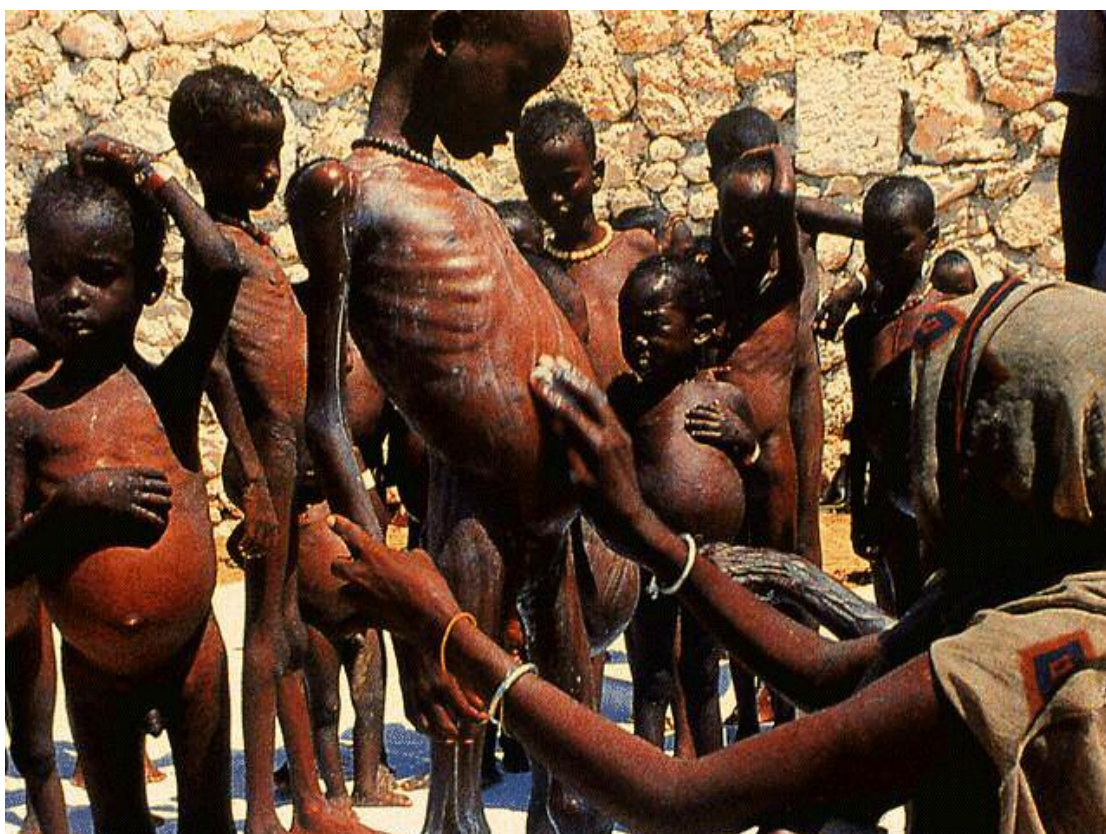


## آیا میدانید؟ ۵



سوالهایی که میتواند افکار انسانها را بر انگیزد. شما نیز سوالهای خود را برای ما بفرستید.

آیا میدانید که تفریح و سرگرمی و خنده و شادی زندگی شما را پر بار میسازد؟

حالی ز قیل و قال مدرسه یکدم دلم گرفت

یکبار نیز خدمت معشوق و می کنم

بدن انسان طوری طراحی شده که نیازهای اساسی توسط اعضای داخلی و غدد مترشحه فراهم میشود. هورمونهای داخلی بدن در موارد مختلف موادی را ترشح میکنند. در هنگام ترس یا شنیدن یک خبر بد یا اینکه در حین شادی. هورمونها را میتوان به هورمونهای خوب و بد تقسیم نمود. هورمونهای خوب باعث احساس خوب شده و ناگهانی احساس میکنند که انرژی دارید. وقتی دچار استرس میشوید یا اینکه بهر دلیلی خاطرتان آزرده میشود هورمونهای بد سمی ترشح میشود. احساس بدتری میکنند و یا حتی فعالیتهای جسمی تان کاهش یافته و شاید در نقاطی در بدن نیز احساس کوفتگی یا خستگی یا درد کنید.

همواره از کودکی شنیده ایم روح سالم در بدن سالم. خوب حالا میفهمیم که این مسئله جدی است. جسم را بایستی سالم و شاداب نگاه داشت. فرض کنید بوته ای گل در باغچه کوچک حیاط دارید. هر روز به آن میرسید. علفهای هرز را از دور آن می کنید. اگر کرم یا حشرات مزاحم بر روی آن باشد آن را سم پاشی میکنیم. خاکهای دور و بر آنرا مرتب میکنیم و به آن روزانه آب میدهیم. تا بوته گل زیبایمان را شاداب و با طراوت ببینیم.

اگر حیوانات خانگی مثل کیوتر یا سگ یا گربه و یا اکواریوم ماهی داریم هر روز به آنها میرسیم و اگر آن حیوانات را کسل ببینیم بر آن می آئیم که مشکل چیست. غذا یا بیماری و به آنها میرسیم. حال خود را در آن آینه ببینید. آیا بخود میرسید؟ آیا سلامتی خود اهمیت میدهد؟ آیا هر از گاه برای چکاپ به دکتر میروید که سلامتی خود را کنترل کنید؟ یقیناً "ارزش ما بیشتر از بوته ای گل یا حیوانات خانگی است که به آنها میرسیم. خوراک مناسب و خواب بمیزان کافی برای سلامتی مهم هستند. نوع خوراک نیز بایستی توسط یک متخصص تغذیه کنترل شود. ممکن است برای فرهنگ ما این قضیه که از یک متخصص تغذیه نسخه بگیریم مسخره و مضحک بیاید. ولی این مسئله بسیار مهم است. چه اشکالی دارد اندکی از پول خود را که به اندازه ویزیت یک دکتر است و از خرج یک رستوران کمتر به یک متخصص تغذیه بدهیم تا برای حداقل نیم ساعت بما توضیح بدهد که چه چیزهایی برای تغذیه مهم است و چه چیزهایی خطرناک. نوع تغذیه سنتی بایستی حتماً مورد تجدید نظر قرار بگیرد. شاید نوع غذاهایی را که با تعصب به آنها پایبندیم بخاطر این باشد که پدران و مادران و اجداد ما بهمین طریق تغذیه کرده اند پس ما هم دنباله رو همانها هستیم و لذت هم میبریم. ولی عزیزان بدانید که کمبود برخی ویتامینها و یا ازدیاد برخی چیزها مانند نمک یا شیرینی یا فلفل و ادویه در غذاها باعث ضایعات جبران ناپذیری در سلامت ما میگردند. میدانید بیشترین درصد مبتلایان به سرطان معده

هندیان میباشند. این هم بخاطر این است که از ادویات زیاد یا فلفل بیش از حد استفاده میکنند. شیرینی زیادی نیز باعث بیماریهای چاقی و یا دیابت میشود.

خواب و خوراک تنها برای سلامتی کافی نیستند. این جسم بایستی حرکت کند تا اعضای تنبل شده آن بتوانند بخوبی وظایف خویش را برای بدن ایفا کنند. سموم بدن و چربیهای اشباع شده زیر پوست در اثر تعریق به بیرون از جسم رانده میشوند. ورزشکاران و اصولاً کسانی که فعالیتهای جسمی دارند از دیگران همیشه شادترند و تمرکز بیشتری داشته و مثبت اندیش و از روحیه بالاتری برخوردارند و طول عمر بیشتری دارند. به تغذیه روح خود هم بپردازید. به مسافرت بروید. شنا کنید. کوهنوردی کنید و از محیط اطرافتان بهره گیرید. به دید و بازدید دوستان و آشنایان خود بروید حتی اگر برای چند دقیقه کنار درب بایستید و بگوئید که آمده اید تا سلامی عرض کنید و برایش آرزوی سلامتی کنید. همه ما نیاز به تفریح و سرگرمی داریم. ما موجودات اجتماعی هستیم. پس نیاز داریم که بیشتر با هم باشیم و به یکدیگر کمک کنیم. دست در دست هم دهیم به مهر.... میهن خویش را کنیم آباد.

شادی را از خود دور نکنید. این داستان را در زمان کودکی خواندم که تا کنون همراه من بوده است. "چرخ چرخ دست بزن پا بزن خنده کن و با من برقص". این شعری بود که در شهری کهن بنام ناریا میخواندند. این شهر پر برکت بود و همه مردم شاد و سلامت بودند و با این شعر هرروز زندگی خود را با سعادت میگذراندند. مردم این شهر آنقدر قوی بودند که همسایگان شهر ناریا جرات مقابله با آن را نداشتند و اگر حمله میکردند حتماً شکست میخوردند چون مردم با این شعر زندگی میکردند: "چرخ چرخ دست بزن پا بزن خنده کن و با من برقص".

روزی حاکم همسایه که به شهر ناریای آباد حسادت میکرد از وزیر خود پرسید چرا ناریا اینقدر آباد و مردم همه در سعادت هستند؟ وزیرش پاسخ داد بگذارید جاسوسان به شهر ناریا بفرستیم تا تحقیق کنند. حاکم قبول کرد و وزیرش با لباسی عوامانه به شهر آباد ناریا آمد و به راز خوشبختی و آبادانی شهر ناریا پی برد. به شهر غم باز گشت و گفت بایستی این شعر را از مردم شهر ناریا بگیریم. حاکم طرح دوستی با پادشاه شهر ناریا ریخت و هدایا فرستاد و به دیدار از شهر ناریا پرداخت. دوستی بجائی رسید که حاکم شهر غم از پادشاه شهر ناریا خواست تا این شعر را کوتاه کنند و در عوض بگویند: "چرخ چرخ دست بزن پایزن خنده کن" و با من برقص را از شعر کوتاه کنند. پادشاه که غرق در مستی و بیخبری بود دستور داد تا چنین شود. در این هنگام بود که از شادی مردم کاسته شد ولی مردم همچنان شاد بودند. حاکم شهر غم بار دیگر هدایائی را برای

پادشاه شهر شاد ناریا فرستاد و پادشاه گفت بخاطر این هدایائی که رضایت خاطر ما را بر آورد چه می‌خواهی؟

حامک شهر غم گفت من فقط نگران مردم شهر ناریا هستم چون مجبورند این شعر طولانی را هر روز بخوانند و خواست که قسمتی دیگر از شعر را حذف کنند. فرمان صادر شد و چنین گشت: چرخ چرخ دست بزن پا بزن" و در این زمان شادی و قهقهه از زندگی مردم ناریا رخت بر بست و مردم تنها لبخند میزدند.

مدتی دیگر گذشت تا اینکه در میهمانی پادشاهانه حاکم شهر غم از پادشاه شهر ناریا خواست تا عبارتی دیگر از شعر را کوتاه کنند و چنین شد: "چرخ چرخ دست بزن". لبخند نیز از صورت مردم شهر ناریا رفت و شعر باری دیگر کوتاه شد: "چرخ چرخ". مردم نه تنها لبخند نمی‌زدند بلکه صورتها عبوس شد... آبادی از شهر ناریا در حال رخت بر بستن بود تا اینکه در نهایت حاکم شهر غم به پادشاه شهر ناریا گفت این چه جور شعر بی معنی است. دستور بدهید دیگر مردم نخوانند چرخ چرخ و دیگر دور نچرخند. مردم دیگر نچرخیدند نخدیدند و غم بر چهره ها نقش بست. مردم بجان یکدیگر افتادند و حاکم شهر غم دستور حمله به شهر ناریا را که ضعیف شده بود صادر کرد! ولی هنوز مردمی بودند که در خلوت خود به شادی میپرداختند و میخندیدند و دست بدست یکدیگر دادند تا دوباره شادی و آبادانی را به شهر ناریا بازگردانند.