

\*استاد محمد علی طاهری

بنیانگذار طب مکمل فرا درمانی و نویسنده کتاب انسان از منظری دیگر قسمت اول

### ✱ طب مکمل و جایگزین

سازمان NCCAM یا مرکز ملی طب مکمل و جایگزین آمریکا که از مراکز وابسته به وزارت بهداشت (HSS)مرکز ملی بهداشت (NIH) کشور آمریکا می باشد و با سازمان جهانی بهداشت سازمان ملل متحد در این زمینه همکاری نزدیک دارد،CAM (Complementary and Alternative Medicine) را به شاخه های زیر تقسیم نموده است:

۱ – انرژی درمانی **Energy Therapies -**

در این روش درمانی از حوزه های انرژی برای درمان بیماران استفاده می گردد. از نمونه های این روش می توان از ری کی (KI REI)، کی گونگ (Qi Gong)، درمان از طریق لمس با دست (Therapeutic Touch)و… نام برد.

۲ – درمان از طریق حرکت دادن اعضای بدن **body based and Manipulative and -**

از نمونه های این روش می توان از ماساژ (massage)، کاپروپراکتیک (Chiropractic)و… نام برد.

۳ – سیستم های پزشکی جایگزین **Medical Systems Alternative -**

این سیستم ها تئوری و روش های درمان مخصوص به خود را دارند که با پزشکی جدید تفاوت بنیادی دارند. مانند: هامیوپاتی، داروهای سنتسی چینی (Chinese Medicine (TCM (Traditional)) و…

۴ – درمان بیماری های جسمی از طریق ذهن **Interventions Mind-Body -**

در این سیستم با تکنیک های مختلف سعی در بالا بردن ظرفیت ذهن در تاثیر گذاری بر عملکرد جسم و در نهایت درمان دارند.از نمونه های این روش می توان از مدیتیشن (Meditation)، دعا (prayer)، درمان ذهنی (Mental Healing)، استفاده از هنر و موسیقی برای درمان و… نام برد.

نکته مهم: مطابق این تقسیم بندی، فرادمانی در این شاخه قرار می گیرد.

۵ – درمان بیولوژیکی **Biologically Based Therapies**
در این نوع درمان از گیاهان دارویی، مواد غذایی و ویتامین ها برای درمان بهره برده می شود. از نمونه های این روش می توان از درمان از طریق مکمل های غذایی (Supplements Dietary)و محصولات دارویی گیاهی و… نام برد.

✱ **ارائه خدمات طب جایگزین و مکمل CAM**
در بیمارستان های آمریکا

بر اساس آخرین مطالعات انجام شده در سال ۲۰۰۵، تعداد ۱۴۰۰ بیمارستان در سراسر کشور آمریکا خدمات طب جایگزین و مکمل CAM را به مراجعین خود ارائه کرده اند.

این ۱۴۰۰ بیمارستان (۲۷درصد از بیمارستان های آمریکا) از بیمارستان هایی که در این مطالعه مورد بررسی قرار گرفته اند، حداقل یکی از روش های درمانی CAM را ارائه کرده اند. محبوب ترین روش های درمانی CAM که در این بیمارستان ها مورد استفاده قرار می گیرند، عبارتند از:

- انرژی درمانی
- استفاده از یوگا (yoga)، تای چی (Tai Chi)، کی گونگ (Qi Gong) که در این روش از انرژی **Qi** برای درمان استفاده می شود.
- ماساژ درمانی

بر اساس این گزارش ۶۱ درصد از بیمارستان هایی که روش های درمانی CAM ارائه کرده اند، دلیل آنرا تاثیر گذار بودن این روش ها اعلام کرده اند.

۸۷ درصد بیمارستان ها دلیل آنرا بخاطر درخواست و علاقه بیماران اعلام کرده اند.

۸۱ درصد بیمارانی که از CAM در این بیمارستان ها بهره برده اند، بابت آن پول پرداخت نموده اند که ۳۷درصد آن را بیمه های خدمات درمانی متقبل شده اند.

تحقیقات برای استفاده از طب جایگزین و مکمل CAM در

درمان سرطان
مرکز ملی سرطان کشور آمریکا از دهه ۱۹۴۰ مطالعات خود را بر روی تاثیر CAM در درمان سرطان آغاز نمود که بر اساس نتایج جالب تحقیقات انجام شده و سیاست این مرکز مطالعاتی برای گسترش مطالعات بر روی روش های جدید درمان بر اساس CAM، مرکز مطالعات طب مکمل و جایگزین برای سرطان (CAM of Cancer Complementary and Alternative Medicine) در سال ۱۹۹۸ (OCCAM- office) در سال ۱۹۹۸ پایه گذاری گردید.

هدف از ایجاد این مرکز تحقیقاتی جهت دهی و ارتقائ سطح تحقیقات در ارتباط با استفاده از CAM در درمان سرطان می باشد. این تحقیقات استفاده از CAM را در جلوگیری، تشخیص و درمان سرطان و همچنین درمان تاثیرات مخرب داروهای ضدسرطان را مورد بررسی قرار می دهد.در سال ۲۰۰۵، مرکز ملی سرطان کشور آمریکا مبلغ ۱۱۱۰۷۷۰۰۰ میلیون دلار را در جهت انجام تحقیقات در این زمینه اختصاص داده است که حدوداً ۴۰۰ پروژه در این رابطه را در بر می گیرد.

✱ **چکیده ای از گزارش سازمان جهانی بهداشت وابسته به سازمان ملل متحد در ارتباط با طب مکمل و جایگزین CAM**

مطابق نظریه سازمان بهداشت جهانی هر انسانی اجازه دارد که روش درمان خود را شخصا تعیین کند و هیچ جبرانی اجازه ی تحمیل مستقیم و یا غیر مستقیم روش و

## سلامت

# دورنمای طب مکمل و جایگزین

اشاره: طب مکمل یا آلترناتیو‌مدیسین عنوان کلی شاخه های مختلف درمانی است که درسال های اخیر به دلیل گسترش بیماری های ناشناخته، لا علاج و صعب العلاج

وکارآمدی محدود طب رایج، مورد استقبال بیشتر قرار گرفته است. تاجایی که برخی از شاخه های طب مکمل اکنون در دانشگاه های معتبر جهان تدریس می شوند. توجه جهانی به طب مکمل ما را بر آن داشت تا سلسله مطالبی را در خصوص جایگاه روش های جایگزین برای طب رایج و نیز ظرفیت های موجود در کشورمان ارائه دهیم.

سال های ۱۹۹۰ تا ۱۹۹۶تعداد شکایات ها و همچنین ضرر های وارده بابت صدمه دیدگی ها و … مندرج در شکایات به نسبت شکایات از پزشکان از اهمیت و خطر کمتری برخوردار بوده است. بر اساس آخرین تحقیقات انجام شده بین ۵ تا ۸۳ درصد از بیماران سرطانی در کشور آمریکا حداقل از یکی از روش های درمان CAM برای درمان بهره می برند.

با مطالعه گزارش های مجالس و کمیته های کشور های مختلف در زمینه درمان مکمل و جایگزین CAM هیچ کشوری با آنها مخالفت نداشته بلکه شدیدا انجام تحقیقات و پروژه های مرتبط با آنها را پشتیبانی می نمایند.

در لایحه های ارائه شده در این کشورها (همانند آمریکا، انگلستان و…) اطمینان از اینکه درمانگران دوره های آموزشی مربوط به روش های درمان CAM را در یکی از مراکز تخصص دیده باشند، تاکید شده ولی اجباری نبوده ولی در بعضی از ایالت ها این امر توسط آن ایالت اجباری شده است.لازم به ذکر می باشد با توجه به تحقیقات انجام شده کشور هایی مانند آمریکا، انگلستان، کانادا، استرالیا، سوئس، آلمان، اسپانیا و… هیچ مانعی در جهت درمان های مکمل و جایگزین در قوانین خود نداشته و فقط بعضی از ایالت ها داشتن گواهینامه معتبر درمانگری از یکی از سازمان های رسمی در این زمینه را به عنوان شرط فعالیت در این زمینه تعیین نموده اند. این سازمان ها خصوصی بوده و وظیفه آموزش درمانگران را در رشته های خاص دارند.با توجه به تحقیقات انجام شده، مراکز و سازمان های دولتی که مسئولیت بهداشت و سلامت جامعه را بر عهده دارند، در اکثر کشور های دنیا موارد ذیل را در سیاست خود در قبال CAM در پیش گرفته اند:

<p><b>کشور هایی مانند هند، اندونزی، ژاپن، استرالیا، امارات، آلمان، نروژ، انگلستان، کانادا، آمریکا و نیجریه از طب جایگزین در بیمارستان های دولتی خود بهره می گیرند</b></p>
<p>● سازمانها و موسسات تحقیقاتی ملی یا دانشگاهی کشور هایی مانند هند، اندونزی، ژاپن، امارات، آلمان، نروژ، انگلستان، کانادا، آمریکا و نیجریه از طب جایگزین در بیمارستان های دولتی خود بهره می گیرند.</p>
<p>● کشور هایی مانند هند، اندونزی، ژاپن، استرالیا، امارات، آلمان، نروژ، انگلستان، کانادا، آمریکا و نیجریه از طب جایگزین در بیمارستان های دولتی خود بهره می گیرند.</p>
<p>● کشور هایی مانند هند، سریلانکا، اندونزی، نروژ، انگلستان، کانادا، آمریکا، غنا و نیجریه دارای واحد یا دپارتمانی برای طب جایگزین CAM در وزارت بهداشت خود می باشند.</p>
<p>● درکشورهایی مانند آلمان، نروژ، انگلستان، کانادا، آمریکا، ژاپن و استرالیا استفاده کنندگان از طب جایگزین زیر پوشش بیمه های خدمات درمانی قرار می گیرند.</p>
<p>● موسساتی که در تحقیقات در زمینه طب جایگزین و مکمل CAM، سازمان جهانی بهداشت را یاری می کنند عبارتند از:</p>
<p>● موسسه ملی تحقیقات در زمینه طب جایگزین NCCAMآمریکا زیر نظر وزارت بهداشت آمریکا</p>

**با مطالعه گزارش های مجالس و کمیته های کشور های مختلف در زمینه درمان مکمل و جایگزین CAM هیچ کشوری با آنها مخالفت نداشته بلکه شدیدا انجام تحقیقات و پروژه های مرتبط با آنها را پشتیبانی می نمایند**

- تشکیل مراکز، سازمان ها و گروه های تحقیقاتی خصوصی متخصص در زمینه CAM به شکل رسمی و قانونی جهت سازماندهی، آموزش درمانگران و همچنین کمک به بحث تحقیق در زمینه CAM.
- تحقیقات در زمینه تاثیر گذاری وامن بودن روش های مختلف طب مکمل و جایگزین CAM
- بیماران از جهت انتخاب روش درمان خود مختار هستند. (درصورتی که اثبات نشده باشد روش درمان مورد استفاده مضر می باشد)

قابل توجه است که در سال ۲۰۰۰، علاوه بر بودجه اختصاصی وزارت بهداشت آمریکا مبلغ ۷٫۹۲ میلیون دلار از طرف سایر مراکز تحقیقاتی در این زمینه اختصاص یافته که جمع کل بودجه در این سال را به ۱۶۱ میلیون دلار می رساند.

سازمان جهانی بهداشت نیز با توجه به علاقه و توجه روز افزون مردم جهان به عنوان طب مکمل یا جایگزین تحقیقات گسترده ای را با همکاری سازمان های ملی و دانشگاه های کشور دولتی، سازمان NCCAM(مرکز ملی طب جایگزین و مکمل) زیر نظر وزارت بهداشت کشور آمریکا می باشد که در جدول ذیل بودجه اختصاص یافته در این مرکز جهت انجام پروژه های تحقیقاتی را جهت اطلاع ارائه می کنیم:

<b>سال ۱۹۹۵</b>	<b>۵.۵</b>	<b>میلیون دلار</b>
<b>سال ۱۹۹۶</b>	<b>۷.۸</b>	<b>میلیون دلار</b>
<b>سال ۱۹۹۷</b>	<b>۱۱.۵</b>	<b>میلیون دلار</b>
<b>سال ۱۹۹۸</b>	<b>۱۹.۵</b>	<b>میلیون دلار</b>
<b>سال ۱۹۹۹</b>	<b>۴۹.۹</b>	<b>میلیون دلار</b>
<b>سال ۲۰۰۰</b>	<b>۶۸.۳</b>	<b>میلیون دلار</b>
<b>سال ۲۰۰۱</b>	<b>۷۲.۴</b>	<b>میلیون دلار</b>
<b>سال ۲۰۰۲</b>	<b>۱۰۰.۱</b>	<b>میلیون دلار</b>
<b>سال ۲۰۰۳</b>	<b>۱۱۳.۸</b>	<b>میلیون دلار</b>
<b>سال ۲۰۰۴</b>	<b>۱۱۶.۲</b>	<b>میلیون دلار</b>
<b>سال ۲۰۰۵</b>	<b>۱۲۱.۲</b>	<b>میلیون دلار</b>
<b>سال ۲۰۰۶</b>	<b>۱۲۲.۷</b>	<b>میلیون دلار</b>

در ضمن مراکز علمی و دانشگاهی ذیل نیز در زمینه CAM تحقیقات گسترده ای انجام می دهند:

- دانشگاه ایلتونیزشیکاگو
- دانشگاه ایالتی لوئیزیانا
- دانشگاه ایالتی تگزاس
- دانشگاه ایالتی اوهایو
- دانشگاه سالفورد
- کالج هامبو پاتیک کانادا
- دانشگاه بدفوردشایر
- دانشگاه وست بروک
- دانشگاه هاروارد
- دانشگاه مرلند
- دانشگاه مینسوتا
- دانشگاه ایروین- ایالت کالیفرنیا
- دانشگاه سان فرانسیسکو- ایالت کالیفرنیا
- دانشگاه علوم متافیزیکی کالیفرنیا و مینسوتا
- دانشگاه هنر درمانگری کلرادو
- دانشگاه بستیر
- مرکز تحقیقاتی پالمز
- سازمان تحقیقات پزشکی میناپولیس

# صبح اقتصاد



تاریخ پیشرفت های بشری وارد خواهد کرد.

این مقاومت ها از سوی منابع آگاه و نا آگاه سازماندهی می گردند که می توان آن ها را به مواد زیر دسته بندی نمود:

● **مافیای جهانی داروسازی** از سرسخت ترین عوامل در مقابل طب مکمل و جایگزین CAM می باشد زیرا با رشد این جریان، مصرف دارو به شدت کاسته شده و سود سرشار حاصل از این تجارت با کاهش قابل ملاحظه ای روبرو خواهد شد.

لذا این مافیای در چهارگوشه جهان با استفاده از عوامل خود که راه را بر هرگونه تحقیقات در این زمینه سد نموده و افراد صاحب فکر را با کمک مزدوران خود متوقف نموده و از سر راه برمی دارند.

در پاره ای از موارد نیز با تحریک عوامل نا آگاه ذینفع را تحت عنوان هایی قانون، موجب متوقف شدن تحقیقات این افراد و دلسرد شدن و منزوی نمودن آنان می شوند.

● **اصناف ذینفع** که ممکن است با جبهه گیری های حرفه ای، تنگ نظری ها و توجه یک جانبه به منافع صنفی خود، با این تصور که رشد CAM از اهمیت شغلی و منافع مادی آنان بکاهد، در صدد مبارزه برآمده و بدون توجه به نتایج عملی و تجربی حاصل از طب مکمل، شروع به طرح و اشکال تراشی و ایجاد سد و مانع و تحریک محافل قانونی می نمایند. در حالی که پزشکان بسیاری با روی آوردن به CAM با اقبال بسیار زیادی روبه رو شده اند که هرگز در موقعیت قبلی نمی توانستند از آن برخوردار شوند و این اندیشه غلطی است که با رشد CAM پزشکان از کار بی کار می شوند. این همان تصویری است که خیاط ها به هنگام اختراع چرخ خیاطی داشتند و فکر می کردند که با این اختراع بیکار خواهند شد و به مخترع این وسیله حمله نموده و اختراع او را نابود کردند. چنین جریان هایی نیز برای مدت دویست سال در برابر طب هامیوپاتی جنگیده اند.

● **جریان های ذینفع** مختلف که با محبوبیت افرادی که باعث وحدت فکری سایرین و تجمع آنان شود، اصولا مخالفت دارند. در واقع گروه هایی که با بدبینی واهمه های سیاسی دارند تصور می کنند که هرگونه تجمعی، ممکن است ایجاد معضلات سیاسی نماید. ● **اثبات گرایان** که همه چیز را صرفا در چارچوب علم معضد نگاه کرده و در مقابل هر تفکر نویی ایستادگی می کنند، زیرا به احتمال زیاد، تفکرات نو در ابتدا به واسطه ی این که سابقه ی قبلی ندارند، با نقصان مدارک کافی روبرو بوده و ممکن است برای ارائه و قانع نمودن این دسته از افراد، مدارک لازم در اختیار نباشد.

در ابتدای این راه ها معمولا تجربه است که حرف اول را می زند و علوم تجربی خود بر مبنای بررسی عملی تجربه ها حاصل گردیده است، در حالی که در نهایت تعجب، این گروه علم گرا در این مرحله تجربه را قبول نداشته و منکر همه تجربه به های عینی می شوند. تاریخ پر است از لکه های ننگی که مقاومت کوردلان و علمای جاهل که به نام علم، پیشرفت بشر را به تاخیر انداختند. همان علمایی که داروین را مسخره کردند، همان آکادمی علمی فرانسه که هینوتیزم را که آنتوان مسمر ارائه نمود، شیادی نامیدند و ششاخت ضمیر ناخودآگاه انسان را چند قرن به عقب انداختند و…

جالب اینجاست که این گروه در طول تاریخ، در همه ی موارد با شکست تکنیکی مواجه گردیده اند و نام همه آن ها در لیست سیاه دنیای علم ثبت شده است و روز به روز پیشرفت های تکنولوژیکی درهای متافیزیک را که مورد قبول این عده نیست، به روی بشر گشوده است.

هاله انسان عکس برداری شد و به اثبات رسیده، طب سوزنی الکترونیک ایجاد گردید در حالیکه تا چند دهه قبل آن را یک شیادی معرفی می کردند. حوزه پولاریتی بدن نقشه برداری شد و پولاریتی درمانی یا درمان با دست در آمریکا به صورت دانشگاهی آغاز شد و…

امید آنکه مطالب فوق سازمان های ذریبط را وادار به انجام تحقیقات گسترده در این زمینه نماید تا بجای چشم بر هم گذاشتن، رد کردن و تکذیب، تحقیقات رسمی در زمینه CAM را هماهنگ با دنیای امروز سازماندهی نموده تا بتوانند خود را با تحولات امروز دنیا هماهنگ نمایند و با ارائه ی اطلاعات صحیح به بیماران، آنان را در جهت یافتن مسیر درست درمانی یاری نموده تا حقوق بیمار در انجام تحقیق بر روی روش های درمانی و انتخاب آن، مطابق نظر سازمان بهداشت جهانی تضمین نشود.

انسان پیشرفت های خود را از طریق مبارزه با جهل و ناآگاهی به دست آورده است و همان طور که به چند نمونه اشاره شد، تاریخ علم پر است از سوابق سیاه و ننگین نا آگاهان که در کسوت های مختلف تا آنجا که توانسته اند خون به دل صاحبان فکر و اندیشه نموده اند. مبارزه با جهل و ناآگاهی وظیفه ی هر انسان آزاد اندیشی است که باید با همه وجود دنبال شود.

- سازمان تحقیقات در ارتباط CAM انگلستان

### ✱ چرا طب مکمل و جایگزین؟

طب مکمل و جایگزین دارای محاسن بی شماری است که در زیر به چند مورد قابل اهمیت آن اشاره شده است:

● **پوشش دادن کلیه بیماری های جسمی، روانی وذهنی:**
از آنجاکه در طب مکمل و جایگزین کنترل بیماری معنی ندارد

در هر مورد که این روشها موثر واقع شود قطعاً درمان صورت پذیرفته است که می تواند در هر یک از ابعاد جسم، روان و ذهن باشد .

- نداشتن عوارض جانبی:**

در هر یک از انواع طب مکمل و جایگزین که از هیچگونه مواد شیمیایی استفاده نمی شود اساساً دارویی وجود ندارد، و حتی نیازی به لمس کردن نمی باشد، عوارض جانبی وجود ندارد. در نتیجه بیمار با مشکل عوارض جانبی درگیر نخواهد شد.

### ✱ ارزان بودن درمان:

یکی از محاسن عمده طب مکمل و جایگزین، ارزان بودن و حتی در بعضی از مواقع رایگان بودن آن است (از جمله فرادمانی) و اگر در مواردی مبالغ هنگفتی دریافت می شود، به واسطه وجود موانع قانونی در سرراه همگانی شدن آن است که در این صورت افراد باطرح ادعاهای خاص و افسانه ای موفق می شوند به صورت مخفی و زیرزمینی و یا به صورت خصوصی مبالغ گزافی دریافت نمایند، در حالی که با علنی بودن و ایجاد ضابطه آشکار آن در خیلی از شاخه های طب مکمل و جایگزین، همه قادر به استفاده از درمان های غیر مستعارف و بدهی است کسانی که در مواردی (فرادمانی) نیازی به داشتن ویژگی های خاصی نخواهد بود.

برای مثال پولاریتی درمانی که در یکی از دانشگاه های آمریکا در خلال چند دهه ی گذشته به عنوان یک شاخه از انرژی درمانی به صورت رشته ای آکادمیک در دنیاگسترش پیدا کرده است، نشان داد که با تحت تاثیر قرار دادن حوزه پولاریتی بدن بیماران توسط حوزه پولاریتی دست درمانگر، می توان تبدلات یونی و الکترونی سلول های بدن آن ها را از اختلال خارج نموده (مطابق قانون دست راست در فیزیک) و اگر مشکل بیماری آن ها با این موضوع ارتباط داشته باشد، آن را برطرف نماید و این اساس درمان از طریق دست چپدیی بر سر و بدن بیمار می باشد. بدیهی است کسانی که با این رشته دانشگاهی برخورد نکرده باشند، از دور نمی توانند تصور کنند که چگونه با دست کشیدن بر بدن بیمار، درمان صورت می گیرد.

<p><b>یکی از محاسن عمده طب مکمل و جایگزین، ارزان بودن و حتی در بعضی از مواقع رایگان بودن آن است از جمله فرادمانی</b></p>
--

● **عدم تاثیر خطاهای تشخیص:**

خصوصا در بعضی از شاخه های طب مکمل و جایگزین تشخیص بیماری هیچ جایگاهی ندارد (مانند فرادمانی)، در حالی که در طب رایج خطاهای پزشکی یکی از مهمترین عوامل مرگ بیماران می باشد. برای مثال، خطا های پزشکی سوئمن علت مرگ در آمریکا می باشد که سالانه ۳۲۵۰۰۰ قربانی می گیرد.(نقل از مجله نظام پزشکی- آبان ۸۵-ص ۹۲)

پیشرفت تکنولوژی و زندگی مدرن، علیرغم تمام تاثیرات مثبتی که در زندگی امروز بشر داشته، باعث بروز و افزایش بیماری های خاص این دوران گردیده است. پزشکی مدرن برای پاسخگویی به نیاز بیماران روزانه در صدد معرفی راه های جدیدی جهت درمان این بیماری ها برآمده اما عوارض جانبی ناشی از استفاده از دارو ها (و این که دارو ها صرفا نقش کنترل بیماری را به همراه دارد و نه درمان قطعی را)، باعث تشویق مردم به آزمایش CAM شده و نتیجه ی درخشان و باور نکردنی آن موجب افزایش مراجعات مردم به روش های درمان جایگزین و مکمل در سرتاسر دنیا گردیده است.

با توجه به این که مردم در تجربه بهبود بیماری خود هرگز اشتباه نمی کنند، لذا استقبال آنان از این روش ها خود نشان دهنده کارآمد بودن طب مکمل و جایگزین CAM میباشد.

حتی در خیلی از موارد بیماران جهت درمان عوارض جانبی دارو های مدرن، مجبور به استفاده از روش های درمانی مکمل می گردند. موفقیت چشمگیر و روز افزون طب مکمل و جایگزین در جهان، مقاومت هایی را در مقابل خود برای بخش هایی که چشم دیدن این پیروزی را ندارند، ایجاد نموده است به طوری که حتی حاضر به باز کردن چشم های خود و دیدن نتیجه این جریان نیستند و صرفا با استناد به قوانین پوسیده و کهنه قدیمی که دیگر کاربرد ندارد، چنگ و دندان نشان می دهند.

اما دیگر ریدر شیاست و بیماران راه اساسی برای درمان خود را پیدا نموده اند و این تلاش های مذبحوحانه فقط روسپاهی برای مخالفین به جای خواهد گذاشت و نام تک تک آنان را در لیست سیاه