



فصلنامه مذهبی رضوان
سال اول، شماره سوم، بهار ۱۴۰۱



در این شماره می خوانید
بهار در بهار
روزه داری در طلب
روز قدس، بهانه ای برای اندیشیدن

فصلنامه مذهبی رضوان

سال اول، شماره سوم، بهار ۱۴۰۱

صاحب امتیاز: کانون قرآن و عترت دانشگاه علوم پزشکی وارسنگان
شماره مجوز: ۱/۰۰/۸۲۰۳۰

مدیرمسئول: امیرحسین محمدبیگی

سردبیر: مهدی حسینی کفشدار

ویراستاران: امیررضا آفتاب طلب، علی کوثری

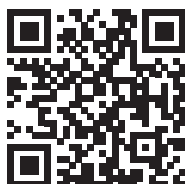
طراح و صفحه آرا: امیرحسین محمدبیگی

هیئت تحریریه: شمس الدین احمدجامی، نسترن قربانیان، زهرا نامور

سیدمحمد شایان شرف زاده، بنت الهدی سبزقبایی، زهرا آهنچیان،

ریحانه عبیدی، ساجده سالمیان، مهدی حسینی کفشدار

کانال های نشریه در فضای مجازی



فهرست مطالب

۳	سرمقاله
۴	بهار در بهار
۶	دوازده شهر شهادت
۷	روزه داری در طب
۸	قرص قمر رمضان
۹	ادواردو
۱۰	ماه همتا
۱۱	روز قدس، بهانه ای برای اندیشیدن
۱۳	اینفوگرافیک

مهدی حسینی کفشدار

علوم تغذیه ۹۷۲

سرمقاله

با سلام و احترام خدمت مخاطبان عزیز نشریه رضوان و عرض تبریک به مناسبت اعیاد شعبانیه و نوروز. بین عید میلاد امام مهدی (عج) تا عید نوروز کمتر از دو روز فاصله است؛ میلادی که در تقویم، روز جهانی مستضعفین است. عید مستضعفین و عید نوروز مستضعفین مبارک احتمالاً نشریه در زمانی منتشر خواهد شد که وارد ماه مبارک رمضان شده‌ایم فلذا بر آن شدیم تا توصیه‌هایی در خصوص روزه‌داری و رعایت نکات لازم برای بهره‌مندی از ماه مهمانی خدا در نشریه قرار دهیم نکته دیگر توجه ویژه به شعار سال ۱۴۰۱ توسط مقام معظم رهبری است که سال جدید را سال «تولید، دانش‌بنیان و اشتغال‌آفرین» نام‌گذاری کردند رهبری سال‌های متوالی است که شعار سال را در باب تولید و تاکید بر اهمیت‌دادن به اقتصاد و معیشت تنظیم کرده‌اند که طبیعتاً باید نقشه راه و خط‌مشی دولت‌ها و مجلس‌ها باشد اما این که چقدر در رسیدن به اهداف، موفق بوده‌ایم خود بحث دیگری است که باید در جای دیگر درباره آن صحبت کرد باید توجه کرد که سامان دادن به اقتصاد صرفاً از مجرای دولت میسر نمی‌شود بلکه شرکت‌های خصوصی و جوانان متخصص باید خود وارد گود شده و نیازهای کشور را مرتفع کنند. تحریم‌های وضع شده علیه کشور از جهاتی می‌تواند منجر به توجه بیشتر مسئولان به دانشمندان ایرانی شده و باعث خودکفا شدن در تولید محصولات استراتژیک و به راه‌انداختن چرخ‌های تولید باشد تا بلکه اقتصاد را از محوریت نفت و گاز خارج کنیم و به سبد صادراتی خود تنوع ببخشیم در مقاطع مختلف اعتماد به بنیه داخلی باعث بروز جهش‌هایی بزرگ در علوم اقتدار آفرین شد. نمونه‌های آن را در حوزه فضایی مشاهده می‌کنیم که چند قبل با پرتاب ماهواره به فضا، توانستیم خود را در مدار ۵۰۰ کیلومتری زمین تثبیت کنیم فروردین روز ملی فناوری هسته‌ای است. در حوزه هسته‌ای هم با تربیت نیروهای متخصص و متعهد می‌توانیم در حوزه پزشکی هسته‌ای، پيشران زیردریایی‌ها ۲۰ و ناوها، مقابله با آفات کشاورزی و دستیابی به انرژی پاک قدم‌های خوبی برداریم. هرچند که اقدامات فعلی به‌هیچ‌عنوان پاسخگوی نیازهای کشور نبوده و تلاش‌های بسیار بیشتری می‌طلبد. به طور مثال از کل میزان برق مصرفی کشور که حدود ۶۰ هزار مگاوات است تنها ۱۶ درصد آن از نیروگاه اتمی بوشهر تأمین می‌شود. در مقایسه با کشورهای پیشرفته دنیا بر اساس آمار سال ۲۰۲۰ آژانس بین‌المللی انرژی هسته‌ای، ایالات متحده آمریکا در جایگاه نخست تولید برق هسته‌ای قرار دارد؛ چین، فرانسه، روسیه، کره جنوبی نیز در جایگاه‌های بعدی واقع شده‌اند؛ بنابراین اگر می‌خواهیم واقعاً حرفی برای گفتن داشته باشیم و از قطار تکنولوژی جهانی عقب نمانیم باید اقتصادی مردم پایه، فناورانه و دارای ارزش‌افزوده (صادرات مواد خام دردی از کشور دوا نخواهد کرد) را پایه‌گذاری کنیم



بهار در بهار

بهار در قرآن

بنت الهدی سبزقبايي

علوم تغذیه ۹۹۲

و سرزمین ایران را آباد کرد. و اسباب کارها و امور در نوروز برای او تکمیل و موزون گردید. از این رو این روز، آغاز سال عجم گردید. [۵] بهار فرصتی است برای تأمل در راز آفرینش و اندیشیدن در شان و جایگاه بهار از نظرگاه دین. در کشور ما نوروز را جشن می گیرند. و حضور سبز بهار را به همدیگر تبریک می گویند. آیا چنین روزی از نظر اسلام عید است؟ و رفتار مسلمانان در این روز چگونه باید باشد؟ مجوسیان نیز از قدیم به نوروز اهمیت می دادند و در آن روز به همدیگر تبریک می گفتند و برای همدیگر هدیه می فرستادند. همچنین گفته اند: در عصر خلافت امیرمومنان علی(ع) مجوسیان چند ظرف نقره که در آن شکر ریخته بودند. در نوروز به آن حضرت هدیه دادند آن حضرت هدیه آنها را پذیرفت و شکر را بین یاران خود تقسیم کرد و آن ظروف را به عنوان جزیه مالیات سرانه آنها قبول کرد. [۶] در روایت دیگری آورده اند که هدیه نوروزی برای امیرمؤمنان علیه السلام آوردند. امام پرسید: این چیست؟ گفتند: امروز نوروز است. هدیه نوروزی است امام فرمود: هر روز را برای ما نوروز کنید [۷] همچنین عالم بزرگ و مجتهد، بنیانگذار حوزه علمیه نجف اشرف، شیخ طوسی در کتاب لمصباح المتجهد از معلى بن خنيس روايت می کند. که امام صادق(ع) در این روز به غسل کردن، پوشیدن پاکیزه ترین لباس ها، معطر کردن خود با بهترین عطرها، گرفتن روزه و انجام عباداتی چون نماز توصیه میکردند بنابراین در هدیه های نوروزی که میان ایرانیان معمول و مرسوم بوده، چه آن گاه که به یک دیگر هدیه می داده اند. و یا کشاورزان به ارباب ها و مالکان بزرگ پیشکش می کرده اند. و یا حتی در مواردی که برای رسول خدا و امام علی هدیه نوروزی می داده اند، هیچ گونه مخالفت و منعی و یا اصلاحی نقل نشده است، بلکه با پذیرفتن هدایای نوروزی و تدارک عوض آن با بخشش جزیه و خراج و یا دادن هدیه متقابل به نوعی آن را تأیید می کرده اند [۸]، [۹]، [۱۰] برخی علما در مخالفت با مراسم نوروز و نامشروع بودن آن به وجوهی استدلال کرده اند که به طور فشرده مهم ترین آن ها را نقل و نقد می کنیم [۱۱] در اسلام به طور رسمی چهار روز عید است: عید فطر، عید قربان، عید غدیر و روز جمعه. بنابراین، عید نوروز چون مورد تأکید اسلام نیست، بدعت و خلاف شرع است نقد: اولاً بنا نیست کسی عید نوروز را جزء اعیاد اسلامی و یا مذهبی بشمرد، بلکه آن را با عنوان عید ملی مطرح می کنند و ثانیاً سخن از تأیید نیست، بلکه بحث در این است که آیا مخالفتی با آن شده است یا نه و بر حکم به خلاف شرع و بدعت بودن نوروز احراز مخالفت و دلیل لازم است در روایتی به نقل از محدث خبیر، رشید الدین طبرسی در کتاب مناقب روایت کرده که منصور دوانیقی - دومین خلیفه عباسی - از امام کاظم(ع) تقاضا کرد تا روز نوروز در مجلس جشن او برای تبریک حضور یابد و هدایایی را که مردم می آورند بپذیرد. امام کاظم(ع) این تقاضا را رد کرد و فرمود: همه اخباری را که از جدم رسول خدا(ص) رسیده است بررسی کردم. خبری در این مورد نیافتم. این عید سنت پارسیان است اسلام آن را محو کرد. پناه می برم به خدا از این که چیزی را که اسلام آن را محو نموده زنده سازم [۱۲]، [۱۳] نقد: اولاً این روایت از جهت سندی فاقد اعتبار و اعتماد است و شایان ذکر است که مسأله جشن و بزرگداشت عید نوروز یک مسأله فراگیر و رایجی بوده که اگر مخالف با اسلام و دین و آئینش بوده حتماً ائمه (ع) صراحتاً

فصل بهار فصل تغییر و تحول، دگرگونی، فصل نشاط و شادابی و زیبا شدن است و انسان می تواند از بهار درس بگیرد. ظاهر و باطن و اخلاق خود را تغییر دهد. فصل بهار را فرصتی است برای انسان تا در طبیعت تفکر کند؛ و از این طریق پی به مبدا و معاد ببرد لذا اولین درسی که می توان از بهار گرفت درس خدانشناسی و معرفت پروردگار است اگر انسان به طبیعت نگاه کند. در می یابد سراسر طبیعت نشانه ای از نشانه های خداست عالم هستی نشانه علم قدرت لایزال الهی است در قرآن کریم آیات زیادی درباره درس گرفتن انسان از طبیعت و بهار وجود دارد خدای متعال در آیه ای از قرآن فرموده است: زمین را خشکیده می بینی ولی چون آب بر آن فرود آوریم به جنبش درمی آید و نمومی کند و از هر نوع رستنی های نیکو می رویند این قدرت نمایی ها بدان سبب است که خدا خود حق است و اوست که مردگان را زنده می کند و هم اوست که بر هر چیزی تواناست [۱] و آیه لهم الارض المیه احیانا و اخرجنا منه حبا فمینه یا کلون [۲] یکی از علایم و دلایل قدرت ما بر زنده کردن اموات آن است که زمین های مرده و خشکیده را بوسیله آب و باد باران بهار، دوباره زنده و سرسبز نماییم و از آن دانه های خارج سازیم که به مصرف غذای خلق میرسد وهو الذی یُرسل الریاح بشرا بین یدی رحمته حتی اذا اقلت سحابا ثقالا سقناه لبلد میت فانزلنا به الماء فاخرجنا به من کل الثمرات کذا لک نخرج الموتی لعلکم تذكرون [۳] و اوست خدای که باد ها را پیشاپیش باران رحمتش به بشارت می فرستد تا آنکه باد، ابرهای سنگین پر آب را به آسانی حمل کند و آن را به سوی زمین مرده روانه کنیم پس باینوسیله، آب باران نازل کردیم و بواسطه آن، هرگونه میوه ای را از زمین رویانیدیم و برآوردیم. و مرده گان را نیز این گونه از زمین بیرون خواهیم آورد. باشد که شما با دیدن حیات زمین پس از مرگ متذکر شوید و به یاد معاد افتاده، آنرا باور کنید قرآن به صراحت نامی از بهار نیاورده اما ده ها آیه قرآن به بهار و برکات و جلوه ها و آثار آن اشاره هایی بدیع و روح بخش دارند. آیاتی که از ابرها، باران، آب ها، گیاهان، درختان، میوه ها و دیگر نشانه های طبیعی سخن می گوید همه در وصف بهار است. شهید مطهری بر این عقیده است که در قرآن ۱۱۵ بار و بلکه بیشتر به این موضوع اشاره شده است، برای یک هدف بزرگ، یک درس، یک تعلیم و آموختن یک حکمت این آیات ما را به تأمل در طبیعت و درس گرفتن از بهار و می دارد درس دیگری که از فصل بهار می توان گرفت، فرصت شناسی و استفاده از عمر است بهار که می رسد یعنی مقداری از عمر ما کاسته شده و باید از بقیه عمر در راه عبادت و بندگی خدا و همچنین تحصیل علم استفاده کنیم

آیین نوروز در اسلام

پیش از اسلام نخستین روز بهار را عید و جشن ملی به شمار می آوردند و از آن به عید باستانی یاد می کردند به عقیده بعضی نخستین کسی که از نوروز تجلیل کرد، و آن روز را عید ملی شمرد، جمشید بود. [۴] جمشید بر سراسر جهان تسلط یافت.

ان فی خلق السموات والارض واختلاف الليل والنهار لایات { لاولی الالباب [۱۴] همانا در خلقت آسمان ها و زمین و آمد و رفت شب و روز، قطعا نشانه هایی برای صاحبان اندیشه است هرگاه در مراسم نوروز، انسان ها به دنبال چنین مفاهیم سازنده و لذت بخشی بروند. قطعا چنین روزی مبارک است. ولی اگر از این ایام سوء استفاده شود و به جای مراسم سازنده، به خرافات روی آورند روشن است. که باطل گرایی و پناه بردن به امور پوچ و بی اساس، انسان را بی محتوا خواهد کرد. و آلوده نمودن نوروز به امور واهی از خردورزی دور است و باید خط بطلان بر چنین مراسمی کشید نوروز، مبارک، ستوده و مورد توجه امامان (ع) بود. و اختصاصی به ایرانیان ندارد. بلکه برای همه مسلمانان روز جشن و روز شگفت انگیزی است. مشروط بر این که با مراسم صحیح و سازنده همراه باشد. و از هرگونه باطل اندیشی و گناه پرهیز گردد در این صورت حتی می توان آن را عید نامید. بدان دلیل که امیرمومنان علی (ع) فرمود: کل یوم لایعسی الله فیه فهو عید [۱۵] روزی که در آن روز گناه نشود. آن روز، روز عید است



و با تأکید از آن نهی می کردند که بدون تردید به ما می رسید و روشن است که نزد ائمه از نوروز صحبت می شده است ولی ایشان از آن نهی ننموده و باطل نشمرده اند، و بدیهی است که برای خشکاندن ریشه یک چنین عادتی ریشه دار و محکم نمی شود به یک روایت آنهم مرسل و ضعیف اعتماد نمود. بنابر این باید این مسأله تحت مباحث داخل شود نوروز در جامعه ما از قدیم دارای دو جنبه است؛ جنبه مثبت و منفی و از دیرباز در مورد نوروز، دو گونه عمل می شده است بعضی بیشتر به سراغ جنبه های منفی مراسم خرافی و بی اساس، اسراف، سرمستی و شهوت پرستی نوروز رفته اند. و در این رهگذر بیشترین فسادها و گناهان در این ایام رخ می دهد و قطعا نوروز از این زاویه، نه تنها مبارک نخواهد بود. بلکه نامبارک و پلید و مایه فحشا و منکرات است. و از این رو مورد سرزنش است و از نگاه هر خردمند ناسازگار با اعتقادات اسلامی است. و روایات و گفتار علمایی که آن را از امور دوران جاهلیت دانسته اند. در مورد این گونه امور منفی است. ولی روایاتی که بیان گر ستایش نوروز است.

بر همین اساس مورد نیکوداشت علمای بزرگ و مراجع تقلید می باشد. به دلیل توجه به مراسم مثبت و جنبه های مفیدی است که در نوروز انجام می گیرد. مانند: نظافت، پوشیدن لباس نو، همگامی با تحولات طبیعت و ایجاد دیگرگونی در خود و فراگیری درس خدانشناسی و معادشناسی از رویش سبزه در بهار، که به راستی زمین و زمان و درختان و هوا و فضا، با طراوت و نشاط بهاری گویی همه جشن گرفته اند و هر کدام به زبانی از ستودگی و نشاط نوروز و آغاز بهار سخن گفته و مبارک باد می گویند

بنابراین، نوروز همگام با نسیم بهاری و شکوفه های درختان، زنده شدن زمین و جوانه زدن گیاهان، در کنار آن صله رحم، دید و بازدید، خانه تکانی، بهداشت و نظافت و آشتی افرادی که مدت ها با هم قهر بوده اند و دارای جهات مثبتی است که هر خردمندی آن را می پسندد بهار، درس خدانشناسی و معادشناسی و تحول و رشد و تکامل است. اگر انسان ها از این طبیعت زیبا درس بیاموزند. در حقیقت اعتقاد به رستاخیز را آموخته اند. در این صورت باید سر آغاز چنان بعثتی را روز برتر نامید و آن را جشن گرفت اگر مراسم نوروز، بر این اساس پی ریزی گردد. و انسانها خود را همگام و همگون با محتوای دعای آغاز سال که بیان گر تحول و نغمه توحیدی است منطبق سازند یا مقلب القلوب و الابصار، یا مدبر اللیل و النهار، یا محول الحول { والاحوال، حول حالنا الی احسن الحال ای خداوندی که گرداننده قلب ها و چشم ها هستی، و تدبیر کننده نظم شب و روز می باشی ای دگرگون کننده حال و احوال، حال ما را به نیکوترین حال تبدیل سازد.} قطعا نوروز برای آنها پر فایده خواهد بود آنان که طعم توحید را چشیده اند. در ایام دل انگیز و پر نشاط آغاز بهار به پیروی از امامان (ع) آیاتی از قرآن همچون آیه زیر را تلاوت کرده و مفاهیم آن را در اعماق جانیشان دریافت می کنند که

- پ.ن ۱: سوره مبارکه حج آیه های ۵ و ۶
پ.ن ۲: سوره مبارکه یس آیه ۳۳
پ.ن ۳: سوره مبارکه اعراف آیه ۵۷
پ.ن ۴: آقا محمد مقدس اصفهانی، الاوائل، ص ۵۸۴
پ.ن ۵: علامه مجلسی، بحار، ج ۵۹، ص ۱۴۱
پ.ن ۶: علامه مجلسی، بحار، ج ۴۱، ص ۱۱۸
پ.ن ۷: ابوریحان بیرونی، الآثار الباقیه، ترجمه علی اکبر داناسرشت، ص ۳۲۴
پ.ن ۸: مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، ج ۶۶، ص ۲۸۷، ح ۱۰
پ.ن ۹: مجلسی، محمدتقی، شرح فقیه، ج ۷، ص ۳۴۹
پ.ن ۱۰: خوانساری، محمدباقر، روضات الجنات، ج ۱، ص ۲۹
پ.ن ۱۱: ابن شهر آشوب، محمد بن علی، المناقب، ج ۴، ص ۳۱۹
پ.ن ۱۲ و ۱۳: مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۱۰۰
پ.ن ۱۴: سوره مبارکه آل عمران آیه ۱۹۰
پ.ن ۱۵: سید رضی، نهج البلاغه، حکمت ۴۲۸

زهرا نامور

علوم تغذیه ۹۹۲

دوازده شهر شهادت

دوازده شهر شهادت را آذین بستیم، دوازده ستون برافراشتیم، به تعداد دوازده ماه سال، دوازده برج فلک، دوازده امام معصوم، دوازده نهر خون، دوازده شهر در هم کوبیده، دوازده ستون بر افراشتیم از نور، از آزادی، از پیکر شهیدان، از رایت شرف بر شانه پرتوان ۱۲ فروردین، عرش جمهوری اسلامی را نهادیم، به سنگینی ۹۸/۲ درصد آرای این ملت فروردین روز تولد نظامی که سایه اسلام را، دگر باره، نه فقط در ایران بلکه در سراسر جهان متجلی ساخت. اسلامی که در بینابین حکومت شاهنشاهی ۱۲ جایی نداشت اما با ورود امام و عقیده و افکار او در ذهن مردم ایران جای گرفت. شعار اصلی این نظام اسلامی، استقلال، آزادی، جمهوری اسلامی بود که میلیون ها ایرانی آزاده و مسلمان در طول مبارزه ها در جای جای ایران اسلامی فریاد کشیده بودند. این شعارها، حکومتی را پایه ریزی می کرد که عدالت اسلامی، از هدف های والای آن بود؛ عدالتی که حکومت پهلوی پشت گوش انداخته بود و اگر کسی حتی آن را زمزمه میکرد در خفا، خفه اش میکرد نهال انقلاب اسلامی که با نثار خون بهترین فرزندان ایران رشد کرده بود در ۱۲ فروردین ماه به ثمر نشست؛ به راستی که ۱۲ فروردین، به زیبایی، توطئه های دشمنان را از میان برد و آنان را که حکومت جمهوری را بی اسلام می خواستند، به کناری افکند. ۱۲ فروردین روز تحقق آرمان های بلند مردم ایران بود؛ مردمی که در راه انقلاب، زندان ها، تبعیدها، شکنجه ها، سختی ها و محرومیت های زیادی کشیدند و شهادت بهترین فرزندان خود را دیدند. سرانجام بعد از پیروزی انقلاب، در یک همه پرسی تاریخی، این مردم عزیز در روزهای دهم و یازدهم فروردین ۱۳۵۸ با حضوری آگاهانه و تصور ناشدنی، در پای صندوق های رأی، برای تحقق آرمان های والای شهیدان، به استقرار جمهوری اسلامی، رأی دادند اعلام حکومت جمهوری اسلامی ایران در ۱۲ فروردین، جوانه های اندیشه و عمل را در جامعه های جهان سوم و ملت های مستضعف جهان، رویاند و شکوفا کرد؛ آنان را که از الگوهای غربی دل سرد و نومید شده بودند، به اندیشه و اراده ای نیرومند برای ساختن جامعه ای نو و اسلامی، مجهز کرد. مسلمانان ستم دیده و محروم جهان، دریافته اند که با پشتوانه آموزه های دینی و اراده ملی همانند ملت ایران، می توانند بر مشکلات پیروز شوند و حکومتی مردمی و دل خواه، تشکیل دهند این را بدانید نظامی که براساس یک انقلاب مردمی استوار است، می بایست در جهت خواسته های همان مردم گام بردارد. مردمی که از جان و مال و عزیزان خود گذشتند تا این انقلاب استوار بماند؛ و خواسته این مردم انقلابی، در شعار استقلال، آزادی، جمهوری اسلامی تجلی پیدا کرد



روژه داری در طب

سید محمد شایان شرف زاده

علوم آزمایشگاهی ۱۴۰۱

منطقی سرطان است. مسئله ای که سال هاست مورد بحث است. به طور کلی، اختلال در روند آپوپتوز و میتوز خارج از دستور ژنوم سلول، یعنی سرطان. در شیمی درمانی از دارو هایی مثل سیس پلاتین و دوکسوسین استفاده می شود. چند هورمون در ایجاد توده سرطانی نقش دارند؛ از جمله انسولین، شبه انسولین و لپتین. هر ۳ هورمون به زبان ساده، روند همانندسازی و تقسیم را فراهم می کنند. افزایش بیش از حد این هورمون ها، مقدمه سرطان است. اما راه مقابله با این روند، کاهش کالری در بدن است. در واقع هرچه کالری بدن بیشتر باشد، ترشح این هورمون ها بیشتر خواهد بود اما درباره شیمی درمانی و روزه، چند آزمایش انجام شده است. اولین آزمایش روی موش هایی بوده که مبتلا به ملانوما (سرطان ناشی از رنگدانه های پوست) بوده اند. موش ها به دو گروه گرسنه (طی ۷۲ ساعت رژیم متعادل) و سیر تقسیم می شوند و به هردو گروه، داروی دوکسوسین تزریق می شود. نتیجه آزمایش، موش های سیر نه به علت سرطان، بلکه مسمومیت دارویی، مردند! و در مقابل ۶۰ درصد موش های گرسنه، به طور کامل درمان شدند. این مسئله، فلسفه روزه را توجیه می کند. آزمایش دوم در مخمر هایی انجام شد که فرایند متابولسم گلیکولیز در آنها بسیار کند پیش می رفت (دقیقا مثل روزه داران). این مخمر ها، ۱۰ برابر مقاومت بیشتری در مقابل اکسیدان ها و دارو ها پیدا کرده بودند. در انسان نیز، گرسنگی که به سو تغذیه منجر نشود، خطر سرطان را دفع می کند همانطور که ذکر شد، مسئله کنترل خواسته های جسم، نه برای محرومیت از لذت ها، بلکه برای مقدم شمردن لذت های ماندگار به لذت های آنی است. طبیعتا یکی از فلسفه های روزه، مصرف بهینه غذا است، نه اسراف و افراط در غذا خوردن. حین افطار بهتر است، افطار را در دو نوبت صرف کنید. همینطور بین الطلوعین را بیدار باشید. یادتان باشد، برای تفریح و لذت به این دنیا نیامده ایم بلکه برای عبودیت خلق شده ایم

منابع

pubmed.com

sid.ir

مجله علمی علوم پزشکی کردستان

کتاب روزه داری و سلامت دکتر محسن خوش نیت

بزرگترین رویای انسان در طول زندگی خود، رشد و ارتقای ابعاد وجودی اوست. در واقع، کسب پول و شهرت و جذابیت نیز به علت همین نیاز فطری انسان است یعنی سعی کند بدین شکل، جایگاه و عظمت وجودی خود را به دیگران ثابت کند. در این میان، روش های مختلف برای رشد انسان، ظاهر می شود، ریاضت کشیدن مرتاض ها، براگیختگی های عرفانی و به تازگی، فنگشویی، مناسک نوظهوری هستند که بی جهت سعی دارد انسان را به جایگاه بالاتری برساند. اما همان طور که می دانید، عمر ما کوتاه است و فرصت برای انجام تک تک این روش ها وجود ندارد. لذا خداوند برای انسان، راهی را تعیین کرده است به نام روزه. روزه، وظیفه مهمی که مدتی است در هجوه های سنگین باور های شبه علمی، قرار گرفته. شایعه پراکنی بی دلیل درباره آسیب های تغذیه ای ناشی از روزه، نمونه ای از این هجوه ها هستند. در این مقاله، مطابق بررسی مستندات تجربی، سعی شده تاثیر روزه در سه مبحث ایمنی بدن، شاخص خونی و سرطان به شکل بی طرفانه ای مورد تحلیل قرار گیرد. سیستم ایمنی: تجربه ثابت می کند، که کمبود کالری در بدن، ضعف سیستم لنفوسیت را به همراه دارد. اما در مقابل، تغییر مقدار ذخیره کالری، مسیری است برای تکثیر بیشتر لنفوسیت تی، سیتوژن و آنتی بادی. روزه گرفتن، روند تغییر هورمونی فرد را تغییر جدی می دهد. طی آزمایشات تجربی، اگر فرد گرسنه دچار التهاب بشود، روند بیان شدن سیتوکین ها بهبود یافته تر، مقدار اینترفرون گاما کاهش و مقدار اینترفرون آلفا افزایش می یابد (این دو پروتئین در التهاب ایمنی نقش دارند) لذا مقدار کورتیزول افزایش می یابد. البته اگر فرد در سو تغذیه شدید قرار گیرد، افزایش غیربالانس کورتیزول، کارکرد گلبول های سفید را کاهش خواهد داد، از همین جهت جهت کسانی که مشکل گوارشی در جذب مواد دارند، معمولا به دستور پزشک از روزه گرفتن منع می شوند. همچنین آزمایش در پستانداران ثابت کرده است که ۷۲ ساعت گرسنگی متعادل، خاصیت باکتری خواری نوتروفل ها را افزایش می دهد. شاخص خونی: متخصصین هماتولوژی در این باره بحث های زیادی دارند. چرا که هماتوکریتی که از انسان ها گرفته می شود با توجه به متفاوت بودن محل زندگی و نژاد، نتایج غیریکسانی را نشان می دهد. با این وجود معمولا تعداد گلبول های سفید در افراد روزه دار تغییر نمی کند (مگر در بیماری های ویروسی خاص) و گلبول قرمز هم وابسته به شرایط محیطی است و تغذیه نقش بسیار جزئی دارد. تنها موضوع قابل بررسی، روند ساخت پلاکت ها و روند انعقاد خونی است. طبق یک آزمایش، ۳ روز گرسنگی، ذخایر ویتامین بدن را با کمبود مواجه می کند. کمبود ویتامین کا در بدن، روند تولید ترومبین (پروتئین مهم و فعال انعقادی) را با مشکل مواجه می کند. اگر فرد، بیماری انعقادی داشته باشد، تست هماتولوژی پروترومبین تایم را زیاد نشان می دهد (کمبود پروترومبین) لذا این افراد باید مصرف چربی زیادی داشته باشند. اما اگر فرد، سالم باشد، تست ها، تغییری را نشان نمی دهند؛ حتی می توان گفت، در این افراد، احتمال ابتلا به سکتة یا بیماری های چربی خون کاهش می یابد. سرطان: یکی از بزرگترین پرسش های بشر، راه درمان و حتی درک

زهرآهنگیان

علوم تغذیه ۹۹۱

قرص قمر رمضان

باید قرص ماه کرامت خدا، کامل می‌شد
تا رونمایی از جلوه‌ی تمام‌عیار کرامت خدا، ممکن شود
قرص قمر رمضان
شب رونمایی از آینده‌ی کرامت خدا، در آغوش فاطمه است
انسان‌ها باید سال‌های سال سر کلاس امام حسین درس بخوانند تا لیاقت کلاس امام مجتبی را پیدا کنند
جنگیدن سادست
جهاد سادست
اما اینکه در بزنگاه‌های فتنه‌ی بتوانی درست تشخیص دهی که چگونه از امامت پیروی کنی، چگونه سکوت کنی، چگونه جهاد نکنی و همراه امامت باشی کار هر کسی نیست
این خیلی جگر می‌خواهد بصیرت پیدا کند که بداند کجا باید چه تصمیمی بگیرد
این نکته خیلی مهم است که امام حسن کارش خیلی سخت‌تر از امام حسین بود
کار امام حسین یک کار بسیار شفاف بود؛ یک عده پیوستند یک عده نپیوستند اما کار امام حسن مجتبی یک کاری بود که خیلی‌ها به شبهه دچار شدند
پذیرش آن صلح کمتر از جهاد امام حسین نیست
امام حسن با صلحش خیلی کار با عظمتی کرد که اسلام را نجات داد؛ خیلی شجاعت می‌خواهد
جنگیدن ساده است اما گاهی باید یاد گرفت چگونه جنگیده پیروز میدان شد

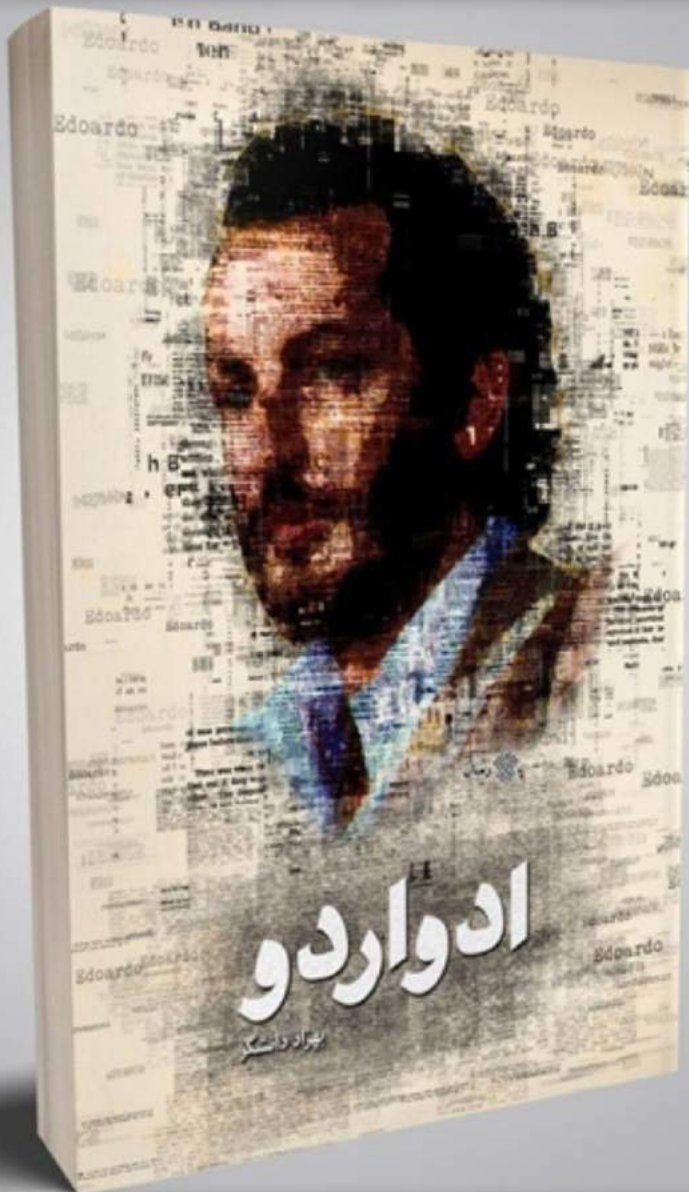


ادواردو

نسترن قربانیان

علوم آزمایشگاهی ۹۶۲

کاش تو اروپا به دنیا اومده بودم
توی یک کشور خوش آب و هوا مثلاً ایتالیا
کاش که کلی آدم برام کار می کردن؛ راننده، محافظ، برو و بیای حسابی
کاش یک باشگاه فوتبال داشتم، فکرش کن! یوونتوس افسانه ای! ورزشگاه دل آلیپی
کاش پدرم یک شرکت خودروسازی بزرگ داشت؛ مثل فیات
کاش یک زندگی لوکس، اشرافی، آروم و بی دغدغه داشتم، پر از مارک، برند و ثروت
والای اگه بود چی میشد
دنیا رو ببین! آرزوهای من براش خاطره بود
ادواردو رو میگویم، پسر آنیلی سرشناس
آقازاده ی بزرگ ایتالیا که می تونست مثل خیلی از آقازاده های اون زمان ایتالیا دنبال عیش و خوش گذرونی اش باشه
اما میون این معرکه، حس کرد که یک جای کار می لنگه
همه چی داشت، اما انگار یک چیزی کم داشت
چیزی که با پول نمی تونست بخره
یک تصمیم بزرگ گرفت! تصمیمی که از وسط کارخونه ی فیات در ایتالیا درست پرتابش کرد وسط ایران
تصمیمی که ادامه ی زندگیش رو پر از داستان های عجیب و پرمخاطره کرد
ادواردو یک رمانه، بر اساس داستان زندگی ادواردو آنیلی، وارث کارخونه ی فیات و باشگاه یوونتوس، که قلم بهزاد دانشگر
این رمان رو خوندمی تر کرده
ادواردو یک داستان تخیلی نیست



شمس الدین احمد جامی

علوم آزمایشگاهی ۹۸۱

ماه همتا

به مناسبت نیمه ماه رمضان
ولادت امام حسن مجتبی ع

ز باغ خانه‌ی طاهّا (۱) گلی شـ کوفاشد

رشادت علوی جمع عطـ رزهراشد

به داغزار عرب هدیه‌ای به روزملبان

گرسنگی و عطش با نگاهش امحا (۲) شد

چو بود وارث بابا و منزلت ارثش

به سان شَبَر (۳) هارون، حسن مُسَمّی (۴) شد

به وقت سجده سواریش پشت پیغمبر

نمای کولی او، چون نماز عیسی شد

چو بدر (۵) روی محمد، فتاد روی حسن

رخش چو آینه تابید و ماه همتا شد

چه جایگاه بزرگی به او ببخشیدند

میان مردم مینو (۶)، یک از نو آقا شد

أبامحمد (۷) از این قافله، سوار ستور (۸)

برو، پیاده چرا چهرهات به صحرا شد؟

پیاده راه بیابان به قصد کعبه رود

بها! به کشور دین او امیر تقوا شد

شکست کی خورد آن دم، مُعِزّ (۹) مردم کو (۱۰)

به صلح و صبر و دیانت لَوایش (۱۱) اَعْلّا (۱۲) شد؟

عبید را گراجازت بُود (۱۳) به جَنّت، چون

ولایتش متمسک به آل طاهّا شد

پ.ن. ۱: یکی از نام‌های پیامبر اکرم ص

پ.ن. ۲: امحا شدن: محو شدن

پ.ن. ۳: شَبَر: اسم پسر بزرگ حضرت هارون (ع) که هم معنی «حَسَن» به معنای «نیکو»، «خیر» و «هدیه» است

پ.ن. ۴: مُسَمّی شدن: نامیده شدن

پ.ن. ۵: بدر: ماه شب چهاردهم، ماه کامل

پ.ن. ۶: مینو: بهشت

پ.ن. ۷: ابومحمد کنیه‌ی حضرت امام حسن (ع) هست

پ.ن. ۸: ستور: چهارپا، حیوان

پ.ن. ۹: مُعِزّ: عزیز کننده، عزت بخش، گرامی دارنده، مقابل مُذِلّ

پ.ن. ۱۰: کو: که + او

پ.ن. ۱۱: لَواء: پرچم

پ.ن. ۱۲: اَعْلّا شدن: برافراشته شدن

پ.ن. ۱۳: بُود: باشد

مهدی حسینی کفشدار

علوم تغذیه ۹۷۲

روز قدس، بهانه ای برای اندیشیدن

داستان از جایی شروع شد که با پیروزی انقلاب در کنار اصلاحات داخلی و تأسیس نوع جدیدی از حکومت بر پایه دین و فقه جعفری، ما به دنبال صدور انقلاب و رساندن ندای اسلام ناب به جهانیان افتادیم. از آن جایی که دشمنان ما هم بیکار نمی‌نشینند شروع به سنگ‌اندازی در مسیر ما کردند و ده سال اول پس از انقلاب، ما درگیر نفوذی‌ها و منافقین و تجزیه‌طلبان داخلی و ایضا جنگ گسترده خارجی بودیم. اما چیزی که هیچ‌گاه از یاد ما نرفت آن بود که نه با حکومت آپارتایدی و نژادپرست آفریقای جنوبی رابطه داشتیم و نه با رژیم کودک کش و اشغالگر اسرائیل. (البته امروزه پس از سرنگونی رژیم آپارتایدی رابطه ایران با کشور آفریقای جنوبی حسنه ارزیابی می‌شود به‌نحوی که

در قاموس حکومت جمهوری اسلامی ایران، نظر و دیدگاه قرآنی "لا تَظْلُمُونَ وَلَا تُظْلَمُونَ" به مفهوم نه ظلم کنید و نه مورد ظلم واقع شوید بسیار پررنگ است. بدان معنا که ما با وجود این که خود را قوی و بی‌نیاز از اغیار می‌کنیم، اما با سلطه بر سایر کشورها نیز مخالفیم و اگر یک گروه یا ملتی مورد ظلم واقع شود ما در جهت حمایت از آن مستضعفین وارد عمل خواهیم شد حکومت جمهوری اسلامی از جهاتی بنیادگراست، چون اصول ثابت و قواعد و سنن قرآنی را نصب العین خود قرار داده و از ابتدای پیروزی انقلاب تلاش کرده تا جایی که در توان دارد داد و عدل را بگستراند و از محرومان و مظلومان حمایت کند. این موضوع یک جنبه داخلی دارد یعنی دادگستری در سطح جامعه ایرانی و هم جنبه بین‌المللی دارد که برمی‌گردد به تنظیم روابط خارجی ما با کشورها در این نوشتار ما به جنبه دوم یعنی مبارزه با ظالم در عرصه بین‌الملل اشاره می‌کنیم از جهاتی هم حکومت ما حکومتی عملگرا است یعنی به شعارها و وعده‌هایی که می‌دهد جامعه عمل می‌پوشاند نمود بارز بنیادگرایی و عملگرایی در موضوع اشغالگری یهودیان صهیونیست و بیرون کردن فلسطینیان از خانه و کاشانه خویش دیده می‌شود. این که از دهه ۴۰ میلادی رژیم اشغالگر قدس با خون‌ریزی و نسل‌کشی در سایه حمایت‌های دولتهای اروپایی و ضعف جوامع اسلامی (ایران درگیر مشکلات عدیده داخلی و عثمانی تازه تجزیه شده) با شعار ارض موعود و سرزمین مقدس به تأسیس حکومت پرداخت بگذارید تا از جنبه‌های گوناگون این مسئله را که به فرموده امام راحل مسئله اول و اصلی جهان اسلام است بررسی کنیم و در آخر، نتیجه‌گیری را بر عهده مخاطب بگذاریم



کشورهای مرتجع عربی می‌رسد ناگهان ساکت می‌شوند! از دید دیگر اسرائیل طی سال‌های متمادی با ایران و دوستان ایران در حال جنگ بوده است. از جنگ‌های متعدد با گروه‌های مقاومت فلسطینی تحت حمایت ایران تا جنگ ۲۰۰۶ علیه لبنان و حملات متعدد به سوریه و ترور دانشمندان هسته‌ای ما که آخرین مورد آن ترور شهید فخری‌زاده بود، دست‌داشتن در ترور ژنرال سلیمانی و تشویق آمریکا به وضع تحریم‌های ظالمانه علیه مردم ایران و ده‌ها خباثتی که علیه کشور ما مرتکب شده است. به‌نحوی که اگر تاکنون می‌توانستیم مسئله اشغال فلسطین و کشتار مردم بی‌گناه را هضم کنیم و نادیده بگیریم و بگوییم به ما چه مربوط است و سرزمین دیگری اشغال شده است، اما با این سیاهه عریض و طولیل از جنایات علیه ملت ایران واقعا ما حق داریم با این رژیم دشمن باشیم و در محو و نابودی آن بکوشیم. وقتی این رژیم بارها ما را تهدید به حمله با سلاح هسته‌ای کرده و همواره بر سر بهبود رابطه ایران با کشورهای مختلف سنگ‌اندازی می‌کند (نمونه‌اش فضولی‌های اسرائیل در مذاکرات وین) می‌شود گفت که این رژیم نه‌تنها دشمن جمهوری اسلامی بلکه دشمن موجودیتی به نام ایران است و کمر به نابودی ایران بسته است. در پایان باید اشاره کرد که من و شمای ایرانی فارغ از دیدگاهی که ممکن است نسبت به اسلام یا حکومت داشته باشیم باید بدانیم که ظلم و جنایت در هر شکلی و توسط هرکسی محکوم و مذموم است و در قضیه فلسطین هم مردم این کشور مورد ظلم واقع شدند و باید حق آن‌ها را بازستانند. روز قدس هم بهانه‌ای برای فراموش نشدن فلسطین میان تمام آزادگان جهان است و نباید این روز را صرفا به مسلمانان اطلاق کرد بلکه هرکسی که خواهان آزادی و حقوق بشر واقعی است باید در سمت درست تاریخ بایستد و در حد توانش قدمی در این راه بردارد

انقلاب آفریقای جنوبی سال‌ها پیش به ایران آمد و با آیت‌الله خامنه‌ای دیدار کرد) بنابراین ما نه‌تنها رژیم نامشروع صهیونیستی را به رسمیت نمی‌شناسیم بلکه هر که را هم که تلاش کند با این رژیم رابطه برقرار کند تقبیح می‌کنیم علی‌الخصوص کشورهای اسلامی که در دوره دونالد ترامپ رئیس‌جمهور قبلی آمریکا به توافق ابراهیم یا ابراهام پیوستند و رابطه خود با اسرائیل را عادی اعلام کردند. هرچند پیش‌ازین‌ها هم دولت‌های مصر و اردن با اسرائیل مصالحه کرده بودند، اما این پیمان‌های صلح به‌هیچ‌وجه بیانگر دیدگاه مردم این کشورها نبود و اساسا در میان این کشورک‌های دیکتاتوری نظیر امارات و بحرین و مراکش نظر مردم هیچ اهمیتی ندارد. (و برای بنده همچنان معلوم نیست که چرا امریکایی‌ها کالای لوکس و جهان‌پسند "دموکراسی" را برای تمام دنیا تجویز می‌کنند اما وقتی به این



اینفوگرافیک

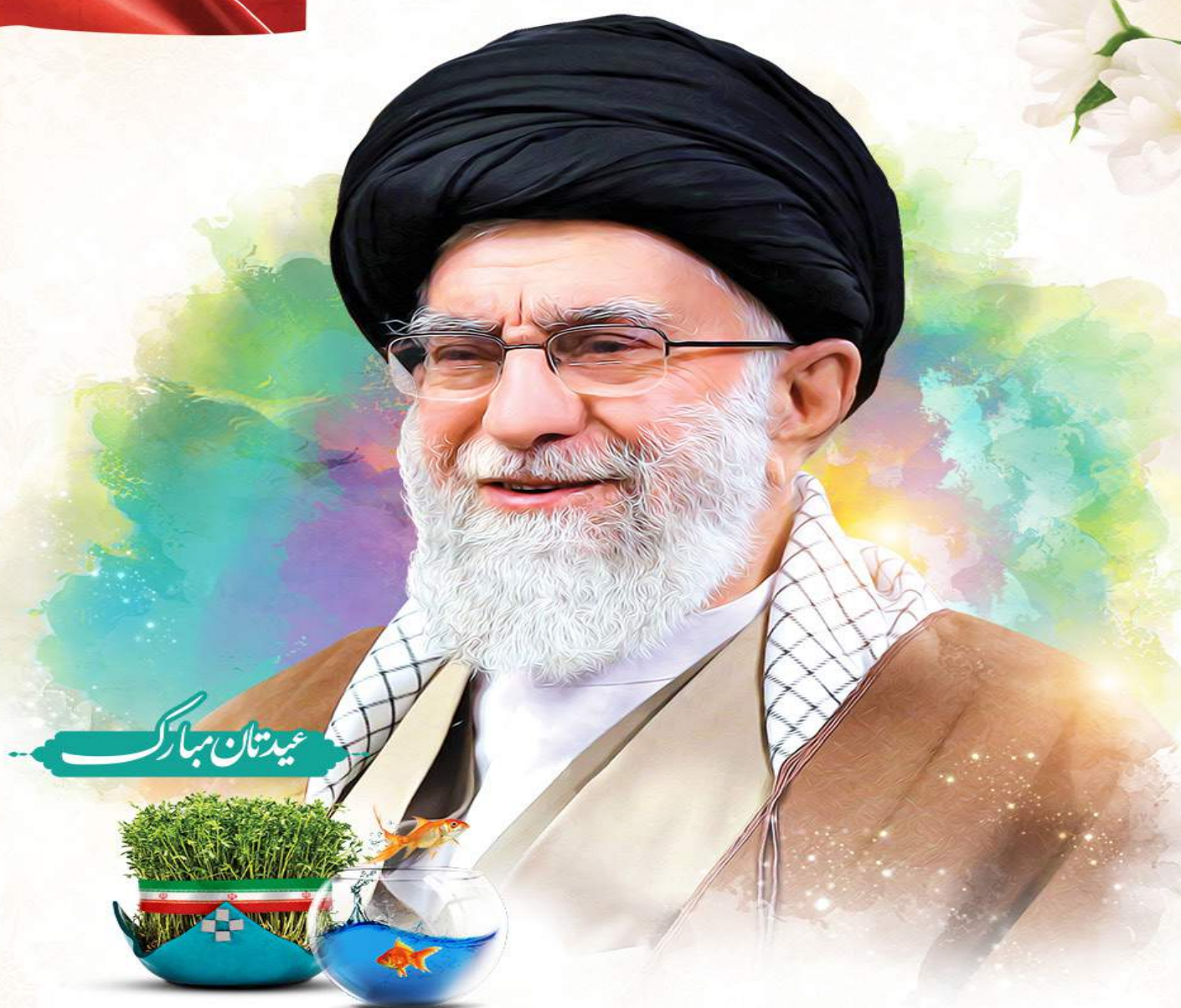
ساجده سالمیان

ریحانه عبیدی

فناوری اطلاعات سلامت ۱۴۰۰۱

علوم آزمایشگاهی ۱۴۰۰۱





شعار سال ۱۴۰۱

تولید سال ۱۴۰۱، دانش بنیان، اشتغال آفرین



بهار ۱۴۰۱