روزنامه طلوع
۲۸ بهمن ۱۳۹٤ چهارشنبه
٤ شماره ۱۶۱۹ سال بیست و یکم

با قانون زندگی کنیم

هر کس با هیاهو و جنجال یا حرکات غیر متعارف یا تعرض به افراد موجب اخلال نظم و آسایش و آرامش عمومی گردد یا مردم را از کسب و کار باز دارد به حبس از سه ماه تا یک سال و تا (۷٤) ضربه شلاق محکوم خواهد شد.

ماده ۶۱۸ قانون مجازات اسلامی

انتخابات سالم و مردمی

منوچهر حبیبی

برگزاری انتخابات در نقاط مختلف دنیا به امری معمول و در راستای ثبات سیاسی کشورها و همراهی و مشارکت مردم در امور اداری و اجرایی با دولتها، تبدیل شده است. انتخاباتی که در همه سطوح قابل برگزاری است، اما بیشترین توجهات به انتخابات رییس دولت (نخست وزیر یا رییس جمهور) و پارلمان (مجلس) معطوف می شود که برای نمونه در ایران و فرانسه رییس جمهور، مسئول ارشد دولت است و در جایی چون انگلیس، انتخابات، منجر به تعیین نخست وزیر می شود و برای مردم آن کشور مهم است. در جاهای دیگر نیز نوع متفاوتی از حضور مردم، به انتخاب مستقیم یا غیرمستقیم رییس دولت منجر می گردد.

پارلمان یا مجلس نیز اهمیت خاص خود را دارد، چرا که نمایندگان، مسئول نظارت بر عملکرد دولت و حتی رییس جمهور و نخست وزیر می باشند، پس به نوعی دومین رکن اصلی در اداره یک کشور، مجلس آن کشور می باشد. به همین دلیل تقابل قوه مقننه (مجلس) با قوه مجریه (دولت) و بالعکس، همیشه عنوان های خبری را در رسانه های و رادیو و تلویزیون های کشورها به خود اختصاص می دهد.

نمونه بارز آن در آمریکاست که گاه مجلس نمایندگان و یا مجلس سنا بستگی به ترکیب آنها و موقعیت رییس جمهور، از هم خرده می گیرند و حتی کار به برکناری رییس جمهور و یا استیضاح و فشار برای استعفا می کشد.

حساسیت به انتخابات در بسیاری از کشورها چنان شدید می شود که علاوه بر صرف هزینه های سنگین، گاه کار به دست درازی به حقوق رأی دهندگان می انجامد. اما در هر صورت، انتخابات با پیامدهای متفاوت و نتایج بعضا عجیب و غریب برگزار می شود و به نوعی برخی نظام های سیاسی، مشروعیت داخلی و بین المللی را کسب می کنند.

و اما برگزاری یک انتخابات خوب به فاکتورهایی چون حضور گسترده مردم، رقابت کاندیداها از همه جریانات سیاسی، همکاری صادقانه قوه مجریه و قضاییه، درک و فهم بالای رأی دهندگان، سلامت برگزاری انتخابات، قانونی برگزار کردن رقابت های انتخاباتی و... بستگی دارد.

اگر در میان موارد ذکر شده، به سلامت برگزاری انتخابات توجه شود، آن انتخابات، مردمی تر و در حد امکان، قابل قبول تر است. چرا که حتی با رعایت تک تک موارد همچون آزاد بودن کاندیداها، شرکت گسترده مردم و رعایت دیگر اصول، چنانچه سلامت یک انتخاباتی به درستی تأمین نشود، آن انتخابات از مشروعیت برخوردار نمی باشد.

قطعا در به خطر انداختن سلامت هر انتخاباتی، دو عامل اصلی نقش دارند؛ یکی مجریان برگزاری انتخابات که در برخی کشورها این امر توسط دولت انجام می گیرد و در جاهایی هم به کمک دیگر نیروها و نهادها مدیریت می گردد. تخلف اساسی می تواند به طور سازمان یافته صورت گیرد که همین امر موجب به هم ریختگی و گاه اعتراضات از سوی کاندیداها و رأی دهندگان می گردد. عامل دیگر به خطر انداختن سلامت یک انتخابات، ناشی از حضور ناآگاهانه مردم کشوری پای صندوق رأی می باشد، طوریکه لیدرهای کاندیداها به طور گسترده، رأی های رأی دهندگان را صاحب شده و آنان را وادار می کنند تا کورکورانه رأی دهند.

اما از این بدتر، تشویق و ترغیب رأی دهندگان به دادن رأی دوباره و چند باره است، کاری که در بسیاری از کشورهای آزاد و مترقی، از سوی مردم منسوخ و منکوب گردیده و چنین حرکتهایی را همچون انداختن آب دهان در کوچه و خیابان، زشت و ناپسند تلقی می کنند و به شدت با آن مقابله می شود. در مقابل، در همان کشورهایی که رأی ها را می خرند و یا به مردم، فرصت و شانس حضور نامشروع پای صندوق های رای را می دهند، چنین ترفندهایی مورد حمایت برگزارکنندگان است؛ چرا که اگر نتوانند جلوی ورود کاندیداهای مستقل و جناح های رقیب در صحنه انتخابات ریاست جمهوری، مجلس و حتی شوراهای محلی و ایالتی را بگیرند که اصل و نماد برقراری دموکراسی و مردم سالاری است، با ترکیب قوه مجریه (دولت) ودرک پایین مردم و خرید و فروش آرا توسط فرصت طلبان، دست اندازی به حقوق شهروندان کشورشان را انجام می دهند و در بوق و کرنا می کنند که این هم یک انتخابات سالم و مردمی است که سلامت آن را خود مردمی که پای صندوق رفته و چندین و چند بار رأی داده اند و یا با زیرپا گذاشتن قوانینی چون شرایط و سن و جعل مدارک، رأی دادن و... را زیر سؤال می برند.

اما خود برگزار کنندگان که مستقیم و رأسا دست به تعدی به حقوق رأی دهندگان زده اند در خفا از ادعاهای هیأت حاکمه به عنوان طنز و شوخی یاد می کنند. پس برگزاری انتخابات در هر کشوری، علاوه بر مردمی بودن و پای بندی هیأت حاکمه به مردم سالاری، به رشد سیاسی و فکری مردم نیز بستگی دارد و عدم رعایت این موارد و برخی فاکتورهای دیگر است که مردم کشوری و یا دولتی باید مشروعیت خود را در داخل و خارج به اثبات برسانند. به همین دلیل هم برخی دولتهای نامشروع و غیرقانونی، رو به نظامیگری و وابستگی به قدرتهای زورگو و دلالان مشروعیت در عرصه بین المللی می آورند تا چنانچه دچار مشکل شدند، با پشتوانه هایی که دارند، این شانس و فرصت را داشته باشند تا علاوه بر سرکوب مخالفان داخلی (اوپوزیسیون) در خارج نیز بتوانند حقایق را وارونه جلوه دهند و مشروعیت سازی شان حفظ شود.

می بینید برگزاری یک انتخابات خوب و سالم و شایسته، علاوه بر داشتن دولت منتخب واقعی و مردمی، نیاز به رشد سیاسی، اجتماعی، فرهنگی و حتی اقتصادی شهروندانشان دارد تا بتوانند با حضور هر نفر و با هر یک رأی، اقتدار خودشان را به منصه ظهور بگذارند و این چنین ثابت کنند که یک رأی تأثیرگذار، نماد رشد و آگاهی و توسعه یک ملت، خواه در آفریقا، اروپا، آسیا، آمریکا و... می باشد. چرا که نماد یک جامعه متمدن و مترقی در برگزاری انتخابات سالم، بر مردم سالاری، استوار است.

قهوه بدون شکر بنوشید تا لاغر بمانید

آسیه گشتاسبی– کارمند شبکه بهداشت

محققان آمریکایی ادعا می کنند که مصرف قهوه (بدون شکر) به پیشگیری از چاقی کمک می کند.

به گزارش هلث، محققان دانشگاه جورجیای آمریکا با مطالعه بر روی موش ها متوجه شدند که یک مؤلفه شیمیایی در قهوه به پیشگیری از افزایش وزن کمک می کند. به گفته محققان، این ماده شیمیایی که « کلرو جنیک اسید» (CGA) نام دارد در موش هایی که رژیم غذایی چرب داشتند به اندازه قابل توجهی موجب کاهش مقاومت به انسولین و تجمع چربی در کبد آنها شد.

در این مطالعه محققان به موش ها برای ۱۵ هفته یک رژیم غذایی پر چرب دادند و در طول این مدت، هفته ای دوبار به موش محلول کلروجنیک اسید تزریق کردند.

محققان متوجه شدند که کلروجنیک اسید نه تنها در پیشگیری از افزایش وزن مؤثر است بلکه به حفظ سطح عادی قند خون و کبد سالم کمک می کند.

دکتر « یانگجی ما» از کالج داروسازی دانشگاه جورجیا گفت: مطالعات قبلی نشان داده اند که مصرف قهوه خطر ابتلا به بیماری های مزمن مانند دیابت نوع دو و بیماری های قلبی و عروقی را کاهش می دهد.

کلرو جنیک اسید به اندازه زیادی در قهوه، میوه و سبزیجات مانند سیب، گلابی، گوجه فرنگی و زغال اخته یافت می شود.

۴/۱۵۱۰

چربی سوزی عالی با یک نوشیدنی معجزه آسا!

چربی سوزی یکی از بهترین راه ها برای لاغر شدن، کم کردن وزن و رشسیدن به اندامی متناسب و خوش فرم است. اگر شما هم به نوشیدنی های چربی سوز علاقه دارید، پیشنهاد می کنیم این نوشیدنی خوش طعم چربی سوز را امتحان کنید.

مصرف یک قاشق از این ماده در کنار قهوه می‌تواند چربی‌های شما را حتی موثرتر از چربی سوز آب کند. قهوه یکی از محبوب‌ترین نوشیدنی‌هاست. نوشیدن قهوه آثار بسیار مثبتی بر روی بدن می‌گذارد: داشتن قلبی سالم‌تر، کمک به جلوگیری از ابتلا به انواع بیماری‌ها مانند سرطان و بیماری‌های کبد، بیماری پارکینسون و دیابت نوع دو. قهوه همچنین می‌تواند در آب کردن چربی‌ها شما را یاری کند. اما امروز قصد داریم نوعی از قهوه را به شما معرفی کنیم که کارکرد درمانی این نوشیدنی را چند برابر می‌کند. این نوشیدنی علاوه بر طعم خود می‌تواند به شما در سوزاندن چربی‌ها و سرعت بخشیدن به متابولیسم بدن کمک کند.

مواد مورد نیاز نوشیدنی چربی سوز با قهوه

دارچین : یک قاشق چایخوری روغن نارگیل : سه چهارم فنجان

عسل : نصف لیوان کاکائو : یک قاشق چایخوری (اختیاری)

طرز تهیه نوشیدنی چربی سوز با قهوه

تمام مواد فوق را درون یک ظرف ریخته و آن‌ها را هم بزنید تا ترکیبی یکدست شکل گیرد. سپس درب ظرف را بگذارید.

صبح روز بعد که خواستید که یک فنجان قهوه میل کنید، پس از آماده شدن قهوه و در حالی که هنوز گرم است، حدود یک یا دو قاشق چایخوری از ترکیب فوق را داخل قهوه ریخته و کمی هم بزنید؛ سپس آن را بنوشید.

خواص فوق‌العاده این قهوه ترکیبی مدیون مواد تشکیل دهنده آن است. دارچین به سوزاندن چربی شهرت دارد. روغن نارگیل نیز سرشار از تری گلیسیرید با زنجیره متوسط است. از طرف دیگر عسل طبیعی‌ترین و سالم‌ترین شیرین‌کننده‌ی قابل مصرف است. علاوه بر موارد فوق، کافئین سرعت متابولیسم را افزایش داده و می‌تواند انرژی برای بدن تامین کند. این نوشیدنی می‌تواند حالت بدن شما را به حالت «چربی سوزی» تبدیل کند. در این حالت، چربی‌های بیشتری آب می‌شود و شما زیباتر به نظر می‌رسید.

طول عمرتان را افزایش دهید

مطالعات نشان می دهند که دویدن به طور منظم و روزانه، طول عمر مردان را به میزان ۶.۲ سال و زنان را ۵.۶ سال افزایش می دهد.برای برخورداری از حداکثر فواید دویدن، ۱ تا ۲.۵ ساعت در هفته با سرعت کم یا متوسط بدوید.

فواید دویدن برای سلامتی

در این مطالعه که در سال ۱۹۷۶ آغاز شد، ۲۰۰۰۰ مرد و زن ۲۰ تا ۹۳ ساله مورد بررسی قرار گرفتند. این تحقیق گسترده شامل بررسی بیماری های قلبی، بیماری های ریوی، دمانس (زوال عقل)، صرع، نارسایی قلبی و ایست تنفسی در خواب (آپنه) بود.

همچنین ارتباط بین طول عمر و ورزش های مختلف مورد مطالعه قرارگرفت. محققان میزان مرگ و میر ۱۱۱۶ مرد دونده و ۷۶۲ زن دونده را با افرادی که این ورزش را انجام نمی دادند، مقایسه نمودند. مدت زمان دویدن در هفته و همچنین سرعت (آرام، متوسط و سریع)، فاکتورهای اصلی در نظر گرفته شدند.

اطلاعات ۴ بار و در بین سال های ۱۹۷۶ تا ۱۹۷۸، ۱۹۸۱ تا ۱۹۸۳، ۱۹۹۱ تا ۱۹۹۴ و ۲۰۰۱ تا ۲۰۰۳ جمع آوری گردید. در طی ۳۵ سال مطالعه و پیگیری، ۱۲۲ مورد مرگ در بین افراد دونده و ۱۰۱۵۸ مورد مرگ در بین افرادی که نمی دویدند، ثبت شد.محققان این طور نتیجه گرفتند که، دویدن خطر مرگ و میر را در زنان و مردان به میزان ۴۴ درصد کاهش می دهد و موجب افزایش طول عمر به میزان ۶.۲ سال در مردان و ۵.۶ سال در زنان می شود.

دویدن به مدت ۱ تا ۲.۵ ساعت در هفته با سرعت کم یا متوسط و در طی ۲ تا ۳ جلسه، بیشترین اثر مثبت را به دنبال خواهد داشت.نکته جالب این بود که میزان مرگ و میر در بین کسانی که به میزان متوسط، فعالیتی مثل دویدن داشتند، کمتر از کسانی بود که فعالیت بدنی نداشتند و یا اینکه ورزش و فعالیت بسیار سنگین داشتند.

دویدن، اثرات سودمندی بر سلامتی دارد، شامل:

- ☑ بهبود دریافت اکسیژن.
- ☑ کاهش فشارخون.
- ☑ افزایش حساسیت انسولین.
- ☑ بهبود فعالیت قلب.
- ☑ افزایش تراکم استخوان.
- ☑ کاهش تجمع پلاکت ها.
- ☑ کاهش خطر ایجاد لخته.
- ☑ کاهش التهاب.
- ☑ پیشگیری از چاقی.
- ☑ بهبود عملکرد ایمنی.
- ☑ بهبود سطح چربی های خون (افزایش کلسترول خوب یا HDL و کاهش تری گلیسریدهای خون).
- ☑ بهبود فعالیت های فیزیولوژیک بدن.
- ☑ بهبود روابط اجتماعی و ارتقای سلامت روانی.

نمی توانید صبح از خواب بیدار شوید؟

بعضی از افراد به راحتی سر یک ساعت مشخص از خواب بیدار می شوند و گروهی دیگر را باید با کلنگ از رختخوابشان بیرون کشید. چرا؟ گاهی پای ژنهای شما در میان است نه تنبلی.

سحر خیز هستید یا شب زنده دار؟

ممکن است شما به طور طبیعی علاقه داشته باشید سحر خیز یا شب زنده دار باشید- گاردین گزارش می دهد که دانشمندان اکنون بر این باورند که این رفتار ممکن است فقط منشأ بیولوژیکی داشته باشد که مقابله با آن مشکل است. طی یک مطالعه که در مجله نیچر کامیونیکیشنز Nature Communications (مجله علوم طبیعی) منتشر شد ، محققان تحت رهبری دانشمند برجسته، دکتر دیوید هیندز Dr. David Hinds ، ژنوم(ژنومGenomeانسان همه ماده ژنتیکی یک فرد است که در اصل محتوای ژنتیکی یاخته آن فرد که شامل دی‌ان‌ای هسته، کلروپلاست و میتوکندری است می‌باشد.) ۹۰.۰۰۰ نفر را مورد بررسی قرار دادند و نتیجه مطالعات خود را با پاسخ افراد مختلف به این سوال ساده که به صورت آنلاین مطرح شده بود، مورد مقایسه قرار دادند :

آیا شما بیشتر تمایل به فعالیت در روز دارید یا در شب؟

دانشمندان ۱۵ بخش از ژنوم انسانی را یافتند که در افرادیکه ادعا می کردند سحر خیزند، مشترک است . بعلاوه این حقیقت که افرادیکه خود را سحرخیز می پندارند، کمتر احتمال دارد که از بیخوابی و افسردگی رنج برده و به احتمال زیادتر شاخص توده بدنی BMI کمتری نسبت به افراد شب زنده دار دارند.

این تحقیق همچنین نشان داد که از این ۱۵ناحیه، ۷ ناحیه نزدیک ژنهایی هستند که در ریتم شبانه روزی circadian rhythms ما نقش دارند .قبلاً تاثیر ژنها بر اینکه مگس میوه ترجیح دهد در روز فعالیت داشته باشد یا در شب ثابت شده بود اما تحقیق حاضر امکان آزمایش روی گروه بزرگی از انسانها را فراهم آورد.

این تحقیق با محدودیتهایی نیز مواجه است، به عنوان مثال افراد شرکت کننده در این مطالعه ممکن است تعریف متفاوتی از " صبح" داشته باشند. همچنین این تحقیق منطقه جغرافیایی یا فصلی که افراد شرکت کننده به این سوال پاسخ داده اند را در نظر نگرفته است که هر دوی آنها می تواند در پاسخ موثر باشد. اما محققان امیدواراند که مطالعات بیشتر یافته های آن ها را تایید کند.

آدامس برای این بیماران ممنوع!

به عقیده پزشکان، جویدن مداوم آدامس به مفصل فکی گیجگاهی فشار وارد کرده و حرکت مداوم و بیش از حد این مفصل موجب سردرد به ویژه در مبتلایان به میگرن می گردد.

میگرن و تاثیر جویدن آدامس بر آن

متخصصان استرالیایی دریافتند جویدن آدامس موجب تشدید سردردهای میگرنی می شود.برای انجام این تحقیق ۳۰ داوطلب مبتلا به میگرن که عادت به جویدن آدامس داشتند، انتخاب شدند. از آنها خواسته شد یک ماه به طور کامل از جویدن آدامس خودداری کنند. نتایج نشان داد در ۲۶ نفر از آنها بهبودی قابل توجهی ایجاد شده است.به عقیده پزشکان جویدن مداوم آدامس به مفصل فکی گیجگاهی فشار وارد کرده و حرکت مداوم و بیش از حد این مفصل موجب سردرد به ویژه در مبتلایان به میگرن می گردد.

جزئیات و نتایج این مطالعه در نشریه نورولوژی منتشر شده است.