر الحجر المنزلي».

إذا استمر الحجر المنزلي، يقول دريد العزاوي (33 عاماً)، لـ«العربي الجديد»: «أسكن مع أشقائي وبعض أقاربي في الحي نفسه. بيوتنا متقاربة بعض الشيء، ونتيجة لحظر التجول الذي طال مدته، نعد يوماً وليمة في بيت أحدهم. نجتمع لنقضي بعض الوقت الذي صار مملاً ويبعث على الضجر. حتى أنني لا أتذكر عدد المرات التي أذهب فيها إلى المطبخ لجلب

الأطعمة أو الحلويات لتناولها حتى لو لم أكن أشعر بالجوع. الطعام صار مجرد وسيلة دفاعية لزيادة المناعة لمواجهة الفيروس والتخلص من الضجر. زاد وزني بما لا يقل عن ثلاثة كيلوغرامات عما كان عليه قبل فرض حظر التجول».

يتابع العزاوي، وهو خريج جامعي: «قبل حظر التجول، كنت أتبع حمية غذائية وأهتم بالحفاظ على وزني. لكن ربما وبسبب الملل من عدم إمكانية الخروج من المنزل، تركت الحمية وصار وزني اليوم 85 كيلوغراماً، بعدما كان أقل من 82 كيلوغراماً، ولا أعرف ما إذا كنت سأتمكن من استعادة وزني السابق أم لا في حال استمر حظر التجول».

ويقول الناشط المدني مجيد التميمي (57 عاماً)، إن السمنة البارزة للعراقيين هي السمنة. البيت العراقي لا يمكنه طبخ وجبتين في اليوم. عدا عن وجبة الفطور التي يتناول البعض فيها الكوارع المعروفة محلياً باسم (الباججة)، هناك الكثير من الأطعمة الدسمة. كيف لا وقد تنوعت الخيرات والثقافات والحضارات؟ وهذا، لا شك، ينعكس على تنوع الأطعمة والأطباق التي يمتاز بإعدادها العراقيون.

باختصار

السمنة البارزة للعراقيين هي السمنة. البيت العراقي لا يمكنه طبخ وجبتين في اليوم. عدا عن وجبة الفطور التي يتناول البعض فيها الكوارع المعروفة محلياً باسم (الباججة)، هناك الكثير من الأطعمة الدسمة



ما يعاني منه العراقيون اليوم هو اضطراب الأكل القهري وعدم الانتظام والقدرة على تناول الطعام، ويرتبط الأمر بالعمل النفسي، هذا السلوك أو الاضطراب هو محاولة للتخلص من القلق والتوتر، إذ إنه ليس في الإمكان حماية الجميع من هذا الاضطراب والتخلص من معاناتهم

يتابع في حديثه لـ«العربي الجديد»: «استغلت زوجتي هذه العطلة الإجبارية لتعليم زوجات أبنائي طهي العديد من الأكلات، خصوصاً أن زوجتي تحب إعداد أنواع من الأطعمة يومياً. لكن الجميع يطالبها بإعداد تلك الأصناف».

في هذا السياق، تقول الباحثة الاجتماعية زينب ناطق (29 عاماً)، لـ«العربي الجديد»، إن ما يعاني منه العراقيون اليوم هو اضطراب الأكل القهري وعدم الانتظام والقدرة على تناول الطعام، ويرتبط الأمر بالعمل النفسي، وفي ظل حظر التجول والحجر المنزلي والخوف من الإصابة بالفيروس، ونتيجة الملل والضجر، يضطر الكثير من الناس إلى تبني عادات غذائية غير صحية، مثل الطعام الزائد أو التجويع الذاتي نتيجة للضغط والتوتر الذي يميزون به. تضيف أن نحو 70 في المائة من هؤلاء الأشخاص يلجأون إلى الطعام كوسيلة لمواجهة عدم ارتياحهم، كالخوف من تفشي الفيروس، إضافة إلى الوضع الاقتصادي والأمني السيئ في البلاد.

وتشير إلى أن الحد من هذا السلوك أو الاضطراب هو محاولة للتخلص من القلق والتوتر، إذ إنه ليس في الإمكان حماية الجميع من هذا الاضطراب والتخلص من معاناتهم وتناول الطعام الصحي للحد من زيادة الوزن. وفي بعض الأحيان، تزول المشكلة حين يتخلص المرء من الأسباب، لكن لا يعود الوزن إلى طبيعته بالسرعة نفسها.

وأخيراً

من زاوية اللغة العربية

سعدية مفرج

حسنًا.. زاوية أخرى يمكن النظر من خلالها إلى الزائر الثقيل لكوكب الأرض هذه الأيام، وهي زاوية اللغة التي تتعامل معه باعتباره فيروساً جديداً، لا بد أن يحمل اسماً خاصاً به، وصفات ينفرد بها وتتفق عليها لغات الأرض جميعها، وإنّ بتباينات تتعلق بمواصفات كل لغة على حدة، ما دام هذا الفيروس شمل الكرة الأرضية بأشهرها تقريباً. لا بد، إذن، أن يكون الموضوع اللغوي المشترك لكل سكان هذه الكرة على اختلاف لغاتهم ولهجاتهم وثقافتهم أيضاً. على سعيد اللغة العربية، حيث نكتب ونقرأ ونفكر ونعيش، نجد أن هناك مفردات وعبارات ومصطلحات جديدة دخلت على لغة الحياة اليومية تحت ظلال أزمة فيروس كورونا، وأصبحت جزءاً منها، ولا يكاد يخلو حديث لنا من واحدة أو أكثر من تلك المفردات والعبارات والمصطلحات، مثل وباء وجائحة وتباعد اجتماعي، وحظر تجول، وحجر مؤسسي ومنزلي، وأمن غذائي، وكثامات، ومقدمات.. وغيرها كثير. فجائحة كورونا تحتاج

لغتها الخاصة، ومن الواضح أن الإنسان قادر دائماً على التكيف اللغوي مع الظروف الطارئة، ما يعيدنا إلى أصل اللغة، باعتبارها حاجة ملحة للتواصل الاجتماعي، قبل أن تكون شيئاً آخر. فلسفة اللغة، أي لغة إن، أعمق بكثير من الإحاطة بها ضمن زمان ومكان معينين، فهي كائن حي حقيقي قادر دائماً على المقاومة والابتكار وإعادة إنتاج ذاته بما يناسب الظروف المستجدة. وهذا ينفي ما يتقوله كثيرون على اللغة العربية وغيرها من اللغات الحية، إذ يرونها غير مناسبة للعلوم أو للفنون أو للدين أو للفلسفة أو للحياة اليومية العامة، فكل لغة قاومت عوامل التعرية الحضارية والتاريخية لا بد أنها قادرة دائماً على تجاوز ذاتها، وإعادة إنتاج مفرداتها وعباراتها ومصطلحاتها، ومراجعة ما علاه الغبار منها، وابتكار ما لم يكن موجوداً. المهم فقط أن نق بهذه اللغة، وأن نستعملها لا كتحفة جميلة في متحف التاريخ الطبيعي، ولا كلوحة فنية معلقة على جدار الفن التشكيلي القديم، ولا حتى ككائن يكاد ينقرض، ما يوجب محاولة الحفاظ عليه، بوضعه في قفص تحت الرعاية

الطبية الدائمة، وعدسات المصورين، لتوثيق لحظاته الأخيرة. اللغة أعلى، أكبر من أن تكون كذلك، والحفاظ على لياقتها يكون بالحرص على استخدامها في تمارين مستمرة في سياق الأحداث اليومية، سواء بقصد ودراسة على يد العلماء واللغويين والباحثين اللغويين، أو بعفوية شديدة على يد المبدعين من الشعراء والكتاب والروائيين والقصاصين وغيرهم ممن اعتادوا على أن تكون اللغة مادتهم وأداتهم الجمالية الخاصة. ولعل هذا ما يجعلنا مؤمنين



فلسفة اللغة، أي لغة، أعمق بكثير من الإحاطة بها ضمن زمان ومكان معينين، فهي كائن حي حقيقي



بضرورة العمل المستمر، المؤسسي البحثي المقصود، والفردية الجمالية العفوية، على إنعاش اللغة العربية وإخضاعها لكل الاختبارات اليومية في الحياة، مهما بدت لنا صعبة أو معقدة أو حديثة جداً، فكل اللغات الأخرى، وفي مقدمتها الإنكليزية، التي تتعامل مع هذه التحديات الصعبة والمعقدة والحديثة جداً بنجاح مستمر، حتى ليكاد لا يلتفت نظر أحد أنها لا تتميز عن العربية، وغيرها من اللغات المهمة علمياً، إلا بتراكم خبراتها وتعزّضها المستمر لتلك التحديات والاختبارات، بلا ميزة فائقة تتعلق بطبيعة التحديات من العلوم والآداب والفنون.

ها نحن نتعامل مع أزمة انتشار هذه الجائحة بما نملك من لغة، ونكتشف أنها قادرة على احتواء الأزمة، لا بابتكارات جديدة وحسب، بل أيضاً بنيش ما لديها من مخزون هائل، وقابلية على إعادة الإنتاج الذاتي للكلمات، وتوليد مزيد من المعاني المبتكرة منها. ومثلما أصبحت أزمة فيروس كورونا مادة مناسبة لاختبارنا في المستويات، الصحي والاقتصادي والاجتماعي والإنساني.. لا بد أنها ستصبح مادة لاختبار لغتنا أيضاً.