

محل ملابس بدناء: نبيع قياس ١٠ أكسات في بغداد بسهولة

السمنة.. كتلة شحم تقتل بدم بارد



بنطال كأنه عباة

الذكورية وإنتاج الحيوانات المنوية، والشهوة الجنسية، ومسؤول أيضا عن نمو شعر اللحية. وترتفع مستويات هذا الشيء المسمى "التيستوستيرون" عند مرحلة البلوغ ثم تأخذ في الاستقرار في السنين التالية لها، ثم تبدأ في التناقص عند بدايات أواسط العمر. ولأن الهبوط في المستوى "التيستوستيرون" يكون في المتوسط في حدود ١٪ سنويا، فإن غالبية الرجال الكبار يحافظون على مستوياته الطبيعية. إلا أن السمنة تسرع من تقليل مستويات "التيستوستيرون"، حيث إن الرجال البدناء يعانون من تعرضهم لخطر أعلى للإصابة بضعف الانتصاب.

الساعة البيولوجية

كشفت دراسة أجرتها جامعة نورث ويسترن بولاية إلينوي الأمريكية أن توقيت تناول الطعام له تأثير كبير على زيادة وزن الجسم و عدمها. ووجد فريق البحث الذي أجرى تجربة على مجموعتين من الفئران أن الفئران التي تأكل في ساعات غير منتظمة يتضاعف وزنها، رغم أنها تنشط وتاكل كالفئران التي تأكل في مواعيد منتظمة بالضبط. وأظهرت الدراسة أن الفئران التي تناولت طعامها في أوقات تكون عادة نائمة فيها زاد وزنها ضعف زيادة وزن تلك التي تناولت طعامها في أوقات اليقظة. هذا بالرغم من أن المجموعتين كانتا تمارسان نفس المستوى من النشاط وتاكلان نفس نوع الطعام كالفئران الأخرى.

وتقول ديانا أربيل رئيسة فريق البحث "كان تركيزنا على الذين يعملون في دوريات، حيث غالبا ما يعملون إلى البدانة، مما دفعنا إلى التفكير بأن تناول الطعام في الوقت الخطأ قد يكون عاملا في زيادة الوزن". أم احمد، ممرضة في مستشفى (....)، منذ ثلاث سنوات يتغير جدول عملها باستمرار وتتغير تبعاً له أوقات أكلها تقول إن وزنها زاد "١٢" كغم خلال السنوات الثلاث الماضية ونصحها طبيبها بالبحث عن عمل آخر بجدول ثابت لكن "لقد العيش صعبة في هذا الزمان وهذه طبيعة عملي حتى لو عملت في مستشفى آخر" على حد قولها.

زيادة الوزن بعد الزواج

باسم عبد الستار تزوج حديثا يشكو أن وزنه ازداد عدة كيلو غرامات بعد الزواج ويعزو ذلك إلى "فترة تناول الحلويات والأكل ليلاً" لافتاً إلى أنه "لم يكن يأكل في الليل إطلاقاً عندما كان عازباً". بينما أكدت دراسة أميركية لجامعة "أوهايو" بأن النساء يكسبن الوزن بعد الزواج لكن الرجال يكسبونه بعد الطلاق وذلك لعدة أسباب يأتي على رأسها أن المرأة تشعر بالأمان والاستقرار العاطفي والنفسي الأمر الذي يفتح شهيتها للطعام أكثر. فإن لم تنتبه المرأة إلى هذه الناحية فإن وزنها سيزداد بشكل كبير.

وأضافت الدراسة أن "المرأة تحب العلاقة العاطفية طويلة الأجل مع الرجل وهذه هي طبيعة الأنثى، بعكس الرجل الذي يمل من الزواج ويبدأ بالتفكير بعلاقة أخرى. وأضافت الدراسة بأن الرجل يكسب الوزن بعد الطلاق لأنه يشعر بأنه أصبح حراً وبإمكانه الانتقال من علاقة إلى أخرى. وأشارت إلى أن هذه الحرية هي التي تفتح شهية الرجل للطعام.

وبعد أن أطلعنا عبد الستار على هذه الدراسة رد بالقول "هل تصدق دراسة أميركية أم تصدق هذا؟" مشيراً بيده إلى كرسيه الصغير، كليل قاطع لا يقبل الجدال.



بدن يبحث عن حل

تلعب الوراثة دورها هنا فالسمنة أيضاً تنتج عن تداخل وتضاعل العوامل الوراثية والبيئية

بعض الأحيان، والكرش المنتفخ الذي يشبه البالون ويحدث بسبب الإسراف في تناول الطعام والشراب في حالات الكآبة الشديدة والتفاؤل الشديد كذلك، أن تجد على سبيل المثال قياس ٩٠ للبنطالون و١٠٠ اكسات للتيشيرت الا في محلنا، ولا نعاني في بيئها إطلاقاً "مضيقا نه يحرص على استيراد كل الأحجام الكبيرة إرضاء للزبون وحاجة السوق".

ويقترح خبراء التغذية والأطباء عدة إرشادات لتخفيف الوزن مثل التركيز على تناول الخضراوات والبصل خصوصا، والإكثار من شرب الماء، والابتعاد الكامل عن الحلويات والكرزات والسكريات وكذلك المشروبات الغازية وينصحون بممارسة رياضة المشي وتناول وجبات الطعام بانتظام وبطء ولا يشيرون أبدا بالرجيم القاسي جدا والمبالغ به و بتخفيف الوزن في زمن قياسي.

البصل والماء للتخفيف

يقترح خبراء التغذية والأطباء عدة إرشادات لتخفيف الوزن مثل التركيز على تناول الخضراوات والبصل خصوصا، والإكثار من شرب الماء، والابتعاد الكامل عن الحلويات والكرزات والسكريات وكذلك المشروبات الغازية وينصحون بممارسة رياضة المشي وتناول وجبات الطعام بانتظام وبطء ولا يشيرون أبدا بالرجيم القاسي جدا والمبالغ به و بتخفيف الوزن في زمن قياسي.

يفقد ٤٠ كغم.. ويموت!

محمد إبراهيم شاب من مدينة الحلة يزن ١٢٠ كيلوغراما اضطرته حساسيته المفرطة تجاه وزنه إلى ترك المدرسة قبل إكمال المرحلة المتوسطة والعمل في مكان أبوه الصغير بعيدا عن سخرية الزملاء ومزاحهم الثقيل، يخبرنا احد أصدقائه مفضلا عدم ذكر اسمه أنه كان "يتردد على عيادة طبية لللياقة البدنية بشرى هادي في مركز المدينة والطبيبة كانت متعاونة مع مرضاها بشكل كبير إلى درجة أنها تسمح لهم بالاتصال بها على موبايلها الشخصي في أي وقت شاؤوا والاستفسار حتى عن قطعة حلوى صغيرة وهل يمكنهم أكلها ام لا"، مؤكدا أن ابراهيم "في زمن قصير استطاع وبمساعدة الطبيبة أن ينقص من وزنه ٤٠ كيلوغراما وصار يهتم بأناقته كثيرا ويطارده الموضات الجديدة.. لم تدم فرحته بالرشاقة طويلا ففي عام ٢٠١١ دهسه سائق مخمور كان يقود سيارته بسرعة خارقة.. وتوفي محمد في الحال عن عمر ٢٠ عاما".

حمودي السمين للأزياء

ولم تمنع السمنة المفرطة أصحابها من ملاحقة آخر الصيحات في عالم الملابس والأزياء والعثور على محال تهتم بحاجتهم الماسة للأحجام الكبيرة ففي الكرازة/ داخل، مقابل "مشمشة" يقع محل "حمودي السمين" ويعبر اسم المحل عن أحجام الملابس التي يبيعهها وأوزان الناس الذين يتعامل معهم. يقول حمودي السمين "معظم زبائننا من الأوزان الثقيلة نوفر لهم كل ما

إلى درجة تتسبب معها في وقوع آثار سلبية على الصحة، مؤدية بذلك إلى انخفاض متوسط عمر الفرد المامل و إلى وقوع مشاكل صحية متزايدة. بينما يفضل الدكتور كاظم علي تعريفا آخر يضعه كإلآتي "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" موجزا بعض الأسباب التي تقف وراء السمنة ب" قلة النشاط البدني والحركة، تناول الأغذية الشبيهة ذات السرعات الحرارية العالية، الاعتماد المتزايد على السيارات وقلة المشي وعدم اخذ القسط الكافي من النوم، بينما يعزى عدد قليل من الحالات للعوامل الوراثية، أو لأسباب طبية، أو للاضطرابات النفسية" محذرا من الأمراض المصاحبة للسمنة كأمراض القلب والسكر والضغط على سبيل المثال، ويشرح على طبيعة تلك الأمراض بتفصيل أكبر قائلا إن "السمنة تضاعف من الإصابة بالعديد من الأمراض الجسدية والعقلية مثل أمراض القلب والسكر والضغط وارتفاع معدل الكولسترول في الدم وصعوبات التنفس حتى أثناء النوم وأنواع معينة من السرطان فالوزن الزائد هو حمل زائد على القلب والرئتين فيحتاج كل منهما إلى مجهود مضاعف" وفي حالة الأفراد المصابين ب(الكرش) يوضح علي أن "الكرش يؤدي إلى تراكم الدهون على القفص الصدري وتحت الحجاب الحاجز، وذلك يعيق تعدد حركة الرئتين، كما يقلل من حركة الحجاب الحاجز فتقل كمية الهواء التي يحصلون عليها".

أنواع الكرش

تفيد إحدى الدراسات بأن هناك أربعة أنواع للكرش، الكرش العضلي ويتكون نتيجة لعدم استخدام وسط الجسم كما في حالات الجلوس لأوقات طويلة وبشكل متكرر أمام المكتب في العمل أو أمام عجلة القيادة في حالة السائقين. والكرش المترهل ويتكون نتيجة لإجراء عمليات جراحية في منطقة البطن مثل عمليات الفتق ويؤدي ذلك إلى ارتخاء عضلات البطن مع ظهور ثنيات في الجلد على شكل طبقات في

زوجتي منذ ستة أشهر ولا أزال ابحث عن زوجة جديدة، لي بنات عم كثيرات لكنهن جميعا نحيفات لذلك لا يسعني الزواج بأي واحدة منهن" مؤكدا، بشيء من القسوة، أنه لا يريد ان يقضي بقية العمر مع "امرأة لا شيء فيها سوى الجد والعظم" على الرغم من ان وزنه هو لا يتجاوز الـ ٧٠ كيلو غراما. أما عمار غالب -جامعي في المرحلة الثانية- فيرى ان "الارتباط بامرأة رشيقة ضرورية من ضرورات عصر العولمة" ورفض الفكرة القائلة ان سمنة المرأة تعطيها جاذبية جنسية اكبر "هذا تصور ينتمي الى قيم البداوة ووعي المواشي" طبقا لكلماته.

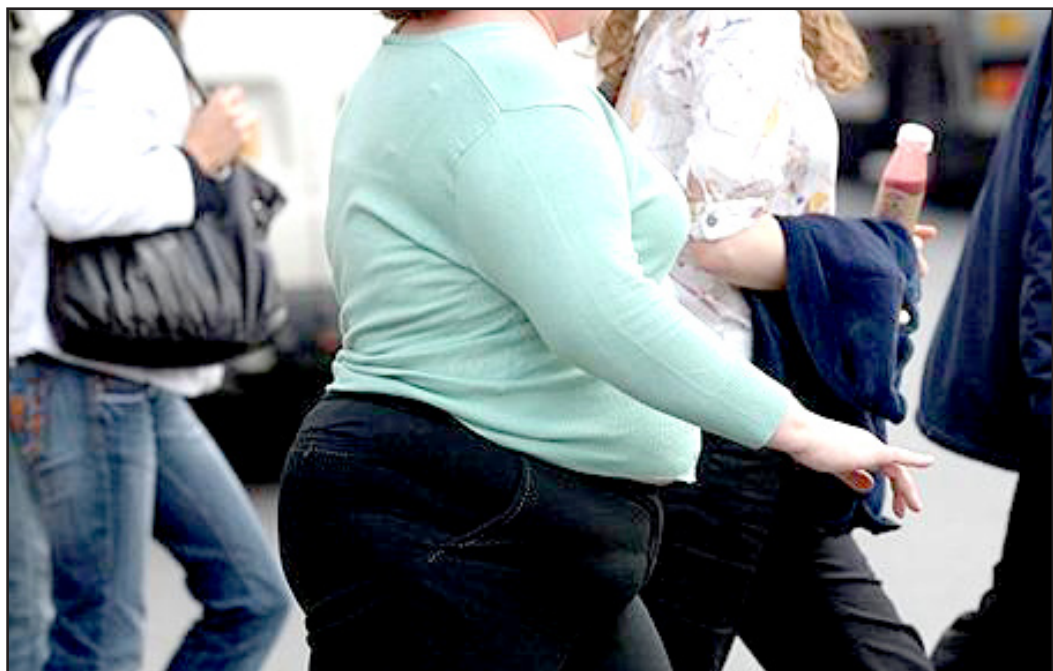
الوزن الزائد حمل زائد

وتعرف الموسوعة الحرة (ويكيبيديا) السمنة بأنها تلك الحالة الطبية التي تترام فيها الدهون الزائدة في الجسم

من آثار السمنة انخفاض متوسط العمر ووقوع مشاكل صحية متزايدة



قياس ١٠٠ سم



واحدة بحجم ثلاثة

الأزمة القديمة كانت تستحسن المرأة البدينة وتصنفها في خانة الجميلات وبنات الأسر الثرية وأن العرف العربي ربما إلى الآن يسبغ على السمنة قيمة جمالية وصحية" وتصحح عبد الله هذا الاعتقاد موضحة ان "الحقيقة العلمية هي بالعكس من ذلك تماما، فإن السمنة تؤدي الى سرعة الشعور بالإجهاد وتعيق الإنجاب".

الرجال يفضلونها سمينة

وفي استطلاع قمننا به بالتعاون مع إحدى الهيئات المهتمة بالشأن الاجتماعي في بغداد تبين أن معظم الرجال بين سن ٣٥ - ٤٥ الذين شاركوا في الاستطلاع يفضلون الزواج والارتباط بالمرأة السمينة أو الممتلئة أما الأصغر سنا فالرشاقة لديهم شرط أساسي، يقول فيصل غياض -٤٠ عاما وصاحب محل للإثنايات- "توفيت

رياضة وريجيم والوزن نفسه

"نحن، العراقيين، لدينا الكثير لنقلق بشأنه، نقلل يوميا كما لم نقلل شعب من قبل، يحاصرنا الموت من جهاتنا الأربعة، يمشي في شوارعنا مكورا قبضتيه، لا يوقفه شيء أو احد، فهل يوسع إنسان هنا، وهذه حاله، أن يفكر في وزنه زاد أم نقص" هذه هي الصورة الغائمة التي يرسمها هيثم فهد لما يجري حوله، ثم يعود ليقول كمن يعتذر "لا أدري لقد أثرت في قراءة الشعر التشاؤمي كثيرا ولكن هذا لا يعني، على أية حال، أن الظروف القاسية لا دخل لها في زيادة الوزن المفرطة".

فهد -٣٢ عاما، بكالوريوس في اللغة العربية وأدائها- يزن ١٥٠ كيلوغراما، يعاني السمنة منذ مرحلة الإعدادية، وقد أخضع نفسه لأنواع كثيرة من معظم "الدايت" خلال السنين الماضية ومارس رياضة الركض والمشي، بلوقت طويل، في الساحة القريبة قرب محلتهم نظرا لعدم وجود متنزهات أو باراتك في بغداد، حتى اتخمت رثاه من العبار وعوادم السيارات، ولم يجده كل ذلك أي نفع يذكر فوزنه هو هو، على حد قوله.

ولا يجد المتخصص في علم النفس الأستاذ مرتضى الحلفي أي غرابة في حالة هيثم فهد حيث يعلق قائلا للعامل النفسي والحياة الداخلية للفرد أثر كبير في السمنة، لاسيما في حالات الاكتئاب والقلق" ويضيف أن ممارسة الرياضة والحمية بالنسبة للشخص البدين (المكتئب وغير المستقر نفسيا) بالتأكيد لا تؤدي ثمارها بالقوة ذاتها كما في حالة البدين الذي لا يعاني الكآبة ويتابع الحلفي "من هنا يتوجب على الأول أن يكون أكثر إصرارا ويعمل على تغيير واقعه النفسي للتخلص من الكآبة اما عن طريق العقاقير أو الجلسات او كليهما معا ليكون ذلك خطوة جوهرية في الاتجاه الصحيح نحو الانتصار على السمنة" حسب تعبيره.

تجميل العروس بالسمنة

يقول خبراء التغذية إن الطب لم يدل بدلوه في موضوع السمنة إلا في العقود الأخيرة من القرن الماضي وذلك بعد أن تغيرت النظرة إلى مفهوم السمنة واختلفت معايير تقييمها وبرغم ذلك فإن الثقافة العربية والشرقية بعامه، لم تزال تنظر إلى السمنة بعين الرضا على أنها علامة عز وترف وجمال خصوصا عند النساء، إن يحرص عدد كبير من القبائل الإفريقية على إطعام العروس جيدا قبل زواجها بأشهر بقصد تسمينها لتبدو جميلة مغرية بوزن يليق بالنساء ولتكون جاهزة لتحمل الولادة، حسب تصورهم.

وترى ليلي عبد الله المتخصصة في الانثروبولوجيا ان "أعراف وتقاليد