چاقی و انگاره‌های اجتماعی، فرهنگی

نه باردارم نه تنبل؛ چاقم

ترانه بنی یعقوب
گزارش نویس

«چقدر چاق شدی!»، «اصلاً ورزش هم می‌کنی؟ رژیم چطور؟ اگر هر دوی اینها رو با هم انجام بدی حتماً لاغر هم میشی.»، «میوه بخور، شب هم شام نخور.»، «وای این از بچگی این طوری چاق شده بزرگ بشه که یک بلایی سرش میاد، بابا کمکش کنید خودش رو لاغر کنه.»، «بچه به این قشنگی چرا اینقدر خپل شده؟»، «روزبه‌روز داری پهن‌تر میشی یک فکری به حال خودت بکن!»

اگرخودتان یا یکی از اطرافیان نزدیکتان اضافه‌وزن دارد حتماً برخی از این گفته‌ها یا نظرات مشابه را شنیده‌اید؛ نظراتی که دائم شما را دچار چالش ذهنی می‌کند. ما در این گزارش اما می‌خواهیم به جز شنیدن صدای افرادی که اضافه‌وزن دارند بدانیم چه مسائل دیگر می‌تواند باعث چاقی شود و اضافه‌وزن چه تأثیری روی افراد می‌گذارد. اصلاً آیا چاقی مسأله دنیای مدرن است و اگر این طور است مسأله‌ای کاملاً اجتماعی و حاکی از نابرابری‌های آن است یا نه؟ آیا چاقی بین افراد فقیر بیشتر رایج است یا آن طور که برخی تصور می‌کنند بین طبقه مرفه؟ اصلاً چاقی چقدر می‌تواند انگاره‌های ذهنی یک فرد را درباره خودش عوض کند؟

«من چاقم و از بدنم متنفرم. استرس زیاد و افسردگی باعث چاقی‌ام شده. قبل از افسردگی اصلاً چاق نبودم، اما بعد از آن در عرض سه سال ۴۰ کیلو چاق شدم. آدم هایی که چندین سال است من را ندیده‌اند با دیدنم شوکه می‌شوند. باورشان نمی‌شود من اینقدر تغییر کرده باشم. شکمم فوق العاده بزرگ شده. بهم می‌گویند کی بچه‌ات دنیا می‌آید. وقتی می‌خواهم سوار هواپیما بشوم می‌پرسند چند ماهه بارداری است که روزهای سختی را به خاطر اضافه وزنش تحمل می‌کند: «شکمم فوق‌العاده بزرگ شده. بهم می‌گویند کی بچه‌ات دنیا می‌آید. وقتی می‌خواهم سوار هواپیما بشوم می‌پرسند چند ماهه بارداریدد؟»

همه اینها باعث شده او فوق‌العاده گوشه گیر و تنها شود و دلش نخواهد کسی را ببیند: «ارتباطم را با همه آدم‌ها قطع کرده‌ام. فقط سیاه می‌پوشم که لاغر دیده شوم . از ۲۲ سالگی که می‌خواستم وارد جامعه شوم یک دفعه خیلی حالم خراب شد، نمی‌دونم با زندگی‌ام چه کنم. یک دفعه افسرده شدم و مدام وزنم رفت بالا و بالاتر. گاهی واقعاً دلیل چاقی چیزی نیست که اغلب آدم‌ها فکر می‌کنند.»

فروغ هم می‌گوید سال‌های زیادی چاق بوده و تمام شخصیتش را در ظاهرش خلاصه می‌کرده اما الان سال‌هاست دیگر چاق نیست اما اضافه وزن دارد: «من بچه درسخوانی بودم. اساساً دنیای من در درس خلاصه می‌شد. توی سال‌های تحصیل در مدرسه بتدریج در اثر عدم تحرک و زیاده خوری چاق و چاق تر شدم. کنکور ضربه نهایی را وارد کرد و من بشدت چاق شدم. اما ورود به دانشگاه با آن هیکل به مراتب سخت تر بود. دیگر تنها مکان مرکزی من خانه نبود. به هرمحیطی وارد می‌شدم آدم ها راجع به هیکلم نظر می‌دادند. کلاس رانندگی می‌رفتم، مربی می‌گفت آخرش من تو را لاغر می‌کنم، رفتم پیش جراح بینی، گفت چرا مثل دوستت لاغر نمی‌کنی؟ توی خیابان راه می‌رفتم از توی ماشین داد می‌زدند چرا رژیم نمی‌گیری؟ در کنار دوستانم در دانشکده اعتماد به نفس افتضاحی داشتم. هرچه بود من آن دختر «چاقه» بودم که ظاهراً تنها مشخصه تعریف کننده من بود. استادی دنبالم می‌گشت؛ اسمم یادش نبود، به کسی گفته بود به آن دختر خپل بگو بیاید پیشم. خلاصه رژیم گرفتم و دیگر در دسته آدم‌های چاق نیستم. دنیای اطرافم عوض شده. من که تا آن زمان اصلاً دیده نمی‌شدم با توجه مواجه شدم. البته که جذاب بود، اما به همان اندازه حالم بهم می‌خورد؛ از اینکه با تحسین به من بگویند چقدر لاغر و خوب شده‌ام. من سال‌هاست خودم را دوست ندارم، هنوزم خودم را چاق می‌بینم و هنوز هم مذبوحانه تلاش می‌کنم لاغر شوم.»

ملیحه هم دختر دیگری است که اضافه وزن دارد: «چاقی را نه به طبقه اجتماعی مرتبط می‌دانم و نه لزوماً به ژنتیک. من بچه چاقی نبودم. در طول سال‌های طولانی و تدریجی چاق شدم. قسمت جالب ماجرا این است که در اوج چاقی متوجه نمی‌شدم چرا اطرافیان این همه به من فشار می‌آورند لاغر شوم. نمی‌فهمیدم چاقی من چه ارتباطی به دیگران دارد که مدام درباره‌اش اظهار نظر می‌کنند.»

مرتضی کارگر یک کارگاه لباس است. او گاهی پشت چرخ می‌نشیند و برش می‌زند و گاهی هم کارهای اجرایی کارگاه را برعهده می‌گیرد. او می‌گوید: «چشم که باز کردم چاق بودم. توی یک خانواده فقیر به دنیا آمده‌ام؛ مادرم تا می‌توانست به ما ماکارونی وسیب زمینی می‌داد. چند سال پیش که رفتم پیش یک دکتر خوب گفت به خاطر تغذیه بد توی کودکی بوده که اینجور چاق شده‌ای و الان دیابت داری. همه‌اش چربی و کربوهیدرات. تا سال‌ها به خاطر چاقی مسخره شدم. هرجایی به من کار نمی‌دادند و می‌گفتند تو نمی‌توانی خودت را تکان بدهی چه برسد به کار. باور کن توی محله ما کلی از همین آدم‌های چاق هستند که همه‌شان فقیرند. باور کن ما فقیرها چاق تر از پولدارهاهستیم.»

هرچند نظرها درباره چاقی و اضافه وزن متفاوت است اما **مزدک دانشور**، انسان شناس پزشکی این موضوع را مسأله‌ای کاملا اجتماعی می‌داند: «غذا ابتدایی‌ترین شکل دستیابی به آرامش است و چاقی بتازگی به‌عنوان یک بیماری مستقل دیده شده و یکی از معضلات جهان مدرن است. پرداختن به مسأله چاقی عموماً از سه منظر صورت می‌گیرد. نگاه اول دیدگاه «طب زده» است. در این نگاه ،چاقی به‌عنوان یک مسأله ژنتیکی یا متابولیسمی بازنمایی می‌شود. اما این نگاه نمی‌تواند شیوع روزافزون چاقی را توضیح دهد. به‌عنوان مثال در سال‌های ۱۹۸۰ حدود ۴۰ درصد از جمعیت بزرگسالان بریتانیا دارای اضافه وزن و کمتر از ۱۰ درصد دچار چاقی بودند. حال آنکه امروزه این میزان به ۷۰ درصد اضافه وزن و ۲۵ درصد چاقی رسیده است. پس اگرچه ژنتیک استعداد چاقی را ایجاد می‌کند، اما فقط یکی از عوامل است.»

به گفته دانشور در نگاه دوم فرهنگ و انگاره‌های فردی عمده می‌شود. افراد چاق عموماً افرادی بی‌اراده و سست عنصر بازنمایی می‌شوند که نمی‌توانند جلوی غذا خوردن خود را بگیرند. چاقی در این انگاره بیماری دنیای مدرن است؛ دنیایی که غذاهای پرانرژی و فست فودها، عادت های (فرهنگی) غذایی را تغییر داده‌اند و عدم تحرک و استفاده از خودرو و کلاً فرهنگ شهرنشینی انسان مرفه امروز را اسیر خود ساخته است. این نگاه هم یک انگاره مبتنی بر شواهد را پشتیبانی نمی‌کند. زیرا با افزایش وسایل رفاهی در خدمت افراد ثروتمند، چاقی هم در میان آنها باید بیشتر شود، حال آنکه نمودارهای اپیدمیولوژیک با مطالعه ۲۶ کشور نشان داده که چاقی در میان زنان و مردان فقیرتر، شایع‌تر و مخرب‌تر از افراد مرفه است. این مقایسه کلان امر دیگری را نیز نشان داده؛ کشورهایی که نابرابری بیشتر در درآمد و ثروت داشتند، شیب اجتماعی تندتری داشتند. به‌عنوان مثال در امریکا که کشوری نابرابر است، ۳۰ درصد از بزرگسالان دچار چاقی هستند (و اکثراً هم از قشر فقیر جامعه) حال آنکه در ژاپن به‌عنوان کشوری که نابرابری کمتری دارد، فقط ۳ درصد از بزرگسالان چاقی را تجربه می‌کنند.

او تأکید می‌کند: «اما این همه ماجرا هم نیست در جامعه‌ای که نابرابری بیشتری وجود دارد، خون افراد پر از هورمون‌های استرس‌زا (بخصوص کورتیزول) است. هورمون‌ها باعث تحریک یک واکنش تغذیه‌ای به‌نام تغذیه استرسی می‌شوند. افرادی که دچار استرس مزمن هستند میل بیشتری به مصرف شیرینی، الکل یا گوشت‌های فراوری شده دارند. درحقیقت این افراد از خوردن برای تمدد اعصاب خود استفاده می‌کنند و با این راهکار با استرس‌های سنگین زندگی روزمره خود روبه رو می‌شوند. اینجاست که انگاره‌های ژنتیک، فردگرا و فرهنگ محور حرفی برای گفتن ندارند و نمی‌توانند با انداختن تقصیرها بر گردن فرد و فرهنگ، راهکارهای خود را تبلیغ کنند.»

بحث درباره دلایل چاقی و تأثیراتی که روی افراد می‌گذارد بسیار است. مثل اختلالی که بر اثر قضاوت‌های افراد شکل می‌گیرد و باعث اختلال خود زشت انگاری می‌شود؛ اختلالی که بر آمده از قضاوت‌های اجتماعی است. آن طور که **پروانه بیگی**، روانشناس درباره‌اش می‌گوید: «اختلال زشت انگاری معمولاً خیالی است و بیشتر از تلقین جامعه نشأت می‌گیرد مثل اینکه دائماً به آدم‌ها بویژه از دوران کودکی تلقین کنیم که زشت یا چاق هستند. بسیاری از حالات روحی افراد بعد از همین تلقین‌ها ساخته می‌شود و خیلی‌ها برای از بین بردن آنها به انواع جراحی‌های زیبایی روی می‌آورند. پس بهتر است به جملاتی که به افراد می‌گوییم بیشتر دقت کنیم؛ جملاتی که برای هرکس می‌تواند معنای متفاوتی داشته باشد.»

چاقی یا اضافه وزن به یکی از مسائل جامعه مدرن تبدیل شده اما بد نیست همه ما بیشتر به دلایل چاقی فکر کنیم و درباره این موضوع هرطور دلمان خواست قضاوت نکنیم.

> من چاقم و از بدنم متنفرم. استرس زیاد و افسردگی باعث چاقی‌ام شده. قبل از افسردگی اصلاً چاق نبودم، اما بعد از آن در عرض سه سال ۴۰ کیلو چاق شدم. آدم هایی که چندین سال است من را ندیده‌اند با دیدنم شوکه می‌شوند. باورشان نمی‌شود من اینقدر تغییر کرده باشم. شکمم فوق العاده بزرگ شده. بهم می‌گویند کی بچه‌ات دنیا می‌آید. وقتی می‌خواهم سوار هواپیما بشوم می‌پرسند چند ماهه بارداری



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

۳۴۷۵

آسان

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

متوسط

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

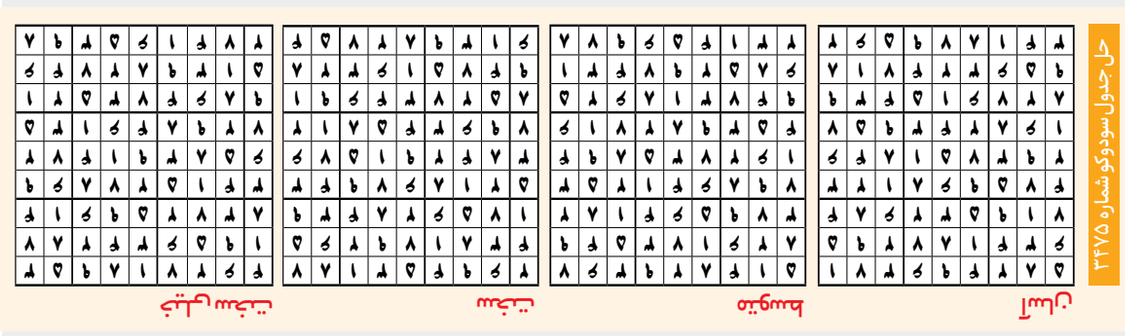
سخت

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

خیلی سخت

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

حل جدول سودوکو شماره ۳۴۷۵



یک جدول با دو شرح

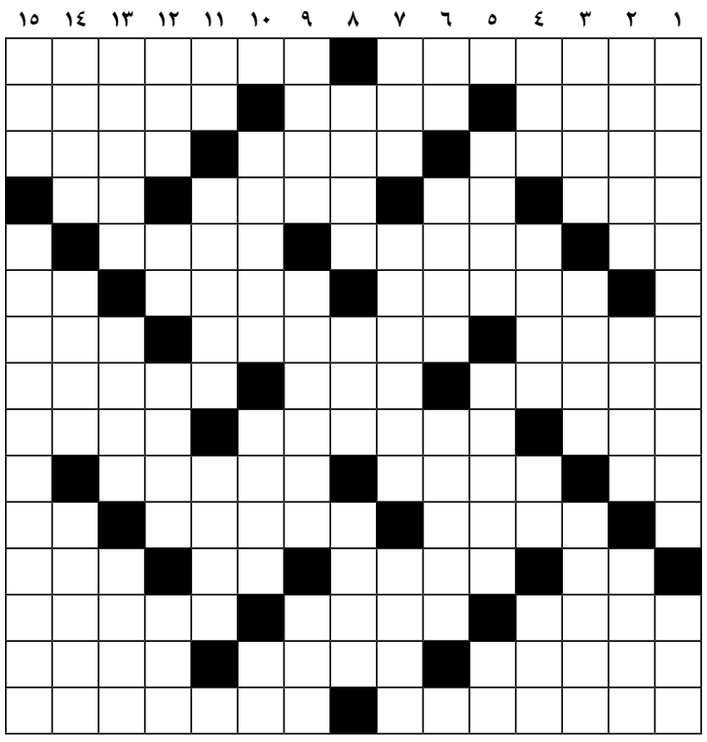
جدول روزنامه *ایران* دارای دو «شرح عادی و ویژه» است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یکی از شرح‌ها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

۷۴۴۱

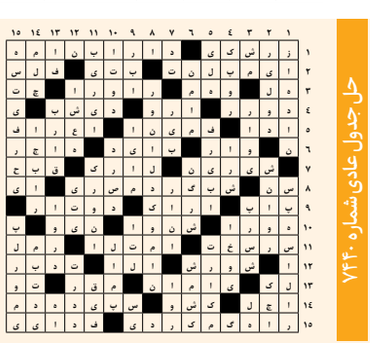
جدول عادی

افقی:
۱- رنگ مرکباتی- سریالی به کارگردانی «سعیدنعمت‌الله»(۱۳۹۹)
۲- کارزار- هیأت ممتحنه- شهری در استان «کرمان»
۳- یار «ویس»- وقت- لباس درویش
۴- مخفف «سیاه»- بالابر ماشین- تمرین نقاشی مقدماتی- نشانه فعلی جمع
۵- فشفشه- کاغذ کپی- پارچه لطیف
۶- شرح دادن- شدنی- علم پزشکی
۷- دوربین اینترنتی- سوغات «ارسنجان»- پرنده خوش اقبالی
۸- بی نظمی و آشوب- گنجشک- قسمت پایین جامه
۹- همدم- اولین خوراک روزانه- شکل هندسی
۱۰- پوشش ستوران- محله‌های فقیرنشین و بدون مجوز حاشیه شهرها- جودوسر
۱۱- تابناک- حدیث معروف- واحد سطح
۱۲- همانند و شبیه- آتشگیره- به‌همان شکل و ترتیب- بخشش
۱۳- ساکت- نو، تازه- دهکده
۱۴- نقاش بنام فرانسوی- تحریک پوستی- بازگشت
۱۵- غذای محلی «کرمان»- تندیس زمستانی

عمودی:
۱- فیلم «داوود اطیابی»- کوشیدن
۲- رایانامه- لباس خانم‌ها- قاضی اموات هندو
۳- تیر راست و بلند- نوعی از خودروی فیات- مدخل
۴- سرپرست- مارکی بر کفش ورزشی- روی رودخانه می سازند- دختر رئوس
۵- چند بار انجام یافتن عملی- از فرهنگ های خارجی- پهلوان
۶- هنوز انگلیسی- با «نقش» آید- شهرکی در «اسلامشهر»
۷- معدن- شهری در «کره جنوبی»- واحد پول «چین»
۸- از بیماری‌های ارثی- هنرپیشه صحنه‌های خطرناک- خانه بزرگ
۹- رودی در «آذربایجان»- هواپیمای بی موتور- پیوستگی
۱۰- سازی زهی- نوعی از زرد آلو که در اطراف دماوند فراوان است- محصول صابون
۱۱- طریق میانبر- دو برابر صد- شهر «امامزاده سلطان محمد عابد»
۱۲- قایق موتوری بزرگ- چارق- عزا- میان برنامه تلویزیونی
۱۳- آفرین- یار «فرات»- علامت صفت عالی
۱۴- پاکسازی گیاهان هرز- لازم- آگهی تبلیغاتی
۱۵- میوه گرمسیری- شهری توریستی در «برزیل»

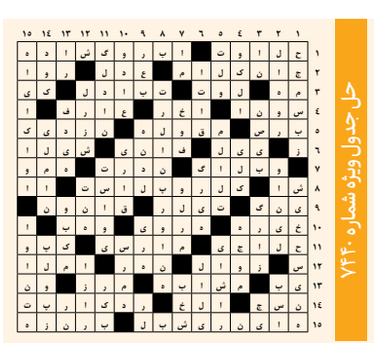


حل جدول عادی شماره ۷۴۴۰



جدول ویژه

افقی:
۱- از جاذبه های گردشگری خراسان جنوبی در «بیرجند»- رهبر ارکستر «اتریشی»
۲- شیدا- غذای «مکزیکی»- محصل هنرستان
۳- آسودگی و آسایش- کلک- روا
۴- به کفش بعضی‌ها دیده می‌شود- محلی در اطراف «تهران»- ممکن است- خودروی جمعی
۵- چشم دوختن به چیزی- دواره- جودوی چینی
۶- چرخیدن- نوعی زیرانداز- حرف نداری
۷- همنشین- اثر «ویکتور هوگو» نوبت بازی
۸- ترعه- پیش درآمد اطوار- ستودن
۹- سازمان جهانی هواشناسی- سدی در استان «آذربایجان شرقی»- آتش شعله‌دار



حل جدول ویژه شماره ۷۴۴۰