

با قانون زندگی کنیم

راه های ثبوت سرعت

سرقتی که موجب حد است با یکی از راه های زیر ثابت می شود: ۱-شهادت دو مرد عادل. ۲- دو مرتبه اقرار سارق نزد قاضی، به شرط آنکه اقرار کننده باغ و عاقل و قاصد و مختار باشد. ۳- علم قاضی.

ماده ۱۹۹ قانون مجازات اسلامی

اندیشه



نقش آموزه‌های دینی و اسلامی و معنویت در سلامت

قسمت اول



نویسنده: شکرالله جهان مبین، مدیر گروه معارف اسلامی دانشگاه آزاد اسلامی چهرم و مدیر مقبره (طیب و حکیم سید سلمان موسوی جهرمی اولین و قدیمی‌ترین طیب جهرم)

۱۲ Email: jahannmahin@yahoo.com

هدف:

بررسی و تجزیه و تحلیل نقش آموزه‌های دینی و اسلامی و معنویت در سلامت بر اساس آیات و روایات و کتاب شریف نهج البلاغه و سپس به کارگیری صحیح و دقیق مفاهیم و نتایج به منظور درمان امراض روحی و احیانا امراض جسمی به وسیله آن‌ها است.

مقدمه:

اصالت سلامت و ضرورت و حفظ آن با تکیه بر آموزه‌های دینی

تعالیم عالیة اسلام برای حفظ سلامت جسم و روان انسان اهمیت فوق العاده ای قائل است و هر مسلمان را موظف به حفظ آن دو می‌داند و انسان را از به خطر انداختن آن‌ها بر حذر می‌دارد تا آنجا که اگر عملی موجب از دست دادن سلامت انسان باشد انجام آن را ناروا و حتی حرام می‌شمارد. اگر چه آن عمل خود از واجبات دینی باشد، مانند زمانی که گرفتن وضو و یا انجام غسل و یا روزه گرفتن برای جسم ضرر قابل توجهی داشته باشند، از انجام آن نهی می‌کند؛ بنابراین سلامت اصل است و بیماری پدیده‌ای غیر اصل خواهد بود؛ لذا اگر به هر دلیلی بیماری بر سلامت غلبه یافت شخص بیمار عقلا و شرعا وظیفه دارد که تمام تلاش خود را به کار گیرد تا سلامت خویش را بازیابد؛ در سلامت و بیماری روح نیز مطلب از همین قرار است.

همچنین حفظ اعتقادات سالمی که مؤمن به برکت آیات قرآنی و رهنمودهای اهل بیت (علیهم السلام) به دست آورده است و موجب سلامت روح و روان وی گشته، امری واجب است و تخریب و به خطر انداختن آن اعتقادات سالم امری حرام است و هرگاه و به هر دلیلی خدشهای بر اعتقادات سالم وارد شود به همان نسبت روح بیمار می‌شود و نیازمند به درمان می‌شود. در این وادی داروهای مادی درمان، بخش امراض جسمی هستند و داروهای معنوی و در رأس همه آنها قرآن مجید

شفا بخش امراض روحی خواهند بود. مقاله حاضر که به

روش کتابخانه‌ای تنظیم یافته است، گسترشی از موضوع فوق است.

واژه شناسی

۱. سلامت: عافیت، تندرستی، بی گزند شدن، بی عیب شدن، بی عیبی و ...
۲. تندرستی: سلامتی، صحت، بی مرضی، توانایی، قوت بدن و ...
۳. بیماری: رنجوری، مرض، ناخوشی، دردمندی، ناتندرستی و ...

۴. درمان: علاج، دوا، دارو، علاج بیمار، چاره، مداوا
۵. دواء: دارو، در لغت به معنی درمان است و در عرف پزشکان چیزی را گویند که به سبب کیفیتش در بدن اثر کند

۶. شفا: به کسر شین، دوا، تندرستی، صحت و تندرستی بعد از مرض
۷. شفا: به فتح شین، لبه، کناره، حاشیه

تشابه حالات جسم و روح

وجود هر انسانی مرکب از دو بعد است، یکی جسم مادی و دیگری روح غیر مادی، هر چند این دو از نظر ماهیت نقطه مقابل یکدیگر قرار دارند اما با هم کاملاً مرتبطند و حالاتی شبیه به هم دارند و متأثر از یکدیگرند.

مولای علی (علیه السلام) فرمود:

إِنَّ الْجِسْمَ سَيِّئُ أَحْوَالٍ، الصَّحَّةُ وَالْمَرَضُ وَالْمَوْتُ وَالْحَيَاةُ وَالْأُتُومُ وَالْيَقَظَةُ وَكَذَلِكَ الرُّوحُ...

ترجمه: برای جسم شش حالت وجود دارد، سلامت و بیماری، مرده و یا زنده بودن، خواب و بیداری و روح انسان نیز همین حالات را خواهد داشت.

شفا در قرآن

راغب اصفهانی می‌نویسد که: اَلشِّفَاءُ مِنَ الْعَرَضِ یعنی به دست آوردن سلامتی و این واژه اسم و کلمه‌ای است که برای بهبودی به کار می‌رود.

کلمه شفا با مشتقات آن و با همین معنا شش بار در قرآن مجید به کار رفته است که عبارتند از:

۱. سوره مبارکه توبه، آیه شریفه ۱۴. سوره مبارکه اسراء، آیه شریفه ۸۲

۲. سوره مبارکه یونس، آیه شریفه ۵۷. سوره مبارکه شعراء، آیه شریفه ۸۰

۳. سوره مبارکه نحل، آیه شریفه ۶۹. سوره مبارکه فصلت، آیه شریفه ۴۴

قرآن شفای دردهای روحی

از شش مورد فوق سه مورد آن یعنی در سوره مبارکه یونس، آیه شریفه ۵۷ و در سوره اسراء، آیه شریفه ۸۲ و در سوره مبارکه فصلت، آیه شریفه ۴۴ مستقیماً از شفا بخشی قرآن از بعد روحی و روانی سخن دارند و به شرح زیر به اختصار:

۱. يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَ نَكْمٌ مِّنْ رَبِّكُمْ وَ شِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَ هُدًى وَ رَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ
ترجمه: ای مردم اندرزی از سوی پروردگارتان برای شما آمد و درمان آنچه در سینه‌هاست و هدایت و رحمت برای مؤمنان است.

واژه شناسی آیه

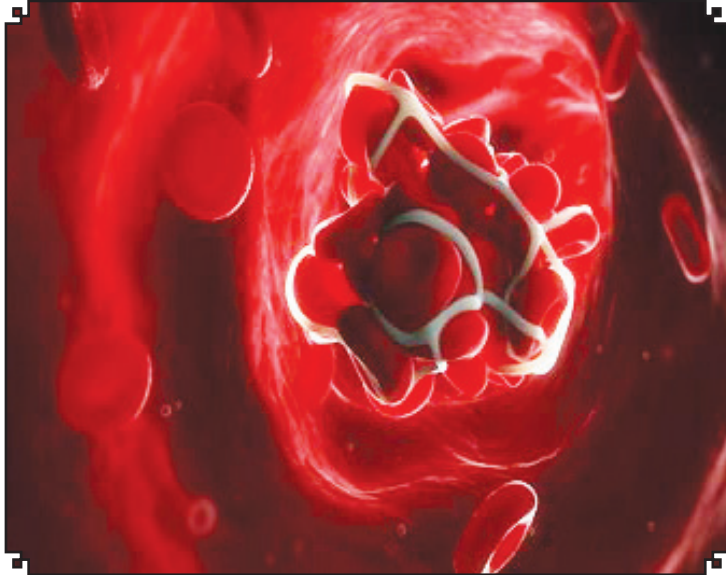
۱. موعظه: نهی و باز داشتن آمیخته با تهدید و هشدار و اندرز.
۲. شفا: بهبودی بخشیدن به چیزی که در سینه‌هاست یعنی دردهای روحی.
۳. صدور: جمع صدر یعنی سینه‌ها و به کنایه یعنی روح‌ها.
۴. هدایت: مقصود راهیابی با لطف و مدارا به سوی مطلوب.
۵. رحمت: همان نعمت‌های مادی و معنوی الهی است که شامل حال انسان‌های شایسته می‌شود.

مراحل تربیت و تکامل انسان در سایه تعالیم قرآن

به عقیده بسیاری از مفسرین آیه شریفه فوق چهار مرحله از مراحل تربیت و تکامل انسان را در سایه قرآن شرح می‌دهد.
- مرحله اول: مرحله موعظه و اندرز
- مرحله دوم: مرحله پاکسازی روح انسان از انواع زنازل اخلاقی
- مرحله سوم: مرحله هدایت پس از پاکسازی درون

از آنجایی که رحمت و شفا بودن قرآن مربوط به همه آیات قرآن است نه فقط قسمتی از آیات، بزرگانی از جمله علامه طباطبایی کلمه «مین» در «مِنَ الْقُرْآنِ» را بیانیه می‌داند و آیه را چنین معنا می‌کنند که ما نازل می‌کنیم آنچه را که شفا و رحمت است و آن قرآن است و بعضی چون زمخشری «مین» را بیانیه می‌داند ولی می‌افزاید که می‌تواند برای تبعیض نیز باشد.
و آیت الله مکارم شیرازی تقریباً تبعیضی بودن «مین» را ترجیح می‌دهند و می‌نویسد: می‌دانیم کلمه «مین» در این گونه موارد برای تبعیض می‌آید هر چند بزرگانی از مفسرین آن را بیانیه می‌دانند و اضافه می‌کنند که بعضی این احتمال را داده‌اند که «مین» در اینجا نیز به همان معنی تبعیض است و اشاره به نزول تدریجی قرآن است (به خصوص این که جمله نَزَّلَ فعل مضارع است) در این صورت معنی جمله روی هم رفته چنین می‌شود، قرآن را

عوامل خطر آفرین لخته شدن خون



نشستن طولانی مدت یا عدم تحرک یکی از ایده آل‌ترین شرایط برای تشکیل لخته خون است.

لخته های خون یا آن چه در پزشکی به ترومبوز سیاهرگی عمقی (DVT) ارجاع می شود، لخته هایی هستند که در سیاهرگ های لگن، ساق پا، ران یا دیگر مناطق بدن تشکیل شده و جریان خون را مسدود می کنند. در صورت حرکت و مسدود کردن رگ های خونی در ریه و شکل گیری آمبولی ریوی که زندگی انسان را در معرض تهدید قرار می دهد، لخته های خون می توانند مرگ آفرین باشند.

بهترین روش برای پیشگیری از لخته خون آگاهی و پرهیز از خطرات مرتبط با توسعه DVT است ...

دوره های طولانی از عدم تحرک

نشستن طولانی مدت یا عدم تحرک یکی از ایده آل‌ترین شرایط برای تشکیل لخته خون است، که در این حالت عضلات منقبض نمی شوند. به عنوان مثال، مسافرت های هوایی طولانی مدت بین قاره ای، سفر با اتوبوس یا خودرو شخصی را می توانید مد نظر قرار دهید. این عدم تحرک می تواند به طور قابل توجهی جریان خون را کاهش داده و به شکل گیری لخته خون منجر شود. دوره‌های طولانی سکون (به عنوان مثال، پس از عمل جراحی یا جراحی) نیز به عنوان شرایط خطر آفرین برای تشکیل DVT در نظر گرفته می شوند.

سن و وزن بدن

اضافه وزن می تواند به مشکلات سلامت مختلف منجر شود که تشکیل لخته خون یکی از آنها محسوب می شود. حمل وزن اضافی بدن فشار روی سیاهرگ های موجود در لگن و پاها را افزایش می دهد. همچنین، افرادی که بیش از ۶۰ سال سن دارند در معرض خطر بیشتری برای تشکیل DVT قرار دارند. با این وجود، لخته های خون و DVT می توانند در هر سنی شکل بگیرند، به ویژه اگر تعدادی از عوامل خطر آفرین

۵ روش برای خواباندن نوزاد



بچه را در تختش بگذارید و اجازه دهید بخوابد. ممکن است اوایل گریه کند، اما کم کم عادت می کند و خودش به خواب می رود.

در حین حرکت چرت نزنند!

نوزادان زیاد چرت می‌زنند و معمولاً هم این اتفاق خیلی سریع می‌افتد. سعی کنید نگذارید چرت زدنشان روی نو یا داخل صندلی ماشین اتفاق بیفتد چون این شرایط هم باعث می‌شوند بچه در صورتی راحت بخوابد که در حال حرکت یا تکان خوردن باشد.

هر بار که نوزادان از خواب بیدار می‌شود، بگذارید دوباره خودش تلاش کند تا به خواب برود

همیشه قبل از خواب شیر ندهید

شیر دادن به نوزاد بلافاصله قبل از اینکه به خواب بروند خیلی طبیعی به نظر می‌رسد؛ اما بهتر است این کار را همیشه انجام ندهید چون فرزندتان عادت می‌کند تا شیر نخورده به خواب نرود. بعد هم هر بار که نیمه شب از خواب بپرد تا به او شیر ندهید خوابش نمی‌برد. سعی کنید بین زمان شیر دادن و خواباندن فرزندتان کمی فاصله بیندازید.

تسکین دندان درد با طب سنتی

داروهای گیاهی برای درمان دندان درد

برای تسکین دندان درد توصیه می‌شود که سیر و پیاز را روی دندان گذاشت یا از لیمو ترش و نعناع استفاده کرد. اگر هیچ دارویی هم در دسترس نبود می‌توان با گذاشتن یخ روی دندان درد آن را کم کرد. افراسیابی، متخصص طب سنتی گفت: برای تسکین درد دندان می‌توان از روغن میخک استفاده کرد چون میخک خاصیت آنتی بیوتیکی دارد. وی ادامه داد: مصرف سیر در طول روز به کاهش درد دندان کمک می‌کند. همچنین می‌توان سیر له شده را با نمک و کره بادام زمینی مخلوط و روی دندان

گذاشت؛ همچنین پیاز نیز یک ماده ضدعفونی کننده است و می‌توان آن را خرد کرده و روی دندان گذاشت. این متخصص طب سنتی تصریح کرد: انجیر خشک جوشیده شده در شیر، برای درمان ورم لثه و ورم مخاط دهان مفید است و عصاره وائیل نیز برای تسکین درد دندان توصیه می‌شود. افراسیابی یک توصیه خانگی کرد و گفت: اگر هیچ مسکن و داروی گیاهی در دسترس نبود می‌توان مقداری یخ را روی دندان گذاشت چون با بی حس کردن ناحیه متورم، به کاهش درد کمک می‌کند. وی ادامه داد: همچنین می‌توان از لیموترش استفاده کرد

می توانند خطر DVT را در زنان تقریباً ۴۰ درصد افزایش دهند. قرص های ضدبارداری و درمان جایگزینی هورمون، که شامل هورمون های استروژن و پروژسترون می شود، ممکن است عوامل لخته شدن خون را تشدید کنند و زنان را در معرض خطر ابتلا به DVT قرار دهند.

سیگار کشیدن

اگر فردی سیگاری هستید، از این مسئله آگاهی دارید که لطفی در حق سلامت بدن خود نمی کنید. سیگار کشیدن می تواند بر گردش خون و توانایی خون برای لخته شدن تأثیر گذار باشد و خطر DVT را افزایش دهد. با وجود این، مرگ و میر ناشی از DVT و آمبولی ریوی در بیماران مبتلا به بیماری انسدادی مزمن ریه (COPD) به واسطه ترکیبی از عوامل، از جمله اختلالات لخته شدن خون و کاهش تحرک افزایش یافته است.

زمینه ژنتیکی

اگر سابقه ژنتیکی یا خانوادگی مرگ در زمان حیات پدر (DVP) دارید، خود را در معرض خطر یک لخته خون بدانید. سابقه خانوادگی DVT و آمبولی ریوی (PE) هر دو از عوامل خطر آفرین برای DVP هستند.

وجود داشته باشند.