

با قانون زندگی کنیم

هرگاه مسلمانی کشته شود قاتل قصاص می شود و معاون در قتل عمد به سه تا ۱۵ سال حبس محکوم می شود

ماده ۲۰۷ قانون مجازات اسلامی

اندیشه



شب انتظار



منوچهر حبیبی

از آغاز سال نو تور انتخابات ریاست جمهوری دوازدهم و پنجمین شوراهای اسلامی شهر و روستا روز به روز گرم و گرمتر شد و در روزهای پایانی و تبلیغات به اوج خود رسید و در روز جمعه ۲۹ اردیبهشت ماه سال جاری انتخابات در سراسر کشور برگزار شد. تا ساعت ۲۴ اکثر حوزه‌ها رأی گیری ادامه یافت و با بسته شدن حوزه‌ها، بسیاری از مردم که پشت درها مانده بودند، موفق به رأی دادن نشدند و این چنین شب انتظار رو به سحر گذشت. به دنبال آغاز شمارش آرا در حوزه‌های روستایی و شهرهای کوچک، نخستین نتایج رأی گیری ریاست جمهوری در فضای مجازی دست به دست شد و هرچه گذشت، نشان از پیش‌تاز بودن دکتر حسن روحانی رئیس‌جمهور از سید ابراهیم رئیسی کاندیدای اصولگرایان در اکثریت حوزه‌ها و مناطق رأی گیری داشت. با آغاز صبح، تقریباً با فاصله گرفتن چند میلیون پیروزی حسن روحانی، کاندیدای اصلاح طلبان و میانه رو بر سید ابراهیم رئیسی کاندیدای اجماع اصولگرایان از جنمای مسلم‌تر شد. از آنجایی که نتایج لحظه به لحظه بیرون از وزارت کشور به اطلاع عموم رسانده شد، همین امر باعث شد که وزارت کشور اعلام کند نتیجه را در ساعت ۱۴ از صدا و سیما ملی توسط عبدالرضا رحمانی فضلی وزیر کشور به طور رسمی به اطلاع مردم که تقریباً بسیاری از آنان شب را تا صبح در انتظار و بی‌قرار مانده‌اند، می‌رساند.

میلیونی نسبت به آرای ۱۸/۶۰۰/۰۰۰ دور اول، وارد پاستور می‌شود. سید ابراهیم رئیسی با کسب ۱۵/۷۸۶/۴۴۹ رأی و ۳۸/۵ درصد آرا که تقریباً نزدیک به رأی ۱۶ میلیون دوره قبل کاندیداهای اصولگرایان بود، در مقام دوم قرار دارد و به ترتیب مصطفی میرسلیم با ۴۷۸/۲۱۵ رأی و ۱/۱۶ درصد آرا و مصطفی هاشمی طبا با ۴۱۵/۴۵۰ که تقریباً نیم درصد از آراست، سوم و چهارم شدند. آنچه مشخص بود اینکه علاوه بر اکثریت حوزه رأی گیری در کلان شهرها و شهرستانها و بسیاری از شهرهای کوچک، این روند در بسیاری از روستاها نیز رخ داده بود و اکثریت مردم و یا بهتر بگویم اکثریت رأی دهندگان به وعده‌های انتخاباتی رقیب رئیس‌جمهور و اصولگرایان توجهی نکرده بودند، اما نکته قابل توجه اینکه هنوز در حدود ۱۴ میلیون نفر از واجدین شرایط به هر دلیل از آمدن پای صندوق‌ها خودداری کرده‌اند. هرچند در بسیاری از کشورها معمولاً بخشی از واجدین شرایط پای صندوق‌های رأی نمی‌روند، اما نکته قابل تأمل این است که تعدادی از رأی‌های خاکستری در این دوره به سید اصلاح طلبان و میانه روها اختصاص یافت تا فاصله وی از حدوداً ۲ میلیون از مجموع آرای اصولگرایان به ۸ میلیون رأی از منتخب و کاندیدای باقیمانده‌شان در این دور برسد، اما چرا مردم به روحانی رأی دادند و به وعده‌هایی همچون افزایش یارانه‌ها توجه نکردند؟ بی شک اولویت اول و نخست مردم ایران می‌تواند تنش زدایی با حفظ امنیت و اقتدار، خروج از انزوا و تحریم و مشارکت با کشورهای دیگر به ویژه کشورهای همسایه و منطقه، بازگشت رونق به اقتصاد کشور و بازری و اشتغال زایی مولد، توجه به آزادی‌های فردی و اجتماعی و به ویژه رعایت حقوق شهروندی، در نظر گرفتن نیازهای نسل جوان و نیروی محرکه

نقش آموزه‌های دینی و اسلامی و معنویت در سلامت

قسمت سوم

نویسنده: شکرالله جهان مبین، مدیر گروه معارف اسلامی دانشگاه آزاد اسلامی جهرم و مدیر مقبره (طیب و حکیم سید سلمان موسوی جهرمی اولین و قدیمی‌ترین طبیب جهرم) Email: jahanmahin@yahoo.com

واژه شناسی عبارت فوق

الف. کفر: به گفته راغب اصفهانی کفر در لغت به معنای پوشاندن چیزی است، و اما کافر در عرف دین به کسی گفته می‌شود که وحدانیت یا نبوت یا شریعت یا هر سه را انکار کند و گفته‌اند که: کفر در شریعت عبارت است از انکار آنچه خدا معرفت آنرا واجب کرده از قبیل وحدانیت و عدل خدا، و معرفت پیغمبرش و آنچه پیغمبر از ارکان دین آورده، هر کس یکی از این‌ها را انکار کند کافر است.

ب. نفاق: مصدر باب مفاعله و در معنای اسم فاعل خود یعنی منافق است و منافق کسی است که، در باطن کافر و در ظاهر مسلمان است و در وجه این تسمیه گفته‌اند که: منافق به سوی مؤمن، یا ایمان خارج می‌شود و به سوی کافر، با کفر خارج می‌شود و علت این تسمیه آنست که، منافق از ایمان به طرف کفر خارج شده است.

و راغب اصفهانی گوید: منافق کسی است که از راهی به دین وارد و از راه دیگری خارج می‌شود.

ج. غی: غی و غوایه به معنای رفتن به راه هلاکت است. گرچه آن را ضلالت، نومیدی، جهل ناشی از اعتقاد فاسد و فساد نیز گفته‌اند، زیرا ضلالت به معنی گمراهی است و غی با آن و رفتن در راه هلاکت هر دو می‌سازد.

د. ضلال: به گفته راغب اصفهانی ضلال به معنی انحراف از حق و عدول از طریق مستقیم است چه عمداً و چه سهواً.

در ابتدای این قسمت گفته شد که حضرت علی (علیه السلام) قرآن مجید را دوی شفا



بخش امراض روحی دانست و افراد را بر استفاده از آن امر فرمود، ولی در اینجا به اعتبار جمله قبل که هیچ کس از قرآن بی نیاز نیست، علاوه بر تکرار آن حکم، فرمان می‌دهد که در رفع شداید به ویژه دردهای سخت، باز از قرآن استمداد جویند، زیرا در قرآن داری برطرف کننده دردهای بزرگ و بیماریهای مهلک و شدید روحی هم چون کفر و نفاق و تباهی و گمراهی است که داری شفا بخشی جز قرآن نخواهند داشت. شقای دردهای جسمی به برکت قرآن نتیجه‌ای که از بحث‌های گذشته و به استناد آیاتی که کلمه شفا در آنها به کار رفته بود این حقیقت به دست می‌آید که شفا بخشی قرآن مجید اصالتاً و در درجه اول مربوط به دردهای روحی مانند شرک، نفاق، حسد، ریا و امثال این‌ها است، اما این به آن معنا نیست که دردهای جسمی را نمی‌توان به وسیله قرآن درمان کرد، بلکه برعکس برخی از آیات قرآن با شرایط خاص توان آن را دارند که دردهای جسمانی را نیز مداوا کنند. البته شقای همه دردها چه روحی و چه جسمی از ناحیه خدا است یعنی به اذن و اراده اوست که یک داروی مادی شفا بخشی می‌کند و یا به اذن خداوند پیراهن حضرت یوسف چشمان حضرت یعقوب را بهبودی می‌بخشد که فرمود: «ذَهَبُوا بِمَقْمِصِي هَذَا فَأَلْقُوهُ عَلَىٰ وَجْهِ أَبِي يَأْتِ بَصِيرًا» ترجمه: این پیراهن مرا بپریز، و بر صورت پدرم بیندازید، بینا می‌شود. و باز به اذن خدا است که بیماری با خوردن کمی عسل شفا می‌یابد که قرآن مجید در توصیف «عسل» فرمود: فَبِهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ ترجمه: در آن (عسل) شقای مردم است. و امام صادق (علیه السلام) فرموده: «مَا اسْتَشْفَى النَّاسُ بِمَثَلِ الْعَسَلِ» ترجمه: مردم به چیزی به مانند عسل استشفای نمی‌کنند. توجه و دقت: وقتی یک داروی گیاهی و یا غیر گیاهی، یک پیراهن پارچه‌ای و یا عسل مصفی بتوانند به اذن الله دردی را درمان و نابینائی را بینا کند و بیماری را بهبود بخشند و یا دعای مأثور از معصومین (علیهم السلام) وسیله شفا یافتن بیماری‌ها شود یقیناً همه یا برخی از آیات شریفه قرآن مجید که مستقیماً کلام خدای شفا بخش همه دردها است، این توانمندی را خواهند داشت که دردهای جسمی را نیز شفا دهند. همچنان که امراض روحی را شفا می‌بخشد و روایات و داستان‌های زیر توضیحی بر این حقیقت و واقعیت خواهد بود.

ادامه دارد...

مهم‌ترین علل مرگ زنان ایرانی

با عنوان مهم‌ترین علل ناتوانی زنان محسوب می‌شود. بیشترین مشکلی که زنان ایران با آن مواجه هستند، شیوه زندگی کم تحرک و تغذیه نامطلوب آنان است که عامل خطر علل مرگ و ناتوانی آنان است. توجه به این موضوع مهم یعنی بهبود شیوه زندگی بهترین راه برای پیشگیری از همه مشکلات سلامت زنان ایران است. به همین جهت محور برنامه‌های بهداشتی زنان در دوره باروری و یانگی در اداره سلامت میانسالان، تلاش برای بهبود شیوه زندگی آنان است. همچنین خطر سنجی بیماری‌های قلبی عروقی و سرطان‌های مهم نیز به همین منظور انجام می‌شود. ارائه مشاوره و علاوه بر خدمات مورد نیاز آنان، آموزش انفرادی زنان و آموزش عمومی آنان در کمپین‌های سلامت بویژه کمپین سلامت زنان نیز بخش دیگری از این برنامه است.

سلامت زنان ایرانی در معرض تهدید دو عامل خطر بسیار ساده قرار داده کم تحرکی و تغذیه نامناسب. طرح این موضوع تازگی ندارد، اما همچنان آمارهای قاطعی و تغذیه زنان تغییری را نشان نمی‌دهد. به گزارش جام جم آنلاین، زنان به دلیل گذراندن دوره‌های خاص از جمله بارداری، زایمان، شیردهی و یانگی، گروه آسیب پذیر هستند که آنها را نیازمند خدمات ویژه پیشگیری، سلامت و درمان می‌کند. بنابر اعلام کارشناسان نظام سلامت، نتیجه اضافه شدن تغذیه نامناسب و کم تحرکی به زندگی زنان، ناتوانی و افزایش خطر مرگ است. با توجه به این وضعیت تصحیح شیوه زندگی آنها باید در اولویت برنامه‌های سلامت این گروه قرار گیرد. **مهم‌ترین علل مرگ و میر زنان ایرانی** در همین راستا مظهره علامه، رئیس اداره سلامت زنان و میانسالان وزارت بهداشت درباره وضعیت

۴ مواد معدنی که ریزش مویتان را متوقف می‌کند!

کربوهیدرات و سایر مواد معدنی است. البته کمبود بیوتین به ندرت در بدن اتفاق می‌افتد و بیشتر افرادی که از نوشیدنی‌های الکلی استفاده می‌کنند را درگیر می‌کند. مواد غذایی چون گل کلم، قارچ، سویا، ماهی ساردین، بادام زمینی و تخم مرغ سرشار از بیوتین هستند. **۴. آهن:** یکی از مهم‌ترین مواد معدنی در بدن آهن محسوب می‌شود و کمبود آن خطرات جبران ناپذیری را به دنبال دارد. اکسیژن رسانی به موها یکی از وظایف این ماده حیاتی در بدن است و در صورت کمبود آن رشد مو آهسته و ریزش مو شدید می‌شود. گوشت قرمز، مرغ و ماهی، نخود، عدس، اسفناج و حبوبات منابع غنی آهن به حساب می‌آیند. البته دقت داشته باشید در مصرف گوشت قرمز اعتدال را رعایت کنید. شما باید بیش از ۱۸ میلی‌گرم در روز به بدنتان آهن برسانید.

این لیست کوتاه اما بسیار مفید، برای داشتن موهایی سالم ضروری هستند. این چهار مواد معدنی عبارتند از: **۱. روی:** این ماده مسئول بازسازی سلول‌های مو به طیف گسترده‌ای از توابع آنزیمی در بدن است. کمبود روی خیلی سریع شما را درگیر ریزش مو می‌کند. خوراکی‌هایی چون آجیل، عدس و تخم مرغ سرشار از روی هستند و توصیه می‌شود به زنان از این دسته مواد غذایی بیشتر استفاده کنند. **۲. ویتامین A:** این ویتامین محافظ سرسخت مویتان در برابر رادیکال‌های آزاد است. اگر ویتامین A به اندازه کافی به بدنتان نرسد موهایتان خشک و شکننده می‌شود و همچنین درگیر خارش موی شدید شده و موهایتان مستعد ریزش می‌شود. هویج، کدو حلوائی، مرکبات، سیب زمینی شیرین، سبزیجات، کلم پیچ و اسفناج از منابع غنی ویتامین

سبزیجات خام یا پخته؛ کدام سالم‌تر است؟



تاریخچه خام‌خواری به دهه ۱۸۰۰ میلادی برمی‌گردد؛ زمانی که ماکسی میلیان بریچرینو، پزشک سوئیسی تبار مدعی شد، خوردن سیب خام به درمان زردی خفیف او کمک کرده است. وی پس از آن با انجام آزمایش‌هایی درباره غذاهای خام تلاش کرد، پیام خود را به همگان برساند. به گزارش جام جم آنلاین، امروزه رژیم غذایی خام‌خواری همچنان طرفدارانی دارد، اما آیا واقعا سبزیجات خام سالم‌تر از سبزیجات پخته است؟ چرا خام‌خواری؟ نظریه‌ای که پشت ایده خام‌خواری وجود دارد، این است که آنزیم‌های طبیعی، ویتامین‌ها و فیتونوترینت‌ها (مواد شیمیایی موجود در گیاهان که به پیشگیری و مقابله با بیماری‌ها کمک می‌کنند)، در دماهای بالاتر از حدود ۴۷ درجه سانتی‌گراد از بین می‌روند. در برخی موارد، مصرف سبزیجات به شکل خام تأمین‌کننده مواد مغذی بیشتری است. به عنوان مثال، ویتامین C به آسانی و بر اثر حرارت از بین می‌رود. سبزیجاتی مانند فلفل‌ها و سبزیجات دارای برگ سبز مثل کلم و بروکلی، سرشار از ویتامین C است که میزان آن با پختن کاهش می‌یابد. خانواده ویتامین‌های B مانند

بیوتین، تیامین، نیاسین و ریبوفلاوین نیز – هرچند به میزان عمده‌ای در سبزیجات وجود ندارند – بر اثر حرارت از بین می‌روند. نتایج مطالعه‌ای که در British Journal of Nutrition منتشر شد، نشان می‌دهد افرادی که به مدت طولانی رژیم خام‌خواری داشته‌اند، دارای سطح بتاکاروتن بالا و سطح طبیعی ویتامین A بوده‌اند. همین مطالعه نشان می‌دهد، میزان آنتی‌اکسیدان قوی لیکوپن در این افراد پایین است. آیا مواد غذایی پخته مفیدترند؟ این ایده که مواد غذایی پخته بیشتر از مواد خام حاوی مواد مغذی است، نخستین بار در سال ۲۰۰۲، وقتی بود که محققان نشان دادند پختن گوجه فرنگی، لیکوپن موجود در آن را آزاد می‌کند. محققان در این تحقیق دریافتند، حرارت دادن گوجه‌فرنگی تا بیش از ۸۸ درجه سانتی‌گراد به مدت ۳۰ دقیقه، میزان لیکوپن آن را ۲۵ درصد افزایش می‌دهد و این فایده کمی نیست، زیرا مشخص شده لیکوپن در کاهش بیماری‌هایی مثل بیماری‌های قلبی، تباهی لکه زرد و سرطان مؤثر است. همچنین مشخص شده است هویج پخته برده شده، باید در ترکیب با یکدیگر مصرف شوند.