



در هنگام خوابیدن چه نکته‌ای را باید بیشتر مد نظر داشت؟ آنچه اهمیت دارد این است که هنگام خوابیدن هرگز نباید به بدن چرخش یا حرکت اضافی داد. ممکن است شخص از حالات مختلفی برای خوابیدن استفاده کند؛ اما هرگز به نوجوانان یا به طور کلی به تمام افراد در تمام گروه‌های سنی توصیه نمی‌شود که دمر یا روی شکم بخوابند؛ زیرا اگر دچار پشت گرد یا گودی کمر باشند، این عارضه در آنها تشدید خواهد شد. بهتر است وقتی به پهلو می‌خوابیم از بالشتکی برای بین دو پا استفاده کنیم؛ به این صورت که پای زیرین صاف و کشیده باشد و پای دیگر کمی به سمت شکم خم شود و زیر آن نیز بالشتکی قرار گیرد.

در وضعیت نشسته چه اصولی باید رعایت شود تا شخص کمتر دچار این عارضه شود؟

در این وضعیت باید به چند نکته مهم اشاره کرد:
۱- سر و گردن باید در حالتی باشد که لاله گوش در راستای مفصل شانه قرار گیرد.

۲- از کوتاه کردن عضلات سینه با آوردن شانه‌ها به سمت جلو باید جلوگیری کرد.

۳- اگر روی صندلی نشسته‌اید باید گودی کمر توسط بالشتک یا انحناى صندلی پر شود؛ زیرا بین افزایش گودی کمر و افزایش پشت گرد یا قوز کردن، رابطه وجود دارد.

امکانات موجود در منزل یا مدرسه (میز و صندلی و...) چقدر در بهبود وضعیت جسمی نوجوانان تأثیر دارند؟

میز و صندلی باید با قد افراد سازگاری داشته باشد که متأسفانه در مدارس ما کمتر این سازگاری دیده می‌شود؛ لذا باید افراد برای جبران این نقص حتماً ورزش منظم داشته باشند. با ورزش منظم می‌توان عضلات را قوی و بدن را برای حفظ وضعیت مناسب و مطلوب آماده کرد.

منظور شما از ورزش منظم چیست؟

سازمان بهداشت جهانی ورزش منظم را این گونه تعریف می‌کند: «ورزش منظم آن است که شخص حداقل هفته‌ای سه جلسه، هر جلسه یک ساعت و نیم، یا هفته‌ای پنج جلسه، هر جلسه نیم ساعت به طور مستمر برای نه ماه به هر ورزشی که علاقه دارد، بپردازد.

دودست دعا

نمازخانه امروز

ذکرش همه جا ترانهام خواهد شد
«خورشید»، آن هم نشانهام خواهد شد
هر جا که سیاه بود و شب تا دیروز
امروز نماز خانهام خواهد شد.

ارتفاع نماز من

یاد تو نشسته بر فراز دل من
نام تو شده است مهر راز دل من
هر چند که کوچک است سجاده من
بسیار بلند است نماز دل من

سر بلند

چون خار
فرو می افتم و سر به خاک می گذارم
او ولی
به هیات گلی
سر بلند می کند مرا

در آسمان ها

دلم تنگ است از سیمان و از دود
میان این قفس ها ماند و فرسود
خدایا کاشکی یک لحظه، یک دم
دلم در آسمان هایت رها بود.

ایستاده در ذکر

هر سنگ و کلوخ جاده در ذکر شماس
افتاده به خود، پیاده در ذکر شماس
انبوه درخت های این آبادی
هر آینه ایستاده در ذکر شماس

راز و نیاز

سرم سنگ است و نازش کن به دستی
پر از راز و نیازش کن به دستی
خدایا قصه ای پر درد دارم
دلم تنگ است بازش کن به دستی

شایان سپهر

همیشه بعد از تابستان پاییز است!

پروردگار من! تو چه طور به فکر همه چیز بوده‌ای؟ فکر کنم معنی «خدایی» همین باشد. اینکه هیچ چیز از قلم نیفتد و همه چیز را طراحی کرده باشی، همه چیز را دیده باشی و جایی برای بهانه و چون و چرا نگذاشته باشی. تا می‌آیم از گرمای تابستان ناله کنم و بگویم که دیگر نمی‌توانم این حجم از هوای گرم را تحمل کنم، تو پاییز را می‌فرستی. تو چه طور فکر پاییز را هم کرده‌ای؟ با این طراحی جذاب و فکرشده؟

گفته‌ای نمی‌شود که پاییز بیاید و درخت‌ها هیچ قیافه‌شان عوض نشود! پاییز بیاید و کلاغ‌ها نباشند! پاییز بیاید و بچه‌ها نروند مدرسه! پاییز بیاید و همه جا طلایی نشود! باد، هو نکشد! نم باران نزند به شانه شاعران! و بچه‌ها توی مهدکودک‌ها «پاییزه.. پاییزه.. برگ درخت می‌ریزه!» نخوانند!

تو عجب خدای دقیقی هستی و من چه خوشبختم که چهار فصل سال را زندگی می‌کنم. برای من تغییر فصل‌ها نشانه‌اند. نشانه‌هایی که تو سر راهم می‌گذاری تا چشم‌هایم به روی زندگی‌ام باز شود. برای من این عوض شدن فصل‌ها نکته‌های بزرگی دارند که به آنها فکر می‌کنم!



همه چیز در حال تغییر است

اولین نشانه به من می‌گوید که همه چیز مدام در حال تغییر است. این را گاهی از سر عادت به خودم می‌گویم، اما هنوز نتوانسته‌ام با گوشت و پوست و خونم درکش کنم. ما آدم‌ها طوری آفریده شده‌ایم که باید بتوانیم با این تغییر زندگی کنیم. به اتاق کوچکی که داریم دل می‌بندیم. به گل‌های پرده‌مان. به لیوانی که هدیه گرفته‌ایم. به مدرسه - ای که می‌رویم. به کتاب‌فروشی کوچکی که از آن کتاب‌های دست دوم می‌خریم. به پیاده‌روی که فقط برای رفتن یک نفر در حاشیه جا دارد. به صدای قدم‌های خالی خودمان. به دوستی که سرزده سراغمان می‌آید. به همه چیز... به همه چیز دل می‌بندیم و ناگهان خانه‌مان عوض می‌شود. ما دیگر صاحب آن اتاق مربع شکل ساده نیستیم. پرده ما توی اثاث کشی سوراخ شده و باید از خیرش بگذریم. یک روز اتفاقی لیوان از دستمان می‌افتد و می‌شکند. اس ام اس‌هایمان به دوستان نمی‌رسد. شماره او عوض شده و یادش رفته که به ما شماره جدید بدهد. ناگهان متوجه می‌شویم که داریم به یک مدرسه جدید می‌رویم. پیرمرد صاحب کتاب‌فروشی از دنیا رفته است و پسرهایش آنجا را تبدیل به یک رستوران غذاهای آماده

کرده‌اند. پیاده رویی که روبه‌روی ماست بسیار پهن است و چند تا آدم هم‌زمان می‌توانند دسته‌ایشان را به هم قفل کنند و از اول تا آخرش را پیاده بروند.

ما پرت شده‌ایم به یک دنیای جدید. مدت کوتاهی غریبگی می‌کنیم. کمی غصه داریم. راضی نیستیم. نق می‌زنیم اما به جای این که یاد بگیریم و بفهمیم که «هیچ چیز تاهمیشه متعلق به ما نیست!» دوباره خیلی زود به همه چیز دل می‌بندیم... دل می‌بندیم... دل می‌بندیم... ما فراموش‌کاریم. بسیار ساده... بسیار کوچک... بسیار شکستنی... و زمانه هیچ به خاطر ما عوض نمی‌شود. راه خوش را می‌رود. فصل‌ها جایشان را به هم می‌دهند و به ما یادآوری می‌کنند نیامده‌اند که بمانند!

هیچ چیز تا همیشه نیست!

ما وقتی خوشحالیم، در پوست خودمان نمی‌گنجیم. با خودمان فکر می‌کنیم هیچ‌وقت اینقدر خوشحال نبوده‌ایم. هیچ‌وقت این‌همه به ما خوش نگذشته است. بلندبلند می‌خندیم و سر به هوا می‌شویم. بی‌خیال همه آدم‌هایی که ممکن است همین الان یکجوری مشغول کلنجار رفتن با بغضشان باشند.

پابند یکی از شادی‌ها یا غم‌هایمان هستیم، معنی واقعی زندگی را نفهمیده‌ایم. فصل‌ها جایشان را به هم می‌دهند و به ما یادآوری می‌کنند که هیچ‌جا همیشه گرم، همیشه سرد، همیشه آرام و همیشه طوفانی نخواهد ماند! همه چیز طبق برنامه پیش خواهد رفت!

خدا همه چیز را به درستی برنامه‌ریزی کرده است. اصلاً او خیلی کارش درست است. هر چه قدر که ما شلخته و بی‌نظم باشیم، هر چه قدر که جای همه کارهایمان را با هم عوض کنیم، هر چه قدر که بالا پایین بگیریم، باز هم شب و روز درست پشت سر هم خواهند آمد. هیچ وقت خورشید جای طلوع و غروبش را عوض نمی‌کند و همیشه بعد از تابستان، پاییز است. باید به این نظم جدی آفرینش ایمان بیاوریم و باور کنیم که همه چیز طبق برنامه پیش خواهد رفت. برنامه‌ای که خداوند پیش از ما سبک سنگینش کرده است!

حدیث لزرغلامی

ما فکر می‌کنیم مالک شادمانی‌ها و غم‌هایمان هستیم. در حالیکه گاهی، همان لحظه که از ترس رعد و برق یا باد پناه گرفته‌ایم، همه چیز آرام می‌شود. برگ‌ها از تکان می‌افتند و باد دیگر نمی‌وزد. می‌توانیم آهسته از پشت درخت بیرون بیاییم و در حالی که پایمان را محکم روی زمین حس می‌کنیم به سمت خانه‌مان برویم.

ما فکر می‌کنیم صاحب شادمانی‌ها و غم‌هایمان هستیم. در حالی که ممکن است شبی که با رؤیای یک روز برفی دیگر به رختخواب رفته‌ایم، طوری تمام شود که وقتی صبح چشم‌هایمان را باز می‌کنیم آفتاب بزند توی مردمک‌هایمان.

در حالی که داریم از خنده غش می‌کنیم اس ام اسی برایمان می‌رسد که خبر داده دوستی را از دست داده‌ایم. زندگی به همین اندازه ناپایدار... موقت... زودگذر و زیباست... ما توی هیچ غمی غرق نمی‌شویم و تا همیشه شاد نمی‌مانیم. ما در معجون‌های خوشی و ناخوشی غوطه‌وریم و هیچ حواسمان به این نیست که هر وقت احساس کنیم

کم خونی

و جمله: «این را نمی خورم!»

شایع ترین مشکلی که بدن به خاطر کمبود آهن دچارش می شود، کم خونی است. کم خونی را می شود از پریدگی رنگ دست ها و پشت پلک ها هم متوجه شد. کمبود آهن در بدن، موجب کاهش قدرت یادگیری می شود و ضریب هوشی شخص را ۵ تا ۱۰ امتیاز از حد طبیعی پایین تر می آورد. کسانی که دچار این بیماری هستند، همیشه احساس خستگی و ضعف می کنند؛ بودن آهن به مقدار کافی، برای ساختن گلبول های قرمز خون لازم است. اگر این مقدار آهن در دسترس نباشد، ابتدا از ذخایر آهن بدن استفاده می شود و در صورتی که این برداشت از ذخایر جایگزین نشود، بدن با کمبود آهن روبه رو خواهد شد. چنانچه کمبود آهن ادامه پیدا کند، ذخایر آهن بدن تخلیه می شود و کم خونی ناشی از فقر آهن بروز می کند. علاوه بر آهن که اساسی ترین ماده اولیه برای ساختن گلبول های قرمز خون است، مواد مغذی دیگر هم برای خون سازی لازم هستند؛ موادی مانند اسید فولیک، ویتامین B۶، ویتامین B۱۲، ویتامین C و پروتئین. این مواد را می توان در رژیم غذایی روزانه جا داد؛ به شرطی که هنگام خوردن غذا شاهد تکرار داستان «این را نمی خورم، این را دوست ندارم» نباشیم!

کمی از آهن در دسترس

غولی که می نالد!



به نفع او گذاشته بودم جنگی در بگیرد» جمله‌های بالا از زبان یک غول است. همان غول معروف مهربان سرزمین لی‌لی‌پوت. همان گالیور مشهور که شاید فیلم یا کارتنش را از تلویزیون دیده باشید. گالیور پزشک جوانی است که در سفر دور و درازش قدم به سرزمین‌های عجیب می‌گذارد. او به دست آدم‌هایی

«اگر آدم کار بدی انجام بدهد و به این خاطر دشمن پیدا کند، این دشمنی برایش قابل قبول است. اما وقتی که با انجام کارهای خوب هم دشمن پیدا می‌کند، زندگی در نظرش تیره و تار می‌شود. فکرش را بکنید، جواب کمک‌های آدم را چه‌طور می‌دهند! با ناسپاسی! پادشاه دشمن من شده بود؛ چون من

در باره نویسنده

«جاناتان سويفت» در سال ۱۶۶۷ میلادی در دوبلین، پایتخت ایرلند به دنیا آمد. هرچند پدر و مادرش انگلیسی بودند انگلیسی‌ها به طعنه و برای تحقیر او را ایرلندی می‌نامیدند و آزارش می‌دادند. هنوز یک سالش نشده بود که پدرش در سن ۲۷ سالگی درگذشت. مادرش به دلیل فقر و مشکلات مالی نمی‌توانست از او نگهداری کند. به همین خاطر او را که شش ساله بود، به عمه‌اش سپرد و به زادگاه خود بازگشت.

از آن پس عمه در تربیت وی کوشید، عمه‌ای که سخت‌گیر بود و اهل آداب. با کمک این سرپرست جدید جاناتان به مدرسه رفت و پس از اتمام تحصیلات راهی دانشگاه شد. از همان دوران به شعر و ادبیات علاقه‌مند شد.

در سال ۱۶۸۹ در ایرلند شورش شد و سويفت به ناچار دانشگاه را ترک کرد. سپس منشی یکی از اشراف انگلستان شد. این مرد اشراف‌زاده که «سر ویلیام تمپل» نام داشت یکی از نام‌آوران علم و ادب و سیاست بود. او کتابخانه بزرگ و پر ارزشی داشت که هزاران کتاب را در دل قفسه‌هایش جای داده بود. این کتابخانه برای جاناتان جوان به منزله گنجی گرانبها بود. چشمه‌ای که می‌توانست روح تشنه‌اش را سیراب سازد. بودن و زندگی در کنار تمپل چیزهای زیادی به جاناتان آموخت. او با زبانی طنزآمیز اندیشه‌های مخالفان تمپل را به باد انتقاد گرفت و کم‌کم بین مردم شهرت پیدا کرد. او تصمیم گرفت انتقادهایش از انگلستان و روابط حاکم بر این کشور را در قالب داستان بیان کند؛ از همین رو «سفرهای گالیور» را نوشت.

او به غیر از «سفرهای گالیور» دو کتاب دیگر نیز نوشت که یکی از آنها «جنگ و ستیز کتاب‌ها» و دیگری «قصه لاوک» نام دارد. سويفت در ۱۹ اکتبر ۱۷۴۵ در سن ۷۷ سالگی دیده از جهان فرو بست.



اسیر می‌شود که به اندازه انگشت دست هستند. آنها به این فکر می‌افتند که از گالیور در جنگ علیه کوتوله‌های سرزمین همسایه استفاده کنند. تکلیف گالیور چیست؟ او در ادامه سفرش به جزیره دیگری می‌رسد که آدم‌هایش آن قدر غول‌پیکرند که گالیور در کنار آنها به اندازه انگشت دست است! پایان این سفر کجاست؟

گالیور در ادامه سفر به سرزمین عجیب دیگری به نام لاپوتا گام می‌گذارد. در لاپوتا نیز او از زندگی ساکنان آن با طنز و هزل انتقاد می‌کند. ساکنان سرزمین لاپوتا افرادی بی حاصل‌اند. در لاپوتا هیچ درختی نمی‌روید. در سرزمین بعدی که یاهو نامیده می‌شود درخت وجود دارد اما زمامداران آن موجوداتی اسب نما هستند. البته این دو سرزمین در کتاب‌هایی که برای بچه‌ها بازنویسی شده نیامده است.

«سفرهای گالیور» از جمله داستان‌هایی است که برای کودکان و نوجوانان نوشته نشده است، اما تخیل قوی، سادگی داستان و جذابیت ماجراهای آن به قدری بوده که بچه‌ها را مجذوب کرده و این داستان را به دنیای خود خوانده‌اند. این را به آن دلیل می‌گوییم که نویسنده این کتاب «جاناتان سويفت» متعلق به قرن هفدهم است و در آن دوران هنوز جوامع بشری به هویت مستقل ادبیات کودک و نوجوان پی نبرده بودند و بچه‌ها از ادبیات بزرگسالان تغذیه می‌کردند.

پاکستان؛ غم آنها، غم ماست

حدود دو ماه قبل، آب در طول چند روز، در رودخانه‌های یک کشور آرام آرام بالا آمد و مبدل به سیلی خروشان گردید. در روزهای اول مردم فرصت داشتند اسباب و وسایل و دام‌های خود را بردارند و فرار کنند اما کم کم تعداد آواره‌ها و خانه‌های خراب و کشتزارهای ویران روز به روز بیشتر و بیشتر شد و افزایش تعداد کودکان و مردم گرسنه‌ای که با بیماری‌های واگیردار دست و پنجه نرم می‌کردند این سیل را مبدل به فاجعه‌ای ملی برای کشور پاکستان ساخت.

فقر، جمعیت انبوه در ناحیه دشتهای کشاورزی، و عدم آمادگی دولت این کشور برای کمک‌رسانی به مردم در یک حادثه گسترده، باعث ایجاد مشکلات بسیار زیادی شد.

تاکنون در مقابله با سیل موفق عمل نشده است و امکان اینکه کودکان و زنان و مردان بسیاری آسیب‌های بیشتری از این حادثه ببینند زیاد است، بنابراین لازم است تمام کشورها و ملت‌های جهان به یاری مردم بی‌پناه و آواره این سیل برخیزند و غم آوارگی و تهدیدهای جدی ناشی از این سیل را غم خود بدانند. در کشور ما ایران نیز کمک‌های فراوانی برای جمعیت میلیونی سیل‌زدگان ارسال شد و حتی روزی نیز از طرف رهبر معظم انقلاب اسلامی حضرت آیت الله خامنه‌ای به عنوان روز همدردی با مسلمانان مصیبت دیده پاکستانی اعلام گردید که مردم ایران در این روز کمک‌های فراوانی در پاسخ به این دعوت به پایگاه‌های مخصوص تحویل دادند.

غریب آشنا

صحن حرم از نسیم پر بود
از پر پر یا کریم پر بود
خورشید دوباره بوسه می‌زد
بر صورت مهربان گنبد
گنبد پر از آفتاب می‌شد
آهسته غم من آب می‌شد
رفتم طرف ضریح او باز
تا پر شوم از هوای پرواز

✱

اطراف ضریح گریه‌ها بود
دل‌های شکسته و دعا بود
از چشم همه گلاب می‌ریخت
باران رضا رضا بود
دل‌ها همه زیر بارش اشک
مانند کبوتری رها بود
لب‌ها همه حرف و درد دل داشت
با او که غریب و آشنا بود
عطر گل یاس در دل من
عطر صلوات در فضا بود

✱

با یک بغل آرزو و امید
رفتم طرف ضریح خورشید
رفتم سوی آن ضریح روشن
در نور و فرشته گم شدم من

سید سعید هاشمی



دنیا و

گاهی یک دل سیر گریه کردن!