

روز تحویل سال

امیرکبیر و ماجرای تدفین او در کربلا



دایره المعارف ۲۰ جلدی (پژوهشی در تاریخ پزشکی و درمان جهان از آغاز تا عصر حاضر) تألیف و پژوهش محمدنقی سرمدی

- کتاب اول: از پیشگامان تا طب اسلامی (بخش اول)
- کتاب دوم: ایران از دوره مغول تا عصر حاضر (بخش دوم)
- کتاب سوم: اروپا تا اواخر قرن پانزدهم (مصور)
- کتاب پنجم: اروپا، رنسانس - پیشرفتهای پزشکی - سازمانهای بهداشتی جهانی (مصور)
- کتاب ششم: اروپا، تجهیزات و تسهیلات پزشکی (مصور)
- کتاب هفتم: قاره آمریکا (مصور)

دوره ۲۰ جلدی

پژوهشی در تاریخ پزشکی و درمان جهان
از آغاز تا عصر حاضر

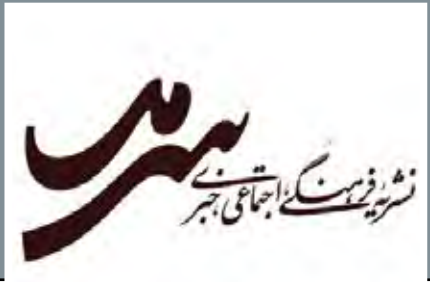
محمدنقی سرمدی

پژوهشی در تاریخ پزشکی و درمان جهان

- کتاب هشتم: آفریقا - ۱ (مصور)
- کتاب نهم: آفریقا - ۲ (مصور)
- کتاب دهم: آفریقا و اقیانوسیه (مصور)
- کتاب یازدهم: نامداران پزشکی (مصور)
- کتاب دوازدهم: به نگارش درآمدها (تکمله و مصور)
- کتاب سیزدهم: تلخیص پژوهش در تاریخ پزشکی و درمان آمریکا و آفریقا و اقیانوسیه
- کتاب چهاردهم: تلخیص پژوهش در تاریخ پزشکی و درمان آسیا و اروپا و آفریقا و اقیانوسیه
- کتاب پانزدهم: (راهنمای دایره المعارف بیست جلدی) - ۱
- کتاب شانزدهم: (راهنمای دایره المعارف بیست جلدی) - ۲
- کتاب هجدهم: (راهنمای دایره المعارف بیست جلدی) - ۳
- کتاب نوزدهم: (راهنمای دایره المعارف بیست جلدی) - ۴
- کتاب بیستم: (راهنمای دایره المعارف بیست جلدی) - ۵
- کتاب بیست و یکم: (راهنمای دایره المعارف بیست جلدی) - ۶
- کتاب بیست و دوم: (راهنمای دایره المعارف بیست جلدی) - ۷
- کتاب بیست و سوم: (راهنمای دایره المعارف بیست جلدی) - ۸
- کتاب بیست و چهارم: (راهنمای دایره المعارف بیست جلدی) - ۹
- کتاب بیست و پنجم: (راهنمای دایره المعارف بیست جلدی) - ۱۰
- کتاب بیست و ششم: (راهنمای دایره المعارف بیست جلدی) - ۱۱
- کتاب بیست و هفتم: (راهنمای دایره المعارف بیست جلدی) - ۱۲
- کتاب بیست و هشتم: (راهنمای دایره المعارف بیست جلدی) - ۱۳
- کتاب بیست و نهم: (راهنمای دایره المعارف بیست جلدی) - ۱۴
- کتاب بیست و دهم: (راهنمای دایره المعارف بیست جلدی) - ۱۵
- کتاب بیست و یکم: (راهنمای دایره المعارف بیست جلدی) - ۱۶
- کتاب بیست و دوم: (راهنمای دایره المعارف بیست جلدی) - ۱۷
- کتاب بیست و سوم: (راهنمای دایره المعارف بیست جلدی) - ۱۸
- کتاب بیست و چهارم: (راهنمای دایره المعارف بیست جلدی) - ۱۹
- کتاب بیست و پنجم: (راهنمای دایره المعارف بیست جلدی) - ۲۰

History of World Medicine and Treatment
Guide book and Vanguard (Former Book XII)
عنوان

به نام خداوند جان و خرد
احمد که جلوه گاه عنایات سرمد است
برجمله خلائق عالم سرآمد است



ماهنامه پژوهشی، تحلیلی و خبری

در زمینه دانش و فرهنگ و جامعه
سال پانزدهم / از شماره ۱۳۴ تا ۱۳۶
بهار ۱۴۰۱

I S S N : 2008 - 3920 SARMAD MAGAZINE

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: محمد تقی سرمدی
چاپخانه: جانشین مدیر مسئول: رضا سرمدی

مدیر اجرایی: مجید خانلری

مدیر فرهنگی: فاطمه سرمدی

امور رایانه: محمد سرمدی، مریم سرمدی

گروه فرهنگی: مصطفی سرمدی، نگین محمدزاده مهر

سپهر سرمدی

صفحه آرایی و طراحی جلد: دانیال اسماعیلی
خوشنویسی و طراحی نشانه نشریه: استاد جلیل رسولی
همکاران با این شماره:
استاد ناصر پویان
هنگامه موسویان

ماهنامه سرمد: تهران خیابان انقلاب، اول خیابان دوازده

فروردین پلاک ۲۸۳ - زیر زمین دوم - واحد ۲۱

تلفن: ۴۴-۶۶۴۸۷۳۴۰ صندوق پستی: ۱۴۴-۱۳۱۴۵

۰۹۱۰۱۱۱۱۳۳۲

web: www.sarmadipress.com

Email: sarmadipress@yahoo.com

انتشارات سرمدی ناشر آثار ماندگار
سایت انتشارات سرمدی بروز رسانی گردید



نگاهی به شماره های گذشته

فهرست



۴



روز تحویل سال ۱۴۰۱

۸



امیر کبیر و ماجرای تدفین او در کربلا

۱۰



معرفی کتاب های جورج سمعان جرداق

۱۲



پیران جاهل

۱۴



وجود حق تعالی

چگونه با شیفت کاری شب کنار بیاییم؟

۱۸

ده نشانه کمبود کلسیم

۱۶



محمد تقی سرمدی

انتشارات سرمدی نوروز
باستانی نوید دهنده بهار زندگانی
یادآور شکوه ایران
و یگانه یادگار جمشید را به
شما تبریک می گوید و و سالی
سرشار از برکت و معنویت
را از درگاه خداوند متعال و
سبحان برایتان آرزومند است.

روز تحویل سال ۱۴۰۱ هجری شمسی

در پانزدهمین سال فعالیت نشریه سرمد

بس بگردید و بگردد روزگار

دست کم در یک دهه‌ی اخیر هر سالی که گذشته آدمی از تحولات و اتفاقات پیاپی و عجیبی که رخ داده حیرت‌زده‌تر شده است. سرعت تحولات و بی‌سابقه بودن آنها برای انسان امروز که تا حدودی به نظم در زندگی خو گرفته و رخدادها را بر اساس منطق و دلایل عقلی و علمی تجزیه و تحلیل می‌کند، شگفت‌انگیز بوده است. برخی البته بر این باورند که حجم و نوع تحولات و رخدادها نسبت به قبل تغییری نکرده بلکه به خاطر گسترش استفاده از ابزارها و روش‌های نوین ارتباطی مردم بیش از هر زمان دیگری در جریان این تحولات و رخدادها قرار می‌گیرند و چنین به نظرشان می‌رسد که کمیت و کیفیت این رخدادها نسبت به قبل تغییر کرده است. این نظر شاید تا اندازه‌ای درست باشد به ویژه از این منظر که از طریق همین ابزارها و روش‌های نوین ارتباطی انبوهی از مطالب و خبرهای جعلی و غیرواقعی هم به مخاطبان ارائه می‌شود و ذهن و فکر آنها را مشوش می‌کند. اما همه‌ی ماجرا این نیست و می‌دانیم در این مقطع از تاریخ بشر، اتفاقات بی‌سابقه‌ای

رخ داده یا در حال رخ دادن است. به همین دلیل برخی صاحب نظران بر این عقیده‌اند که مقطع کنونی، چرخش دوران است. یعنی مقطعی که منجر به تغییرات بنیادی در ابعاد مختلف زیست فردی و جمعی انسان می‌گردد.

ما ایرانیان این چرخش دوران را شاید خیلی بهتر و عمیق‌تر از دیگر مردم جهان احساس می‌کنیم چه آنکه در دو سه سال اخیر رویدادهایی را تجربه و مشاهده کرده‌ایم که وقوع آنها معمولاً در میانگین سنی یک نسل نمی‌گنجد. وقتی به فهرست قیمت





همین منوال پیش برویم.

در طالع بینی چینی، در نامگذاری سال ها از نام ۱۲ حیوان استفاده می شود، بنابراین بعد از هر ۱۲ سال، نام سال ها تکرار خواهد شد. سگ، موش، گاو، ببر، گربه یا خرگوش، نهنگ یا اژدها، مار، اسب، گوسفند یا بز، میمون، مرغ یا خروس و خوک حیواناتی هستند که در نامگذاری سال ها از آن ها استفاده شده است. حیوان سال ۱۴۰۱، ببر است و این سال در طالع بینی چینی به نام سال ببر نامگذاری شده است.

سال ببر نماد چیست؟

ببر یک عصیانگر و شورشی ناراضی است، او با شتاب زندگی خاص خودش، همیشه علیه قدرت های برتر طغیان می کند و سرکشی و نارضایتی با خونسردی در آمیخته است. ببر دوست دارد سردمدار باشد، ولی متاسفانه شایستگی و برازندگی رهبری را ندارد. او همیشه اولین کسی است که شعار حرکت کردن می دهد. اما در کسب و کار، عشق و جنگ، احتیاط حکم می کند که دیگران کورکورانه از او پیروی نکنند و حتی گاهی او را از حرکت باز دارند.

این تقویم براساس تقویم رسمی کشور گردآوری شده است. اما با توجه به تغییرات تقویم هجری قمری، ممکن است مناسبت هایی که بر اساس آن تقویم است، مانند وفات و تولد پیامبر (ص) و امامان یک روز بر اساس تقویم هجری شمسی جا به جا شود و یا تعطیلی بر اساس قانون مجلس کم یا زیاد شود.

کالاهای مختلف در سه سال پیش و قیمت امروز آنها نگاه می کنیم، انگار از خواب بیدار شده و از غار بیرون آمده ایم! یا همین بحران کرونا که دامنگیر همه ی جهان است از وقایعی است که شاید در هر سده ای یک بار اتفاق بیفتد. یا جنگ های ناگهانی و سقوط دولت ها و کشتارهای بی محابا و مرگ های ناگهانی چهره های مشهور و آتش سوزی های گسترده جنگل ها و سیل های ویرانگر و از همه نزدیک تر قحطی، همه و همه در همین چند سال اخیر در جای جای دنیا رخ داده اند یا در حال وقوع اند.

در این میدان پر آشوب ما انسان ها چه می توانیم بکنیم؟ تقریباً هیچ کاری از دست ما برنمی آید. این وقایع فراتر از حد تصور و توان انسان است. در این روزگار آشفته و اوضاع به هم ریخته، تنها توصیه ای که می توان کرد این است که از آنچه در اختیار داریم به بهترین نحو استفاده کنیم و از زیاده خواهی بپرهیزیم و اصول و ارزش های انسانی را بیشتر از قبل در نظر داشته باشیم تا مبدا رفتار و گفتار ما تأثیری منفی بر زندگی دیگران نداشته باشد.

به هر روی، با این شماره از مجله ی سرمد پانزدهمین سال فعالیت آن آغاز می شود. در این سال ها نشریه را با وجود مشکلات متعدد و فزاینده زنده نگه داشتیم و بدون آنکه درگیر حاشیه ها و بازی های روزگار شویم، به وظیفه ی خود در امر اطلاع رسانی و آگاهی بخشی عمل کردیم. اینکه تا چه اندازه موفق بوده ایم قضاوتش با دیگران است اما معتقدیم با وجود نقص ها و ضعف ها در کار انتشار مجله، از مدار انصاف و تقوای رسانه ای خارج نشدیم و امیدواریم به یاری و لطف پروردگار متعال در ادامه ی راه بر

چگونه نوروز ۹۹ را بدون کرونا جشن بگیریم؟



رضا سرمدی

نوروز

نوروز در ایران باستان به پیشینه، مراسم و رویدادهای مربوط به نوروز در ایران باستان می‌پردازد. قدمت نوروز و وجود این جشن به زمان‌های پیش از شکل‌گیری ایران و قبل از دوره مادها و هخامنشیان برمی‌گردد، ولی نام آن در اوستا نیست. از سه هزار سال پیش از میلاد، در آسیای میانه و آسیای غربی دو عید، رواج داشته‌است، عید آفرینش در اوایل پاییز و عید رستاخیزی که در آغاز بهار، برگزار می‌شده‌است. بعدها دو عید پاییزی و بهاری به یک عید تبدیل گردیده و سر بهار جشن گرفته می‌شده‌است.

در تمام دوران ساسانی نوروز جشن ملی همه ایرانیان به‌شمار می‌رفته‌است. به همین جهت حتی مردمی که پیرو آئین زرتشت نبوده‌اند اما در حوزه حکمرانی ایران زندگی می‌کردند، نیز در آن شرکت داشتند. شواهدی وجود دارد که در دوران ساسانی سال‌های کبیسه رعایت نمی‌شده‌است. روز برگزاری مراسم نوروز در هر دوره ۴ ساله، یک روز از موعد اصلی خود عقب می‌ماند و در نتیجه زمان نوروز در این دوران همواره ثابت نبوده و در فصل‌های گوناگون سال جاری بوده‌است. پنج روز نخست فروردین جشنی همگانی بین عموم مردم

بود از اینرو آن را نوروز عامه نامیده‌اند. روز ششم فروردین که جشن نوروز به گونه دیگری برگزار می‌شده‌است نوروز بزرگ نام داشته‌است. مجموعه رسم‌های جشن بهاری نوروز با جشن سوری و آتش‌افروزی آغاز می‌شد و پس از برگزاری مراسم سال نو، در روز سیزده فروردین پایان می‌یافته‌است.

شرح آیین نوروز و تشریفات وابسته به آن به تفصیل در تاریخ‌نگاری دوران اولیه اسلام آمده‌است، که قدیمی‌ترین سند در این دوره به جاحظ دانشمند سده سوم هجری تعلق دارد.

واکسن کرونا؛ شاید نوروز ۱۴۰۱

همه شواهد می‌گوید ماسک‌ها را باید محکم‌تر بست. اگر زمانی پای واکسن آمریکایی کرونا به ایران باز شود هم باید مثل ملکه الیزابت در صف بایستی. بعد از آنکه شرکت آمریکایی فایزر اعلام کرد واکسن کرونا را با ۹۰ درصدی بازدهی تولید کرده، صف فروشی طولانی پشت درهای این شرکت شکل گرفت.

انگلیسی‌ها که با حدود ۵۰ هزار قربانی یکی از بیشترین آمار مرگ‌ومیر کرونایی را به خود اختصاص داده‌اند تاکنون ۴۰ میلیون



هر کار غیرضروری را فعلاً کنار بگذاریم. تا جای ممکن یک نفر از اعضای خانواده مسئولیت خرید را بر عهده بگیرد. استرس سیستم ایمنی را ضعیف می‌کند، پس کارهایی را انجام دهیم که به آرامشمان کمک می‌کند. عیددیدنی را حذف کنیم. از دست دادن با دیگران و روبروسی کردن پرهیز کنیم. از سر زدن غیرضروری به سالمندان یا افرادی با بیماری‌های زمینه‌ای خودداری کنیم. از وسیله نقلیه شخصی و در صورت ضرورت استفاده کنیم. به سوپرمارکت‌های و فروشگاه‌های بزرگ کمتر برویم. از فروشگاه‌های کوچک‌تر خرید کنیم. بچه‌ها را در خانه نگه داریم. مراقب سالمندان باشیم. خودمان را با علاقه‌مندی‌هایی مثل ورزش، آشپزی یا هر چیزی دوست داریم سرگرم کنیم.

واکسن کرونا سفارش داده و اقدام به اولویت‌بندی شهروندان نشان کرده‌اند. در این میان، ملکه ۹۴ ساله بریتانیا در اولویت دوم و جانسون نخست‌وزیر که چندماه پیش تا سرحد مرگ رفت در اولویت نهم قرار گرفته‌اند. به گزارش ایران مامن، فایزر اعلام کرده در سال پیش رو فقط می‌تواند ۱.۳ میلیارد دوز واکسن را تولید کند و از این میزان سهمی به کشورهای دارای درآمد پایین نمی‌رسد. آمریکا، کشورهای اروپایی و ژاپن هم تاکنون ۱.۱ میلیارد دوز یعنی ۸۰ درصد واکسن فایزر را پیش‌خرید کرده‌اند. تعداد بیماران جدید کروناویروس جدید برابر است با: بیماران فعلی ضرب در میزان مسری بودن بیماری ضرب در تعداد تماس بیماران با افراد سالم. همچنین بدانیم که بیمار، فقط فرد مبتلا و دارای علائم کروناویروس جدید نیست، بلکه هر کسی می‌تواند ناقل بی‌علامت بیماری کووید-۱۹ باشد. پس: ویروس کرونا احساسات ما را نمی‌شناسد، عید را در خانه بمانیم. تا جای ممکن از هر نوع تماس فیزیکی غیرضروری پرهیز کنیم. با تمام افراد، حتی افراد خانواده‌مان فاصله دو متری را حفظ کنیم. خریدهای غیرضروری را حذف کنیم.



محمد سرمدی



امیر کبیر و ماجرای تدفین او در کربلا

حال خود گذاشته بودند در اثر خونریزی بسیار جان سپرد. حاج علی خان معروف به حاجب الدوله پدر محمدحسن خان صنیع الدوله (اعتمادالسلطنه بعدی، مترجم و وزیر انطباعات ناصرالدین شاه) و عبدالعلی خان ادیب الممالک بود.

برای به قتل رساندن چندین روش که مد نظر قاتلین بود به امیر کبیر اعلام شد. خفه کردن با دست: مانند قائم مقام فراهانی که میرغضب ها او را با دست خفه کردند؛ خوراندن دو لوله تریاک و قطع کردن رگ دست امیرکبیر راه سوم را انتخاب کرد. پس از زدن رگهای امیر، پس از حدود یک ربع ساعت، حاج علیخان که در زمره ی پست ترین افراد دربار بود برای زودتر تمام شدن کار، لگدی به سینه امیر زد و دستور داد لنگ حمام را در دهان امیر فرو کنند تا خفه شده و زودتر بمیرد.

پس از قتل امیرکبیر، کلنل شیل مزدورانه از این قتل فجیع ابراز تاسف کرد. پالمرستون وزیر خارجه وقت انگلستان و از دشمنان سرسخت امیرکبیر بود که در آن زمان از مقام خود برکنار شده و در کابینه جدید لرد ماموری وزیر جدید خارجه و از احزاب مخالف به مقام رسیده بود، طی نامه ای به وزیر مختار انگلیس در ایران از تنفر شدید خود و کابینه جدید انگلستان نسبت به این جنایت وحشتناک صحبت کرد.

به نوشته فریدون آدمیت، ابراز تاسف و تنفر دولت انگلستان از قتل شنیع امیرکبیر ارتباطی به پالمرستون نداشته و تنها هدف وزیر خارجه جدید

یرزا محمدتقی خان فراهانی مشهور به امیر کبیر در دهم ژانویه ۱۸۵۲ میلادی برابر روز جمعه هفدهم ربیع الاول سال ۱۲۶۸ هجری قمری در حمام قصر فین کاشان توسط حاج علی خان نایب فراشخانه و میرغضب مخصوص و میرزا احمد نوکر حاج علی خان به قتل رسید. حاج علی خان بعداً لقب حاجب الدوله گرفت.

قدرت امیر کبیر در اصلاحات کشور، موقعیت برخی از سفارت خانه ها و درباریان را متزلزل کرده بود. بنابراین آنها متهم کردن امیرکبیر به داشتن انگیزه سلطنت، خواستار عزل وی شدند. همکاری مهدعلیا مادر شاه، اعتمادالدوله و میرزا آقاخان نوری با مخالفان تاثیر بسیاری در این موضوع داشت. ناصرالدین شاه با تحت تاثیر قرار گرفتن این استدلال و ترغیب افراد ذکر شده، حکم عزل امیرکبیر را در ۱۹ محرم سال ۱۲۶۷ ق به وی ابلاغ کرد. چهار روز پس از آن، میرزا آقاخان نوری به سمت صدارت منصوب شد. دو روز پس از عزل، امیرکبیر در تاریخ ۲۵ محرم سال ۱۲۶۸ ق به کاشان تبعید شد. این تبعید ۴۰ روز به طول انجامید.

امیرکبیر در بیستم دی ماه ۱۲۳۰ طبق عادت هر روز خود به هنگام صبح به همراه محافظان بیرون آمد. پس از کمی دور شدن، به دستور حاج علی خان در محاصره افراد او قرار گرفت. سپس جلوی دهان امیر را گرفته کشان کشان او را به حیاط مجاور آوردند و پس از بست دست و پاهای امیر، رگ هر دو دست او را قطع کردند. بعد از گذشت مدتی که او را به



انگلستان، ممانعت ناصرالدین شاه از کشتن عباس میرزا برادر کوچکتر ناتنی خود بوده است که انگلستان او را تحت حمایت خود قرار داده بود. چرا که در تهران شایع شده بود مهد علیا مادر ناصرالدین شاه سخت مصر است این شاهزاده کم سن و سال را که فرزند هووی او خدیجه خانم بوده است به سرنوشت امیرکبیر دچار خواهد کرد.

محل دفن جنازه امیر کبیر

در ابتدا جنازه امیرکبیر در گورستانی واقع در پشت مشهد کاشان به خاک سپرده شد. اما چند ماه بعد، با تلاش همسرش عزت الدوله، پیکر امیرکبیر را به کربلا حمل کردند و در اتاقی که در آن به سوی صحن امام حسین (ع) باز می شود، به خاک سپردند. شعری روی سنگ مزار امیرکبیر که در آن زمان انگاشته شده بود گواه بر شهادت و سعادت او در آسمان، و جهنمی بودن قاتلان می باشد.

محل دقیق مزار امیر در حجره جنوب شرقی صحن، یا حیاط مسقف شده فعلی حرم سید الشهداء، قرار دارد. به عبارت دیگر کسانی که در صف نخست نماز جماعت، در مکان مسقف شده کنونی بایستند، مرقد امیر در موازات شانه چپ آنها جای می گیرد. پس از مرمت های جدید، سنگ مزاری برای ایشان، روی دیوار حجره نصب شده است تا نشانی از آن بزرگ مرد باشد.

علت قرار گرفتن مزار امیر کبیر در کربلا

بنا به نوشته میرزا جعفرخان حقایق نگار خورموجی تنها مورخ راستگوی عصر ناصرالدین شاه، به اصرار عزت الدوله همسر امیرکبیر راه جدا از مادر و برادر خود داشت و بارها توسط خود و دخترانش، ناصرالدین شاه و مهد علیا را به باد فحش و ناسزا گرفته بوند، پس از چند ماه پیکر امیرکبیر از گورستان کاشان به کربلا انتقال یافت.

با زیاد شدن پیکرهایی که برای دفن به عراق فرستاده می شدند، دولت عثمانی اعتراض کرده و محدودیت هایی برای آن برقرار کرد.

میرزا احمد خان امیرزاده ساعدالملک پسر امیرکبیر و برادرش میرزا حسن خان وزیر نظام نیز

در کربلا و کنار او مدفون شدند. شاه در سفر کربلای خود به سال ۱۲۸۷ هجری قمری از مزار امیرکبیر دیدن کرد و برای قربانی سال های جوانی و جهالت خود فاتحه ای خواند. طی سالیان بعد، هنگامی که باقرخان کاظمی وزیر مختار وقت ایران در عراق در دوران سلطنت رضاشاه به کربلا رفت، وضعیت اسفناک رواق ها و اتاق هایی که جنازه بعضی از سلاطین و بزرگان و علمای بزرگ ایران در آنها مدفون هستند را مشاهده کرد.

مبالغ ارسالی توسط ایران به بازماندگان عراق حیف و میل می شد و مزار امیرکبیر در وضعیتی نامناسب قرار داشت. او تصمیم به تعمیر و نظافت مقبره گرفت و آن اتاقی را که تبدیل به قهوه خانه ای کثیف و پر از زباله شده بود، به طوری که روی مزارها از شدت گرد و غبار خوانده نمی شدند را پاک سازی کرد. سنگ ها را شستند، اتاق را سفید کردند و چراغ برق کشیدند. به طوری که ظاهر آبرومند جدید آن باعث تمجید و تحسین عموم ایرانیان گردید. قبور سلاطین قاجار از قبیل مقبره آقامحمدخان قاجار موسس سلسله قاجار در نجف و قبور مظفرالدین شاه و محمدعلی شاه و سلطان احمدشاه در رواق کوچکی پشت مسجد بزرگ حضرت سیدالشهدا در کربلا است.



کتاب های جورج سمعان جرداق در مورد حضرت علی علیه السلام

• جورج سَمْعَان جُرداق (۱۹۲۶-۲۰۱۴م)، مشهور به جورج (جرج) جرداق، نویسنده و شاعر مسیحی لبنانی و نویسنده کتاب مشهور امام علی صدای عدالت انسانی بود. این کتاب مورد استقبال گسترده اندیشمندان مسلمان و غیرمسلمان قرار گرفت.

✍ فاطمه سرمدی

زندگی و تحصیلات

جورج جرداق در سال ۱۹۲۶م در یک خانواده مسیحی ارتودکس قحطانی تبار در شهرک «الجديدة» منطقه مرجعین در جنوب لبنان زاده شد. تحصیلات ابتدایی خود را در یکی از مدارس همان روستا به پایان رساند. چنانکه خودش گفته است در دوران نوجوانی بارها از مدرسه گریخته و به آغوش طبیعت رفته تا به مطالعه نهج البلاغه، دیوان متنبی

(شاعر شهیر عرب) و کتاب مجمع البحرین از شیخ ناصی الیازجی بپردازد. آشنایی وی با نهج البلاغه به واسطه برادرش فؤاد جرداق (مهندس، لغت‌شناس، شاعر) بود که وی را در این کار تشویق

آثار

کرد. جورج در ۱۳ سالگی بیشتر مطالب نهج البلاغه و دو کتاب ادبی دیگر را حفظ بوده است. جورج جرداق تحصیلات دانشگاهی خود را در دانشکده پاتریاکیه (بطروکیه) در بیروت به پایان برد. وی در ۱۴ آبان ۱۳۹۳ش (پنجم نوامبر ۲۰۱۴م) درگذشت. و در مقبره خانوادگی مرجعین در بیروت دفن شد.



وی پس از فارغ التحصیل شدن از دانشگاه، تا سال‌ها به تدریس ادبیات عرب و فلسفه عربی در تعدادی از مدارس و دانشگاه‌های بیروت اشتغال داشت و همزمان به کار ترجمه و نیز نگارش مقالاتی در روزنامه‌ها و مجلات لبنان می‌پرداخت. وی در مطبوعاتی همچون جمهوری الجدید، الحریه، الصیاد، الشبکه، نساء، الکفاح العربی،

وقتی انسانی مرا به عنوان یک وکیل دادگستری مخاطب قرار داده و از من کمک خواسته بی‌انصافی است اگر کمک نکنم؛ بنابراین پذیرفتم. وقتی کتاب‌ها را دقیق خواندم دیدم در تاریخ از علی علیه‌السلام مظلوم‌تر نمی‌شناسم، و لذا تصمیم گرفتم به اقتضای شغلم که وکیل دادگستری می‌باشم از این مظلوم دفاع کنم و کتاب «الامام علی صوة العدالة الانسانية» را نوشتم

جرج جرداق در جای دیگر کتابش می‌نویسد: در نظر من، فرزند ابوطالب (علیه السلام) نخستین مرد عرب بود که با روح کلی، یار و همنشین بود؛ علی (علیه السلام) شهید عظمت خود شد؛ او در حالی جان سپرد که نماز را در میان دو لب داشت، او با دلی سرشار از عشق خدا در گذشت. تازیان (عرب‌ها) قدر و مقام راستین وی را شناختند تا آن‌که از همسایگان پارسی آنان مردمانی برخاستند که گوهر و سنگریزه را به خوبی از یکدیگر باز شناختند.

جرج جرداق کلام رسایی درباره عدالت امام علی (علیه السلام) دارد: قتل فی محرابه لعدالته علی (علیه السلام) به خاطر عدالت خویش در محراب نمازش کشته شد.

- حدیث الملاهی
- انا شرقیة (مجموعه شعر)
- المشردون (ترجمه کتاب ماکسیم گورکی)
- ترجمه اشعار قصائد مائو تسه تنگ
- ترجمه رفیق من اثر ماکسیم گورکی.
- فاغنز والمرأة (واگنر و زن)
- روائع نهج البلاغه

به جرج جرداق گفتند:

شما یک مسیحی هستی و خیلی هم مذهبی نیستی، چه شد که در مورد حضرت علی علیه السلام کتاب نوشتی؟ به گریه افتاد و گفت مرحوم علامه امینی هنگامی که کتاب «الغدیر» را نوشت چند جلد از کتاب را برای من فرستاد. یک نامه هم نوشت و گفت آقای جرد جرداق شما یک حقوقدان و وکیل دادگستری هستی، نه شیعه هستی و نه سنی که بگوییم طرفداری میکنی، کار تو دفاع از مظلوم است. ما با اهل سنت بر سر علی علیه‌السلام دعوا داریم. ما می‌گوییم حق با علی علیه‌السلام است آنها می‌گویند نه. حالا این چند جلد کتاب الغدیر را به عنوان پرونده مطالعه کنید. تمام مدارک هم از اهل سنت است. من از شیعه چیزی در آن ننوشته‌ام. شما هم در حد یک وکیل دادگستری قضاوت خود را برای من بنویسید. جرج جرداق می‌گوید: من دیدم

الامن و برخی روزنامه‌های عربی زبان چاپ پاریس و نیز دو سال بی‌وقفه در روزنامه‌های الوطن و الراى العام که هر دو در کویت چاپ می‌شدند نویسندگی کرده است.

برخی از آثار وی عبارتند از:

- الامام علی صوت العدالة الانسانية (امام علی صدای عدالت انسانی) در پنج مجلد:
- علی و حقوق الانسان (علی و حقوق بشر)
- علی والثورة الفرنسية (علی و انقلاب فرانسه)
- علی و سقراط
- علی وعصره (علی و روزگار)
- علی والقومية العربية (علی و اعراب).
- قصور واكواخ (کاخها و کوخها)
- صلاح الدين و ريكاردوس قلب الاسد (صلاح الدین و ریچارد شیر دل [رمان تاریخی ۱۰۰۰ صفحه‌ای])
- عبقرية العربية (نبوغ عرب)
- صبايا ومرايا (دختران و آینه‌ها)
- وجوه من كوتون
- حدیث الحمار
- ابونواس و ابلیس فی الغمارة
- مفاتن پاریس
- قضیة و حرامیة (نمایشنامه)
- المطرب
- الوالی
- امرؤ القیس والعالمیة
- نجوم الظهر

پیران جاهل

انسان با بالاتر رفتن سن احساس می کند از آن دنیای کوچک فکری و خامی و تعصبات نوجوانی و اوایل جوانی فاصله گرفته و افق دیدش گسترده تر شده است

هنگامه موسویان

اینگمار برگمان در توصیف پیری جمله بسیار زیبایی دارد که می گوید: «پیر شدن به کوهنوردی شباهت دارد: هر قدر بالاتر میروی نیرویت کمتر میشود، اما افق دیدت وسیع تر میگردد»

واقعیت همین است. انسان با بالاتر رفتن سن احساس می کند از آن دنیای کوچک فکری و خامی و تعصبات نوجوانی و اوایل جوانی فاصله گرفته و افق دیدش گسترده تر شده است.

گاهی به گذشته نه چندان دور خود که می اندیشیم یا به نوشته ها و سخنان گذشته خود می نگریم با خود می گوئیم فلان هنگام چقدر خام و ساده و متعصب بودم یا چه نگاه ساده و رمانتیک به جهان و جامعه و مسائل اجتماعی داشتم و حتی گاهی هم لبخندی به یقین و تعصب و بلاهت و سادگی آن دوران خود می زنیم.

بالا رفتن سن این حسن را دارد که انسان را به شک در یقین به تفکرات و باورهایش رهنمون می سازد. بالا رفتن سن با خود گستردگی افق دید آورده و خاطرنشان می کند که روی نظرات و عقاید امروز خود تعصب بیجا نداشته باشیم و همانگونه که به بسیاری از باورهای سالهای نه چندان دور خود می خندیم، دوباره ممکن است چند سال دیگر پوست اندازی دیگری کرده، قله های جدیدی را کشف نموده و مسیرهای جدیدی را بیازماییم و به امروز خود لبخندی زده و با خود بگوئیم فلان هنگام چه ساده و نادان بودیم.. اما فاجعه و بدبختی بزرگ هنگامی است که انسان از



جسمانی مردم دور و برم کارهای غیر منتظره و گاه ناشایست میکنند

والدین میمیرند.
همکارانمان فراموشمان میکنند.
دوندگیها پایان می یابند.
اما دوستان واقعی پا بر جا میمانند. بی توجه به دوری و حتی فواصل میان قاره ای!

دوست خوب هرگز دور نیست، فقط باید دستم را دراز کنم و از ورای صفحه گوشی دستش را بفشارم.
آغوش دوستان همیشه برای در برگرفتم گشاده است.
سپاس که یک یکتان هستید.
و در اینسوی دنیا گوشه‌های من برای شنیدن قصه هایتان آماده، چشمانم براهتان و بازوانم برای بغل زدنتان و درب خانه ام برای پذیرائیتان باز است.

ممنون از بودنتان و دوستی پر مهرتان

توفان که فرو نشست
ابره‌ای پُر غریو که پراکند
و نخستین پرتو خورشید
که باز تابید بر زمین که هنوز از باران خیس است
همه چیز بوی زندگی می گیرد
از پسِ آغازی دیگر و رشدی دوباره
هر علف و هر بوته
تنفس آغاز می کند
هوا تازه و پاکیزه می شود
شاخه های درختان، سر بر می آورد
گیسوان ژولیده دوباره آراسته می شود
و آرامش باز می گردد
همان آرامش پیش از توفان
که همانندی ندارد در هیچ چیز.

لحاظ جسمانی پیر می شود، اما ذهن و فکر و باورها و عقاید و به اصطلاح افق دیدش همانی بماند که در نوجوانی و جوانی داشته است. فاجعه آنجاست که انسان در پیری هم از همان چیزی لذت ببرد که در جوانی برایش نهایت لذت بوده است. فاجعه آنجاست که انسان در پیری و کهنسالی همان تعصبات دوره بلوغ و نوجوانی را داشته باشد. فاجعه زمانی است که انسان در پیری همان ذائقه، همان علایق، همان نگرش سیاسی و اجتماعی، همان فهم از اجتماع و حقوق دیگران، همان شناخت از معنویت، همان نگاه به همسر و خانواده و... را داشته باشد که در نوجوانی و جوانی داشته است.

چنین انسانی شبیه «مرداب» است. سالها در یک جا مانده و تکان نخورده و بوی گندش اطرافیان را می آزارد، اما خود خبر ندارد. چنین پیر شدنی حقیقتاً تلخ و رنج آور است. اینکه روز به روز قوت و توان جسمانیت کاهش پیدا کند، اما هیچ چیزی به قوه و درک و اندوخته فکری اضافه نگردد.

چنین پیری در هر جایگاهی که قرار گیرد، چیزی جز سرشکستگی برای اطرافیان و فرزندان و... چیزی جز مایه افسوس و تاسف نخواهد بود.

هرگز با پدرم خلوت نکرده بودم

شاید هم پس از ازدواج با همسر، در واقع با او متارکه کرده بودم. سالها کشید تا در یک روز گرم تابستان به صرف چای کنارش نشستیم،

با وی در باب زندگی، ازدواج، فرزندان، و مسئولیت‌هایم گلایه کردم پدرم در حالی که چای را در نعلبکی میریخت و به آن فوت میکرد، نگاهی نافذ بر من انداخت و گفت؛

"هرگز دوستان را فراموش نکن"

"هر چه پیر تر شوی اهمیت آنان بیشتر میشود"

با اینکه به خانواده و فرزندان عشق میورزی، باز به دوست نیاز داری،

با آنان مراوده کن، به دیدارشان برو، گه گاه به آنها تلفن بزنی، و به آنان نزدیکتر شو.

با خود گفتم چه نصیحت عجیبی!!

تمام معنای زندگی من، همسر و فرزندان و شغلم هستند!

با اینحال اطاعت امرش کردم.

هر سال با دوستانم تماس می‌گرفتم و اندک اندک بر شمارشان

می افزودم.

سالها بعد دریافتم پدرم رمز زندگی را میدانست.

در گذار ایام عمر، دوستان هر روز اهمیت بیشتری پیدا میکنند.

بعد از این هفتاد و پنج سال فهمیده ام که؛

زمان چه تند میگذرد

فاصله ها بلند تر میشوند

بچه ها بزرگ میشوند، دنبال زندگی خود میروند و گاه قلب

والدین را میشکنند، و اغلب از ما دور میمانند.

مشاغل و داراییها می آیند و میروند.

آمال، عشقها هوسها میروند و همراه با آنها توان و نیروی



وجود حق تعالی

استاد علی پوستین دوز

• موضوع این نوشتار، وجود حق تعالی است، البته اصل حقیقت وجود، صرفالوجود است، یعنی ثانی از سنخ خود ندارد، کنز مخفی و غیب‌الغیوب است که نه قبول اشاره عقلیه می‌نماید و نه صریح ذات قابل اکتناه و مشاهده است و به گونه وجود حضرت او دسترسی نیست.

• اطلاق وجود هم بر حقیقت حق تعالی برای تقریب ذهن است و الا خود لفظ وجود مشعر به تعین است و حضرت او را نه اسمی است و نه رسمی، اسم او عین صفت او، صفت او عین ذات او است و چون لفظی که از حیث سعه و اطلاق، از کلمه وجود کاملتر باشد نداریم لذا بر آن حقیقت متعال که اصل هستی است. اطلاق وجود نموده‌ایم.

بحث از وجود در فلسفه صدرالمتهلین شیرازی هم از مباحث بسیار دشوار و غامض است و تمام فلاسفه قبل از صدرا (نه عرفا) بر آن بودند که وجود معادل هستی است که مفهوم ذهنی و اعتباری دارد.

صدرا گوید: درست است که مفهوم «هست» یک مفهوم ذهنی و اعتباری است لکن مصداق دارد و مصداق آن هم «وجود» است و چون وجود قابل تعریف نیست بنابراین برای اثبات «وجود» نمی‌توان برهانی اقامه نمود، چرا که هر چیزی را بوسیله وجود تعریف می‌کنند و چیزی شناخته‌تر از وجود نیست تا بتوان وجود را به آن شناخت.

ملاصدرا بر اساس نظریه خود بر اصالت وجود گوید: مفهوم وجود اعراف چیزها است و بطور فطری می‌توان دریافت نمود که حقیقت وجود در نهایت خفا است. مطلب دیگر اینکه «هست» مرادف است با «وجود» در زبان عربی که در ادبیات عرب محمول قرار می‌گیرد و به تعبیر دیگر معنی اسمی است یعنی یک معنی و تصوّر مستقل است - اما در زبان فارسی «است» یک معنی ارتباطی و معنی

گمت کردم ولی
غافل از اینکه ...
خدا باین بزرگی گم همیشه ...

توحید خالص نیست و مذهب تشکیک در کلاس امام علی رونقی ندارد اشاره به (خطبه اول نهجالبلاغه) بلکه اصول و اساس تشکیک را تعلیمات اهل بیت منهدم می‌کند و بنا را بر توحید می‌گذارد.

علامه طباطبائی در این جا می‌فرماید :

در وجود نمی‌توان گفت که دارای اشخاص مختلف است و تعداد اشخاص در وجود و وجود هر شخص از اشخاص وجود در هویت مطلقه وجود - قابل قبول نیست و اگر قبول قول تشکیک وجود لازمهاش قبول اشخاص متعدد برای وجود است این قابل قبول نیست.

البته وقتی می‌گوئیم خداوند وجودش وجود بالصرافه است حدّ برای موجودی نمی‌گذارد و وجودی برای موجودی نمی‌گذارد و این معنی مستلزم تشخّص می‌گردد.

یعنی در عالم وجود یک شخص از وجود بیشتر نیست.

وحدت شخصی به معنی شخص هر قسم که فرض کنیم با کثرت سازش ندارد اما کثرت با وحدتهای دیگر مثلاً وحدتهای نوعی و یا شاید وحدت تشکیکی و نظائر آنها سازش دارد لیکن با وحدت به معنی شخص واحد سازش ندارد.

و اگر حقیقت حق تبارک و تعالی شخص واحد است موجود واحد شخصی است و قائم به شخص - دیگر تصوّر ندارد که کثرت پیدا کند و این کلام، کلامی تمام است چون وجود عین تشخّص است و خداوند وحدت جنسی یا نوعی یا صنفی و امثالها ندارد بلکه شخص واحد است - لیس فی الذار غیره دّیّار

آری وجود یک واحد شخصی است و بنابر قول عرفاء بالله یک تشخّص است آنوقت وجودی که در موجودات مشاهده می‌شود در واقع وجود حق است که مشاهده می‌شود نه وجود اینها، اینها وجود ندارند.

(و عالم وجود به مثابه آئینه‌ایست که حق تعالی را نشان می‌دهد - امام رضا(ع))

این زمین و آسمان - انسان - حیوان - تمام کثراتی که ملاحظه می‌گردد در حقیقت وجودش حق است که یک واحد است نه وجود اشیاء که کثرات را نشان می‌دهند.

یک واحد شخصی بیشتر در کار نیست و کثراتی در بین نیست و نسبت وجود بر کثرات نسبت مجازی است.

و کلام آخر علامه در این مقاله اینکه :

لا یَشُدُّ عن حیطة کینونیه و تحقیقه وجود و کل ما فرضتّه ممّا فیه / شائبة الوجود و الکمال موجود تحت عنوان تشخّص و تحقیقه

البته مسئله دقیق است و باید تأمل و دقت بیشتر شود و انشا... در

آن فکر خواهیم کرد

حرفی دارد. یعنی استقلال ندارد و مادر زبان عربی «است» نداریم و مفاد «است» را همان اعراب بصورت مبتداء و خبر می‌فهماند ولی در فارسی چون اعراب وجود ندارد کلمه «است» به کار می‌رود.

مطلب دیگر - گاهی مقصود از «وجود» مصدر وَجَدَ و کان است که در این صورت معنی آن، وجود حقیقی یا واقعی است و در این صورت وجود به دو قسمت خارجی و ذهنی تقسیم می‌شود.

وجود خارجی عبارت است از وجود عینی شیء یعنی وجود مادی آن و وجود ذهنی عبارت است از بودن اشیاء در ذهن که همان وجود عقلی یا منطقی است بعضی از فلاسفه وجود شیء را زائد بر ماهیت می‌دانند.

این سینا معتقد است که وجود عارض بر ماهیت مختلف اشیاء محمول بر این ماهیات و خارج از قوام ماهیت است (منطق المشرقین)

برخی گویند: وجود هر چیزی عین ماهیت آن است و مانند وجود انسان که همان حیوان ناطق بودن او می‌باشد - وجود ماهیات وجود ذهنی است و وجود آنچه دارای ماهیت است و یک تحقق خارج از ذهن دارد، وجود مادی است حال این ذات خارجی تصوّر بشود و چه تصوّر نشود.

پس وجود خارجی چیزی است که توسط آن، ماهیات معقوله، حصول و تحقق بالفعل می‌یابند و نسبت این وجود به ماهیت، مثل نسبت فعل به قوه و نسبت وجود - به امکان است و تصوّر ماهیت یا علت از وجود ذهنی امری خطاست.

اهل توحید می‌گویند: ذات اقدس واجب الوجود هیچ اسم و رسمی بر نمی‌دارد و هیچ تعینی به خود نمی‌گیرد و وجود شئی وجود بالصرافه است و هیچگونه وحدت عددی در آنجا راه ندارد و بنابر این اگر آنرا بهر نحوی از انحاء مشخص کنیم این تعین موجب تمیز می‌شود و او را از صرافت خارج می‌کند.

اما اهل تشکیک می‌گویند: ذات واجب الوجود درجه‌اعلاّی از وجود است و وجه تمایزش از بقیه موجودات همان اعلانیّت و اشرافیّت و اشدّیت خود اوست.

بر این اساس اینها همان حدودی است که وجود واجب را به این عناوین که مفاهیمی هستند که بدون شک دارای مصادیق خارجیّه بوده و برای مصادیق انطباق دارند از تمام سلسله مخلفات پیدا می‌کند و چون این جدائی به جهت وجود صورت می‌گیرد لذا وجود واجب دارای تعین و حدّ می‌گردد.

و در هر درجه اعلاّ وجود را از صرافت خارج ساخته به حضرت حق لباس عدد و حدود می‌پوشاند در حالیکه ما معتقدیم که حق تعالی واحد لابدّد، قائم لا به عمد در فرض تشکیک وجود - مراتب وجود دارای هستی واقعی و اصالت هستند و بنابر این عقیده به تشکیک وجود معرف



۱۰ نشانه کمبود کلسیم

ما معمولاً کلسیم را با نقشی که در سلامت استخوان‌ها دارد می‌شناسیم اما این ماده معدنی ضروری کارکردهای دیگری هم دارد که تثبیت فشار خون، تنظیم ترشح هورمون‌ها و هدایت صحیح سیگنال‌های عصبی از جمله آنهاست. بنابراین کمبود کلسیم می‌تواند علائم مختلفی به همراه داشته باشد. موارد زیر برخی از این علائم هستند.

✍ خبرگزاری فرارو

خشکی پوست

هیپوکالسمی یا کمبود کلسیم می‌تواند در پوست هم قابل مشاهده باشد. کمبود کلسیم پوست را پوسته‌پوسته و خشک می‌کند و ارتباط نزدیکی با ایجاد مشکلات پوستی از جمله اگزما و پسوریازیس دارد.

خستگی

کمبود کلسیم می‌تواند بر سلامت کلی بدن تأثیر بگذارد. بنابراین اگر احساس خستگی مفرط، بی‌حالی، کمبود انرژی یا احساس سستی دائم دارید، کمبود کلسیم می‌تواند یکی از عوامل آن باشد.

افسردگی

کلسیم برای تنظیم خلق‌وخو نیز ضروری است. این ماده معدنی یک آرامبخش طبیعی است که اثرات آرامش‌بخشی دارد. هر چقدر کلسیم کمتری مصرف کنید، ممکن است افسردگی و تحریک‌پذیری بیشتری را تجربه کنید.

بی‌خوابی

هنگام خواب، سطح کلسیم بدن افزایش و کاهش می‌یابد و در طول خواب عمیق سطوح بالاتری از این افزایش و کاهش رخ می‌دهد. در صورت کمبود کلسیم، احتمالاً خواب عمیق شبانه کافی ندارید. این مشکل به نقش کلسیم در تولید ملاتونین (هورمونی که کمک می‌کند به خواب برویم) مربوط می‌شود.

پارستزی یا خواب‌رفتگی اندام‌ها

پارستزی شامل علائم عصبی مرتبط با کمبود شدید کلسیم است. این شرایط ممکن است احساس سوزن‌سوزن شدن و بی‌حسی در اطراف دهان یا انگشتان دست و پا، لرزش عضلانی، اختلال در حس لامسه، ضعیف شدن حافظه و توهم همراه باشد.

بیمارشدن مکرر

کلسیم نقش مهمی در حفظ سیستم ایمنی سالم دارد. کمبود کلسیم مقاومت بدن را در برابر حملات پاتوژن‌ها کاهش می‌دهد و باعث می‌شود بیشتر دچار سرماخوردگی، سرفه و عطسه شوید.

گرفتگی عضلانی

اگر معمولاً هنگام شب دچار گرفتگی عضلات ران‌ها، ساق پا، بازوها و زیر بغل می‌شوید آن را از علائم اولیه کمبود کلسیم بدانید. گرفتگی عضلانی ممکن است با درد در حین حرکت همراه باشد و با گذشت زمان به اسپاسم در عضلات سراسر بدن تبدیل شود.

کمبود کلسیم را چگونه جبران کنیم؟

سعی کنید در مرحله اول کلسیم را از طریق رژیم غذایی خود دریافت کنید. بنابراین باید منابع غذایی کلسیم را بشناسید و در صورت ناکافی بودن مقدار آن، در کنار رژیم غذایی مناسب شروع به مصرف مکمل‌های کلسیم کنید. این نکته را هم باید در نظر داشته باشید که مصرف کلسیم در کودکی بصورت کافی می‌تواند شما را از خطرات کاهش کلسیم در بدن حفظ کند.

ناخن‌های شکننده

ناخن‌ها هم مانند استخوان‌ها برای حفظ یکپارچگی خود به مقدار مشخصی کلسیم نیاز دارند. بنابراین در شرایط کمبود کلسیم، ناخن‌ها خشک، ضعیف و مستعد پوسته‌پوسته شدن و شکستن در حین ساده‌ترین فعالیت‌های روزانه می‌شوند.

مشکل در بلع

شاید عجیب به نظر برسد اما کمبود کلسیم می‌تواند به دیسفاژی یا مشکل در بلع منجر شود. دیسفاژی — احساس سفتی در گلو — ناشی از انقباض ضعیف عضلات این ناحیه — در موارد شدید می‌تواند به اسپاسم در حنجره منجر شود که تغییرات غیر عادی در صدا را به همراه دارد.

دندان‌درد

بخش عمده کلسیم در استخوان‌ها و دندان‌ها ذخیره می‌شود. بنابراین کمبود کلسیم زودتر از همه این بخش‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. کمبود این عنصر حیاتی، زردشدن و پوسیدگی دندان‌ها را به دنبال دارد و خطر ابتلا به بیماری پریودنتال (نوعی بیماری لثه) را نیز افزایش می‌دهد.





چگونه با شیفت کاری شب کنار بیاییم

چرت زدن می‌تواند به رفتاری اساسی برای کار ایمن در طول شب تبدیل شود. در طول استراحت بین کار، ۴۵ دقیقه چرت بزنید تا به شما کمک کند تا سر حال باشید و نیروی مغز را بازیابی کنید.

گردآوری: دانیال اسماعیلی

آمدن بهتر با آن‌ها گام بردارید.

الگوهای خواب را مدیریت کنید

هنگام خواب اطمینان حاصل کنید که اتاق خواب شما تاریک، ساکت و خنک است تا نخستین شرایط داشتن خواب راحت فراهم شود. باید بدانید که بدن انسان توسط ساعت داخلی یا ضربان‌ساز شبانه‌روزی کنترل می‌شود. این ضربان‌سازها به طور چشمگیری تحت تأثیر چرخه‌های نور طبیعی و تاریکی قرار دارند. بسیاری از فرایندهای بدن شما که در طول روز فعال هستند، شب کند می‌شوند تا شما را برای خواب آماده کنند. در

شما چه یک فرد سحرخیز باشید و چه یک شب زنده‌دار، شیفت کاری در شب می‌تواند چالش‌برانگیز باشد. ما نکاتی را برای کمک به شما در کنار آمدن با کار در شب آماده کرده‌ایم.

طبق بنیاد ملی خواب، کار شیفتی، ساعت طولانی کار و کار در شب مشکلات سلامتی بسیاری را با خود همراه دارد. افزایش خطر مشکلات متابولیکی، بیماری‌های قلبی، مشکلات دستگاه گوارش، چاقی و برخی سرطان‌ها از جمله آن‌ها است. کار شیفت شب همچنین ممکن است در توانایی بدن در ترمیم آسیب‌های ناشی از فرایندهای سلولی طبیعی تداخل ایجاد کند. اگرچه شیفت شب می‌تواند برای بدن و ذهن هر کسی چالش‌برانگیز باشد، اما دلایلی وجود دارد که افراد را ملزم به کار در شب می‌کند. در اینجا مراحل وجود دارد که می‌توانید برای کمک به کنار

شب، ضربان ساز هورمون خواب ملاتونین را آزاد می‌کند که باعث می‌شود احساس هوشیاری کمتری داشته باشید و میل شما به خواب افزایش یابد.

قرار گرفتن در معرض نور را کنترل کنید

همانطور که پیش‌تر گفتیم، ضربان ساز شبانه‌روزی بدن، بر اساس قرار گرفتن در معرض نور، فعالیت می‌کند. به عنوان مثال، ترشح ملاتونین با تاریک شدن غروب آزاد می‌شود تا احساس خواب آلودگی در شما ایجاد شود و با نور صبح سرکوب می‌شود و با افزایش کورتیزول در بدن کاری می‌کند تا بیدارتر شوید.

رژیم خود را رعایت کنید

وقتی ریتم معمولی روزانه از تعادل خارج می‌شود، سوخت و ساز نیز کاهش می‌یابد. مطالعات می‌گویند، حدود ۲۹ درصد از افراد شب کار به دلیل رژیم غذایی نامناسب و اختلال در ساعت بدن با خطر اضافه وزن و چاقی روبه‌رو هستند و به احتمال زیاد دچار سندرم متابولیک می‌شوند.

چرت بزنید

چرت زدن می‌تواند به رفتاری اساسی برای کار ایمن در طول شب تبدیل شود. در طول استراحت بین کار، ۴۵ دقیقه چرت بزنید تا به شما کمک کند تا سرحال باشید و نیروی مغز را بازیابی کنید. مطالعات نشان داده است که چرت در میانه روز باعث تقویت و بازیابی نیروی مغزی می‌شود. حتی چرت‌های ۲۰ تا ۴۵ دقیقه‌ای نیز برای رفع خستگی کارگران شیفتی مفید واقع شده است. به یاد داشته باشید که در حالت ایده‌آل، چرت‌های شیفت شب شما نباید بیشتر از ۴۵ دقیقه باشد تا وارد مرحله عمیق خواب نشوید. بیدار شدن در خواب عمیق، احساس شادابی را از شما می‌گیرد.

از کافئین عاقلانه استفاده کنید

کافئین برای هوشیاری در طول شیفت کاری استفاده می‌شود، اما مصرف استفاده نادرست می‌تواند باعث ناراحتی دستگاه گوارش و لرزش عضلات شود. مطالعات انجام شده بر روی شاغلان شیفت شب نشان داده مصرف دوزهای منظم و کم (یک فنجان قهوه) کافئین می‌تواند بیداری را تقویت کرده و به شما در عملکرد بهتر کمک کند. به خاطر داشته باشید که استفاده از کافئین باید حدود ۶ ساعت قبل از خواب متوقف شود تا اطمینان حاصل شود که ماده محرک بر خواب شما تأثیر نمی‌گذارد.





انتشارات سرمدی

دانشنامه شکنجه و کشتار شاهان، نخبگان و قدرتمندان ایران

تأليف، ترجمه و پژوهش:

محمد تقی سرمدی - ناصر پویان

شاہی

خان زند و آغا محمد خان قاجار
تا بمباران مجلس

دوره پنجم جلدی تاریخ دوازده هزار ساله ایران:

کتاب اول: از آغاز تا پایان دوره ساسانیان

کتاب دوم: از صدر اسلام تا دم واپسین صفویه

کتاب سوم: از ظهور نادرشاه و کریم خان زند تا قتل لطفعلی خان زند و آغا محمدخان قاجار

کتاب چهارم: کشتار بر سر قدرت و نخبه کشی از قاجاریان تا بمباران مجلس

کتاب پنجم: از استبداد صغیر تا پایان کار قاجاریان



ای که دستت می رسد کاری بکن پیش از آن که ز تو نیاید هیچ کار

در گوشه ای از شهر کسی ممکن است

پیار

نیازمند

کم توان

باشد و به کمک من و تو احتیاج داشته باشد.

در این روزگار یکدیگر را از یاد نبریم

و

به هر شکل و به هر اندازه که می توانیم

به کمک دیگران بشتابیم.





نیکوکار ارجمند

دیدن کودکی خندان شاید زیبا ترین صحنه زندگی باشد، اما فرزندانی محروم از نعمت گرانبهای پدر هم هستند که در کوران حوادث تنها مانده و با چشم نگران به دنبال تکیه گاه می گردند. چه زیباست زندگی را پربار کنیم و در این سفر معنوی از فرش تا عرش از خاک جسم سر برآریم و دستان کودکی یتیم را در دستان خود بگیریم. باشد که گرمای وجود او گرما بخش زندگی ما باشد.

موسسه خیریه حضرت فاطمه زهرا (س) سازمانی است مردم نهاد، خیریه و غیرانتفاعی که فعالیت خود را از سال ۱۳۶۸ در تهران آغاز و در حال حاضر پروانه ارائه خدمات خیریه ای را در سطح کشور دارا می باشد. حیطه اصلی ارائه خدمات موسسه حمایت از فرزندان محروم از پدر با محوریت مادر خانواده مددجو است و علاوه بر آن نیازمندان خاص دیگری که استحقاق کمک ها و خدمات موسسه را دارند تحت پوشش قرار داده است.

دفتر مرکزی: تهران، ابتدای شهید محلاتی، نرسیده به پل ری، مقابل درب جنوبی بیمارستان بازرگانان، پلاک ۳۵۲، تلفن ۴-۳۳۵۰۸۹۸۱ نمابر ۳۳۱۳۷۸۵۹

دفتر قبول سفارشات تاج گل و تابلوهای تسلیت: تهران، خیابان خواجه عبدالله انصاری، بعد از تقاطع بنی هاشم، خ شهید رحیمی کلور، پلاک ۳۳، تلفن ۴-۲۶۳۰۰۲۰۱ نمابر ۲۶۳۰۰۲۰۰ تلفن همراه ۰۹۰۲۶۳۰۰۲۰۱

دفتر توزیع و جمع آوری قلم و صندوق صدقات: تهران، خیابان خواجه عبدالله انصاری، بعد از تقاطع بنی هاشم، خ شهید رحیمی کلور، پلاک ۳۳، تلفن ۴-۲۶۳۰۰۲۰۱ نمابر ۲۶۳۰۰۲۰۰ تلفن همراه ۰۹۰۲۶۳۰۰۲۰۱

شماره حسابهای بانکی جهت دریافت هدایای نقدی نیکوکاران:

حساب جاری جام ۵۵۱۱۹۹/۵۷ بانک ملت شعبه نیاوران کد ۶۵۱۹/۳

حساب جاری سیبا ۰۱۰۶۳۳۴۳۷۸۰۰۸ بانک ملی شعبه نیاوران کد ۱۷۰۱

www.fatemehzahra.org



نگاهی به تازه‌های نشر

زندگی

دانشمندان بزرگ

سفر به تاریخ

زندگی



ابن سینا
محو آثار پزشکی جهان



زندگی



رازی
محو آثار پزشکی جهان

