

نگاه یک جامعه‌شناس از قم

چالش تبدیل فتوا به زیست اجتماعی



● **مهراب صادقی‌نیا***

● نهاد مرجعیت در شمار مهم‌ترین نهادهای مذهبی شیعیان است. این نهاد همواره در کانون تحولات سیاسی، اجتماعی و مذهبی شیعان بوده و نقشی کلیدی بر عهده داشته است. قدرت و اعتبار بدون منازع این نهاد سبب شده است جریان‌های سیاسی و اجتماعی، به میزانی که بتوانند خود را به این نهاد منتسب کنند، از مشروعیت و تأثیرگذاری برخوردار شوند. اعتبار نیابت عام‌داشتن مراجع شیعی همواره سبب شده است آنان در پیدایش، توسعه و تثبیت دامنه‌ای از ارزش‌ها، باورداشته‌ها و اخلاقیات تأثیرگذار باشند و به دینداران در زمینه زیست مذهبی کمک کنند. در تاریخ مرجعیت کم پیش آمده است آنان به قدرت سیاسی متکی باشند، به همین دلیل، آنان چیزی را به اقتدار شخصی خود یا قدرت حاکمیت بنا نمی‌کرده‌اند. فتوا همواره ابزار اصلی ورود و مداخله نهاد مرجعیت در تاریخ شیعه بوده است. فتاوی‌ا مراجع شیعی همواره به مثابه یک منشور اجتماعی به زیست اجتماعی دین‌داران سمت‌وسو داده‌اند. رابطه نهاد مرجعیت با شیعیان، همواره بر اساس پرسش و پاسخ بوده است. به این معنا که شیعیان چالش‌ها و پرسش‌های خود را درباره چگونگی و امکان زیست دین‌دارانه از عالمان می‌پرسیدند و آنان نیز جواب می‌دادند. در طول تاریخ کمتر پیش آمده است که یکی از مراجع مانند میرزای شیرازی بدون آنکه کسی از او استفتائی کند فتوایی داده باشد. البته همین فتوا هم ناشی از تحول نهاد مرجعیت در روزگار معاصر است؛ و الا سنت امامان معصوم علیهم‌السلام که امروزه منبع اصلی صدور فتوای مراجع است، نیز همین بوده که وقتی از آنها سؤال می‌شده است، آنان پاسخ می‌دادند. رابطه «فتواخواه و فتوادده» که از آغاز شکل‌گیری نهاد مرجعیت شیعه تا همین روزگار متاخر ادامه داشته است، دست‌کم بر دو متغیر معنادار تکیه دارد: نخست اینکه معمولاً چیزی از مراجع پرسیده می‌شد که نیاز جامعه بود و به صورت معمول کسی از امور مبهم و غیرضروری سؤالی نداشت. این اتفاق سبب می‌شد مراجع کمتر به صدور فتوایی دست بزنند که کمتر نیاز جامعه مخاطبان است و دوم اینکه از آنجا که بر پرسش دین‌داران به معنای وجود نیازمندی‌های مذهبی در زیست فردی و اجتماعی آنان بود، فتواها از شانس بیشتری برای تبدیل‌شدن به زیست اجتماعی برخوردار بودند. البته به صورت سنتی فقیهان شیعه همواره پاسخ به سؤالات شرعی را با حل مسائل شیعیان ضمیمه می‌کردند. به این معنا که در صدور فتاوا پاره‌ای مصلحت‌اندیشی‌های معطوف به واقعیت را در نظر می‌گرفتند. همین تدبیر نیز به امکان تبدیل فتوا به زیست اجتماعی کمک می‌کرد.

با این حال، در این چند دهه، سرنوشت برخی از فتواها مانند حرمت ورود زنان به ورزشگاه‌ها یا حرمت سود بانکی تأخیر در بازپرداخت اقساط یا حرمت استفاده از بوی‌پوک که به وسیله مراحج فکاردی را با شده‌اند، نشان می‌دهد تبدیل فتوا به زیست اجتماعی به بزرگ‌ترین چالش برای فقهای شیعه تبدیل شده است؛ چالشی که می‌تواند کارکرد تاریخی نهاد مرجعیت را به حاشیه رانده و از اثربخشی آن تا اندازه زیادی بکاهد. امروزه سنخ‌های جدیدی از نیازهای اجتماعی پدید آمده‌اند. اگر فقها برای شناخت این نیازها و در مرحله بعد کوشش برای پاسخ‌گفتن به آنها آمادگی نداشته باشند، تلاش هزارساله حوزه‌های علمیه در حضور معنادار در زیست دینی شیعیان ناتمام خواهد ماند. افزون بر آن پرسش‌های دین‌داران امروزه رنگ‌بوی جهانی و چندفرهنگی دارند و مسائل از بومی‌بودن خارج شده و مرزهای اقلیمی را شکسته و ابعاد جهانی دارند. یک فتوا لازم است کیفیت اجرا و تبدیل‌شدن در عمل را در فرهنگ و محیط‌های اجتماعی و زیست‌شناختی مختلفی دارا باشد. این تنوع می‌تواند تبدیل فتوا به عمل را ناممکن کند. اگر فقهای شیعه مایلند که همچنان به مثابه نهاد مرجع خارج زیست دینی شیعیان باقی بمانند، لازم است افزون بر دقتی که در مقام استنباط احکام شرعی و درستی فتوا دارند، به مقام و موقعیت تحقق فتوای خود نیز توجه کرده و نیک بیندیشند که آیا این فتوا امکان تجربه‌پذیری و تبدیل‌شدن به زیست اجتماعی را نیز دارد.

● **عضو هیئت علمی دانشگاه ادیان و مذاهب قم**

درگذشت ۱۰ شهر در این کشور قرنطینه شدند؛ اتفاقی که در ایران بسیاری منتظر آن هستند رخ دهد. اما به نظر می‌رسد یکی از وزارتخانه‌هایی که بیشترین همراهِ مسکری را با وزارت بهداشت داشته، وزارت ارشاد است، به‌طوری‌که دستور تعطیلی تمام سینماها، تئاترها، کنسرت‌های موسیقی، تمام اختتامیه‌ها و تمام برنامه‌هایی را که برگزار می‌شود صادر کرد. هرچند به نظر می‌رسد سینماداران در برابر این تصمیم ایستاده‌اند و قصد تعطیلی ندارند، اما جشنواره‌های متعدد سینمایی؛ از هفته فیلم ایتالیا و جشن تصویر گرفته تا برنامه‌های نمایش هنر و تجربه با این اقدام همراهی کرده‌اند. دانشگاه‌ها تا آخر هفته تعطیل شده‌اند و مدارس در برزخ تعطیلی و غیرتعطیلی قرار دارند. خبر احتمال ابتلای الهام فخاری، یکی از اعضای شورای شهر تهران و دو نماینده تازه راه‌یافته به مجلس در شمال کشور و دست‌دادن محسن هاشمی که به قرنطینه خودخواسته رفته با ظریف (که البته تکذیب شد) همه از حاشیه‌های سیاسی ویروس کروناست. صاف‌هایی طولانی در فروشگاه‌ها مشاهده می‌شود و ترس از کمبود؛ چه مواد غذایی، چه ماسک و مواد بهداشتی در بین مردم موج می‌زند.

ساخت ماسک با دستمال توسط احمدی‌نژاد در حوزه رای‌گیری در این مدت مورد توجه بوده است. درعین‌حال وزارت بهداشت که دوران پرتب‌توایی را پشت‌سر می‌گذارد اعلام کرده که برای جلوگیری از سودجویی می‌خواهد خریدوفروش ماسک را در داروخانه‌ها ممنوع کند و ماسک رایگان در اختیار مردم قرار دهد. درحالی‌که در مراجعه به بسیاری از داروخانه‌های تهران، بسیاری از فروشندگان در داروخانه‌ها از ریجکت‌شدن توسط بازارپایاب‌های ماسک می‌گویند. می‌گویند تماس‌هایمان با کارخانه‌های تولید ماسک بی‌جواب مانده است یا مدام وعده‌های دروغین داده می‌شود. درحالی‌که اعلام شده ظرفیت ایران ساخت و تولید ۵۰۰ تا ۷۰۰ هزار ماسک، آن هم در روز است، این وضعیت می‌تواند ناشی از چه چیزی باشد.

روزنامه شتر

دوشنبه ۵ اسفند ۱۳۹۸ ● ۲۹ جمادی‌الثانی ۱۴۴۱ ● ۲۴ فوریه ۲۰۲۰ ● سال هفدهم ● شماره ۳۶۵۵ ● ۱۶ صفحه
اذان ظهر تهران ۱۲:۱۸ ● اذان مغرب ۱۸:۱۲ ● اذان صبح فردا ۵:۱۷ ● طلوع آفتاب ۶:۰۴

روزنارضا

fardashargh@gmail.com

کارتون خواب



● **علی علوی**



روزمره‌های کرونا

هراس‌ها و نگرانی‌ها

این وضعیت برای الکل نیز وجود دارد. بسیاری می‌پرسند آیا وظیفه مسئولان و ضابطان فقط کشف انبارهای پر از ماسک در گوشه‌وکنار کشور است؟ آیا از وضعیت خبر ندارند؟ آیا صف‌های طولانی برای خرید ماسک و الکل را نمی‌بینند؟ هرچند یکی از مسئولان وزارت بهداشت با طعنه گفته است، عدم نیاز به ماسک توصیه سازمان بهداشت جهانی و دانشگاه‌های معتبر دنیا هم نیست و می‌گویند اعلام شده برای مردم عادی ضروری نیست؛ فقط برای کسی ضروری است که علائم بیماری را دارد. از نظر مسئول وزارت ارشاد، مردم علاقه به پذیرفتن این واقعیت را ندارند و «این حرف را لابد باید یک ادوار یا جَک چشم‌آبی بگویند تا بقیه قبول کنند!» وارد این مسئله نمی‌شویم که دلیل عدم اعتماد به مسئولان از کجا ناشی می‌شود و چرا به گفته همین مسئول، «در کشور ما خبر منفی هفت‌برابر خیر مثبت دیده می‌شود. تکذیب خبر دروغ هم با نسبت «یک‌بیستم» خبر اصلی دیده می‌شود».

اما به نظر می‌رسد موارد ناکارآمدی یکی از دلایل عدم اعتماد عمومی مردم در این زمینه است؛ ماسک‌ها وقتی خانواده‌ها هنوز در برزخ تعطیلی یا عدم تعطیلی مدارس هستند یا وقتی تصاویر مکانی را که در بیمارستان امام خمینی در فضای باز به مبتلایان کرونا اختصاص داده شده می‌بینند و عبور مریض کرونایی درست از وسط مراجعه‌کنندگان در بیمارستان بهمین راه‌شده هستند، پس دلیلی برای اعتماد پیدا نمی‌کنند.

هرچند محسن هاشمی که به قرنطینه خودخواسته رفته، در گفت‌وگو با رادیو اعلام کرد که اگر وضعیت تهران بحرانی شود، قرنطینه انجام می‌شود. اما به نظر می‌رسد مانند همان ترانه مایکل جکسون که در شبکه‌های اجتماعی به آواز داده شده، خودمان هستیم و خودمان. وقتی می‌مانیم که آیا واقعاً راهی نداریم جز اینکه به توصیه وزارت بهداشت عمل کنیم؛ یعنی قرقره با کلاب و سرکه یا مصرف ادویه‌جات گرم‌مزاج که حجم بالایی از آنتی‌اکسیدان دارند مانند زردچوبه، دارچین، زعفران، زنجبیل و فلفل سیاه که موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود.

شنبه‌صبح بیمارستان آموزشی ما حال‌وهوایی دیگر دارد. همه با چشم‌هایی که از پشت ماسک هم نگرانی در آنها موج می‌زند، در رفت و آمدند، اما از ازدحام همیشگی خبری نیست. پزشکان و پرستاران جوان عمدتاً دخترها و پسرهایمان که سربازهای شجاع این نبرد نابرابرند، با چشم‌هایی خسته و خواب‌ندیده شب را بر بالین بیماران به صبح رسانده‌اند. خسته اما همچنان مصمم و شوخ! شوخ حتی در زمان به یادآوری کلنجاری که با بیمار کرونا مثبت در ساعات طولانی رفته‌اند. راستی آیا همین‌ها بودند که تا همین چند وقت پیش در غوغایی که همه پزشکان را به یک چوب می‌رانند، می‌رنجیدند و دم بر نمی‌آوردند؟ اگرچه تکتک جوانان ما یک‌دم در دفاع از مرزهای کشور و مرزهای سلامت حتی به قیمت جان، باز نمی‌مانند، اما هوایای طبیعت را فقط و فقط عقل و انسجام و انضباط حریف است. یعنی همه آنچه در دولت مدرن متبلور است. دولت شگفت‌انگیزترین مخلوق بشر است. ماشینی است با ساختاری پیچیده، هوشمند، مقتدر، پیشگو و برنامه‌ریز، صادق و سدرن و صیقل‌خورده شعار قدیمی یکی برای همه، همه برای یکی! هر چه جامعه پیشرفت‌تر و تکنولوژیک‌تر حضور دولت الزامی‌تر و محسوس‌تر. فارغ از خواست و اراده ما دولت و حکومت بخشی از وجود همه ماست. تردید در وجودش با سستی

آکادمی

کرونا و دولت



● **بابک زمانی**

● **نورولوژیست**

در ایمان به او اگر با حیات مغایر نباشد، قطعاً نوعی «ازخودیگانگی» به دقیق‌ترین معناست! در بحبوحه هر بحران، به‌ویژه بحران‌هایی که در جریان آن همه ما قطع نظر از سن و جنس و رنگ و داشته‌هایمان همچون پر کاهی بی‌دفاع، دستخوش امواج خروشان اقیانوس طبیعت می‌شویم، هیچ آرامشی بیش از آن نیست که ببندیشیم بخشی از این روح جمعی هستیم. ما را می‌ببند، حالا را و آینده را هم می‌ببند و در صورت لزوم هدایت خواهد کرد. هیچ چیز هم اما اضطراب‌آورتر از تصور عدم حضور این روح جمعی، عقل‌گریزی‌اش، نابینایی‌اش یا کتمان واقعیت از سوی او نیست. وقتی که او فقط و فقط از تو متابعت می‌خواهد اما تو را نادیده می‌انگارد، بر امنیت گوش‌هایت، بر صداقت چشمانت و بر اصالت ترس‌ها و زلالی افکارت تردید می‌کند، وقتی که اجبار را در جایی که نباید به کار می‌برد و آنجا که باید چشم می‌بندد، باز هم می‌کوشی همه را معقول و لازم بدانی، می‌کوشی صرف حضورش را مغتنم بدانی -حضورِی که خود او آن را نه اظهار می‌کند و نه قدر می‌گذارد- اما بی‌تردید از خودبیگانگی‌ای عمیق بر جانت و جان‌های دیگر چنگ خواهد انداخت. بیهوده نیست که در همه دنیا اعتماد به ملت و سیستم‌های آن را بزرگ‌ترین سرمایه ملی می‌دانند، روزهای ملی را بزرگ می‌دارند و در یک روز همه پرچم بر آستانه در می‌گذارند و شنبه توان‌فرسا به پایان رسید، تنها خارطه خوش که به خواب می‌سپاری، چهره شاد و مصمم و امیدوار جوانانی است که امروز صبح بر بالین بیماران دیده‌ای، اما سؤالات و تردیدهایی که بی‌گدار بر ذهن می‌آیند، خواب را پاره‌پاره می‌کنند.

سلام به فردا

حقوق زندانی در پرتو قانون ۱-



● **ابراهیم ایوبی**

● **وکیل دادگستری**

هرچند سال‌هاست مقامات قوه قضائیه در اندیشه حذف یا کاهش مجازات حبس هستند، با مروری بر قوانین جزایی می‌توان پی برد که همچنان اصلی‌ترین مجازات در کشور ما «زندان» است. علاوه بر این، در مواردی برای جلوگیری از فرار متهم، بازداشت افراد پیش‌بینی شده است؛ محکومان مالی را هم باید به این فهرست اضافه کرد. وقتی خبری مبنی بر نقض حقوق شهروندی متهم یا محکومی زندانی شنیده می‌شود، کشف واقعیت دشوار می‌شود؛ از سویی نمی‌توان صرف ادعای زندانی را دلیل بر پذیرش حرف‌های او دانست و از سوی دیگر، اگر واقعاً نقض حقوقی هم از طرف ضابطان یا مقامات قضائی انجام شده باشد، اثبات آن برای فرد محبوس که با مقامات ضابطان گذشته که مهم‌ترین آنها عبارت است از: آنچه را بر وی گذشته است ندارد، دور از انتظار است. در قوانین و مقررات مختلف، حقوقی برای فرد زندانی (متهم بازداشت‌شده یا محکوم در حال گذراندن مجازات) پیش‌بینی شده است که در ادامه مرور می‌کنیم:

نخست، قانون اساسی: در اصول متعددی به حقوق بنیادین متهم نظیر «منع تفتیش عقاید» (اصل ۲۳)، «منع تجسس» (اصل ۲۵)، «حق اطلاع از اتهام» (اصل ۳۲)، «حق دادخواهی» (اصل ۲۴)، «حق انتخاب وکیل» (اصل ۳۵)، «اصل قانونی‌بودن جرم و مجازات» (اصل ۳۶)، «اصل برائت» (اصل ۳۷)، «منع شکنجه» (اصل ۳۸) و «منع هتک حیثیت متهم و زندانی» (اصل ۳۹) اشاره شده است. دوم، قانون مجازات اسلامی (مصوب ۱۳۷۵): مجلس شورای اسلامی؛ برای ضمانت اجرای اصول یادشده، قانون مجازات اسلامی در ماده ۵۷۰ بخش تعزیرات بیان می‌کند: «هریک از مقامات و مأمورین وابسته به نهادهای دستگاه قضائی که برخلاف قانون، آزادی شخصی افراد ملت را سلب کند یا آنان را از حقوق مقرر در قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران محروم نماید، علاوه بر انفصال از خدمت و محرومیت یک تا پنج سال از مشاغل حکومتی، به حبس از دو ماه تا سه سال محکوم خواهد شد». همچنین در ماده ۵۷۲ این قانون «عدم استماع و ارسال شکایت زندانی توسط ضابطین دادگستری و مأمورین انتظامی» «جرم‌انگاری شده و مجازات آن، انفصال دائم از همان سمت و محرومیت از مشاغل دولتی به مدت سه تا پنج سال است. بر اساس ماده ۵۸۷، اذیت و آزار بدنی متهم برای گرفتن اقرار از سوی مقامات قضائی یا غیرقضائی ممنوع و در صورت ارتکاب، علاوه بر قصاص یا دیه، دارای مجازاتی معادل شش ماه تا سه سال حبس است.

سوم، قانون آیین دادرسی کیفری (مصوب مجلس شورای اسلامی) و قابل اجرا از ۱۳۹۴: در فصل دوم از مواد ۶۳ تا ۶۸ تحت عنوان «ضابطان دادگستری» و تکالیف آنان»، به این حقوق اشاره شده است: تقاضای حضور وکیل با شروع تحت نظر قرارگرفتن، امکان آگاهی بستگان افراد بازداشت‌شده در کمتر از ۲۴ ساعت، تماس با خانواده از طریق تلفن، درخواست معاینه توسط پزشک و ثبت گواهی پزشک در پرونده، تفهیم حقوق مندرج در قانون توسط ضابطان به

روایت

نقش زنان در شکل‌گیری حافظه ملت ایران



● **فخرالسادات محتشمی‌پور**

● به بهانه بیستمین سال تأسیس انجمن زنان پژوهشگر تاریخ می‌خواهم نیم‌نگاهی به پرونده تلاش و کوشش عزیزی که سازنده این پرونده هستند، ببندارم. زنان فرهیخته‌ای که داوطلبانه با واکاوی تاریخ و تبیین نقش زنان در خلق تاریخ، پژوهشگرانه و مجدانه کوشیده‌اند تا رازهای نهفته این نقش‌آفرینی را که در اوراق زمانه کم شده و در اعماق آن به فراموشی سپرده شده است بازشناسی، بازخوانی و کشف کنند و به عبارتی خود تاریخ‌ساز شوند. می‌گویند همه باید تاریخ بخوانند تا حافظه ملت ایران را سینه به سینه و نسل‌به‌نسل منتقل کنند. و در این میان زنان بهترین راویان، حاملان و ترسیم‌کنندگان این رخداد هستند. این فراموش‌شدگان عرصه حافظه ملی باید تلاش کنند تا نقش‌آفرینی زنان در تاریخ را به یاد و حافظه ملت برگردانند، همان‌طور که خواننده به مردم یادآور می‌شود. نقش زنان در تمامی حوادث و رخدادهای جوامع بشری بی‌بدیل است. آسیه، مریم، هاجر، حوا، مادر موسی، همسر لوط، همسر نوح آنجا که می‌فرماید: وَ صَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا لِّلَّذِينَ آمَنُوا امْرَأَتَ فِرْعَوْنَ إِذْ قَالَتْ رَبِّ ابْنِ لِي عِنْدَكَ بَيْتًا فِي الْجَنَّةِ ... وَ زَمِّمْ لِي زَوْجًا عَمْرَأًا اَلَّتِي اخْتَصَّتْ فِرْجَهَا فَنَفَخْتُا فِيْهِ مِنْ رَوْحِيَّ...

با در آیه دیگری مثال همسران لوط و نوح را بیان می‌کند که برای کافران مثال‌زدنی است. و همه این زنان سرمشقا یک تحول و رخداد تاریخی هستند و فصل جدیدی از زندگی را نشانه رفته‌اند و همین حوادث درباره خدیجه همسر پیامبر، فاطمه دختر محمد و زینب دختر فاطمه هست؛ در همه ادوار تاریخ زنانی بودند که منشأ تحول و تغییر بودند.

امروز عرصه حضور و نقش‌آفرینی زنان، شامل میدان‌های علمی، فرهنگی و سیاسی تاریخ‌سازی است. اقدام خوب انجمن زنان پژوهشگر تاریخ قابل تحسین است به‌ویژه تمرکز بر زنانی که منشأ تحول بودند. زن اسطوره عشق، محبت و عاطفه است و همه نگرانی و دغدغه‌اش تلاش برای ماندگاری سرزمینش و رشد و شکوفایی فرزندان در مام وطن است. او در پی آن است که گوهران درخشان سرزمینش ماندگار و جاودانه شوند. او برای این ماندگاری می‌کوشد تا به زنان و دختران جامعه‌اش پیامود هنر خوب‌زیستن را، هنر اثربخشی را، هنر تاریخ‌سازشدن را و هنر عشق‌ورزیدن به هم‌نوع را و اینها همه در سایه همدلی، همفکری و هم‌وایی تحقق یابد. انجمن زنان پژوهشگر تاریخ می‌کوشد تا ادعای نابجا نکند و از خلال پژوهش و تحقیق، از خلال مطالعه و بررسی و از خلال جست‌وجوی آموزه‌های دانشی این نکته را به اثبات برساند که زن ایران همواره در همه مقاطع تاریخی نقش‌آفرین بوده تا جایی که تحولات بسیاری را ایجاد کرده است، تلاش این انجمن چراغ راهی است برای رهروان حقیقت و برای دختران عزیزی که آینده خود را در این سرزمین جست‌وجو می‌کنند. سربلند و سرافراز باشند عزیزانی که تلاششان بازتاب خواهد شد.

هشدار

یادآوری چند نکته

درباره ویروس کرونا- ۲

● **زهرا عندلیب‌پزشک:** سلول‌های ایمنی بدن ما همانند سربازان یک ارتش، برای مقابله با عفونت نیازمند غذایی سالم، مقوی و منظم هستند. شواهدی از مطالعات حیوانی نشان می‌دهد که رژیم‌های غذایی فقیر از رژیم ریزمغذی‌هایی مثل روی، سلنیوم، آهن، مس، فولیک اسید و ویتامین‌های E و A، B6، C می‌توانند موجب اختلال در سیستم ایمنی شوند. چنانچه رژیم غذایی ما به هر دلیلی فاقد ریزمغذی‌های لازم است؛ مثلاً سبزیجات را دوست نداریم یا به دلیل مشکلات گوارشی، برخی از گروه‌های غذایی را در رژیم خود کم‌رنگ کرده‌ایم، توصیه می‌شود از مولتی‌ویتامین‌های روزانه و مکمل‌های معدنی استفاده کنیم، اما اگر رژیم غذایی متعادلی داریم و از تمام گروه‌های غذایی استفاده می‌کنیم، نباید فکر کنیم هرچه ویتامین بیشتری به بدن خود برسانیم، قوی‌تر خواهیم شد. یکی دیگر از راه‌ها در تقویت سیستم ایمنی بدن، انجام تمرینات سبک ورزشی است که علاوه بر متناسب کردن وزن بدن و تضمین سلامت قلب و عروق، با بهبود جریان خون و تغذیه بهتر و بیشتر سربازان ارتش ایمنی بدن، کمک می‌کند که این سلول‌ها کار خود را بهتر و سریع‌تر انجام دهند. در مورد مکمل‌های گیاهی که جهت تقویت سیستم ایمنی با عناوین گوناگون عرضه می‌شوند، باید بگوییم هیچ گونه شواهدی از تأثیر مثبت این مواد در بهبود سیستم ایمنی در دسترس نیست. مطلب آخر آنکه در پزشکی نوین، آنچه اهمیت بسزایی دارد، ارتباط دائمی ذهن با بدن است. بسیاری از بیماری‌ها مثل ناراحتی معده، کهیر و حتی بیماری‌های قلبی، ارتباطی مستقیم با استرس‌های عاطفی ما دارند. پس دور از ذهن نیست که این استرس‌ها، سیستم ایمنی بدن ما را نیز ضعیف کنند. بهتر است تا می‌توانیم مثبت‌اندیش باشیم و خود را از شرایط استرس‌زا دور نگه داریم.

خبر

ادامه مالچ‌پاشی در خوزستان

● «انجمن دیده‌بان جلگه سبز خوزستان» نسبت به مالچ‌پاشی در منطقه فکه هشدار داد. به گفته آنها، پاشیدن مالچ نفتی، سبب ایجاد سطح نفوذناپذیر پلاستیک‌مانند روی ماسه می‌شود که ضمن ازبین‌بردن موجودات ریزودرشت منطقه، با کوچک‌ترین بارش‌ها روی سطح خود و هدررفتن باران، باعث جاری‌شدن سیل می‌شود. ادامه این فرایند در خوزستان در حالی است که در اردیبهشت امسال نیز دبیر کمیته حقوقی «شورای هماهنگی تشکلهای محیط‌زیستی و منابع طبیعی استان خوزستان» با ارسال یک نامه خطاب به مدیرکل بازرسی، نسبت به مالچ‌پاشی در شزارهای جنوب‌غربی خوزستان واکنش نشان داده بود.