

اخلاق مداری در سایه شاهنامه

سارا حجتی‌پور

محمد علی مهدی‌پور در کتاب «اخلاق خسروانی، مروری بر شاهنامه با تأکید بر نکته‌های اخلاقی، سعی داشته است تا خلاصه‌ای از شاهنامه با تکیه بر نکات اخلاقی را برای عموم مردم به خصوص نسل جوان جمع‌آوری کند. دغدغه مهدی‌پور از نگارش این کتاب پرداختن به پرسش‌هایی در باب مسائل اخلاقی در میان ایرانیان است. مثلاً امروز راستی و راست‌گفتاری چقدر ارج و منزلت دارد؟ کشوری که روزگاری شعارش پندار نیک، گفتار نیک و کردار نیک بوده است، امروز مردمانش در عمل تا چه اندازه به این شعارها پایبندند؟ و در دنیای امروز به این بیندیشیم که اخلاق در کشورهای توسعه‌یافته چگونه است و آیا بین اخلاق و توسعه‌ورشد اقتصادی ارتباط معناداری است؟

به راستی کدام کتاب بهتر و بیشتر از شاهنامه حکیم فردوسی توانسته است این همه قلیل رفیع اخلاقی را برای ما به تصویر بکشد؟ شاهنامه مملو از پیام‌هایی همچون راستی و درستی، پیمان‌نگه داشتن و وفاداری، عشق و مبارزه با ناپاکی و جهل و پیداست. بی‌شک اگر شنوای اندرزهای شاهنامه که تک‌درخت باشکوه ساحت ادبیات ایران است بشویم، حاصلش زندگی شاد و سالم خواهد بود. این کتاب شامل مجموعه‌ای از داستان‌های شاهنامه است که اشعار اخلاقی این کتاب عظیم را گرد هم آورده است. ما کتاب «اخلاق خسروانی» را به کسانی که در صدد خواندن شاهنامه فردوسی بوده‌اند و موفق به خواندن این کتاب نشده‌اند، به عنوان مقدمه‌ای با طعم اخلاق در شاهنامه پیشنهاد می‌کنیم.

بخش کوچکی از کتاب:

«در این اقیانوس بی‌بدیل در همه ابواب حکمت و عرفان و عدل و دوری از خباثت‌ها این قدر در و مرجان یافت می‌شود که خواننده را بسی به شگفتی وامی‌دارد تا جایی که عارف بزرگ احمد غزالی می‌گوید: همه حرف‌دین داران در این شعر فردوسی خلاصه می‌شود و هیچ حرف دیگری بعد از این حرف نیست که فرموده است:

ز روز گذر کردن اندیشه کن / پرستیدن دادگر پیشه کن

بترس از خدا و میازار کس / ره‌رستگاری همین است و بس

انصافاً اگر معنای اعجاز این باشد که

کاری بکنی که دیگران از انجام آن عاجزند،

بی‌شک شاهنامه یک معجزه است.»

نام: اخلاق خسروانی، مروری بر شاهنامه
با تأکید بر نکته‌های اخلاقی

نویسنده: محمد علی مهدی‌پور

ناشر: هرمس

تعداد صفحات: ۷۴۹

چاپ: سوم

قیمت: ۷۰۰۰۰ تومان

تیک
سلامتی

چای سبز اثر ضد افسردگی دارد



آنچه می‌خورید و می‌نوشید بر افسردگی تأثیر می‌گذارد. پژوهشگران دریافته‌اند چای سبز دارای مواد مختلفی است که می‌تواند برای سلامت روان افراد مفید باشد. کافئین موجود در چای سبز می‌تواند هوشیاری را افزایش دهد. همچنین تیانیین و آرژنین، اثر پیری ناشی از اضطراب را در مغز کم می‌کنند.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند افرادی که سه بار در روز ۱.۵ گرم چای سبز مایچه نوشیده‌اند در حالی که از قهوه و سایر انواع چای پرهیز کرده‌اند، پس از دو هفته سطوح اضطراب کمتری را تجربه کرده‌اند. افزون بر این چای سبز می‌تواند با التهاب مبارزه و به محافظت در برابر بیماری‌های قلبی و برخی از انواع سرطان کمک کند. فلاونوئیدهای موجود در این نوع چای همچنین می‌توانند کلسترول و فشار خون را پایین بیاورند.

نکته
روز

استقبال از روزهای گرم با سرویس کولر

شاد فر- با اینکه تازه وارد ماه خرداد شده ایم، ولی دمای هوا زودتر از حد معمول گرم شده است و خیلی‌ها مشغول سرویس کردن کولر و آماده کردن آن برای روزهای گرم پیش‌رو شده‌اند. برای راه‌اندازی کولر آبی به این کارها توجه داشته باشید:

- ابتدا باید با استفاده از یک فرجه سیمی آثا آب جمع شده کف کولر که در اوایل پاییز تخلیه شده است را کامل بسایید.
- از فرجه همچنین می‌توانید برای از بین بردن همه زنگارهای درون کولر استفاده کنید. دور موتور یا روی پره داخلی نیز بخش‌هایی است که حتماً باید تمیز شوند.
- وقتی زنگارها از بین رفت باید به سراغ روغن کاری بروید.
- منافذ اصلی، مانند محل اتصال پره‌های میانی و میله‌های کناری را باید کامل آغشته به روغن کرد. روی این میله‌ها در هر سمت یک حفره وجود دارد که درون آن‌ها باید با روغن پر شود.
- لوله‌های اتصال آب از منبع به شیرهای بالای پوشال را کامل باز کنید و درون آن‌ها را بشوید. این شلنگ‌ها معمولاً بعد از مدتی رسوب می‌کنند، آب به خوبی به پوشال‌ها نمی‌رسد و عملکرد کولر ضعیف می‌شود.

تعویض پوشال کولر

- اگر پوشال‌های کولر دو سال است که کار می‌کنند بهتر است آن‌ها را تعویض کنید. برای تعویض ابتدا یک جفت پوشال مخصوص بر اساس توان کولر خریداری و سپس با یک پیچ گوشتی ساده آن‌ها را جابه‌جا کنید.
- اگر تسمه بیشتر از دو سال است که کار می‌کند بهتر است آن را نیز تعویض کنید. پیشگیری از پاره شدن تسمه مهم‌تر از خراب بودن پوشال‌هاست. برای نرم‌تر کار کردن کولر کمی صابون به تسمه آن بزنید.

پس از تمام شدن تمیز کاری، سرریز آب کولر که در کف آن است را محکم ببندید و سپس درون آن را پر از آب کنید. بهتر است شیلنگ اتصال آب به درون کولر را نیز با نوار تفلون کامل پوشانید.

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

دودهایی که دودمان به باد می‌دهند

درباره مصرف روزافزون دخانیات و مضرات آن

ملیحه ابراهیمی‌یزدی | این روزها بیشتر از آنکه کسانی را ببینیم مقابل دکه مطبوعات ایستاده‌اند و صفحه اول روزنامه‌ها و مجلات را مطالعه می‌کنند، افرادی را می‌بینیم که به دنبال خرید سیگار و پپدا کردن فندک مقابل دکه روزنامه‌فروشی ایستاده‌اند. گرایش به مصرف دخانیات علاوه بر مردان در بین زنان هم افزایش زیادی پیدا کرده است. سیگار کشیدن‌های پشت فرمان، روی نیمکت‌های پارک، دور میزهای کافی‌شاپ‌ها و... همه‌همه گواهی می‌دهند که تعداد مصرف‌کنندگان سیگار نسبت به یکی دود دهه قبل بسیار بیشتر شده است.

تأثیر دخانیات بر باروری

مضرات مصرف دخانیات در بین زنان و مردان متفاوت نیست، اما زنان علاوه بر خطرهای عمومی ناشی از مصرف این مواد، در معرض خطرات عوامل خاص جنسیتی از نظر فیزیولوژی قرار می‌گیرند. سیگار کشیدن و استنشاق غیرمستقیم دود سیگار در زنان باردار یکی از علت‌های مهم سقط جنین، تولد زودرس، مرده زایی، پارگی ناگهانی جفت از جنین و افزایش خطر مرگ ناگهانی نوزادان است. همچنین خطر کندی رشد کاهش وزن نوزادان، اختلالات تنفسی و مشکلات بینایی کودکان را افزایش می‌دهد.

۳۵٪

میزان مرگ و میر جنین در زنان باردار که سیگار می‌کشند ۳۵ درصد بیشتر است و ۲۵ درصد همه مرگ‌های ناگهانی نوزادان به سیگار کشیدن مردان در دوران بارداری همسرمربوط می‌شود.

علت گرایش زیاد به مصرف دخانیات

- گرایش به مصرف دخانیات مانند خیلی از پدیده‌های اجتماعی، موضوعی تک‌بعدی نیست و اگر قرار باشد علتی را برای آن باییم باید به مجموعه‌ای از دلایل اشاره کنیم. مانند:
- دردسترس بودن دخانیات به‌ویژه قلیان برای گروه‌های سنی مختلف
- زیاد بودن فشارهای عصبی و روانی به دلیل شرایط زندگی و وضعیت بد اقتصادی
- مشکلات اجتماعی
- قبح کمتر مصرف دخانیات در مقایسه با سایر مواد مخدر و بر خورد کمتر با آن
- خودنمایی و الگوبرداری در نوجوانی
- خودنمایی و پزهای اجتماعی در گروه‌های خاص
- وقت‌گذرانی و خوش‌گذرانی
- علاقه به داشتن تجربه‌های جدید
- عرف و عادی شدن برخی از رفتارها
- قیمت کم و مایالت کمتر

اگر خارج از خانه دخانیات

مصرف کنید، باز بقایای مواد سمی و مضر آن روی لباس و سر و صورتتان خواهد نشست، موادی که تا ۸۰ درصد می‌تواند وارد بدن و سیستم ضعیف تنفسی کودکان شود. ابتلا به آسم و عفونت‌های گوش و حلق و بینی معمول‌ترین آسیب‌هایی است که این کودکان می‌بینند. ابتلا به سندرم مرگ ناگهانی نوزادان هم در والدین سیگاری بسیار بیشتر است.

تیر خلاص دخانیات به سلامت

تصور اشتباهی در بین عموم شایع است این است که دخانیات تنها بر سیستم تنفسی تأثیرات سوء می‌گذارد. اما تحقیق‌های زیادی در این زمینه انجام شده که مصرف سیگار یا قلیان بیشتر اندام‌ها و بافت‌های بدن را درگیر می‌کند. از مهم‌ترین خطرات مصرف دخانیات می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- **اعصاب مرکزی بدن را به دو صورت درگیر می‌کند:** هم وابستگی روانی و هم جسمی. از احساس سرخوشی و انرژی کاذب پس از مصرف دخانیات، تغییر خلق، پرخاشگری، بی‌حوصلگی، لخته شدن خون و سکنه‌های مغزی.
- **عفونت‌های دستگاه تنفسی فوقانی و تحتانی:** تجمع ترشحات پشت‌سینوس‌ها و التهاب و عفونت حلق و لوزالمعده و ابتلا به برونشیت مزمن، فلج شدن مژک‌های تنفسی، ابتلای زیاد به عفونت‌های ویروسی مانند سرماخوردگی، آنفلوآنزا و کرونا. از کار افتادگی ریه، کاهش سطح تبادل اکسیژن در بدن و در نتیجه کیودی بافت‌هایی مانند لب و ناخن، تنگی نفس و آسم راهم باید از عفونت‌های شایع دستگاه تنفسی تحتانی دانست.

- **افزایش قند خون و ایجاد مقاومت به انسولین:** نیکوتین سطح کلسترول را هم بالا می‌برد و با انقباض رگ‌های قلبی عروقی سبب کاهش سطح تبادل اکسیژن در بدن و لخته شدن خون در رگ‌ها و در نهایت سکنه قلبی خواهد شد.
- **آسیب دستگاه گوارش:** کاهش اشتها، تخریب دهان، ابتلا به انواع سرطان معده و روده و دهان و دندان، انواع زخم‌های سیستم گوارشی، التهاب لثه و دهان و در نتیجه بوی بد دهان، خرابی دندان‌ها و تیرگی لب‌ها را هم باید از آسیب‌های جدی دخانیات بر دستگاه هاضمه دانست.
- **ابتلا به پیری زودرس:** از بین رفتن خاصیت الاستیکی پوست و بروز تیرگی و سیاه شدن پوست و ناخن را هم باید از آثار مستقیم مصرف دخانیات بر پوست دانست.

۸۰٪

حدود ۸۰ درصد سود ناشی از گردش مالی دخانیات در ایران به جیب شرکت‌های خارجی می‌رود (بدون احتساب قاچاق).

طرح: مجید صالحی

طرح: مجید صالحی

جهت اطلاع

در دود سیگار، یکی از اعضای مهم خانواده دخانیات، ۵ هزار ماده سمی شناسایی شده است.

عوارض قلیان ۱۷ برابر بیش از سیگار است.

۱۰ سال

اگر فردی در سی سالگی سیگار را ترک کند، تقریباً ۱۰ سال امید به زندگی در او افزایش می‌یابد.

۲۰۰۰۰۰ نفر

سالانه بیش از ۶۰ هزار نفر بر اثر مصرف دخانیات در کشورمان فوت می‌کنند. اگر این آمار کنترل نشود در ۱۰ سال آینده به ۲۰۰ هزار نفر هم می‌رسد.

۴ برابر

میزان فوتی‌های سالانه مصرف دخانیات در ایران حدود چهار برابر بیش از تصادفات جاده‌ای است.

۶۵/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ نفر

مصرف سیگار در ایران به بیش از ۶۵ میلیارد نخ در سال رسیده است.

از هر دوفتر سیگاری در دنیا، یک نفر بر اثر بیماری‌های ایجاد شده در اثر سیگار فوت می‌کند.

یکی از دوفتر

۱۴۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ تومان

بر اساس اعلام وزارت بهداشت، مصرف دخانیات ۱۳۰ تا ۱۴۰ هزار میلیارد تومان سالانه به کشورمان ضرر می‌زند.

۸۰۰۰۰۰۰ نفر

مصرف دخانیات موجب مرگ بیش از ۸ میلیون نفر در جهان می‌شود.

۵۰۰۰۰۰۰ نفر

بیش از ۵ میلیون نفر با استعمال دود سیگار جان خود را از دست می‌دهند که یک و نیم میلیون نفر از آن‌ها زنان هستند.

۱۰۰۰۰۰۰۰ نفر

در ایران نزدیک به ۱۰ میلیون نفر روزانه ۳ میلیارد تومان خرج سیگار می‌کنند.

۴۵ میلیارد نخ

سالانه حدود ۴۵ میلیارد نخ سیگار در کشور مصرف می‌شود.

۱۰ برابر

دود دوفتر سیگار در یک اتاق، ۱۰ برابر آلوده‌ترین نقاط شهر تهران است.

۱/۳۰۰/۰۰۰/۰۰۰ نفر

بر اساس آمار سازمان جهانی بهداشت، یک میلیارد و ۳۰۰ هزار نفر در دنیا سیگار مصرف می‌کنند که از این تعداد ۳۰۰ میلیون نفر زن هستند.

عوارض جدی مصرف قلیان

- سرطان ریه
- بیماری‌های قلبی عروقی
- پوکی استخوان
- بیماری‌های خودایمنی
- بیماری‌های دهان و دندان

قلیان و خطراتش

۱۵٪

۱۵ درصد از جوانان کشورمان به‌طور مستمر قلیان مصرف می‌کنند.

۲۸٪

مصرف قلیان از سال ۹۰ تا ۲۸.۱۴۰ درصد افزایش داشته است.

عوامل گرایش به قلیان

- ارتباط صمیمانه با دوستان
- سیگاری
- تفریح و سرگرمی
- پرکردن اوقات فراغت
- بیگاری
- علاقه داشتن به مصرف قلیان
- حفظ روابط هم‌بستگی با دوستان
- رفع خستگی
- دردسترس بودن قلیان
- باور به اینکه دود قلیان کمتر از دود سیگار ضرر دارد



۳ برابر

روزانه بیش از ۵ میلیارد تومان هزینه مصرف سیگار و بیش از سه برابر آن برای درمان بیماری‌های مرتبط با دخانیات در کشور هزینه می‌شود.

بیماری‌های

غیرواگیر که عامل یک سوم مرگ و میرهای دنیاست یا سبب ایجاد سندرم مرگ ناگهانی در نوزادان دارای والدین سیگاری می‌شود.

دستگاه تولید مثل هم

تأثیر منفی زیادی می‌پذیرد؛ نظیر ابتلا به سرطان رحم، دهانه گردن رحم و تخمدان، تنبلی تخمدان و بروز ناباروری در مردان و زنان با کاهش حرکت تخمک و اسپرم برای انجام عمل لقاح از تأثیرات منفی دخانیات است.

مصرف دخانیات با

تضعیف دستگاه ایمنی ارتباط مستقیم دارد.