



# ستون بی‌دفاع

## اهمیت ستون فقرات و نقش آن

شاعر:  
دکتر سید محمد طباطبائی

به اهمیت آب است، سرابش نکنید  
آشنا با خطر و ضایعه‌ی دیسک شود  
حافظ ریشه‌ی اعصاب و عروق بدن است  
ز نخاع و عضلات و عصب و مهره و دیسک  
حرکاتش همه، اندر جهت مختلف است

این ستون فقرات است خرابش نکنید  
نگذارید در آمیخته با ریسک شود  
این ستون، تکیه گه محکم و باریک تن است  
شده تشکیل، ز اجزاء مهم، غیر مینیسک  
قامت فرد، به این واسطه، همچون الف است

## عادات غلط و باید‌های آن

می‌زند بر همه اجزاء مهمش صدمه  
می‌کند صرف هزینه، به ریال و به دلار  
می‌گذارند به جایش پی اجبار، کسی  
می‌شود زار و زمین‌گیر و ز پا افتاده  
می‌رود کنترل دفع و پی آن ادرار  
فرد، را سخت، فلج کرده، زمین‌گیر کند  
کار بی دقت و بی حوصله، بی انصافیست  
یا به آن خم شدن کودکان، روی کتاب  
یا به کیف و سبد شانه‌ای خواهرتان  
یا برادر، به چه شکلی به زمین، تائیده  
دست‌ها یک طرفه، یا دو طرف، زیر سرند  
همسری تکیه زده گردن خود را به دری  
ناسپاسی خدا از طرف مرد و زن است

شیوه‌های بد و عادات غلط نزد همه  
می‌شود فرد، ز هر عارضه، بیکار، ز کار  
می‌کند غیبت روزانه و ماهانه، بسی  
پی رفتار غلط، گرچه به ظاهر ساده  
گاه، از فوت زمان، می‌گذرد کار از کار  
شاخه‌های عصبی را همه، درگیر کند  
گاه، یک دقت ساده، همگان را کافیت  
بنمایید نگاهی به نشستن، یا خواب  
بنمایید نظر، وضعیت مادران  
یا ببینید پدر، در چه جهت، خوابیده  
چشم‌ها لحظه‌ی فوتبال، کمی خیره‌ترند  
گاه، لم داده به پستی، پسری یا پدري  
این همان ظلم پیایی به ستون بدن است

## نخه‌ی انجام حرکات و تمرینات ورزشی

خواه عرضی، همگی، خواه که طولی باشند  
دور، گردند ز تحمیل و ز هر گونه فشار  
خواه در مدت طولانی و گه مدت کم  
فرد را در پی درمان شدن، آواره کند  
یا ببیند صدمه، مهره و گه تاندون و دیسک  
مانع ضربه و آسیب به اعضای بدن  
نرمش علمی و تمرین اصولی باشد  
نه مدال آوری و قدرت بی حد و حساب

حرکت‌ها همه، باید که اصولی باشند  
عضلات تنه، باید همه، در لحظه‌ی کار  
فی‌المثل، تقویت غیر اصولی شکم  
دیسک‌ها را زنده آسیب و گهی پاره کند  
گاه، حتی پی ورزش بشود پاره، مینیسک  
پیشگیری، پی پرهیز، بود حافظ تن  
راه پرهیز، زمانی و فصولی باشد  
چون که باشد هدف ما تن سالم، نه خراب



## رژیم دمانی

پی انواع رژیم و تن غالب هستیم  
لیک، راه غلطش نافی هر ایده بود  
چون دهد کلسیم و فسفر و آهن، بر باد  
مبتلا فرد، به کم خونی و افسرده شود  
مشورت، با علمای قدر تغذیه است  
بهترین شیوهی آن، شیوهی نرمش باشد

گاه گاهی پی اندام مناسب هستیم  
گر چه این کار، گهی خوب و پسندیده بود  
حاصل کار غلط، نیست به جز فقر مواد  
پی کمبود عناصر، بدن آزرده شود  
راه آن دقت در کیفیت اغذیه است  
ره سوزاندن چربی، ره ورزش باشد

## دراز نشست

که به زیر سر و گردن ببرد فرد، دو دست  
حاصل آن بشود کم شدن گودی پشت  
و ندارد اثری کثرت آن، بی تردید  
آید اندر پی آن درد سیاتیک، پدید  
پنجه در پنجه فرو رفته و گردد چون مش  
سینه و شانه، به پرواز درآید کم کم  
چهل و پنج، به مقیاس و ازای درجه  
که همین شیوهی معمول، بدن را شافیت  
بهرتر آنست که افزوده بگردد دفعات  
زحمت این همه نرمش برود جمله به باد

شکل معمول چنین شیوه، دراز است و نشست  
عضلات شکم اینگونه شود سفت، چو مش  
که به تعداد معین بود این شیوه، مفید  
چون بود حاصل هر هجمه، کمر درد شدید  
بهترین شیوه بود شیوهی خوابیده به پشت  
کف پاها به زمین چسبد و زانوهای خم  
که بود این حرکت، نزد همه، مندرجه  
بیست، تا سی حرکت، نوبت اول، کافیت  
جای افزودن تعداد و شمار حرکات  
نکته آنست که در فاز رفتاری حاد

## ورزش

واژه‌ی ورزش و بازی نبود هم معنی  
نبود ورزش و هرگز نکند تن سازی  
مثل ورزش، نکند تقویت ماهیچه  
به خطرهای حوادث، بدهد خود، پر و بال  
پیشگیری، پی دانستن بهداشت بود  
که به افراد، نماید تن بی عیب، عطا

هست یک نکته، در این بحث، ضروری، یعنی  
مثلا واژه‌ی فوتبال، بود یک بازی  
چون که فوتبال، به روی چمن و قالیچه  
انفجاری شدن هر حرکت، در فوتبال  
آن چه زین توصیه‌ها قابل برداشت بود  
هست، بهداشت، به زعم همه، اصلاح خطا

## ارگونومی

دانشی کارگشا با اثراتی مطلوب  
بر اساس مدل و فرمت و اسباب و ادات  
نبود با مدل ارگونومی، مشکل و سخت  
چاره‌اش، بهره ز آموزش بهداشت بود  
بین مرد و زن و اطفال و عموم حضرات

پی این بحث، بود ارگونومی علمی خوب  
کار این علم بود حفظ ستون فقرات  
زندگی، با کمک صندلی و پشتی و تخت  
پیشگیری، نه فقط داشت، که برداشت بود  
معنی‌اش، جمله، بود حفظ ستون فقرات