



تاریخ	۲۷
اردیبهشت	۱۳۹۷
پنج‌شنبه	

ضرب‌المثل‌های جهان

خورشید، گوهر آسمان است و بچه، گوهر خانه.

چینی



صفحه	۵
شماره	۲۲۳۸
سال	یست و چهارم

عجاز علمی قرآن کریم

قسمت چهارم

تکارتنده: دکتر شکرالله جهان مهین، عضو هیئت علمی و مدیر گروه معارف اسلامی دانشگاه آزاد اسلامی واحد جهرم

۱۹. زوجیت رعد/۳-شعر/۷- یس/۳۶- ذاریات/۴۹.

۲۰. حیوانات و گیاهان انعام/۳۸- رعد/۴- نجم/۴۵

۲۱. خلقت انسان مؤمنون/۱۲-۱۴- حج/۵- غافر/۶۷- قیامت/۳۷-۳۹- علق/۲- طارق/۷- دهر/۲- سجده/۹- فرقان/۵۴- نجم/۴۵-۴۶- واقعه/۵۸-۵۹- زمر/۶- کهف/۳۷- انفطار/۷-۸- شوری/۴۹-۵۰ رعد/۸- لقمان/۳۴- فاطر/۱۱- ملک/۲۳-مرسلات/۲۰-۲۴- روم/۵۴- یس/۶۸-مرسل/۱۷-قیامت/۴ فرقان/۱۱-۱۲-۱۳-۱۴-۱۵-۱۶-۱۷-۱۸-۱۹-۲۰-۲۱-۲۲-۲۳-۲۴-۲۵-۲۶-۲۷-۲۸-۲۹-۳۰-۳۱-۳۲-۳۳-۳۴-۳۵-۳۶-۳۷-۳۸-۳۹-۴۰-۴۱-۴۲-۴۳-۴۴-۴۵-۴۶-۴۷-۴۸-۴۹-۵۰

۲۲. پایان جهان تکویر/۱/ و ۲ و ۶- قمر/۱- انفطار/۱/ و ۲ و ۳- انشقاق/۱- حاقه/۱۶- فرقان/۲۵/ قیامت/۹- قارعه/۵- انبیاء/۱۰۴- نباء/۲- واقعه/۵ و ۶.

هشدار ی جدی

درست است که بنابر آنچه گفته شد قرآن مجید در خلال بیان معارف حقه خود وارد میدان علم می‌شود و ما را از اسرار علوم زیستی، چنین‌شناسی، پزشکی و یا معدن‌شناسی، زمین‌شناسی، دریا شناسی و هواشناسی باخبر می‌سازد و یا از دانش فلکی و هیئت و ستاره‌شناسی و یا سایر رشته‌های علوم تجربی به نحوی سخن به میان می‌آورد اما درعین‌حال باید متوجه بود و دقیقاً این نکته را مدنظر قرارداد که تا آیه‌ای به‌صراحت کامل و نظر کارشناسان و مفسرین، بیانگر حقیقتی مسلم و به ثبوت رسیده علمی نباشد هیچ‌کس حق ندارد به آن به‌عنوان آیه‌ای علمی استناد جوید.

بنابراین برای هیچ‌کس چنین حقی نیست که بخواهد به نام معجزه علمی قرآن، فرضیه‌ها و مطالب غیرمسلم علمی را با تکلیفی هر چه بیشتر بر قرآن مجید تحمیل کند که این کاری جداً نادرست است و خطر تفسیر به رأی را به دنبال خواهد داشت لذا احتراز از این موارد جداً ضروری است.

حَسَن ختام

قَالَ عَلِيٌّ بْنُ أَبِيطَالِبٍ (عليه السلام): أَلَلَّهُمَّ اشْرَحْ بِالْقُرْآنِ صَدْرِي، وَاسْتَعْمَلْ بِالْقُرْآنِ بَدْنِي، وَ تَوَزَّ بِالْقُرْآنِ بَصْرِي، وَ أَطْلِقْ بِالْقُرْآنِ لِسَانِي، وَ أَعِنِّي عَلَيْهِ مَا أَكْتَفَيْتُنِي، فَأَنَّهُ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِكَ. (مجلسی/ ۹۲/ ۲۰۶)

خداوند! سینه مرا به برکت قرآن گشاده فرما؛ و بدنم را به عمل کردن به آن موفق فرما؛ و چشم مرا به نور قرآن روشنایی فرما؛ و زبان مرا به تلاوت و بیابان قرآن آزاد گردان؛ و تا وقتی که زنده‌ام مرا به انجام فرامی‌بخش یاری فرما که همانا هیچ حرکت و نیرویی مگر به اراده تو نیست.

وَ السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَ رَحْمَتُ اللَّهِ وَ بَرَكَاتُهُ. منابع (مؤلف و مؤلف)

ادامه دارد...

فصل بهار شکوفای می‌گردد دارای وزن مخصوص و ترکیب خاصی است و قانون توزین دقیق و اندازه‌گیری حساب‌شده در آن‌ها حکومت دارد و اخیراً در علم گیاه‌شناسی نیز ثابت گردیده که هر یک از انواع نباتات از اجزاء خاص و با میزان معینی ترکیب و تشکیل یافته است به‌طوری‌که اگر بعضی از اجزای آن کم و یا زیاد می‌شد از صورت آن نبات خاص خارج گردیده و نبات دیگری می‌گردد. (نجمی/۹۸)

بنابراین آیه شریفه را می‌توان یکی از آیات علمی قرآن به‌حساب آورد.

۱۰. زوجیت

بر طبق تحقیقات و اکتشافات جدید علمی معلوم شده است که نه تنها انسان و حیوان معمولی بلکه حتی حشراتی که مردم در سابق آن‌ها را حلق‌الساعه می‌پنداشتند و نیز جمیع نباتات جفت آفریده شده و نر و ماده دارند و علاوه بر جانوران و گیاه‌ها در جمادات نیز جفت بودن و جفت داشتن جاری و ساری است جز اینکه زوجیت در جانداران به نر و ماده تعبیر می‌شود ولی در موجودات بی‌جان به جاذبه و دافعه و یا مثبت و منفی و غیره.

با کشف این حقیقت پرده از روی یکی از اعجاز علمی قرآن برداشت می‌شود. (شریعتی/۱۱)

«لَیْسَ» دانشمند گیاه‌شناس معروف سوئدی در اواسط قرن هجدهم میلادی برای نخستین بار موفق به کشف این واقعیت شد که مسألت زوجیت در دنیای گیاهان تقریباً یک قانون عمومی است و گیاهان نیز مانند غالب حیوانات از طریق آمیزش نطفه نر و ماده بارور می‌شوند و سپس میوه می‌دهند.

ولی قرآن مجید قرن‌ها قبل از این دانشمند، در آیات متعددی از جمله آیهٔ هفتم سوره شعرا که فرمود:

«أَوَلَمْ يَرَوْا إِلَى الْأَرْضِ كَيْفَ نُخَلِّقُ فِيهَا مِنْ كُلِّ زَوْجٍ كَرِيمٌ» ترجمه: آیا آنان به زمین نگاه نکردند که چقدر از هر جفت روئیدنی عالی و نیکو در زمین رویانیدیم.

و نیز آیه چهارم سوره رعد و آیه دهم سوره لقمان و آیه هفتم سوره ق و آیه پنجم سوره حج، همگی به همین مضمونند.

و بالاتر آن‌که در آیه چهل و نهم سوره ذاریات به زوجیت تمام موجودات اشارت دارد در زوج آفریدیم شاید متذکر شوید.

«وَمِنْ كُلِّ شَيْءٍ خَلَقْنَا زَوْجَيْنِ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ» ترجمه: از هر چیز دو زوج آفریدیم شاید متذکر شوید.

معمولاً «واژه زوج» را به دو جنس «نر» و «ماده» می‌گویند خواه در عالم حیوانات باشد و خواه در گیاهان ولی هرگاه آن را کمی توسعه دهیم تمام نیروهای «مثبت» و «منفی» را شامل می‌شود و چون در آیه

۶. جاذبه زمین

استاد و مفسر گران‌سنگ علامه طباطبایی (رحمت‌الله علیه) در ذیل آیه: قُلْ لَوْ كَانِ فِي الْأَرْضِ مَلَائِكَةٌ يُمْسُونَ مَطْمَئِنِينَ. (اسراء/ ۹۵): بگو (حتی) اگر در روی زمین فرشتگانی (زندگی می‌کردند) با آرامش گام برمی‌داشتند.

می‌نویسد: از لطایف قرآن کریم تعبیری است که در آیهٔ موردبحث از زندگی زمینی کرده و فرموده: فِي الْأَرْضِ مَلَائِكَةٌ يُمْسُونَ مَطْمَئِنِينَ. چه رفتن و انتقال مکانی از این‌سو به آن‌سوی رفتن و قرار داشتن تحت جاذبه زمین از روشن‌ترین خواص زندگی مادی زمین است. (طباطبائی/۱۳۷/۱۶۸)

۷. گردش وضعی و انتقالی زمین

«وَالْأَرْضُ بَعْدَ ذَلِكَ دَحَاهَا». (نازعات/۳۰) ترجمه: و زمین را پس از آن بگسترانیدش.

عموم مفسران «دحی و طی» را در آیات قرآن گسترانید معنی کرده‌اند اما دانشمند محقق سید هبت الدین شهرستانی در «الهیئه و الاسلام» با شواهد فراوان از لغت عرب، آن را «به گردش در آورد» معنی نموده و گفته‌اند: «دحو» گردشی است که چیزی ضمن گردش به دور خود بر محور دیگری نیز بچرخد و حرکت کند؛ مانند فرقره و این معنی کاملاً مبتنی کیفیت گردش زمین است مطابق اکتشافات جدید و از معجزات علم قرآن محسوب می‌شود. (شریعتی/۴۴)

۸. اشعه ایکس یا رونتگن

در سوره هَمَزَه آیه نهم می‌خوانیم: فِي عَمَدٍ مُمَدَّدَةٍ: در ستون‌های کشیده. «طنطاوی» در تفسیر خود مطالبی راجع به آیه «فِي عَمَدٍ مُمَدَّدَةٍ» می‌نویسد که واقعاً باید آن را از معجزات قرآن شمرده و می‌نویسد: اشعه ایکس - رونتگن همان است که امروزه دکترهای طب، اعضاء داخلی و نهایی بیمار مانند قلب و ریه و غیره را با آن می‌توانند دید بنابراین اشاره قرآن به این اشعه آن هم با تعبیر (برآمدن دوزخ آتش بر دل‌های دوزخیان) رمزی برای کشف باطن اشخاص و ظهور حقایق امور در آن عالم است. (همان/۳۳۱)

۹. قانون توازن

«وَأَنْبَتْنَا فِيهَا مِنْ كُلِّ شَيْءٍ مَوْزُونٍ». (حجر/۱۹) ترجمه: ما در روی زمین هر چیزی را با وزن و اندازه مخصوص رویانیدیم.

در این آیه بر ترکیبات متناسب و معین نباتات که یکی از اسرار دقیق جهان آفرینش هست اشاره گردیده است. این آیه دلالت دارد بر اینکه هر گیاه و علفی که در روی زمین سبز می‌شود و هر گل و لاله‌ای که در

روز جهانی فشارخون گرامی باد

«از مقدار فشار خون خود مطلع شوید»

Know Your Blood Pressure

مریم اسپرغم، طاهره بیاتی

کارشناسان واحد پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های غیر واگیر شبکه بهداشت و درمان شهید پیرویان

طبق مطالعه اخیر بار جهانی بیماری‌ها، فشارخون بالا خطر مهم مرگ و ناتوانی در دنیاست. یکی از موانع مهم در کنترل مؤثر فشارخون بالا عدم اطلاع مردم از بالا بودن میزان فشارخون خودشان است. درحالی‌که فشارخون می‌تواند به‌سادگی در خانه بهداشت یا سایر مراکز بهداشتی درمانی اندازه‌گیری و به‌موقع شناسایی شود.

فشارخون بالا به علت بی‌علامت بودن، یک قاتل خاموش است که سبب عوارض متفاوتی در بدن می‌شود و می‌تواند منجر به بروز سکت قلبی، سکت مغزی، بیماری کلیوی، اختلالات چشمی، کما یا حتی مرگ شود. درمجموع این شرایط اولین علت بیماری‌ها در کشورهای توسعه‌یافته هستند. به‌عبارت‌دیگر فشارخون بالا تأثیر زیادی بر هزینه مراقبت‌های بهداشتی و میزان مرگ‌ومیر در دنیا دارد. طبق آمار، از هر ۱۰ نفر، ۳ نفر از فشارخون بالا در دنیا رنج می‌برند، حدود ۵۰٪ از بیماری خود بی‌خبرند و نیمی از افراد مطلع، هیچ دارویی مصرف نمی‌کنند. اطلاع از میزان فشارخون می‌تواند زندگی فرد را نجات دهد.

چند نکته کلیدی:

-تشخیص فشارخون بالا آسان است. فشارخون بالا به‌راحتی با یک اندازه‌گیری ساده، قابل تشخیص است. -حداقل سالی یک‌بار فشارخون خود را اندازه‌گیری کنید. -با کنترل فشارخون بالا از بروز ۷۰٪ از سکت‌های مغزی جلوگیری کنید. -اگر بیماری فشارخون بالا ندارید، با رعایت رژیم غذایی و فعالیت بدنی به حفظ فشارخون خود در حد طبیعی کمک کنید.

-اگر بیماری فشارخون بالا دارید، با مراجعه منظم به مراکز درمانی از کنترل فشارخون خود (کمتر از ۱۴۰/۹۰ میلی‌متر جیوه) مطمئن شوید. -اگر بیماری فشارخون بالا دارید، با مصرف به‌موقع و منظم داروی خودرو رعایت رژیم غذایی کم‌نمک و کم‌چربی و مصرف بیشتر سبزی و میوه و انجام فعالیت بدنی به کنترل فشارخون خود در حد طبیعی و کاهش مقدار مصرف داروی خود کمک کنید.



مصرف قند با دندان چه می‌کند؟



آیا می‌دانید، شایع‌ترین بیماری نوع بشر بعد از سرماخوردگی چیست؟ بررسی‌ها نشان داده، پوسیدگی دندان از شایع‌ترین بیماری‌ها در تمام جوامع است.

شاید بگویید، دندان‌ها نیز مانند دیگر اندام‌ها در طول زمان با آسیب‌هایی مواجه خواهند شد و این اتفاق گریزناپذیر است. دهن مانند سایر اندام‌های بدن می‌تواند برای تمام طول زندگی سالم بماند. بیماری‌های دهن یا محصول بی‌سوادی درباره سلامت یا حاصل غفلت از نیازهای زندگی سالم است و ارتباط مستقیم با شیوه زندگی، به خصوص نوع تغذیه افراد دارد. تجربیات موفق بعضی جوامع پیشرفته نشان داده، بیماری‌های دهن و به خصوص پوسیدگی دندان اگر در میان تمام اقشار جامعه هم قابل‌پیشگیری نباشد، در بین اقشاری که از سواد سلامت کافی برخوردار باشند، صد درصد قابل‌پیشگیری است.

نگارید دندانان بوسد

بهترین راه پیشگیری از پوسیدگی دندان، کاهش میزان و دفعات مصرف مواد قندی یا مواد غذایی حاوی شکر است. از نظر سلامت دهن زنجیره غذایی سالم، حاوی کمترین مقدار مواد قندی تصفیه‌شده (شکر) و مصرف مواد قندی در دفعات محدود و زمان‌های مناسب (مثلاً قبل از وعده‌های غذایی روزانه) حائز اهمیت است. پوسیدگی دندان به‌عنوان شایع‌ترین بیماری دهن، محصول مستقیم مصرف نامناسب مواد قندی به‌صورت خالص یا افزوده به سایر مواد غذایی است.

دندان عصب‌کنشی شده را دریابید

با توجه به این‌که احتمال فساد مجدد دندان‌های پرشده و عصب‌کنشی شده، بیش از یک‌دندان سالم است، افرادی که تحت درمان دندانپزشکی قرار گرفته‌اند باید به بهداشت و سلامت دندان خود بیش از دیگران توجه کنند و بیش از افراد سالم به تغذیه خود توجه داشته باشند.

قند با دندان چه می‌کند؟

مکانیسم شروع پوسیدگی به این صورت است که میکروب‌های محلی موجود در دهن، مواد قندی در دسترس را هضم و تبدیل به اسید می‌کنند و سپس بسته به‌شدت اسیدی شدن محیط دندان‌ها، بافت سخت مینای دندان تحت تأثیر اسید حل‌شده، منذی به عاج دندان باز می‌شود.

چون عاج دندان در مقابل اسید مقاومتی ندارد، خف‌های به شکل غار و زیر لایه مینا در درون عاج شکل می‌گیرد که محل تجمع خوبی برای میکروب بیشتر است. به این طریق پوسیدگی عمیق‌تر می‌شود تا عروق و اعصاب قسمت مغزی دندان

غذاهای مضر و حذف این مواد از سبد و سفره غذایی خانواده از لحظه تولد و حتی قبل از تولد کودکان و رعایت اصول بهداشت دندان‌ها در حضور اطفال بهترین الگو برای آموزش کودکان است. از زمان طفولیت باید این اعتمادبه‌نفس در کودک ایجاد شود که از قبول شیرینی و مواد قندی از دست دیگران به صورتی مؤدبانه خودداری کند.

مراقبت از سلامت دهن و دندان به‌عنوان جزئی از آموزش‌های لازم برای مراقبت عمومی از اطفال باید قبل از بارداری آموزش داده شود. در دوران شیرخوارگی بعد از هر وعده شیردهی، دهن نوزاد به خصوص بعد از رویش دندان‌ها باید با یک گاز نرم تمیز شود. این کار ضمن تمیز نگه‌داشتن دهن موجب درونی شدن لایه زوم بهداشت دهن در ضمیر ناخودآگاه طفل می‌شود و سلامت دهن او را برای طول زندگی تضمین می‌کند.

سالمندان به‌سلامت دهن خود توجه کنند

آموزش مهارت‌های فردی مربوط به‌سلامت دهن هم‌زمان با ارائه خدمات پیشگیرانه به سالمندان از اهمیت زیادی برخوردار است، چراکه احتمال پوسیدگی مجدد دندان و عود بیماری‌های دهن در سالمندان زیاد است. معمولاً افراد سالمند به دلیل تحلیل قدرت جسمانی، کمتر توان رسیدگی به ضرورت‌های سلامت دهن خوددارند. رعایت بهداشت دندان مصنوعی و رسیدگی تخصصی به کیفیت آنها در فواصل زمانی مناسب موجب حفظ سلامت بیشتر نسوج باقیمانده دهن می‌شود.

کودکان باید سواد سلامت دندان داشته باشند

بهترین روش و مناسب‌ترین زمان برای آموزش اطفال عملکرد صحیح والدین نسبت به‌سلامت دهن در حضور کودکان است. خودداری از خوردن