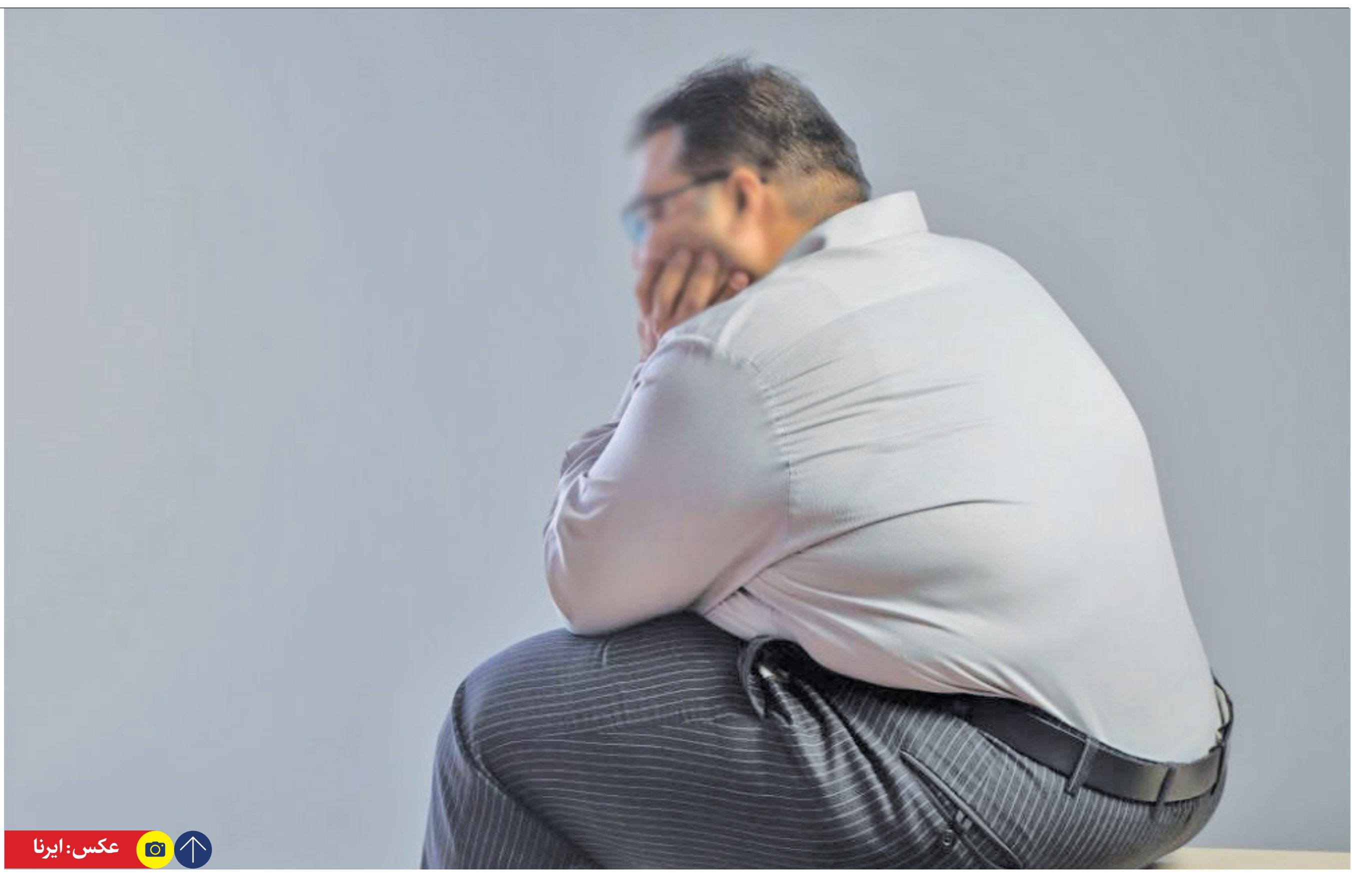


عکس: ایرنا

۱۳۰

کیلو

محسن یک دوره پرخوری عصبی را تجربه کرده والان ۱۳۰ کیلو وزن دارد. او می‌گوید بعداز دست دادن ناگهانی مادرم ، فقط غم وغصه ام را با خوردن جبران می کردم آنقدر می‌خوردم که گاهی بیهوش می‌شدم. نتیجه اش شد سی-چهل کیلو اضافه وزن و فشار خون و چربی و هزار درد و مرض دیگر...

قضاوت‌هایی که گاه به قیمت جان تمام می‌شود

دنیای متفاوت چاق‌ها

گزارش

ترانه بنی یعقوب
خبرنگار

«چقدر چاق شدی!» این جمله را شاید همه ما از دوروبری‌هایمان شنیده باشیم بویژه بعد از تعطیلات، اما شنیدن این جمله و رد شدن از آن برای بعضی‌ها به این راحتی‌ها هم نیست. مخصوصاً اگر سال‌ها اضافه وزن داشته‌ای و مدت‌ها با چاقی دست و پنجه نرم کرده باشی. آن موقع همین جملات ساده تبدیل می‌شود به یک عذاب روحی. جملاتی مثل اینکه چاق‌تر شدی. اصلاً ورزش هم می‌کنی؟ تا به حال رژیم گرفته‌ای؟ یک دکتر خوب تغذیه می‌شناسم می‌خواهی معرفی کنم؟

اگر پای درددل افراد چاق بنشینید می‌فهمید که با چاقی زندگی کردن مشکلاتی دارد که شاید تصورش را هم نکنیم و ما با قضاوت‌ها و نظرات‌مان فقط به درد و رنج آنها اضافه می‌کنیم. شاید برای همین است که در سال‌های اخیر دوروبرمان پر از آدم‌هایی است که مدام در حال رژیم گرفتن هستند یا خیلی سخت‌تر از آن به جراحی‌های پرریسک مثل عمل بای‌پس معده تن می‌دهند تا لاغر شوند. به قول کسی که سال‌هاست با چاقی دست و پنجه نرم می‌کند.«امان از این لاغری، امان!»

چاقی، تمامی ندارد

محسن یک دوره پرخوری عصبی را تجربه کرده است والان ۱۳۰ کیلو وزن دارد. او می‌گوید:«بعد از اینکه مادرم را ناگهانی از دست دادم، غم وغصه‌ام را فقط با خوردن جبران می‌کردم. آنقدر می‌خوردم که گاهی بیهوش می‌شدم. نتیجه‌اش شد سی-چهل کیلو اضافه وزن و فشار خون و چربی و هزار درد و مرض دیگر. من یک جوری غذا می‌خوردم که اگر کسی جلویم را نمی‌گرفت با غذا خودم را خفه می‌کردم. بعد از اینکه حسابی چاق شدم درمان را شروع کردم اما چه فایده مگر وزن به این راحتی پایین می‌آید، تازه فهمیده‌ام زندگی با چاقی چقدر سخت است. هر جا می‌روم با انگشت نشانم می‌دهند. می‌گویند مرد چاقه آمد یا مسخره‌ام می‌کنند و می‌خندند. از این بدترهر جا می‌روم یک دستور غذایی جدید و رژیم جدید می‌شنوم که گاه کلافه‌ام می‌کند.» محسن می‌گوید مردم رنج‌های یک فرد چاق را نمی‌بینند و فقط ظاهرش را قضاوت می‌کنند. می‌گوید چاقی مثل دردی است که تمامی ندارد.

توصیه‌های تکراری و بی‌اثر

«میوه بخور، سالاد بخور، رژیم کتو بگیر، شب‌ها شام نخور. ورزش کن.» اینها حرف‌های دختری است که می‌گوید بارها این جملات را از اطرافیانش شنیده. در واقع وقتی چاق هستی انگار هیچ چیز دیگری برای دیده شدن نداری. نه شخصیت مهم است نه اخلاقت، نه اصلاً خودت. تو یک آدم چاق هستی که دائم برایت نسخه می‌پیچند تا شبیه دیگران شوی. چرا آدم‌ها فکر نمی‌کنند خود من هم عقلم به رژیم گرفتن و ورزش می‌رسد؟ من همه این کارها را انجام داده‌ام، بیشتر از آنکه هر کسی فکرش را بکند، اما باز هم چاقم. من ژنتیکی چاق هستم همه خانواده‌ام چاقند؛ برادرم، پدرم و عمه‌هایم درست مثل من اضافه وزن زیادی دارند. ما همه کاری برای لاغری کرده‌ایم اما باز هم چاقیم. نمی‌شود ما را به عنوان آدم‌های چاق بپذیرند، قبول کنند که ما با دیگران فرق داریم و آنقدر به ما توصیه‌های تکراری و بی‌اثر نکنند. چند سال قبل دخترعمه‌ام به‌خاطر همین نگاه‌ها جانش را از دست داد. آنقدر این حرف‌ها آزارش داد که تن به عمل بای‌پس معده داد اما بست‌هایی که برای عمل استفاده شد، عفونت کرد و مرد. شاید اگر برای دخترعمه‌ام این اتفاق نیفتاده بود من هم به خاطر فشارها عمل می‌کردم. همان‌طور که روزانه چند نفر داوطلب این جراحی پرخطر می‌شوند.»

> بسیاری ازاختلال‌های افراد بعد از تلقین‌ها و قضاوت‌های دیگران به وجود می‌آید و آدم‌ها سراغ انواع و اقسام جراحی‌های زیبایی و حتی عمل‌های خطرناک می‌روند. در حالی که دلایل چاقی بسیار متفاوت است و از مشکلات تغذیه‌ای تا افسردگی و مشکلات ژنتیکی را در بر می‌گیرد

چاقی و افسردگی

«شکمم فوق‌العاده بزرگ شده. حتی یک بار یک نفر توی مترو از جایش بلند شد و گفت تو که بارداری بنشین. هر کس من را می‌بیند می‌گوید چرا این شکلی شده‌ای؟ من لاغر بودم و بعد از افسردگی و مصرف داروهای ضدافسردگی ناگهان چاق شدم.» همه اینها باعث شده فوق‌العاده گوشه‌گیر و تنها شود و دلش نخواهد از خانه زیاد بیرون بیاید. او می‌گوید: «ارتباطم را با همه آدم‌ها قطع کرده‌ام. بیشتر اوقات رنگ سیاه می‌پوشم که لاغر دیده شوم. آرزوی لباس رنگی دارم اما چون چاق‌تر نشانم می‌دهد، اصلاً نمی‌پوشم. خیلی‌ها واضح به من می‌گویند چرا اینقدر لباس می‌خری به چاق‌ها که لباس نمی‌آید. احساس می‌کنم تمام شخصیتم در ظاهرم خلاصه شده. وارد هرمحیطی می‌شوم آدم‌ها راجع به هیکلم نظر می‌دهند. کلاس می‌روم معلم درباره لاغری با من حرف می‌زند، توی خیابان راه می‌روم از توی ماشین داد می‌زنند چاقالو. یک بار توی دانشگاه استادم دنبالم می‌گشته اسم من که یادش نیامده بود به همکلاسی‌ام گفته بود به اون خانم چاق بگو بیاید کارش دارم. بماند همه کارهایی که برای لاغری کرده‌ام بی‌فایده بوده. فامیل‌ها نصیحتم می‌کنند که چاقی برایت خطرناک است انگار خودم نمی‌دانم خلاصه چاقی هم برای خودش عالمی دارد.»

تجربه لاغری

حمید اما تجربه لاغر شدن دارد و دیگر آن مرد چاق همیشگی نیست و با رژیم سفت و سخت و ورزش توانسته است لاغر شود، او اینطور می‌گوید: «۳۰ کیلو وزن کم کردم. باورت نمی‌شود چقدر برخورد مردم با من بعد از لاغری متفاوت شد. وقتی چاق نیستی، دنیا یک جور دیگر است. من همه عمرم را چاق بودم و همیشه شنیده‌ام که اگر لاغر کنم چقدر خوب می‌شوم. ما در اجتماعی هستیم که اگر چاق باشی هیچ چیز تو مهم نیست؛ درباره من هم همین‌طور بود. چیزهای دیگری که داشتم، اخلاق، استعداد و حتی صورتم برایشان مهم نبود. الان هم که لاغر شده‌ام باز با خودم فکر می‌کنم این همه آدم از من لاغرترند، چاقی مغزم را طوری تحت تأثیر قرار داده که حتی به چیز دیگری هم نمی‌توانم فکر کنم.»

مهران احمدی‌پور، روانشناس در این خصوص می‌گوید:«بحث درباره دلایل چاقی و تأثیراتی که روی افراد می‌گذارد، بسیار مهم است. این روزها بسیاری از مراجعان من با همین مشکل پیش من می‌آیند. بسیاری از اختلال‌های افراد بعد از تلقین‌ها و قضاوت‌های دیگران به وجود می‌آید و آدم‌ها سراغ انواع و اقسام جراحی‌های زیبایی و حتی عمل‌های خطرناک می‌روند. در حالی که دلایل چاقی بسیار متفاوت است و از مشکلات تغذیه‌ای تا افسردگی و مشکلات ژنتیکی را در برمی‌گیرد بنابراین قضاوت‌های ما درباره افراد چاق گاه می‌تواند بسیار نادرست باشد مثلاً خیلی‌ها افراد چاق را افرادی بی‌اراده و سست عنصر و تنبل می‌دانند که نمی‌توانند جلوی غذا خوردن‌شان را بگیرند. در حالی که چاقی مسأله دنیای مدرن است؛ دنیایی که غذاهای پرانرژی و فست‌فودها، عادت‌های غذایی خیلی‌ها را تغییر داده است و عدم تحرک و استفاده از ماشین شکل دیگری از زندگی را ساخته که گاه از کنترل انسان خارج است. برخی افراد دچار اختلال پرخوری هستند که ریشه روانی دارد و با درمان افسردگی بهبود می‌یابند بنابراین دادن نسخه‌های واحد برای افرادی که اضافه وزن دارند، اشتباه است.»

برش

وقتی چاق هستی انگار هیچ چیز دیگری برای دیدن نداری. نه شخصیت مهم است نه اخلاقت. نه اصلاً خودت. تو یک چاق هستی که دائم برایت نسخه می پیچند تا شبیه دیگران شوی. چرا آدم‌ها فکر نمی‌کنند خود من هم عقلم به رژیم گرفتن و ورزش می رسد. من همه این کارها را انجام داده ام، بیشتر از آنکه هر کسی فکرش را بکند

جدول سودوکو

ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

۴۱۸۹

آسان

۲		۷		۸	۶	۳		
				۵	۷			۴
۸							۶	
۵		۴			۳	۷	۱	
	۱	۶	۷	۸		۹	۲	
	۹	۸	۵			۶		۳
	۷							۲
۶			۳	۲				
		۲	۴	۷		۱		۶

متوسط

					۶	۷		
				۱		۵	۲	
			۴	۷	۵	۱	۶	
				۴	۹	۸		۷
		۴		۲		۹		
۹		۱	۷	۸				
	۵	۹	۸	۶	۷			
	۲	۷		۹				
		۸	۱					

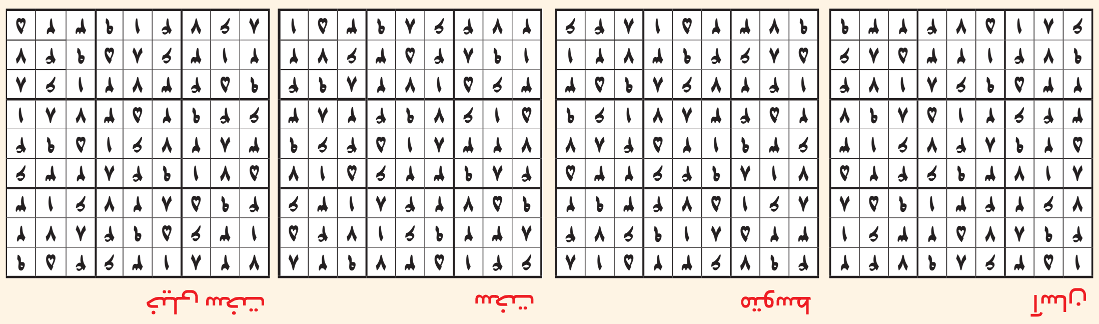
سخت

		۹	۷			۱		
۵			۱			۲	۳	
۶					۲			
					۳		۸	
۹		۴		۱		۳		۷
	۸		۴					
			۲					۳
	۷	۶			۴			۱
		۳			۶	۴		

خیلی سخت

۹			۶					۷
		۸		۹			۳	
	۱		۷					
۶	۳							۵
	۹		۱		۷		۸	
۱							۴	۶
					۳		۵	
	۴			۸		۳		
۵					۴			۸

حل جدول سودوکو شماره ۴۱۸۹



یک جدول با دو شرح

جدول روزنامه *ایران* دارای دو «شرح عادی و ویژه» است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یکی از شرح‌ها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

۸۱۵۸

جدول عادی

افقی:

۱ - حس ذائقه - سریال جدید شبکه دوم با حضور سید جواد هاشمی و فرهاد بشارتی
۲ - رودمرزی - مسئولیت اداره یک بخش را برعهده دارد - راهب
۳ - مهتر قوم - دریاچه خوارزم - از اتاق‌های خانه
۴ - نوعی حمل و نقل هوایی - تکنیک - بر زیبایی و دوام کفش می‌افزاید
۵ - خودروی جمعی - از خط های باستانی - ماه زمستانی - اشاره به دور
۶ - بی چیز - برزن - سوی دیگر
۷ - متضاد «خوبی» - جرم متحرک سماوی - از ایالات «هند»
۸ - سود، بهره - لکن - بافته
۹ - بقچه یا پرونده - عروق قلب - بخشی از کمان که تیر را به مدد آن پرتاب کنند
۱۰ - قمر - حکاک آلمانی - رود «عراق»
۱۱ - مخفف اگر - تأسیس کننده - سحر - لنگه
۱۲ - گاه و حین - اصفهان قدیم - افترا زدن
۱۳ - پشت - شهراستان گیلان - درجه نظامی سابق ارتش
۱۴ - عکسبرداری رایانه‌ای - هلوی تخت! - عکس العمل دروازه‌بان
۱۵ - سومین ماه قمری - گرفتاری و سختی

عمودی:

۱ - نظام و محدوده - والی
۲ - سرخرگ - مرکز خرید و فروش - خویشاوندی
۳ - برده و بندی - زن همنشین - شل
۴ - مظلوم - بازدارنده‌ها
۵ - تیر پیکاندار - عمل منافق - تسمه ستبر
۶ - کتف - حیوان عسلی - بالش و زیر سری - خاندان
۷ - سکه طلای قرن یازدهم - مددکار - نابودی
۸ - به آن سبب - معمولاً معذور هم هست - پرنده کوچک یا حشره
۹ - پول خرد «اسپانیا» - شدیدترین مرحله بیماری - سرویسی رایگان جهت ایمیل
۱۰ - تلخ - دفعه و مرحله - دوش‌انداز - جنس به ظاهر قوی!
۱۱ - پیک کاغذی - منفک - بله آلمانی
۱۲ - لقب حضرت ابراهیم(ع) - سرمربی «رئال‌مادرید»
۱۳ - چاه متبرک مدینه - بهانه - محیط مجازی یک سرور
۱۴ - کشیدن - عزم قوی - بیان کردن
۱۵ - مدرک تحصیلی - به مقصود رسیده

جدول ویژه

افقی:

۱ - لیگ برتر فوتبال ژاپن - گلزن «بایرن مونیخ»
۲ - هذیان - مرغ حق - بی‌پروایی
۳ - گلی خوشبو - کاربامید - به تنهایی
۴ - اثری از «لیندرو فرناندز موراتین» - نه عربی - برادر مازنی
۵ - جشنواره فیلم - ضد «سخت» - روشی در تولید آثار تجسمی - در دست راننده
۶ - آوانس - تکه‌های بمب منفجر شده - جانب
۷ - محل زندان مسعود سعد - بندر اروپا - ریاکار
۸ - آبادانی - پسوند از بین برنده - انس گرفته
۹ - شکسته - شهر «ترکیه» - پسوند ساخت صفت
۱۰ - وسیله‌ای برای ترمز - خوی - از مراحل سه گانه زراعت
۱۱ - یارو - تتمه - نوشتاری - حرف ندا
۱۲ - شجاع - ضد «هیچ» - تو در تو
۱۳ - شهر «قلعه ایزدخواست» - نسیم شب - آسوده
۱۴ - مساعدت - شهر دیدنی گیلان - کلمه افسوس
۱۵ - اثر تاریخی «ابرکوه» یزد - سبکی در نقاشی

عمودی:

۱ - رئیس جُمهور قبلی «قرقیزستان» - نام سنتی فلسفی
۲ - رفقا - پارچه روی قابلمه - از استادان موسیقی آلمان
۳ - ترمز کشتی - سیاهه - ظرف آبخوری سر گشاد
۴ - راکب ورزشی - پسر کوروش
۵ - خوب و خوش - بافتن - کینه، درد دل
۶ - بوسیله - جبران - راغب - گیاه بوریا
۷ - مایع ضدعفونی - رنجور - درخت جنگلی
۸ - برج - چابک - شکل و پیکر
۹ - خون‌بها - بوق - شهری در «پاکستان»
۱۰ - خار سر دیوار - پوشش دیواری - جمع نکته - تولد
۱۱ - رفتگر - شتر - طلیعه اعداد
۱۲ - از سامانه‌های آنلاین جست‌وجوی ملک - مرتبه علمی دانشگاهی
۱۳ - گلی درشت و پربرگ - قطعه‌ای از موسیقی - یقین داشتن
۱۴ - عددی دو رقمی - صندلی کودک - بی دینی
۱۵ - امپراطور بیزانس - عصب کمر

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱						■									
۲				■							■				
۳					■					■					
۴						■			■					■	
۵			■					■					■		
۶		■					■					■			
۷	■				■						■				
۸						■				■					
۹					■						■				■
۱۰				■					■					■	
۱۱			■					■					■		
۱۲		■					■			■					
۱۳						■					■				
۱۴					■							■			
۱۵										■					

حل جدول عادی شماره ۸۱۵۷

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ب	ا	غ	ب	ا	ن	ی	■	س	و	پ	ق	ا	ر	چ
۲	ل	و	ل	و	■	ک	م	ک	م	■	ت	ا	ت	ا	ر
۳	ه	ر	ب	■	ب	ت	ا	ن	ی	ک	■	ی	ا	س	ا
۴	ب	ی	ه	و	ش	■	ن	س	■	ن	ع	م	■	م	غ
۵	ر	ل	■	ت	ا	ت	ی	■	ا	س	ا	ه	ی	■	ا
۶	ا	■	ز	و	ر	ق	■	د	ی	ل	م	■	ا	م	ن
۷	ن	ا	ن	■	ت	د	و	ی	ن	■	ر	و	د	ک	ی
۸	■	ج	ب	ن	■	س	ر	و	د	ن	■	ل	م	س	■
۹	ل	ا	و	ا	ن	■	و	ا	ه	م	ه	■	ا	ر	ض
۱۰	ی	ق	ر	■	ت	م	د	ن	■	ا	ی	م	ن	■	د
۱۱	م	■	ک	و	ر	س	ی	■	ب	د	ه	ی	■	ر	گ
۱۲	و	ن	■	ی	س	ر	■	ش	ا	■	ا	ل	ا	گ	ل
۱۳	ن	ا	ی	ل	■	ت	ن	ق	ل	ا	ت	■	ل	ب	و
۱۴	ا	م	ک	ا	ن	■	ن	ه	ن	گ	■	س	ف	ا	ل
۱۵	د	ه	ا	ن	د	ر	ه	■	گ	و	ش	و	ا	ر	ه

حل جدول ویژه شماره ۸۱۵۷

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ل	ا	ی	پ	ز	ی	گ	■	ق	ل	ع	ه	ت	ی	س
۲	ی	ع	ن	ی	■	د	ش	م	ن	■	م	ت	و	ق	ع
۳	ب	ی	گ	■	چ	ک	ا	ن	د	ن	■	ا	س	ی	د
۴	ر	ا	ه	ب	ه	■	ی	د	■	ی	و	ک	■	ن	ی
۵	و	ن	■	گ	ا	ل	ش	■	د	س	ا	ی	س	■	ه
۶	ی	■	ت	و	ر	ج	■	س	ر	ت	ق	■	ا	م	ن
۷	ل	ر	ی	■	م	و	م	ی	ا	■	ف	ر	ی	ا	د
۸	■	ا	ر	ک	■	ج	ر	ب	ز	ه	■	ا	ب	ل	■
۹	م	ب	ا	ر	ک	■	ح	ر	ا	س	ت	■	ا	ت	ا
۱۰	ا	و	ه	■	ا	ز	ل	ی	■	ت	ل	ف	ن	■	ر
۱۱	ه	■	ن	ق	ل	ی	ه	■	ر	ی	م	ل	■	ه	د
۱۲	و	ا	■	و	ا	ر	■	و	و	■	ب	س	ا	م	د
۱۳	ا	ی	ن	چ	■	ا	ش	ت	ب	ا	ه	■	س	ر	و
۱۴	ت	ا	و	ا	ن	■	ت	ر	ن	ر	■	ا	ی	ف	ل
۱۵	ش	ب	ا	ن	ه	ه	ا	■	د	ی	ا	ب	ا	ت	ه