

حرب نفسية أم هي حرب أعصاب  
باختصار هي جهاد ضد النفس!

# "شددوا الاحزمة"

رحلتي في برامج وجراب تخسيس  
الاوزان. من طأطأ الى سلام عليكم!



حمد الغائب

٢٠٠٩

# "شدوا الإزملة"

رحلتي في برامج وتجارب تخسيس  
الاوزان. من طأطأ الى سلام عليكم!

إسم المؤلف

حمد الغائب

سنة الطبع

٢٠٠٩

الطبعة الاليكترونية الاولى

e-mail: [hamadalgayeb@gmail.com](mailto:hamadalgayeb@gmail.com)

Blog: [hamadalgayeb.maktoobblog.com](http://hamadalgayeb.maktoobblog.com)

# مقدمة لا بد منها

من سيأخذ بزمام مباحثة القرار... انت أم جسمك؟

وتصلب وانسداد الاوعية والشرايين وجملة من أمراض القلب والكوليسترول والقائمة تطول وتطول. وطبعاً هي خيارات مفتوحة للجسم كلها سلبية ولا مفر منها! اذا ... ماذا تنتظر.... فهل الاصلاح ان تأخذ انت القرار او انك تترك

زمام الامور لجسمك الذي فقد  
خياراته ليختار لك  
الاسوأ!

لم تكن فكرة هذا الكتاب بقريبة بقدر كانت تلامني طوال فترة تنظيم الغذاء التي عانيتها ولازلت أعانيها! وقد صاحبها الكثير الكثير من المواقف والطرائف المحزنة طبعاً. بل النصائح التي اكتسبتها عبر تجربة عملية في مشواري. وما البدء في كتابة هذه التجربة والنصائح إلا للتنفيس عن ما يجول في خاطري أولاً ومشاركة الاخوة الدبية ثانياً ونصيحة للمقبلين في الانضمام معنا في جماعة محاولة التخسيس والانقاص من اوزانهم المثقلة على كاهلهم ثالثاً.

"فشدوا الاحزمة" هو الشعار الذي لطلما كنت أضعه للبدء في برنامج قاسي للحمية او هو تنظيم الغذاء ان صح التعبير قبل ان ينتكس (من وجهة نظري) كما ينتكس الاخوة المدمنون بعد تماثلهم للشقاء!

ستكون الابواب المطروحة تجرية ودعوة مدعومة بحلول لأكبر عقبات المقبلون على الانقاص من اوزانهم نفسياً واجتماعياً من وحي خبرة شخصية بطريقة أأمل ان يستلطفوها ويتحملوها.

فقبل ان تتشيطر وتقول سأبدأ وتكون عزيمتك اخرطي. تذكر بأن هذا القرار الذي يجب ان تأخذه رغماً عنك هو قرار مصيري وجاد جداً. فإن لم تقرر أنت في التخفيف من وزنك والتخلص من هذا الكم الهائل من الكيلوجرامات شحماً ولحماً التي تحتفظ بها من غير أي فائدة وهو خيار وحيد. أو كنت راضي بأن يكون جسمك عبارة عن وعاء زبالة (اعزكم الله) ترمي فيه الصالح والظالم المالح والحلو البارد والحار اليابس واللين لحماً وشحماً. سيقرر جسمك في ان يتصرف بما هو متاح عنده من امراض لن تخرج عن دائرة السكر



# قبل أن تبدأ

## الحاجة... والرغبة

كفتيريا حالته حاله على قده وتشم رائحة قلاي الدهن من سمبوسة وجباتي وتشتهي آهمبرغر وبميتين فليس سمبوسه طبعاً غير الجباتي والمشروب الغازي لزوم المطلوب أعلاه! باختصار بأن الرغبة هي ليست مهمة والحرب في برنامجنا هي الحرب الضروس عليها، وعملياً هي صراع مع النفس! فمن الضروري وانت مقبل على التهام أي وجبة ان تتذكر هل هي حاجة أم رغبة. فإن هي حاجة فتوكل على الله. وان كانت رغبة فأعلن الحرب... والله وبياك.

معلومة مهمة جداً يجب ان تعلقها حلقة في اذنك أو ميدالية تحمل مفاتيح سيارتك. وتذكرها كما تتذكر اسمك وربما أكثر مفادها بأنك يجب ان تفرق بين الحاجة للأكل والرغبة فيه! فمن هنا يا عزيزي تكمن المشكلة! فالحاجة هي الحاجة الملحة في طلب الشيء كالعطش الذي يجبرك على شرب الماء وإلا فإنك تعرض نفسك للهلاك من دونه. واما الرغبة فهي الحاجة الغير مطلوبة واحياناً غير مرغوبة أصلاً تجبر نفسك عليها لا لشيء

بقدر ما أن صار خاطرك فيها! بالضبط الحالة عندما تمشي مع أحدهم وتخطر ببالك ان تأكل باجه عند حجي حسين في المنام مع قليل من الكباب وشيء من التكة والحمص ولا تنسى طبعاً غرشة البيبسي لتساعدك على الهضم... أو تشم رائحة مشروبات ويصير خاطرك فيها أو حتى تمر على

اللهم ابي لا أسألك  
اد القضاء... ولكني  
أسألك اللطف فيه...







قبل أن تأخذ قرارك في الانضمام معنا معشر "شد الاحزمة" معدتك المسكينه بالضبط حالها من حال هذه الماكينة التي تظل تخلط وتخلط ولها يوم أن تكل وتنكسر



تعاني أخي الدب معدتك من هذه الحالة أو هو وضعها هكذا بالضبط كمكب الزبالة ترى فيها كل صالح وطالح. فهل يعجبك هذا الحال

# أول خطوة

إللي يحبك ما يتمنى لك إلا الصحة والعافية

تعلوها طبقة الدهن وكأنها بقعة زيت في بحر الخليج أيام حرب الخليج الأولى والثانية! ارفض البيض المقلي الغرقان في بحر من الزيت حيواني كان أو نباتي... في النهاية هو زيت!! ورفض الغوزي ذو اللحم والشحم واعتذر عن عزائم الكباب والباجة والفاست فوود بجميع أنواعها وأشكالها بما فيهم السندويشات إللي تاكلهم الصبح مع الشباب في الدوام والعصر مع الشلّه. أرفض السلطة مع المايونيز والسوس. صدّقتني ستواجه معارضة كبيرة في البداية ولكنهم سيحترمون أصرارك على ترك هالعادات السيئة والكسيفة في الاكل وسيتبعوك هم فيما بعد. انفض



تظل معدتك تطحن هذا الاكل طوال اليوم... هذي حاله

يدك من هذا كله وسترى الناس يحترموك اكثر. حتى وان ألزموا عليك "منقولة" أو "على شاني" أو "آخر لقمة" فهذا الكلام ما يفيد يوم أن تصاب بالسكر أو بالقلب من جراء تراكم الدهون على القلب ولا يفيدك من فتح الشرايين بعد تصلبها. قل لزوجتك اختك أمك خدامتكم أهلك... أي أحد أني "شددت الحزام" ولا رجعة فيها. فإن ارادوا لك السعادة والنشاط والعقل السليم فسيساهموا معك في تشجيعك في ما انت فيه. ولم نسمع بأحد قد مات من تنظيم الغذاء! فإن كان الوقت مبكرا وتوها الناس انفض روحك ألحين وروح اشتر جوتي رياضة

في السابق كان إللي يسوّي ريجيم يعيبون عليه ويكون محل سخرية وتطنز من المحيطين لاسيما الاهل تخديدا. بل أحيانا يصل الى انه يكسر خاطرهم لأنه قاعد يحرم نفسه (بالنسبة لهم) من الاكل. ولكن في الوقت الحالي اصبح إللي يخفف من وزنه ويضعف ويصير حلو الناس خترمه وتضرب له تعظيم سلام على ارادته الجبارة وتشجعه بل يصير قدوة في كيفية التخلص من الوزن الزائد أصلا. وما يزيدك سرورا وقوفك مع أحدهم وهو يقول لك "جنتك ضعفان... لكن صرت أحلى من قبل... رشيق" فمبادرتك في الدخول معنا "وشد

الاحزمة" بالتأكد ستكون محط احترام الاخرين بل جميع المحيطين بك. وتأكد من إن إللي يحبك يتمنى لك الصحة والعافية لا غير.

فالمشكلة كلها ليست سحرا! فالمشكلة وما فيها أن احنه تربينا على أطباع وأساليب في الاكل لا الله ولا رسوله يرضى بها. وما نحاول فعله اليوم هو أن نعدّل من هذه الأطباع في الاكل كمّا وكيفا... وبس!

فمن الآن وليس يوم السبت ولا بداية الشهر ولا بداية العام القادم إبدأ... إبدأ برفض الشاي المحتوي على السكر. ارفض الصالونة مع العيش ذات الرائحة الجميلة المغربية والشهية التي



الاطعمة التي تسبب الادمان عليها (البيبيسي والحلويات) إلا انك تذكر دائما بأن صحتك فوق شهوتك.

استبدل هذه الخرابيط بأشياء أخرى من زمان ما أكلتها، وهي متوافرة كما تتوافر بقية الاطعمة الأخرى. الاخباز السمرة مثلا والاجبان قليلة ومنزوعة الدسم المشويات بكل أنواعها. أن تأكل همبرغر مقلية أكلها مشوية وبدل السجق واللحم والدجاج المقلي الجاهز الى المشوي فهو متوافر وبسهولة. في الفترة الأولى وحتى يتعدل برنامجك وتلجم أطبعك كُن صارما ومُحافظا الى أقصى درجة وبعد شهر سترى النتائج كم هي ايجابية وستواصل فيها با ستمتاع وفخر.



مقاس رجلك وهاف وفانيلة وامشني في الشارع مدة نصف ساعة اليوم. واشتر لك جهاز MB3 واسمع ما شئت محاضرة دينية أغاني أو موسيقى كلاسيك اذاعة أخبار أي شيء فترة تلك المشية في الشارع. المهم انك بدأت لتحرك العضلات إللي بانى عليهم اللحم والشحم من زمان. في هذه الفترة ابحت على راحتك عن نادي صحي يتناسب وميزانيتك أو انتظر حتى يفرجها ماديا عليك ولكن اجتهد في الاشتراك في نادي صحي لأنه سيختصر عليك الكثير.

على مستوى الاكل ابدأ فوراً بقطع علاقتك بكل أنواع الاكل السالف ذكره والمحتوي على سكر ودهون. أمثال همبرغر جين ما يونيز جبس(بطاطس مقلية) بلاليط بيض مقلي بيض وطماط. وعلى كل ما يحتوي على الطحين الابيض (خبز روتي سليس) وتخلص من الرز وجميع المقلبات وأي شيء فيه دهن قول له بالاي ناهيك عن العصائر والمشروبات الغازية أيضا طلقها ثلاثا ولوتعبت في البداية لأنها من





# البيئة المحيطة

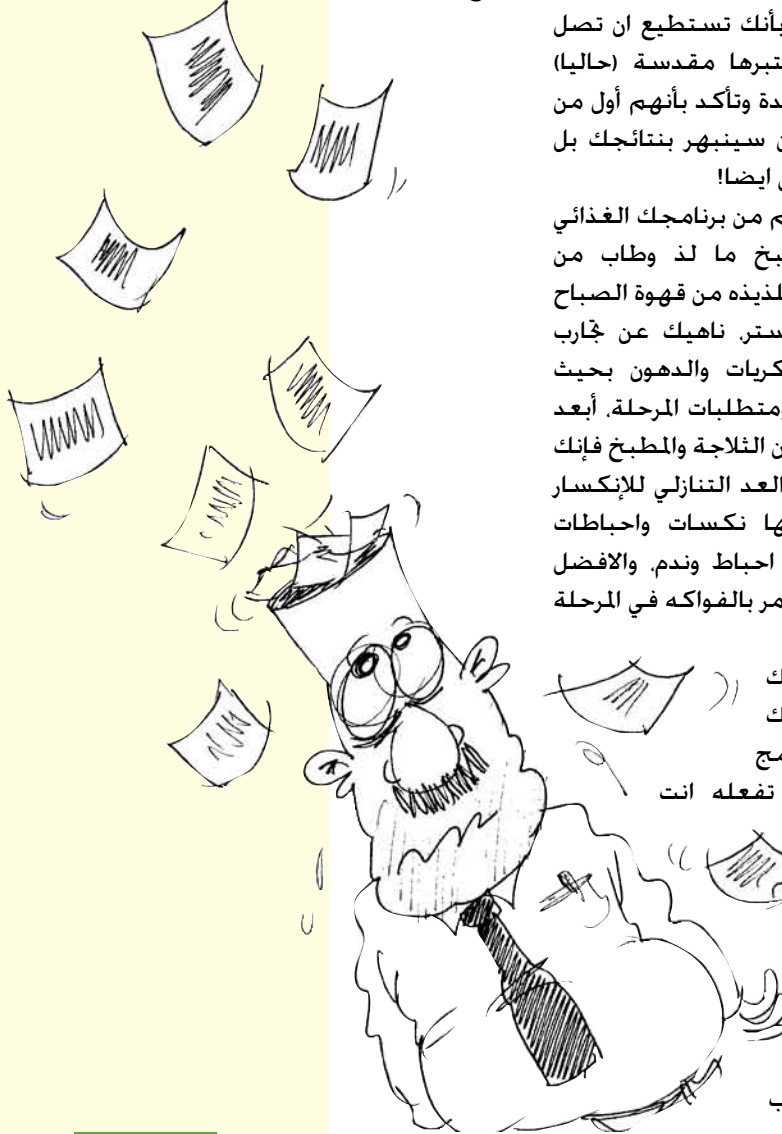
أكثر الناس احباطا لك... أول المصنفين لك!

هنا أو برنامج من غير رياضة هناك! وتهدف هذه الحركة الى توسيع نطاق التشجيع والمساندة اللوجستية الذي تحتاجه في مواصلة البرنامج لبلوغ الهدف الاسمي.

الناس إلي حواليك يمارسون عليك الاحباط بأي شكل من الاشكال ويحاولون كسر عزيمتك وبأي طريقة مهما كلف الامر بقصد أو من غير قصد أحيانا وكأنهم أعداء!! اجعلهم خصوما لك وخذاهم بأنك تستطيع ان تصل الى أهدافك التي تعتبرها مقدسة (حاليا) في خسارة الاوزان الزائدة وتؤكد بأنهم أول من سيصفق لك وأول من سينبهر بنتائجك بل ستكون مثلهم الاعلى ايضا!

اجعل زوجتك جزء مهم من برنامجك الغذائي فتتوقف هي عن طبخ ما لذ وطاب من أطعمتها وحلوياتها اللذيذة من قهوة الصباح وكيك الفانيلا والكستر. ناهيك عن تجارب المطبخ المليئة بالسكريات والدهون بحيث تجهز لك ما يتناسب ومتطلبات المرحلة. أبعد كل اشكال الحلويات من الثلاجة والمطبخ فإنك حين تراها ستبدأ في العد التنازلي للإنكسار والنكسة الاولى تليها نكسات واحباطات والادهى تليها مراحل احباط وندم. والافضل ان تجعل مطبخكم عامر بالفواكه في المرحلة الاولى على الاقل.

اشرك الموظفين معك في العمل في برنامجك الغذائي وبرنامج تخسيس الوزن فما تفعله انت ليس بسر او جريمة ولا هو بعيب او حرام حتى تتوالى الاهتمامات في هذا الشأن وابتعد عن الاستماع الى الخرافات من اكل حبوب



# الشهر الاول الشهر الحاسم أكون أو لا أكون!

الحمائم (أعزكم الله)!

تحتاج الى ممارسة بعض التقنيات في وجودك في مجتمع يتميز بضيافة واستقبال عنصر الاكل فيها هو المسيطر. فليس من المعقول أن تنعص على الجالسين أكلهم في طلبك أصناف معينة. فلا بأس من أن تجهز صحن سلطة كبير الحجم أو حتى متوسط وتظل تسولف وانت تمزمز في ذلك الصحن في الوقت

إللي الجميع مشغولين بأكل العيوش واللحوم الضارة لك. عندما ينزل السويت بعد الغداء مثلا تذكر بأنك في صراع حياة أو موت مع هذه الحلويات الشهية. وللخلاص من هذه المصيبة تخيل لو انك مُصاب لا تسمح الله بالسكر... فهل ستأكل؟ طبعا لا... فاجعل هذا الخيار هو أمامك لمواجهة المغريات السكرية.

وتأكد من انك وبعد مرور شهر من انقطاع الحلويات بأنواها والدهون والمشروبات الغازية ستكون لديك مناعة نفسية وبدنية أولا. وسوف لن تستطيع أكل أي شيء فيه سكر ثانيا. حيث سيرفضه جسمك أوتوماتيكيا سواء أكان شايًا أو عصير أو أي شيء... تصوّر!

ستعاني في الاسبوع الاول من شدك للحزام وتطبيق البرنامج كثيرا خاصة اذا كنت من اياهم الشرهين. وبالتأكيد فأنت لا تنتظر سحرا يوصلك الى هدفك في جسم ينافس مُهند مثلا! فالإرادة هنا يجب ان تكون حديدية حيدرية جَاه المغريات كلها. افصل وجباتك التي تأكلها إقرا محتوياتها وابدأ بثقافة غذائية صحيحة في كل شيء تود ان ترميه في بطنك. وتفحصه قبل ان

تقوم بأكله. أول خطوة افعلها هي الابتعاد عن جميع السكريات والدهون. وهي بسيطة الاكتشاف عن طريق الرؤية والتذوق. فلا بأس

من ان تشرب شاي ماصح وان كنت ما تحب فتأكد بأنني كنت من قبلك الى درجة انه كان بطني يؤلني لما اشرب شاي ماصح. وألحين لو

تعطيني دلة شاي ماصح ما رديتها! ابتعد المشروبات الغازية بجميع اشكالها الدايت وغير الدايت وتذكر بأن قوتها صاروا الفنادق

والمطاعم ينظفون بها مرارا حيز



# المواجهة والاستمتاع

استمتع بكل دقيقة من غير احباط ولا كوابيس

واجه المحيطين وصارحهم بالمشكلة من معاناتك بما أنت فيه وبخطة عملك التي انتهجتها في التخفيف وعمل الرياضة. وحتما سترى من يشجعك ويعيش نفس الازمة النفسية التي تمر بها وسيكون الهم مشترك والجهد مشترك ومُشجع.

واجه نفسك أمام المرآة يوميا وحدّث نفسك بما لا تريد ان تسمعه من الآخرين. حمّسها بعمل الجهد اللازم للتخلص من هذه الزوائد اللحمية والشحمية الكثيرة. انشأ لك رأي عام يسانداك عبر مواجهتهم بالمشكلة وطرحها بغية الحصول على حل. استمتع بحياتك وانت تمارس الرياضة في الشارع مبدئيا وقبل انضمامك الى أي نادي صحي. استمتع بالاكل الذي تأكله الخالي من بلاوي الدهون والسكريات. استمتع

مع المحيطين وانت تتحدث عن احلامك التي تود الوصول لها والنقاش والتحدي مع المحيطين من يريدون ان يقدموا لك كل صنوف الاحباط من "مستحيل" و"ما تقدر".

استمتع بكل دقيقة تنام فيها من غير عيش مغثي على جبدك أو دهن صاك على مناسمك تتخللها كوابيس

مزعجة مرعبة.

استمتع غني

وصفوق وانت

تتمشى

في

الشارع

بما ر سا

الرياضة

و ا ن ت

تستمع

للـ MP3.



# برامج متغيرة من الـ Diet

## رياضة منتظمة + غذاء سليم في وقت سليم

فلا تدع لليأس طريق لك ألبته. فنحن قوم لا نعرف للفشل مكان. لا تصدق البرامج الغذائية المتناثرة على النت شيء بالملي وشيء بالحبوب وشيء بالدهون واللحوم. كل السالفة وما فيها... رياضة منتظمة وغذاء سليم في وقت سليم. هذه خلاصة تجربة تعلمتها بعد عناء طوييييل كنت أبحث فيها عن أقصر الطرق التي توصلني الى تقصير الوزن من دون الالتزام بهاتين القاعدتين الذهبيتين الى درجة اني زرت جراحين التجميل الذين اربعوني من شرح عمليات الشد والتدبيس وغيرها من العمليات المربعة التي لا حاجة لي بها أصلاً!

ان كانت لك سوابق فاشلة ومربرة في تطبيق نظام غذائي مُعين لا يعني انك فاشل هذه المرة. ولازم تعرف بأنك مو أول واحد يفشل أو ينتكس في برنامجهِ الغذائي السابق. فقد تعرضت الى ضغوطات لم تتحملها على المستوى النفسي من رزالة لربما أو المستوى الاجتماعي بأنك لم تحصل على المساندة اللوجستية المطلوبة لإتمام المهمة والوصول للهدف. وما هو مطلوب منك الآن هو الاصرار بجرعة أكبر وبس. الاصرار يعني الالتزام بنصف ساعة الى ساعة مشي يومياً ستطورها أنت بنفسك فيما بعد. وستوصلها الى الجري الخفيف قريباً جداً. الالتزام الصارم في أخذ خمس وجبات يومياً وبانتظام ربوق ضحي غده عصر وعشاء... وكفى... تصوّر!

ان فشلت في السابق فاعتبرها انتكاسة مدمن وليست بأخر الدنيا ولا بنهايته! ولكن لا تسمح لنفسك بأن تكرر الفشل الى ان تتعود عليه ويصبح عندك عادي! وان كانت هي الاولى

سويتني... هذني الحبر  
منقولة... تنزل لك 4 كيلو  
في اسبوع... جربوها واللي  
بينها... جربوها واللي  
سويتني... هذني الحبر



# محاسبة النفس

كافأ نفسك... عاقبها... لك الخيار

الخطة المرسومة! حاسبها وعاقبها بأقصى العبارات... فلا تستغرب من هذه الحالة فهي ليست بجنون ولكنك تمارسها يوميا في السيارة في البيت في العمل. انك تتحدث مع نفسك وتناقشها فلا بأس لو انك واصلت الحديث ووصلت معها الى محاسبة صارمة في هذا الشأن. فأن نحاسب نفسك وخرج نفسك بنفسك وتتعض من أخطاءك أفضل بكثير من ان تسمع نفس هذا الكلام من

الآخرين!

اتبع نظام الثواب والعقاب وانت تتبع برنامجك الغذائي الصحي. فهذا النظام هو من أفضل الاساليب فعالية وتأثيرا... فكما يحاسبك مسئولك وأنت تحسب له ألف حساب أو مديرك في العمل. حاسب نفسك قبل ان تنام او بعد أي وجبة أو عزيمة مغرية احتوت على الكثير من الممنوعات بالنسبة لك. وقُلْ لنفسك أمام المرأة عن مواطن الضعف التي واجهتها اليوم سواء انك غلبتها أو غلبتك. ماذا حصل لك

وانت تواجه طبق العيش(الرز)

واللحم برائحة البهارات

إللي تطير العقل تلك

الطبخة التي

خبها .

وما هو

شعورك

وانت تواجه الحلويات

مالذ منها وطاب بعد تلك

الوجبة الدسمة. فإن نجحت

في تطبيق الخطة اليوم

وبشكل صارم فكافأ

نفسك بعبارات الثناء

والمديح... وان أخفقت فلا

تبررها ألبته وابدأ في نهر هذه

النفس الرزيلة الأمانة بالسوء على

ما ارتكبه من رزالة وسوء في تطبيق



# وهم الاعذار

## كُن واثقا وتجاوز هذه المرحلة بسرعة

يخليك تروح وتدور المطاعم وتطلعهم وتنعنى لهم ما ان سمعت عن مطعم أكله حلو او شكله حلو. إذا حتما عندك وقت ومزاج تمتنع عنه وهو الاجدى. وما دام عندك وقت تنام فيه طوال النهار حتما عندك وقت تتمشى على الكورنيش او تقضي لك مشوار من بيتكم الى نهاية الشارع لو نصف ساعة يوميا. فكل ما تحتاجه ان تكون واثقا من نفسك بجرعة اكبر وستتجاوز مرحلة الاعذار التافهة هذه التي لا تغني ولا تسمن من جوع.

أسوأ ما في المُقبل على برنامج "شدوا الاحزمة" ان ينتابه احساس بأنه مختلف عن الآخرين وان وضعه مختلف عن البشرية في جميع أنحاء الكرة الارضية قاطبة. فهو مشغول وما عنده وقت حتى انه يحك شعر راسه! هو وضعه الجسماني مختلف او وزنه مختلف ظروفه مختلفه..... لا يا أخي ما دام انك بني آدم فما فيك شيء مختلف عن خلق الله غير انك قاصر عزيمة واصرار وما عندك نفس التحدي مع نفسك والآخرين. وكما أسلفت القول لك بأن وضعك جدي يعجبك بأن تكون برميل قمامة ترمي به كل شاردة وواردة!

وما دام ان عندك وقت تاكل وعندك وقت تروح المطاعم والبوفيهات وعندك صبر تنتظر أوردرات الاكل بالساعات وتقف له الطوابير. وعندك المزاج إليلي





# يوم للراحة

## يوم لك... ويوم عليك!

معقولة من الخلاوة التي خبها أو وجبة دسمة تشتهيها وتذكّر بأن تكون بشيء معقول وإلا ستكون مثل إلي يقول "وكانك يا بو زيد ما غزيت" أو "ورجعت حليلة الى عاداتها القديمة!"

بقدر قوة خملك التي تمتلكها أو أنك استطعت أن تمتلكها في الاسبوع الاول مثلا والتي ستزداد في الاسبوع القادمة، فأنت تحتاج بأن ترتاح يوم واحد وهو الاجازة الاسبوعية كي تطبق "اكل ما يعجبك وألبس ما يعجب الناس" رغم إعتراضي الشديد على هذه العبارة من

حيث المبدأ!

ولكن تذكّر بأنه يوم واحد وسوف تتخلص منه لأنك ستكتشف الفرق بين اسبوع

من الراحة النفسية والبدنية

مع التقشف بل هو الاعتدال في

الاكل وبين ذلك اليوم إلي فتحت فيه

البرنامج وصرت تاكل وجبة فاست فوود

مثلا أو سميوسة أو قليلا

من الرز وبعض المقلبات.

سوف تكتشف ان

جسمك يبدأ يقاومها

بل هو يرفضها ولكن

نفسك الامارة بالسوء

هي التي تفرضها

وستجني سيئات هذه

العملية من غازات في

البطن وتلبك معوي

من مغص وأشياء اخرى

تذكرك بنعمة صحة البرنامج

الذي كنت تمشي عليه. ففي

هذا اليوم لا بأس من

ان تأكل قطعة .



# حرب الالبان!

ثلاجة من غير ألبان... حداد من غير فحم!

في حين ان اخصائيو التغذية آخرون يقولون بأن هذا الكلام ضعيف السند ولا بأس من التعامل مع ألبان منزوعة الدسم أو قليلة الدسم وهي تمثي الغرض. واذا تبغون الصبح... ترى الكلام الثاني أرحم حالا رغم عدم إعتراضي على الاول لأن مو معقول انك تخلي الثلاجة من دون الاجبان ويظل أولادنا حدّاد بلا فحم!

فبالرغم من أن كل شيء طازج زين إلا ان أكثر خطورة ويمكن اعتبارها كارثة تكمن في الحليب الطازج فهو مليء بالدسم عن بكرة أبيه إلیي يقعد على الجبد وما يفيدك بعدين لا إينو ولا أملاح الجفاف. ناهيك عن اللبن إلیي خبه أمهاتنا وبه نقوص الزيد... إياكم وهذه المغامرة فالخاسر الوحيد هو أنت. وقد أعذر من أنذرا!

اختلف اخصائيو الاغذية والمهتمين في كيفية التعامل مع الالبان! فعالية المؤيد تقول بأن عليك ان تقاطع البقرة وجميع منتجاتها. فيكفيك بأن رغم قوتها وحجمها وعافيتها وهي لا تشرب حليب!

بمعنى ان الانسان لا يحتاج للحليب اصلا وما يوجد في الاسواق ليس إلا حليب مُعالج وتكمن خطورته في ان المزارع لاسيما الكبيرة منها يعطون أبقارهم كمية من الهرمونات لزيادة الانتاج وتنتقل هذه الهرمونات لنا عن طريق الحليب ومنتجات الالبان من روب وجبن وزيد وتعمل على زيادة أوزاننا عبر تسهيلها لتسارع نمو الخلايا لدينا مثلما ازداد إدرار الحليب عند البقرة.

فهي تنصحكم بأن تختلي

ثلاجاتكم من

الجبن والروب

والزبادي

و و و و و و

وتنتقلون

الى الحمّص بدلا

منه!



# برنامج لأسبوع واحد

عد العدة وإلا تحولت الى قطو مطابخ!

غذائي يناسبك أكثر من هذا. الخيارات الموجودة في الجدول متعدد الهدف منها ان تعرف أنواع الغذاء التي يتوجب عليك التعامل معه والأنواع الأخرى التي يجب ان تتباعد عنها. مجال الإبداع والاستمتاع كبير فيها ولا تحسس روحك بأي حسرة في انك قطعت أي انواع اخرى من الاكلات الممنوعة. فتذكر بأن (على سبيل المثال) ان لم تستطع شرب الحليب منزوع الدسم بأنك تستطيع ان تفوحه وتضيف عليه شيء من الزعفران والهيل وهذا يكفي بأن تستلذ بشراب صحي للغاية. أو انك تجرب البطاطا المشوية في الفرن بدلا من قليها... شيء صراحة... يخبل.

نستعرض هنا برنامج عام لأسبوع واحد من الخمس وجبات التي ستأخذها بل أنك ستلتزم بها كحد أقصى. لاحظ انها متنوعة وبها الخيارات. جهّز وجبات غد من اليوم حتى لا يستدعي الامر بأن تكون قطو مطابخ تبحث عن أي شيء تأكله. واترك عنك النقنقة في الثلاجة أو الزيارات المتكررة الى البرادة إلی صوب بيتكم من غير اي سالفة عسى ان يكون لك عذر مقبول لخرق البرنامج. علما بأنه من الخطأ ان اعطيك برنامجي الذي مشيت عليه وهو مصمم لي شخصا. إلا انني أحببت ان اعرضه كنموذج يمكنك إستلهام الفكرة منه والرجوع الى متخصص ليصمم لك برنامج

## الصباح

سندويش جبن قليل الدسم مع سليس أسمر  
كوب حليب خالي الدسم مع النشاي  
فاكهة

## الضحى

كوب عصير برتقال

## الغداء

صحن سلطة  
فخذ دجاج متوسط مشوي بدون الجلد  
صحن متوسط مسطح رز مسلوق بدون زيت أو ½ خبز واحد  
تمرتان

## العصر

خيار أو سلطه

## العشاء

حبة بطاطس مشوية في الفرن  
ملعقتين طعام جبن قريش قليل الدسم  
صحن خضار مقطعة  
فاكهة

الصباح

كوب حليب خالي الدسم مع الكورن فليكس بدون سكر.  
كوب عصير برتقال ½

الضحى

تفاحه

الغداء

صحن سلطة.

عددًا سمك صافي مشوي  
نصف كوب عصير ليمون أو فاكهة

العصر

عدد أبسكويت بدون كريم دايجستك  
كوب عصير ليمون أو ½فاكهة

العشاء

قطعة ستيك مشوية مع الخضار  
كوب عصير ليمون أو فاكهة  
نصف فاكهة

الصباح

كوب حليب خالي الدسم مع الكورن فليكس بدون سكر.  
كوب عصير برتقال

الضحى

تفاحه

الغداء

صحن سلطة

عددًا سمك صافي مشوي  
نصف كوب عصير ليمون أو فاكهة

العصر

عددًا بسكويت بدون كريم دايجستك  
كوب عصير ليمون أو فاكهة

العشاء

قطعة ستيك مشوية مع الخضار  
كوب عصير ليمون أو فاكهة

## الصباح

كوب حليب خالي الدسم مع الشاي  
سنويش جن قليل الدسم مع السلايس الاسمر  
فاكهة

## الضحى

كوب عصير برتقال أو فاكهة

## الغداء

صحن سلطة  
عدد آكفته لحم مشوية مع خبز تنور واحد  
٥ قطع جح / بطيخ

## العصر

خيار / جزر أو سلطة

## العشاء

علبة روب قليل الدسم  
٢ سليس أسمر  
كوب عصير برتقال أو فاكهة

## الصباح

كوب حليب خالي الدسم  
عدد٢ ملعقة طعام جبنة بيضه قليلة الدسم + ½ خبز تنور  
فاكهة

## الضحى

عصير برتقال / فاكهة

## الغداء

صحن سلطة  
صحن خضار مسلوقه / مشوية ½  
قطعة ستيك + ½ خبز  
فاكهة

## العصر

عدد٢ بسكويت بدون كريم دايجستك  
كوب شاي مع الحليب خالي الدسم

## العشاء

½ كوب بقول ( بجلة / نجى / لوبة)  
كوب عصير ليمون / فاكهة.

الصباح

كوب حليب خالي الدسم  
سندويش بيض مفيوح مع سليس أسمر  
كوب عصير برتقال

الضحى

فاكهة

الغداء

صحن سلطة  
ربع دجاجه مشوية بدون الجلد  
١ خبز تنور  
فاكهة واحدة

العصر

فاكهة

العشاء

حبة بطاطس مشوية في الفرن  
شريحة جبن قليل الدسم  
صحن متوسط خضار مقطعة

الصباح

كوب حليب خالي الدسم مع الكورن فلكس  
كوب عصير برتقال

الضحى

عنب / فاكهة

الغداء

صحن سلطة  
٢ سمك مشوي + ١ خبز تنور  
٧ قطع جح / بطيخ

العصر

٢ بسكويت بدون كريم  
كوب شاي مع الحليب خالي الدسم

العشاء

سندويش دجاج مسلوق مع الخضار  
½ كوب عصير ليمون.



# تقنيات وحركات تحتاجها في العزائم

تعيش في مجتمع جميع احتفالاتهم وافراحهم واتراحهم هي عبارة عن عزائم وولائم... مشكلة تواجهها. فلا أنت تستطيع ان تقاطع المجتمع بسبب هذه العادات السيئة الشبه متخلفة. ولا أنت تستطيع ان تواجه العزائم. فلا بد من تقنيات تساعدك وتعينك على مواجهة هذه المواقف نذكر منها:

- جهز صحن سلطة كبير وظل مزمز فيه طول فترة الوجبة. خاصة اذا كان المكان في بوفيه مثلا او انك تختار ما تضعه في صحنك بأي طريقة كانت.
- ظل سولف على الوجبة مع المحيطين فهذا يقلل من تركيزك على الاكل والاكثر منه.

• اجعل هذه المائدة بمثابة خدي مع النفس. كافأها بشيء مُجزّي ان استطعت ان تنجح. وعاقبها بأكبر العقاب اذا فشلت لكي لا تعودها مرة ثانية.

- هنا نترك لك مجال الابداع والابتكار بحسب الوضع الذي تعيشه. وتذكر بأنك يجب ان تسلك الطريق الذي يوجهك الى روما!



# تقنيات تجهيز الاكل

- اترك عنك النقنقة طوال اليوم وخفف من زيارتك للمطبخ من سالفه ومن غير سالفه. وخفف أيضا من فتح الثلاجة من غير هدف.
- من حيث المبدأ فإنك سوف تواجه صعوبة في التعامل والتكيف مع اسلوب حياة جديد. واذا كنت من اياهم الشرهين وإللي عرّفناهم بالرزلة فإن الجهاد هنا أصعب. فلا بأس من ان نمسك بيدك لتبدأ ولنثبت لك بأن الموضوع وما فيه ترى أبسط مما تتصور. بل هو ابسط من طريقة الاكل الخاطئة التي تتبعها أنت الآن:
- شرب الحليب منزوع الدسم مع كيس شاي أو مخلوط بهيل وزعفران. يعطيه نكهة ولا في الاحلام!



شداوية كهربائية



اجعل المشويات الخيار المتوفر دائما

- السلطة الطازجة مع الليمون وقليل من الملح... على قولة الاخوة الشاميين "شيء بيعقد!"
- قطع الفواكه من برتقال وسنطرا وقطع الموز شرائح واجعلهم مفرودين في طبق كبير وظل ترمز فيهم بالشوكة. تراه يعطيك إحساس بأنك ملك.
- جرب سلطة الجرجير مع شرائح الطماطم ومعصور عليها ليمون وقليل من الملح... والوا ولا حتى خلم بيها!
- اشتر ماكنة شوي كهربائية واجعلها في متناولك في المطبخ. واستمتع بشواء الهمبرغر والسجق وشرائح البصل والطماطم. وشم تلك الروائح إللي تأخذ العقل.
- اجعل الخيار والجزر أو التفاح متوافر دائما في السيارة أو في شنطة الرياضة. فبعد الرياضة أحيانا تُصاب بالجوع فيقطع عليك التفكير بشراء أي فاست فوود لسهولة توافرها... وتذكر بأن الجوع كافر!

# النهاية

تقل اذا ما خف وزنك بل ستندعم. وتذكر بأن خوفك من الموت سيقبل وخوفك من همسات المحيطين بك سينعدم والكلمات الجارحة التي تسمعهها همسا بين المحيطين بك ستندعم اذا ما وصلت الى تحقيق هدف اسمى في حياتك وهو ان يصل وزنك وشكلك الى الحلم الذي وضعتة. والشيء باشيء يذكر تذكر بأن كاظم الساهر يوم قال:

هذا اللون عليك يجنن يشبه  
لون عيونك  
نظرات العالم ما تظمن إحذر لا  
يحسدونك

تري أكيد ما كان يقصدك وانت  
تمشي وكأنك تنكر ماي بل  
سيقصدك وانت تمشي وكأنك  
غصن البان!  
فلا تنسوا بأن ترسلوا لي نتائج  
تجربتك في هذا الشأن  
على بريدي الاليكتروني

hamadalgayeb@gmail.com

في النهاية جدير بي أن أقول بأن من ينفع ينفع نفسه. ومن يضر يضر نفسه. وهذه مقولة مفادها ان تكون انت احرص الناس على منفعة نفسك من ترك اسلوب التعبئة الذي تمارسه والاتجاه الى اسلوب العطاء في الاكل في تعاملك مع جسمك الذي هو امانة اصلا عندك.

تذكر بأنه يصير  
خاطرك تلبس ملابس جاهزة  
من تلك التي تراها على  
فاترينات المحلات. ويصير  
خاطرك تركض مثل  
فُلان من الناس ويصير  
خاطرك زوجتك تتكلم  
عنك بفخر في إعطاءها  
حقها بأي شكل كان.  
وتذكر بأن فرصتك

للتخلص من

قلق الوزن

وخوفك من

رؤية الميزان

واشمئزازك منه

ومن يجيب لك

طاريه سينعدم

وقلق زيارة الطبيب

كي لا تسمع ما لا

يسرك من انك مُصاب

بالسكر او بالضغط أو

تصلب الشرايين سوف



# آخر المطاف



فرصة جميلة أن ألتقيكم اليوم في مشروع كتاب نصف كاريكاتيري! وكم كنت أود أن أودن هذه التجربة التي عشتها وأعيشها بطريقتي الخاصة.

ليقيني الخالص بأن هناك من هم من ذوات الاوزان الثقيلة وهم محتاجين الى دفعة بسيطة جدا تكون لهم كنقطة بداية في طريق العيش بحياة جميلة صحية وخالية من أمراض السممنة. أأمل أن أكون قد وفقت. وإن لم... فتذكروا بأنكم كريمين... وأنا أستاهل.

- حمد الغائب

- مواليد ٥-٨-١٩٧٤ - مستشفى الأرياف (RF) بالحرق  
- رسام كاريكاتير يومي بصحيفة الوسط البحرينية  
- خريج هندسة ميكانيكية من جامعة البحرين.  
- خريج بكالوريوس ادارة أعمال من جامعة كولتون الاميركية.

- لي من الاصدارات المطبوعة (كاريكاتير ١٩٩٥)  
(كاريكاتير الغائب ١٩٩٧) (مسكين أنت يا موظف ٢٠٠٢). ومن الكتب الاليكترونية كتاب كاريكاتيري بعنوان (سنة أولى ديمقراطية ٢٠٠٨).  
- شاركت في عدد من معارض كاريكاتيرية خليجية (الطائف ١٩٩٢) (الدوحة ٢٠٠٣) (عمان ٢٠٠٨).  
- أحد رسامين الكاريكاتير العرب المشاركين في برنامج الزائر الدولي باستضافة الخارجية الاميركية الى أميركا (واشنطن دي سي - بنسلفانيا - أوهايو - سياتل - نيويورك) في ابريل ٢٠٠٨  
- رسام كاريكاتير سابق في صحيفة "أخبار الخليج" و"الايام" ومجلة "المواقف" و"هنا البحرين".