

## به عشق امام رضا(ع) بخشید

«دهه کرامت» است و دو روز دیگر به ولادت امام مهربانی‌ها باقی‌مانده است. در مشهد و سایر شهرهای کشور مان حال و هوای خاصی به پا شده است. این روزها حرف از بخشش و مهربانی حال و هوای دیگری دارد؛ یک جورهایی در س پس دادن محضر کریمان و امتیاز مهربانی و بخشش گرفتن است. بد نیست در این فرصت پیش آمده میزان عشق و ارادت‌مان رامحک بز نیم و بندگی و خاکساری به درگاه آبرومندان عالم را کمی سبک و سنگین کنیم. آن هم در محضر بانویی که شفیعه روز جزاست و آقایی که از مهربانی، او را به «ضامن آهو» می‌شناسیم. هم زمان با دهه کرامت و در آستانه ولادت امام رضا(ع)، در پی پویش

# خوشا دردی که درمانش تو باشی

۲ روایت از گرهِ هایی که سبب ایمان به عنایت امام رثوف (ع) شد



«به عشق امام رضا(ع) می‌بخشم». با وساطت خادمان حرم رضوی و رضایت اولیای دم، یک محکوم به قصاص در استان بوشهر پس از ۲۱ سال بخشیده شد. امید رضایی، دادستان عمومی و انقلاب شهرستان کهنوج، گفت: باتوجه به اینکه رفتار محکوم در زندان حاکی از ابراز ندامت شدیدوی بود، تلاش برای رضایت گرفتن در دستور کار جدی دستگاه قضایی و مصلحان قرار گرفت و در نهایت خانواده اولیای دم به احترام دهه مبارک کرامت و ولادت امام رضا(ع) از حق قصاصشان گذشتند و زندگی دوباره به یک انسان پشیمان بخشیدند. چقدر زیباست که در عمل ارادت‌مند خاندان احسان و کرم باشیم.



تلخی و گزندگی دردها که از حد می‌گذرد، بی‌اعتقاد می‌شوی به چیزهایی که واقعی نبوده‌اند و بیپوده به آن‌ها ایمان داشتی؛ چیزهایی مثل ثروت، اعتبار، دانشت و آدم‌های اطرافت که رویشان حساب باز کرده بودی برای روزهای مبادای زندگی. روزهای مبادا فرا رسیده‌اند و رنج‌های عمیق، راهشان را به سمت زندگی ات کج کرده‌اند و توانا توانی از اینکه آن‌ها را از میان برداری. آدم‌هایی که تا دیروز فکر می‌کردی همیشه در کنارت می‌مانند، تورا ترک کرده‌اند، یا اینکه در برابر بزرگی مشکلی که سرراحت سبز شده است، کم آورده‌اند. دیگر خودت مانده‌ای و خدای خودت، دل بریده‌ای از راه‌هایی که بارها رفته‌ای و به بن بست ختم شده است. در بحبوحه این رنج عمیق، ایمان تازه‌ای در دلت حس می‌کنی و دوستی‌های دیگری را تجربه می‌کنی که از جنس دنیا نیست؛ محبت کسانی که همیشه گفته بودی دوستانشان

داری، اما خودت هم می‌دانی که از گفتن تا باور کردن تفاوت از زمین تا آسمان است.

روایت‌هایی که در ادامه می‌خوانید، شرح مشکلاتی است از زبان دو نفر از دلدادگان امام مهربانان که گرهِ های زندگی‌شان با عنایت مستقیم ایشان باز شده است. با گذشت سال‌ها، هنگام مرور ماجراهایی که از سر گذرانده‌اند و شیرینی عنایتی که چشیده‌اند، منقلب می‌شوند. می‌گویند این مشکلات بهانه‌ای شده است برای اینکه حضرت را طور دیگری باور کنند و جور دیگری دوستش داشته باشند. این دو روایت را در تعدادنا معلوم شیفتگان عنایت دیده آقا می‌شود ضرب کرد.

### گزارش روز



روزنامه نگارترانه شامانت

برادر م علی، پسر بزرگ و ستون خانواده بود. از وقتی خبر شهادتش را آوردند، زندگی ما هم از این رو به آن رو شد. من و او فقط دو سال اختلاف سنی داشتیم و با اینکه هر کدام برای خودمان زندگی و چندان بچه داشتیم، خیلی به هم نزدیک بودیم. هیچ جوره نمی‌توانستیم جای خالی ونیود مهربانی‌های عجیبش را باور کنیم. همسر جوان و بچه‌های قدونیم قدش را که می‌دیدم، دلم آتش می‌گرفت.

پس از شهادت علی کارمان شده بود تعزیه‌داری و روضه و مراسم ختم، از این خانه به آن خانه. آن زمان رسم بود که فامیل به نوبت در خانه‌هایشان مراسم می‌گرفتند و ما که صاحب‌عزا بودیم، پای ثابتش بودیم. آن قدر گریه می‌کردم که دیگر خواب و خوراک یادم رفته بود. سرمای سختی بود، زمستان سال ۱۳۶۵. مثل زمستان‌های حالا نبود که هوا به بهار می‌ماند. غصه‌ها و دل‌تنگی‌ها و گریه‌ها، دست آخر کار خودش را کرد و به مریضی

سختی مبتلا شدم. اوایل که صدایم گرفته بود، جدی نمی‌گرفتم و فکر می‌کردم طبیعی است. می‌گفتم هر کس دیگر هم که باشد و این همه ناله بزند و سرما هم بخورد، صدایش در نمی‌آید. د کتر رفتن‌هایم شروع شد. چرک خشک کن می‌دادند، نه یکی و نه دوتا. آمپول‌ها را که می‌زد، بهتر بودم. اما دوره داروها که تمام می‌شد، دوباره گرفتگی صدایم شروع می‌شد. طوری بود که کسی حرف‌هایم را نمی‌شنید، مگر اینکه نزدیکم می‌آمد. شوهرم هم خط درمیان جبهه بود و باید چندان بچه‌ام را یک تنه نگه می‌داشتم. این لال بودن هم شده بود قوز بالای قوز و بچه‌داری را حسابی برایم سخت کرده بود. تصور کن مثلا دست بند باشد و بچه‌هایت را از آشپزخانه صدا بزنی و متوجه نشوند. معلوم است که کفزی می‌شوی. شوهرم با اینکه کارگر ساده بود، از خرج کردن برای درمان دریغ نداشت. یک بار حساب کردم، دیدم ۱۳ هزار تومان پول نسخه‌ها و داروهایم

شده است. قدیم پول‌ها با ارزش بود و این مبلغ قدر میلیون‌ها تومان الان می‌ارزید. حرف‌های بقیه هم خیلی اذینم می‌کرد. وقتی در مهمانی یا کوچه‌حال و احوال می‌کردند و می‌دیدند صدایم در نمی‌آید، بی‌مراعات می‌گفتند: ای بابا! تو هنوز خوب نشده‌ای که! درست یک و نیم سال از شهادت علی گذشته بود و من هنوز به همان درد گرفتار بودم. ماه محرم رسید و روضه‌های دهه‌ای شروع شده بود. هر کس روضه داشت، در حیاط خانه‌اش را بازمی‌گذاشت و به نشانه عزا یک پارچه سیاه سردر خانه می‌گذاشت. من زیاد مهمانی نمی‌رفتم، به خصوص وقتی که گرفتگی صدایم به اوج می‌رسید. آن روز صبح ولی دلم خواست بروم روضه. خانه‌یکی از همسایه‌ها، صاحب‌خانه، خدایا! مرز زن خوبی بود. صدایش می‌زدیم مادر مریم. روضه که تمام شد، با مهربانی پرسید: زکیه‌خانم، پیش آقای دکتر تحقیق می‌رفته‌ای؟

گفتم نه، آدرسش کجاست؟ جواب داد: حرم دیگر. امام رضا(ع) را می‌گویم. همین را که گفتم، انگار یک دفعه یک چیز شیشه‌ای در قلبم شکست. تا خود خانه بلند بلند گریه کردم. راستش با حرم غریبه نبودم و زیاد به پاپوس آقا می‌رفتم. خواسته بودم که حاجتم را بدهند، ولی حواسم نبود که دکتر واقعی یا به قول همسایه‌ها من دکتر حقیقی ایشان هستند. توسلم با قلب شکسته به آقا همان خوب شدند. همان طوری این درد، دره‌دره من را وا گذاشت که خودم هم لایه‌لای مشغله‌های زندگی و بچه‌داری نفهمیدم کی خوب شدم. چه کسی به دل همسایه انداخت که این حرف را به من بزند. نمی‌دانم. شاید خود امام رضا(ع). من که از این چیزها سر در نمی‌آورم. فقط می‌دانم قبل و بعد از این ماجرا. امام رضا(ع) برایم تفاوت کرد. من راه توسل را پیدا کردم و فهمیدم که گرهِ های زندگی‌ام را به دست گرهِ‌گشای خودشان بسپارم و بس.

## آقای دکتر حقیقی

زکیه، متولد ۱۳۳۴، خانه دار

گفتم نه، آدرسش کجاست؟ جواب داد: حرم دیگر. امام رضا(ع) را می‌گویم. همین را که گفتم، انگار یک دفعه یک چیز شیشه‌ای در قلبم شکست. تا خود خانه بلند بلند گریه کردم. راستش با حرم غریبه نبودم و زیاد به پاپوس آقا می‌رفتم. خواسته بودم که حاجتم را بدهند، ولی حواسم نبود که دکتر واقعی یا به قول همسایه‌ها من دکتر حقیقی ایشان هستند. توسلم با قلب شکسته به آقا همان خوب شدند. همان طوری این درد، دره‌دره من را وا گذاشت که خودم هم لایه‌لای مشغله‌های زندگی و بچه‌داری نفهمیدم کی خوب شدم. چه کسی به دل همسایه انداخت که این حرف را به من بزند. نمی‌دانم. شاید خود امام رضا(ع). من که از این چیزها سر در نمی‌آورم. فقط می‌دانم قبل و بعد از این ماجرا. امام رضا(ع) برایم تفاوت کرد. من راه توسل را پیدا کردم و فهمیدم که گرهِ های زندگی‌ام را به دست گرهِ‌گشای خودشان بسپارم و بس.

## حضرت واسطه شدند

محمد، متولد ۱۳۴۸، کارمند

حرم رفتن را فراموش کرده بودم تا اینکه یک دفعه ساعت ۸ شب یادم آمد. تا پنچری لاستیک خودرو را گرفتم، ساعت ۹ شد. با مادرم عازم حرم شدیم که در راه دوباره لاستیک پنچر شد. دوباره تعمیرات و دوباره حرکت، تا اینکه سرانجام وارد حرم و رواق دارالحجّه شدیم. آنجا از مادرم جدا شدم تا راحت‌تر با امام رضا(ع) حرف بزنم. چند دقیقه بعد، وقتی در حال و هوای مناجات با آقا بودم، مادرم آمد بالای سرم و گفت یک دختر خانم و مادرش را هنگام زیارتش دیده و پسندیده است. گفت که شماره تلفنشان را گرفته است و باید برویم شهرستان برای خواستگاری. خواستگاری رفتیم. همه چیز خوب به نظر می‌رسید. چند جلسه پیش مشاوره هم رفتیم. همسر همان کسی بود که باید باشد. همان که می‌خواستیم، همراه و هم‌دل و هم‌عقیده. یک ماه پس از آشنایی در دارالحجّه، دوباره حرم رفتیم. این بار برای عقد کنان. مادر خانم بعدا برایم از آن سوی قضیه گفت، اینکه تا آن شب هیچ وقت برای زیارت به دارالحجّه

هم‌زمان با هفته سلامت، پزشک فوق تخصص گوارش و کبد از اهمیت غربالگری‌های گوید

## ضرورت پیشگیری از سومین سرطان شایع در ایران



بسیاری از افراد در جامعه به علت مشغله‌های گوناگون و روزمره ممکن است به سبک زندگی‌شان توجه نداشته باشند. سبک زندگی با انتخاب سبک غذایی سالم، استراحت و خواب بموقع و پرهیز از استرس‌ها و فشارهای روانی می‌تواند سلامت فرد را رقم بزند. رعایت نکردن این عوامل ممکن است به صورت مستقیم بر سیستم گوارشی تأثیر گذار باشد و زمینه‌ساز بیماری‌هایی شود که در برخی موارد خطر آفرین و درمان‌شان بسیار دشوار می‌شود، تا جایی که سرطان روده بزرگ این روزها سومین سرطانی است که در جامعه قربانی می‌گیرد. به دلیل اهمیت این موضوع، هرسال از ششم تادوازدهم خرداد هفته گوارش نام گرفته است. به همین بهانه درباره عوامل ایجاد بیماری‌های گوارشی و چگونگی مراقبت از بدن با علی پورا کبر، فوق تخصص گوارش و کبد، گفت وگویی کردیم که در ادامه می‌خوانید.

### گزارش روز



روزنامه نگارملیحه چلبخش

● شعار امسال برای هفته «سلامت گوارش»

پورا کبر، فوق تخصص گوارش و کبد، بیان می‌کند: شعار امسال «روده سالم» از ابتدا، است و منظور این است که چه کارهایی باید بکنیم تا روده‌ای که از ابتدا دست نخورده و سالم است، نا سالم نشود. به طور خلاصه نوزادی که به دنیا می‌آید، هیچ گونه باکتری در روده‌اش ندارد، اما پس از اینکه به دنیا می‌آید، تا سن پنج سالگی به دستگاه گوارش تعداد زیادی میکروب وارد می‌شوند. این میکروب‌ها لازم هستند و اگر نباشند، شخص بیمار می‌شود. این میکروب‌ها برای هضم و جذب غذا، دفاع در برابر عوامل بیماری‌زا و حفظ سلامت روده لازم هستند.

پورا کبر در ادامه می‌افزاید: نکته دیگری که در این سن اهمیت دارد، این است که آنتی‌بیوتیک‌ها به صورت خودسرانه و بدون تجویز پزشک مصرف نشوند. آنتی‌بیوتیک‌ها باکتری‌های دستگاه گوارش را تغییر می‌دهند. پس از اینکه کودک به پنج سالگی رسید، باکتری‌های داخل روده تثبیت می‌شود، اما در سن بیشتر نیاز است که مراقبت‌هایی انجام شود.

● استرس، فراگیرترین عامل مشکلات گوارشی

استرس یکی دیگر از مواردی است که خیلی از ما در زندگی روزمره با آن درگیر هستیم. استرس‌هایی که ناشی از تنش‌ها و چالش‌های مختلف در زندگی همه ماست، اما شاید این نکته را در نظر نداشته باشیم که یکی از عوامل مهم ابتلا به بیماری‌های گوارشی است. این فوق تخصص گوارش و کبد در این باره می‌گوید: تعداد زیادی از بیماران گوارشی که به ما مراجعه می‌کنند، علت اصلی بیماری‌گوارشی‌شان مسائل استرسی، روحی و روانی است. چون استرس هم بر اسید معده و هم بر آنزیم‌های گوارش تأثیر می‌گذارد و تنظیم نبودن این موارد به اضافه تغییر در حرکات سیستم گوارشی ممکن است به انواع و اقسام بیماری‌های مزمن و حاد گوارشی منجر شود. پورا کبر همچنین به د خانیات به عنوان عامل مضر دیگری که به سیستم گوارش آسیب جدی می‌رساند، اشاره و بیان می‌کند: سیگار عاملی است که می‌تواند بسیاری از بیماری‌های گوارشی مانند رفلاکس و بیماری‌های التهابی لوزالمعده و روده را تشدید کند.

● غذاهای فست‌فودی در کمین سلامتی

یکی از مواردی که این روزها مطرح است، استفاده از غذاهای فست‌فودی و جایگزین شدن آن‌ها با غذاهای سالم است. دکتر پورا کبر درباره این سبک غذایی که ترویج پیدا کرده است و تأثیرش در ابتلا به بیماری‌های گوارشی، بیان می‌کند: اولین نکته‌ای که در باره فست‌فودها مطرح است، مسئله بهداشتی آن هاست. اگر مسائل بهداشتی رعایت نشده باشد، ممکن است باعث بیماری‌های عفونی سیستم گوارشی شود، به فرض اینکه بهداشتی تهیه شده باشد، چربی و نمک زیاد آن‌ها به مرور به بیماری‌هایی مانند فشار خون به علت نمک زیاد و چربی خون یا کبد چرب یا بیماری‌های قلبی و عروقی منجر می‌شود که بحث آن‌ها خارج از موضوع گوارش است. از دیگر مواردی که به تازگی تحقیقات زیادی روی آن انجام شده و در حال انجام است، پروبیوتیک‌ها و پری‌بیوتیک‌ها هستند. پورا کبر با بیان نکته می‌افزاید: تئوری‌هایی نیز در این زمینه مطرح شده است، اما آنچه ما اکنون بر آن تأکید داریم، برای سلامت دستگاه گوارش پری‌بیوتیک‌ها هستند که باعث رشد میکروب‌های مفید دستگاه گوارش می‌شوند.

● پیشگیری از سرطانی شایع در کشور

ترسی که بیشتر مردم با آن روبه‌رو می‌شوند، سرطان‌هایی است که مربوط به دستگاه گوارش است. به‌گفته این فوق تخصص گوارش و کبد، به دلیل اینکه سرطان‌های مرتبط با سیستم گوارش در مراحل ابتدایی بسیار کم علامت است، مردم زمانی به پزشک مراجعه می‌کنند که ممکن است بیماری در وضعیت پیشرفته باشد، علامتی نشان بدهد یا به دیگر قسمت‌های بدن دست اندازی کرده باشد. بنابراین توجه به علائم می‌تواند در این زمینه زنگ هشدار باشد که فرد با دیدن آن‌ها باید پیگیری کند. پورا کبر همچنین درباره ضرورت چکاپ دستگاه گوارشی می‌گوید: چکاپ‌های دوره‌ای غربالگری در بیماران گوارشی توصیه شده است. افرادی که کم‌ریسک هستند یا سابقه خانوادگی ندارند، از ابتدای دهه ۵۰ سستان شروع به غربالگری کنند و اگر سوابقی در خود یا اقوام درجه یک یا درجه دو آن‌ها است، بهتر است از دهه ۴۰ زندگی وحتى کمی زودتر غربالگری‌ها را شروع کنند. البته این مورد نکاتی دارد که پزشک برای آن‌ها توضیح می‌دهد.

● مراقبت‌هایی که باید جدی گرفته شوند

این فوق تخصص گوارش و کبد درباره مراقبت‌هایی که باید به صورت کلی و در همه‌سین برای سلامت گوارش بدن انجام شود، می‌گوید: پنج سرفصل اصلی در این مورد مطرح است، اول اینکه غذاهای طبیعی و متنوع مصرف شود. کم‌بودن تنوع مواد غذایی مضر است و هرچه تنوع بیشتری داشته باشد، بهتر است. سرفصل دوم فعالیت بدنی است. کسی که فعالیت دارد، حرکات سیستم گوارشش منظم و مؤثر است و با کاهش وزن باعث می‌شود هورمون‌های بدن تنظیم شوند. سرفصل سوم خواب منظم و چرخه خوابیدن منظم است. سرفصل چهارم کاهش استرس و در نهایت سرفصل پنجم کاهش و ترک مصرف سیگار و الکل و مواد مخدر است در این زمینه از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.