



۹۶

چهار سال بود که مادرم را ندیده بودم. دشت پیرامون خانه ما طرف این چهار سال تغییر زیادی کرده بود. خودروی من در میان سه خودروی دیگر در حرکت بود. پدرم دیگر در قید حیات نبود و از خانه بزرگ ما هم دیگر خبری نبود.

بعدا در مورد آن صحبت خواهم کرد. شب فرارسیده بود و مادر بالای پله‌ها ایستاده و منتظر من بود. پیاده شدم تا از پله‌ها بالا بروم. مردان همراه من در اطراف پله‌ها موضع گرفتند. من آن روز یک رزمنده بودم. تفنگی روی دوش داشتم. ریشم به خاطر دو سال زندگی در جنگل و کوه بلند شده بود.

در جیب پیراهن زیتونی رنگ سربازی‌ام چند نخ سیگار و چند تکه کاغذ فرو کرده بودم. مادرم را در آغوش کشیدم. او را از زمین بلند کردم. فرصت نداد و شروع به ایراد گرفتن از من کرد:

– چرا کسی اونفورمت را اتو نکرده؟

– چرا زیر ناخن‌ها ت کثافت جمع شده؟

– به آدمات بگو از داخل نارنجستان بیان بیرون.

– آدمات دارن پرتقال‌های منو می‌خورن.

و مهم‌ترین چیزی که انتظار شنیدن آن را داشتم:

– فیدل! چطور جرأت کردی مزرعه پدری‌ات را به آتش بکشی؟ خدارا شکر که پدرت زنده نبود تا این وضعیت را ببیند. فیدل! فیدل! پسرم!

آن شب بود که مادرم قصه مأموریت قدسی مرا برایم گفت. او گفت که من پسر الهه آگایو^{۲۲} هستم. و این که من از زمان جنینی با سانتربا ارتباط داشته‌ام. گفت که من مأموریت مهمی دارم که باید انجام دهم.

مادر گفت در زمان جنینی من، یک کشیش سانتربا به او گفته است که من پسر الهه آگایو هستم. کشیش به او گفته بود که سرنوشت پسرش در کف دست راستش نوشته شده است.

پسر الهه آگایو بودن همه چیز را پیچیده می‌کرد. زیرا آگایو الهه مبارزه و رزم بود و سال‌هاکسی آداب برگزاری مراسمی برای خشنودی الهه آگایو را نمی‌دانست.

همه کشیش‌هایی که آداب این مراسم را می‌دانستند سال‌ها پیش و تا دهه ۱۹۲۰ مرده و همه رمز و رازهای برپایی مراسم خشنودی الهه آگایو را با خود به گور برده بودند. اما آن کشیش به مادرم گفته بود که او تنها کسی است که مراسم الهه آگایو را می‌داند. از جمله آداب این مراسم سر دادن سرود چانگو^{۲۵} بوده است.

هنگام تولد فرزند آگایو، سرود چانگو را زمزمه می‌کنند و سر بچه را می‌گیرند و او را به الهه آگایو هدیه می‌کنند. مراسم آگایو سال‌ها است که دیگر در کوبا برگزار نمی‌شود. ظاهراً آخرین این مراسم در سال ۱۹۵۹ در پینار دل ریو^{۲۶} برپا شده است.

در آغاز انقلاب [کوبا] به یاد دارم که این ماجرا را برای یکی از همکلاسی‌هایم در دانشگاه هاوانا که پسر سیاهپوست باهوشی به نام والتریو^{۲۷} بود تعریف کردم. والتریو در سال‌های بعد از انقلاب از سوی من به سفارت کوبا در مراکش منصوب شد.

او روزی اتوموبیل من سدس بنز سفارت را برداشت به شهر رفت و در بازاری خیاط شاه را زیر گرفت و کشت. این خیاط فقط خیاط شاه نبود بلکه معشوق شاه مراکش هم بود.

بالاخره مادرم با کمک آن کشیش مراسم خشنودی الهه آگایو را برگزار کرد. من تقدس را به مادرم هدیه کرده بودم و الهه آگایو در همان مراسم بر مادرم ظاهر شده بود.

حاضران موی سر خود را تراشیده بودند و بقیه مراسم را هم برگزار کرده بودند و چون این مراسم باید سری بماند، من درباره آن توضیحی نمی‌دهم.

حتی یک کشیش سانتاریا را هم ازهاوانا فراخوانده بودند. عده‌ای می‌گویند آن کشیش تایتا گایتان^{۲۸} بوده است. شاید هم میگلیتوفبلس^{۲۹} بوده است.

او کشیش مذهب یوروبا^{۳۰} هم بوده است. شاید هم نامش آنتونیو پنالور^{۳۱} بوده‌است. پنالور در آن روزها خیلی جوان بوده است.

ادامه دارد

پی نوشت:

–24 Aggayu
–25 Chango
–26 Pinar Del Rio
–27 Walterio
–28 Taita Gaitan
–29 Miguelito Fables
–30 Yoruba
–31 Antonio Penalver

چشم‌های

واکاوی عارضه چاقی و راه‌های درمان

در دهه گذشته، شیوع چاقی ۵۰درصد افزایش یافته است. نوع رژیم غذایی و کاهش فعالیت بدنی عوامل اصلی این صعود ارقام ششناخته شده‌اند. چاقی عارضه‌ای است که پیشگیری از آن امکان‌پذیر است. پیشگیری از چاقی بسیار آسان‌تر، ارزان‌تر و مؤثرتر از درمان آن است. عارضهٔ چاقی در طی زمان بروز می‌کند. بنابراین، درمان آن در مراحل شکل گرفتهٔ بیماری به تلاش زیادی نیاز دارد.

امروزه چاقی یکی از معضلات زندگی صنعتی برای تمامی گروه‌های سنی است. بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت (افزایش قند خون)، پرفشاری خون، سنگ کیسهٔ صفرا، نقرس، آرتروز و نیز سرطان‌های سینه، رودهٔ بزرگ و پروستات به دنبال چاقی شکل می‌گیرند.

همچنین میزان بستری شدن افراد چاق در بخش‌های مختلف بیمارستانی و نیز زمان لازم برای بهبود کامل آنان تفاوت بسیاری با سایر گروه‌ها دارد.

چاقی در کودکان نیز، اگرچه در ظاهر ناپسند و مشکل‌آفرین نیست، نیاز به توجه و درمان دارد.

چاقی در سنین مدرسه مشکلات متعددی به دنبال دارد. بیماری‌های روحی –روانی نظیر افسردگی، اجتماع‌گریزی، کاهش اعتمادبه‌نفس و سرخوردگی در این گروه به میزان گسترده‌تری رخ می‌دهد. چاقی در دوران کودکی، بخصوص در میان پسر بچه‌ها، با افزایش احتمال وقوع آن در بزرگسالی همراه است.

۲۶ تا ۴۱ درصد کودکان چاق در سنین پیش از مدرسه، در بزرگسالی نیز به عارضهٔ چاقی مبتلا خواهند شد.با توجه به مشکلات فراوان حاصل از چاقی، حتی کم کردن مقدار اندکی از وزن نیز عوارض سوء چاقی را کاهش می‌دهد یا از شدت آنها می‌کاهد.

به اعتقاد متخصصان، کاهش ۵ تا ۲۰ درصد از وزن بدن در افراد چاق موجب از میان رفتن بسیاری از عوامل خطر ساز می‌شود.

چرا چاق می‌شویم؟

چاقی، در تعریفی ساده، ناشی از نامتعادل بودن میزان دریافت انرژی از راه غذا و میزان مصرف یا سوخت انرژی در نتیجهٔ فعالیت بدنی است. بنابراین، مؤثرترین روش درمان چاقی کم کردن میزان دریافت انرژی و افزایش سوخت و ساز بدن است.

امروزه متخصصان علت عمدهٔ چاقی را کم تحرکی و ورزش ناکافی می‌دانند. تغییر رفتارهای جمعی، تنوع زیاد وسایل برقی، ساعات طولانی تماشای تلویزیون و فیلم‌های ویدئویی و بازی‌های کامپیوتری، زندگی مدرن را کم‌تحرک ساخته است. در کشورهای پیشرفته، افراد بیشتر غذا می‌خورند و کمتر فعالیت می‌کنند.

خوردن غذاهای آماده در خارج از منزل به دلیل مشغله‌های امروزی دلیل دیگری برای چاقی در دنیای مدرن است. این غذاها، بدون آن‌که تمامی مواد غذایی لازم را به بدن فرد برسانند، میزان چربی بالایی را به او تحمیل می‌کنند.

* رایج‌ترین ورزش درمانی برای این گروه پیاده‌روی است.فعالیت‌های بدنی دیگری مانند دوچرخه‌سواری و شنا هم گاه‌جانشین مناسبی برای پیاده‌روی به‌شمار می‌آیند

چاقی در کودکان

برای چاقی کودکان، علل مختلف ژنتیکی و هورمونی در نظر گرفته می‌شود. والدین به‌ندرت برای بررسی علت چاقی کودک به پزشک مراجعه می‌کنند. ارتباط میان والدین چاق و کودکان چاق احتمالاً انعکاسی از شیوهٔ مرسوم تغذیه و فرهنگ فعالیت در جامعه است. برخلاف تصور عموم، کم تحرکی، افزایش اشتها و پر خوری را به دنبال دارد. همچنین، مطالعات بالینی ارتباط بسیار نزدیکی میان میزان تماشای تلویزیون در کودکان و چاقی آنان نشان داده است. در زمان تماشای تلویزیون، مصرف غذا و تقلات افزایش می‌یابد و فعالیت بدنی کودک محدود می‌شود. یک راه‌حل پیشنهادی برای والدین، دور کردن محل تلویزیون از اتاق خواب کودک است.

به‌علاوه، می‌توان با برنامه‌ریزی مناسب برای پر کردن وقت کودکان، ساعات تماشای تلویزیون آنها را کاهش داد.

گاه چاقی در کودکان به دنبال ابتلا به بیماری بروز می‌کند اگر در کودک چاقی علائمی نظیر کوتاهی قد نسبت به سن، خشکی پوست، بی‌طاقتی در برابر سرما، بی‌وست، زود خسته شدن، پر خوری همراه با پرنوشی، جوش و موهای زائد صورت، افزایش چربی در ناحیهٔ گردن و شکم و نه بازو و ساق، ضربه به سر یا ستون مهره‌ها و عفونت دیده شد، والدین باید در صدد پیگیری علل زمینه‌ای آن برآیند.

در تمامی گروه‌های سنی، روش‌های متعددی برای درمان چاقی پیشنهاد می‌شود، از مصرف داروهای مختلف و نایاب گرفته تا جراحی. اما درمان اولیه و انتخابی برای افراد دچار اضافه‌وزن و بیماران چاق، ترکیبی از رژیم غذایی، ورزش و تغییر در رفتارهای روزمره‌است.

حتی مصرف دارو بدون رعایت رژیم غذایی کنترل‌شده و ورزش، بی‌نتیجه خواهد بود.

تأثیر ورزش در پیشگیری از چاقی و درمان آن
کل انرژی مصرفی روزانه را به سه قسمت تقسیم می‌کنیم: مصرف انرژی در حالت استراحت، مصرف انرژی بعد از صرف غذا و مصرف انرژی بعد از فعالیت بدنی. در زمان استراحت، ۶۰ تا ۷۰درصد از کل انرژی بدن مصرف می‌شود و مقدار آن در هر ساعت، حدود یک کیلوکالری به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن است.

متغیرترین میزان مصرف انرژی، در زمان فعالیت بدنی است. این میزان در افراد کم‌تحرک ۱۰ تا ۱۵ درصد و در افراد فعال ۳۰ تا ۴۰ درصد از کل انرژی مصرفی را تشکیل می‌دهد.

ورزش از دو طریق موجب مصرف انرژی در بدن می‌شود: یکی افزایش میزان سوخت در زمان ورزش و دیگری افزایش مقدار مصرف انرژی در زمان استراحت بعد از پایان ورزش. برای مورد دوم یک مثال می‌آوریم؛ فعالیت بدنی با شدت متوسط به مدت ۱۰ دقیقه، می‌تواند مصرف انرژی بدن را در حالت استراحت ۵ تا ۱۵ درصد به مدت ۲۴ تا ۴۸ ساعت افزایش دهد.

در ورزشکاران، میزان مصرف انرژی در زمان استراحت ۵ تا ۲۰ درصد بالاتر از افراد عادی است. بنابراین، یکی از مهم‌ترین فواید ورزش و فعالیت جسمانی بالاتر رفتن میزان

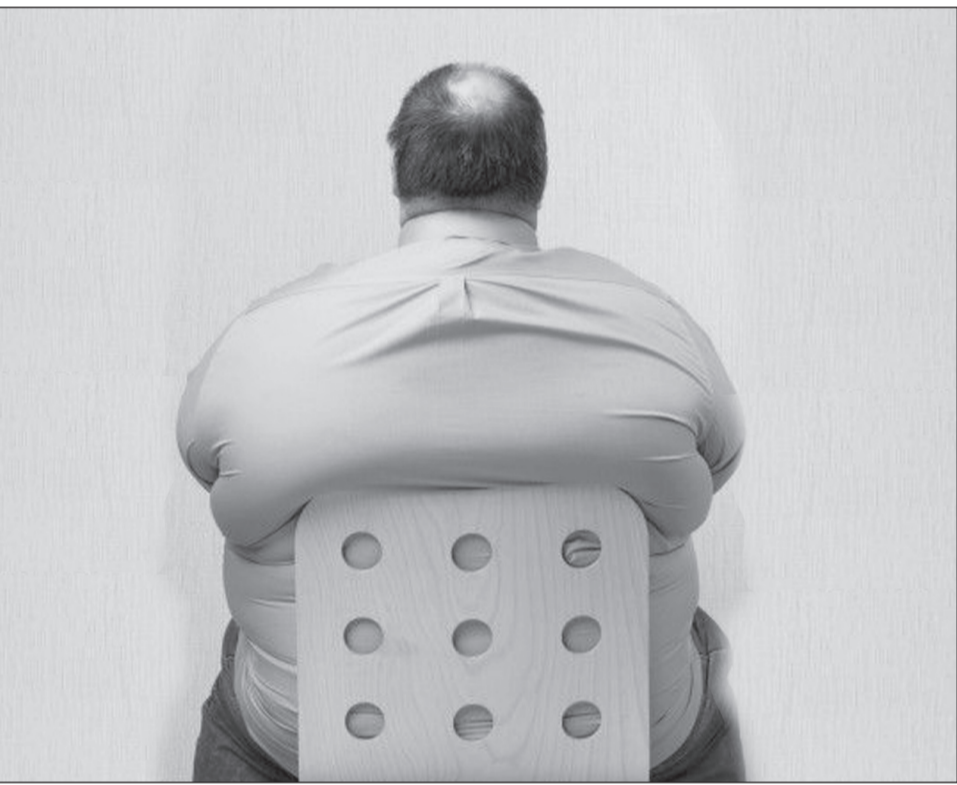
سه‌شنبه ۱۸اسفند ۱۳۸۸ – شماره ۲۴۷۰۵

همچنین یکی از عوامل مؤثر در ابتلا به امراض قلبی – عروقی به‌شمار می‌آید. بنابراین، کاهش چربی شکمی کمک زیادی به حفظ سلامت می‌کند. بر اساس نتایج مطالعات وسیع، ورزش نقش مؤثری در کاهش چربی‌های ناحیهٔ شکم ایفا می‌کند.
در افراد کم‌تحرک، شروع ورزش احتمال افزایش وزن را کاهش می‌دهد.

*در ورزشکاران، میزان مصرف انرژی در زمان استراحت ۵ تا ۲۰ درصد بالاتر از افراد عادی است. بنابراین، یکی از مهم‌ترین فواید ورزش و فعالیت جسمانی بالاتر رفتن میزان مصرف انرژی فرد فعال در زمان استراحت است

همچنین ورزش کردن روش کارآمدی در حفظ وزن بدن بعد از درمان صحیح چاقی است. در یک بررسی ثابت شد که با قطع رژیم غذایی، بعد از ۱۸ ماه، ۹۲ درصد از وزن ازدست‌رفته دوباره بازمی‌گردد.

در صورتی‌که با تداوم ورزش، افزایش زیادی در وزن بدن نخواهیم داشت. تأثیر ورزش در درمان چاقی کودکان



بیشتر است. امروزه فعالیت بدنی عامل پیشگیری از چاقی اطفال و همچنین درمان آن شناخته شده است.

چه مقدار ورزش کافی است؟

شروع ورزش در برنامهٔ روزانه باید به‌میزانی باشد که فرد چاق از عهده آن برمی‌آید. پس از ایجاد آمادگی جسمانی و کاهش وزن اولیه، می‌توان شدت و مدت ورزش را افزایش داد. حداقل سوخت مصرفی بدن برای دست یافتن به آمادگی جسمانی، ۱۰۰۰ کیلوکالری در هفته تخمین زده شده است.

میزان مطلوب آن برای کاهش وزن، در حدود ۲۰۰۰ کیلوکالری در هفته است. در قدم زدن سریع، سرعت سوخت و ساز بدن به میزان چهار برابر حالت استراحت افزایش می‌یابد. با یک محاسبهٔ ساده درمی‌یابیم که برای یک فرد ۷۰ کیلوگرمی، حداقل هفت ساعت پیاده‌روی در هفته لازم است.

در مورد سایر فعالیت‌ها نیز می‌توان میزان مصرف انرژی را محاسبه کرد.

با این حال، بیشتر افرادی که دچار چاقی هستند آمادگی کامل برای انجام دادن مقدار تعیین شدهٔ فعالیت بدنی را ندارند. گروهی دیگر هم به علت ابتلا به امراض قلبی و پرفشاری خون از انجام دادن بسیاری از حرکات ورزشی معاف هستند. در نتیجه، شکل و مدت مناسب برای ورزش در افراد چاق به توانایی و وضعیت جسمانی آنها بستگی دارد.

برای مثال، هرگز به افراد چاق مبتلا به بیماری‌های قلبی دویدن توصیه نمی‌شود.

رایج‌ترین ورزش درمانی برای این گروه پیاده‌روی است. فعالیت‌های بدنی دیگری مانند دوچرخه‌سواری و شنا هم

گاه‌جانشین مناسبی برای پیاده‌روی به‌شمار می‌آیند.

انتخاب نوع ورزش در درجهٔ اول به علاقهٔ فردی شما بستگی دارد. می‌توانید ترکیبی از انواع ورزش‌ها را در برنامهٔ خود بگنجانید.

به خاطر داشته باشید که ورزش‌های با شدت زیاد و مدت کم باعث بالا رفتن میزان سوخت و ساز بدن در حالت استراحت و نیز کاهش اشتها می‌شوند. درحالی‌که ورزش‌های با شدت کم و مدت زیاد بر سوخت و ساز چربی‌ها اثر می‌گذارند.

پژوهشگر: محترم تورنگ دبیر تربیت‌بدنی