info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۱۰۱
دوشنبه / ۲ امرداد / ۱۴۰۱
۲۵ / ذوالحجه / ۱۴۴۳
25 / July / 2022

صاحب امتیاز: موسسه هنگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۲۸۳۸-۳۲۵۳۲۴۲۴-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

مکث

۸ گیاهی که قاتل فشار خون بالا هستند

مطالعات نشان دادهاند که برخی از گیاهان و ادویه‌ها می‌توانند سطح فشار خون را کاهش دهند؛ بنابراین ممکن است بخواهید این موارد را به رژیم غذایی خود اضافه کنید. توجه کنید که قبل از مصرف هر یک از این گیاهان ابتدا با پزشک خود مشورت کنید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بهداشت نیوز، در این مقاله فهرستی از ۸ گیاه دارویی که ممکن است به کاهش فشار خون کمک کنند آورده شده است.

۱.ریحان شیرین

ریحان یک گیاه خوش طعم است که در اشکال مختلف وجود دارد. این گیاه در طب گیاهی نیز محبوبیت فراوانی دارد زیرا سرشار از ترکیبات گیاهی قدرتمند است. ریحان شیرین سرشار از لوتئول است. تحقیقات این آنتی اکسیدان گیاهی را به فواید زیادی برای سلامتی از جمله کاهش فشار خون مرتبط می‌دانند. مطالعات نشان می‌دهند که لوتئول به عنوان یک مسدود کننده کانال کلسیم طبیعی به کاهش فشار خون کمک کند. مطالعات در فاز حیوانی نشان داده است که عصاره ریحان شیرین مانع از انقباض رگ‌های خونی شده و به رفیق شدن خون کمک می‌کند که به نوبه خود در کاهش فشار خون مؤثر است. با این وجود، دانشمندان باید تحقیقات بیشتری انجام دهند تا بررسی کنند که آیا ریحان به کاهش فشار خون در انسان کمک می‌کند یا خیر.

۲.جعفری

جعفری گیاهی محبوب در اکثر رژیم‌های غذایی است. این گیاه بومی مدیترانه است و خواص غذایی فوق العاده‌ای دارد. جعفری حاوی ترکیبات متنوعی مانند ویتامین C و کاروتنوئیدهای رژیمی است که ممکن است در کاهش فشار خون نقش داشته باشند. مطالعات در فاز حیوانی نشان دادهاند که مصرف جعفری به عنوان یک مسدودکننده کانال کلسیم عمل می‌کند هم فشار خون سیستولیک و دیاستولیک را کاهش می‌دهد. مسدودکننده کانال کلسیم نوعی دارو است که به گشاد کردن رگ‌های خونی کمک می‌کند.

۳.تخم کرفس

تخم کرفس یک ادویه هم‌کاره است که حاوی مواد مغذی مختلفی مانند آهن، منیزیم، منگنز، کلسیم و فیبر است. جالب توجه است که برخی از تحقیقات نشان دادهاند که تخم کرفس می‌تواند به کاهش فشار خون کمک کند. مطالعه روی موش‌ها تاثیر عصاره تخم کرفس بر فشار خون را مورد بررسی قرار داد. این مطالعه نشان داد که عصاره تخم کرفس فشار خون را در موش‌هایی با فشار خون بالا کاهش می‌دهد—اما نه در موش‌هایی که فشار خون طبیعی داشتند. محققان توصیه می‌کنند که ترکیبات موجود در عصاره تخم کرفس به عنوان یک مسدودکننده کانال کلسیم عمل می‌کنند و می‌توانند فشار خون را کاهش دهند. علاوه بر این، تخم کرفس منبع خوبی از فیبر رژیمی است که به کاهش فشار خون در ارتباط است. با این وجود، تنها مطالعات کمی در مورد تخم کرفس و فشار خون وجود دارد. دانشمندان باید تحقیقات بیشتری در فاز انسانی در این زمینه انجام دهند.

۴.سیر

سیر سرشار از ترکیباتی است که برای سلامت قلب مفید هستند. به طور خاص، سیر حاوی ترکیبات گوگردی مانند آلیسین است که ممکن است به افزایش جریان خون و گشاد شدن عروق خونی کمک کند. در مجموع، این عوامل ممکن است به کاهش فشار خون کمک کنند. بررسی ۱۲ مطالعه روی بیش از ۵۵۰ فرد مبتلا به فشار خون بالا نشان داد که مصرف سیر فشار خون سیستولیک و دیاستولیک را به ترتیب به طور متوسط ۸/۳ میلی متر جیوه و ۵/۵ میلی متر جیوه کاهش می‌دهد. این مقدار کاهش مشابه با تاثیر داروهای فشار خون است. یک مطالعه ۲۲ هفته‌ای روی ۱۰۰ نفر نشان داد که ۶۰۰ تا ۱۵۰۰ میلی گرم عصاره سیر به اندازه داروی آتنولول در کاهش فشار خون مؤثر است.

۵.آویشن

آویشن یک گیاه معطر سرشار از ترکیبات سالم متعدد است. اسید رزمارینیک یکی از این ترکیبات است. تحقیقات آن را با فواید بسیاری مانند کاهش التهاب، مسدود کننده خون و همچنین افزایش جریان خون مرتبط دانستهاند. همچنین ممکن است به کاهش فشار خون کمک کند. مطالعات فاز حیوانی نشان دادهاند که مصرف اسید رزمارینیک با مهار آنزیم مبدل آنژیوتنسین (ACE) به طور قابل توجهی به کاهش فشار خون سیستولیک کمک می‌کند. ACE یک مولکول است که رگ‌های خونی را باریک کرده و در نتیجه فشار خون را افزایش می‌دهد. بنابراین، مهار آن می‌تواند به کاهش فشار خون کمک کند. سایر مطالعات در فاز حیوانی نشان می‌دهند که مصرف عصاره آویشن موجب کاهش فاکتورهای خطر بیماری قلبی مانند کلسترول کلی، کلسترول بد (LDL)، تری گلیسیرید و فشار خون می‌شود.

۶.دارچین

اگرچه هنوز کاملا مشخص نشده است که دارچین چگونه موجب کاهش فشار خون می‌شود، تحقیقات در فاز حیوانی به گشاد شدن رگ‌های خونی کمک می‌کند. بررسی ۹ مطالعه شامل ۶۴۱ شرکت‌کننده نشان داد که مصرف دارچین فشار خون سیستولیک و دیاستولیک را به ترتیب به طور متوسط ۶/۲ میلی متر جیوه و ۳/۹ میلی متر جیوه کاهش می‌دهد. این اثر زمانی قوی‌تر است که مردم دارچین را به‌طور مداوم در طی ۱۲ هفته مصرف کردند. علاوه بر این، مروری بر ۷ مطالعه شامل ۱۳۹ شرکت‌کننده مبتلا به دیابت نوع ۲ به بررسی اثرات مصرف دارچین پرداخت. در افرادی که روزانه ۵۰۰ تا ۲۴۰۰ میلی گرم دارچین را طی ۱۲ هفته مصرف کردند، فشار خون سیستولیک ۵/۹۶ میلی متر جیوه و فشار خون دیاستولیک ۲/۶ میلی متر جیوه به‌طور متوسط کاهش یافتند. دارچین را می‌توانید به راحتی در وعده‌های غذایی خود بگنجانید.

۷.زنجبیل

در هر دو فاز انسانی و حیوانی نشان دادهاند که مصرف زنجبیل به شیوه‌های مختلف موجب کاهش فشار خون می‌شود. این ماده به عنوان یک مسدودکننده طبیعی کانال کلسیم و مهارکننده طبیعی ACE عمل می‌کند. مسدودکنندهای کانال کلسیم و مهارکننده‌های ACE از انواع داروهای فشار خون هستند. مطالعه‌ای که روی بیش از ۴۰۰۰ نفر انجام شد نشان داد که کسانی که بیشترین مصرف زنجبیل—۲ تا ۴ گرم در روز—را داشتند کمتر در خطر ابتلا به فشار خون بالا بودند.

۸.هل

هل سرشار از آنتی اکسیدان‌های مختلف است که می‌تواند در کاهش فشار خون مؤثر باشد. یک مطالعه ۱۲ هفته‌ای بر روی ۲۰ مرد گسال که به تازگی به فشار خون بالا مبتلا شده بودند نشان داد که مصرف روزانه ۳ گرم پودر هل به طور قابل توجهی فشار خون را کاهش می‌دهد و آن را به محدوده طبیعی می‌رساند. مطالعات در فاز حیوانی نشان کردهاند که هل به عنوان یک مسدودکننده کانال کلسیم طبیعی و ادرارآور می‌تواند در کاهش فشار خون نقش داشته باشد. دیوریتک یا ادرارآور ترکیبی است که به حذف تجمع آب از طریق ادرار کمک می‌کند.

خلاصه ۴۰ امروز با حافظ

مطرب چه پرده ساخت که در پرده سماع
بر اهل وجد و حال، در های و هو ببست
حافظ! هر آن که عشق نورزید و وصلّ خواست
احرام طوفِ کعبه دل بی وضو ببست

خواندنی هرچه عقلم از پس آیینه تلقین می‌کند
من همان معنی به صورت بر زبان می‌آورم
خاقانی

اذان روز اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۲۹	۰۶:۰۹	۱۳:۱۲	۲۰:۱۵	۲۰:۳۶

برگه دوست داشتن یک نفر یعنی دیدن او به همان شکلی که خداوند اراده کرده است.
داستایوفسکی

گزارش روز

آب رفتن فراغت در سد خـــانوارها!

نگاهی به آمارهای سال ۹۱ تا ۹۹ مرکز آمار ایران نشان می‌دهد که تفریح و سرگرمی خانوارهای ایرانی به تدریج کمتر شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایران، هزینه فراغت در تهران برای هر نفر چقدر تمام می‌شود؟ شهروندان تهران‌نشین بالا و اولشدن به دومین ماه تابستان حالا با این سؤال جدی مواجهند که چطور می‌توان یک تفریح کم هزینه و مفید داشت؟ موج گرانی‌های این سال‌ها، هزینه‌های فراغت را هم بشدت تحت تأثیر قرار داده به طوری که پرداخت هزینه‌های ضروری باعث شده سبد تفریح و سرگرمی خانواده‌ها کوچکتر شود. چراکه حالا برای یک تفریح کم هزینه مثل خرید بلیت سینما باید حداقل ۴۵ هزار تومان پرداخت کرد.

نگاهی به آمارهای سال ۹۱ تا ۹۹ مرکز آمار ایران هم نشان می‌دهد که سهم تفریح و سرگرمی در سبد هزینه خانوارهای ایرانی بتدریج کمتر شده و البته معلوم نیست درحال حاضر این سهم به چه عددی رسیده است. یعنی سهم تفریح که در سال ۲۸۹.۹۱ درصد بود در سال ۹۹ به ۱.۹۱ درصد رسیده و البته می‌توان حدس زد که این سهم با توجه به گرانی‌های اخیر حالا تا چه اندازه کاهش داشته‌ا با این همه نمی‌توان به آماری استناد کرد که نشان دهد سرانه فراغتی در تهران چقدر است. مهدی بابایی- عضو شورای شهر تهران چندی پیش اعلام کرده بود که سرانه فضای سبز درون شهری ۱۶ ۵ متر است و از سرانه‌ای به‌عنوان سرانه تفرجی ۱۰ متری به ازای هر شهروند تهرانی نام برده بود، اما خبری از اعلام سرانه فراغتی نیست! از طرفی نگاهی به آمارهای عضویت در شبکه‌های اجتماعی در همین سال‌ها نشان می‌دهد که الگوی فراغت تغییر کرده است. براساس گزارش مرکز آمار ایران، حضور روزانه در شبکه‌های اجتماعی (سال ۹۶ تا ۹۹) از حدود ۳۰ دقیقه به «یک ساعت و ۲۲ دقیقه» افزایش یافته، برخی شهروندان اذعان می‌کنند که با توجه به هزینه‌های تفریحاتی مثل سینما، تئاتر، رستوران و کلاس‌های تابستانی، برایشان به صرفه‌تر است تا با پرداخت ۴۰-۵۰ هزار تومان در شبکه‌های اجتماعی وقت صرف کنند. آنها البته کلاه‌ها دارند که چرا نهادهای عمومی مثل شهرداری برای پر کردن این فاصله هزینه‌های دست به کار نمی‌شوند و چرا در تهران، مردمی که توانایی مالی پرداخت هزینه‌های تفریحی را ندارند باید از فراغت محروم شوند؟ شهرداری، اما معتقد است که به وظایف خود عمل کرده و در سند تحول فرهنگی و اجتماعی شهر تهران که دستاورد مدیریت جدید است، قرارگاه «اجتماعی» و قرارگاه «نشاط و تفریح و گردشگری» نیز دیده شده است. فضاهای ورزشی، فرهنگی، فرهنگسراها، سرای محلات و خانه‌های مختلفی که ذیل این سرای محلات فعالیت می‌کنند همه از جمله ظرفیت‌هایی است که برای شهروندان تدارک دیده شده است. اما آیا شهروندان از این ظرفیت‌ها راضی‌اند؟

نهادها راضی، شهروندان ناراضی!

خانم امیری، شهروند ساکن غرب تهران می‌گوید که هزینه تفریح بچه‌ها جایی برای فراغت خانواده‌ها نگذاشته است. او که برای تبختام پسرش در مدرسه فوتبال با چالش‌هایی مواجه شده می‌گوید: «هزینه یک کلاس فوتبال از ماهی ۵۰۰ هزار تومان تا ۳ میلیون تومان متغیر است. از طرفی این کلاس‌ها بسیار دور است و مراکز طرف قرارداد شهرداری همگی صبح‌ها فعالند و والدینی که شاغلند باهشکل مواجه می‌شوند. کلاس‌های موسیقی هم آمارهای تجومی دارند. مثلاً برای ۳۰ دقیقه کلاس تنبک، باید ماهی ۲ میلیون تومان پرداخت و این جدا از هزینه تنبک و کلارو- است. خب باید به اینها هزینه ایاب و ذهاب را هم اضافه کرد. مثلاً هزینه فوتبال در باشگاه‌های تابستانی مدارس حدود ۴۵۰ هزارتومان است که باید برای سرویس ۹۰۰ هزارتومان هم جداگانه پرداخت».

آقای توکلی هم می‌گوید که «بیشتر کلاس‌های آموزشی مدارس بی‌فایده و ظاهری است. مثل زبان چینی که عملا نمی‌توان در یک دوره دوماهه یاد گرفت و باید برای آن ۸۰۰ هزارتومان هم پرداخت. بلیت استخرها هم از ۱۰۰ هزارتومان شروع می‌شود و در نهایت دو ساعت از وقت بچه‌ها را می‌گیرد. این جدا از هزینه خوردنی هاست. ما فقط برای خرید یک پیتزا برای ۴ نفر، ۵۰۰ هزارتومان پرداختیم که شاید ماهی یکبار بتوانیم بیرون غذا بخوریم».

هزینه‌ها بالا، کیفیت پایین

خانم رستمی از هزینه بالا و کیفیت پایین برخی فیلم‌های سینمایی و تئاترها می‌گوید. او معتقد است هرای خرید یک بلیت تئاتر ۱۶۰ هزار تومان پرداخت کرده و بعد هم پشیمان شده است» و می‌گوید «هزینه شهربازی هم بسیار گران است. برای ورودی یکی از مراکز بازی فقط ۲۵۰ هزار تومان پرداختم و در مجموع چند بازی برایم یک میلیون تومان تمام شد. وسایل بازی پارک‌های محلی هم عموماً با شکسته است یا ایمن نیستند و تجهیزاتشان هم فرسوده شده و خطرناک است. هزینه کلاس‌های پایگاه‌های ورزشی شهرداری هم چندان ارزان نیست ضمن اینکه فاصله‌اش دور است یا آن مجموعه‌هایی که ارزان‌تر هستند هم کیفیت بهداشت و امکانات در آنها پایین یا بشدت شلوغ است» این درحالی است که شهرداری‌ها در برخی کلاشهرها امکانات بعضاً رایگان مثل استخر در اختیار مردم قرار می‌دهند و پارک‌ها نیز برای گذران اوقات فراغت مردم چندمنظوره طراحی شده‌اند. مثلاً در ایتالیا کلاس‌های نقاشی به‌صورت رایگان در اختیار خانواده‌ها قرار دارد یا در آلمان شهرداری‌ها استخرهای رایگان برای شهروندانشان تدارک دیده‌اند. البته در تهران هم برخی شهروندان معتقدند نرخ مجموعه‌های ورزشی که متعلق به شهرداری است، ارزان برای آنها تمام می‌شود. با این‌همه برخی دیگر می‌گویند که از برنامه‌های فراغتی شهرداری بی‌اطلاعند یا با سلیقه و خواسته آنها هماهنگ نیست!

برنامه‌های فراغتی فقط برای دو میلیون نفر

مهدی امیری، مدیرکل آموزش‌های شهروندی شهرداری تهران و دبیر ستاد برگزاری برنامه‌های اوقات فراغت تابستان ۱۴۰۱ معتقد است که «تنوع برنامه‌ها در اجرای اوقات فراغت در نظر گرفته‌اند و حالا علاوه بر بوستان‌ها و مساجد سرای محلات و مدارس هم به این زنجیره اضافه شده‌اند، به طوری که هم اکنون ۳۰۰ مدرسه- تحت پوشش طرح اوقات فراغت قرار گرفته است» او می‌گوید «یکی از رویکردهای ما افزایش سطح دسترسی شهروندان به برنامه‌های فراغتی است. ما از سرانه فراغتی در تهران آمار دقیقی نداریم. الان همه سرامای محلات فعال است و پارک‌های محوری نیز به برنامه‌ها اضافه شده است. ما مناطق را بهم‌بندی کردهایم و مجموعه رقابت‌های ورزشی را هم در همه محلات برگزار می‌کنیم. حتی رقابت‌های نشاط ویژه سالمندان و افراد دارای معلولیت را هم در دستور کار داریم» امیری به این سؤال که این برنامه‌های فراغتی چند درصد شهروندان را پوشش می‌دهد هم این طور پاسخ می‌دهد: «در برنامه فراغتی پیش‌بینی ما این است که بیش از یک میلیون نفر پوشش داده شود. البته در برنامه‌های مشارکتی می‌تواند به دو میلیون نفر هم برسد» او به اجرای برنامه‌های رایگان مثل رقابت‌های ورزشی هم اشاره کرده و می‌گوید که از «دوهای شبانه در مدارس و مساجد نیز استقبال شده است. پینت بال، موسیقی، تیراندازی و اسمبولری هم البته در تنوع برنامه‌های شهرداری تهران گنجانده شده که مردم می‌توانند از آنها استفاده کنند. باوجود این برخی شهروندان از بیشتر این برنامه‌ها بی‌اطلاعند یا دوری و شلوغی بیش از حد آنها را دلیل بی‌رغبتی خود اعلام می‌کنند. خواهی که این برنامه‌ها در بهترین حالت فقط ۲۰ تا ۳۰ درصد مردم را شامل می‌شود و نمی‌تواند نقش زیادی در سهم فراغتی مردم ایفا کند.

قابل توجه

علائم ضعف سیستم ایمنی و احتمال ابتلا به کووید

بدن انسان زمانی که توانایی مقابله با بیماری‌های ویروسی شایع و سایر بیماری‌های خفیف را نداشته باشد، علائمی از خود نشان می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث، هنگامی که سیستم ایمنی ضعیف است و در محافظت در برابر عوامل بیماری‌زا کارآمد نیست- به انسان هشدار می‌دهد. داشتن چنین هشدارها یا علائمی می‌تواند به شما کمک کند تا قبل از اینکه مشکلی ایجاد شود، علت آن را از بین ببرید. در زیر فهرستی از سه نشانه اصلی ضعف سیستم ایمنی بدن ذکر شده است.

مریض شدن مکرر

اگر مکرر بیمار می‌شوید و بهبودی بیش از حد معمول طول می‌کشد- سیستم ایمنی بدن شما دچار مشکل است چون باید بعد از ابتلا به بیماری به سرعت به‌بودی حاصل شود. عطسه و گرفتگی بینی در فصل سرد، بسیار رایج است اما اینکه به آن بیش از حد معمول به خصوص زمانی که زمستان نیست، به شما نشان می‌دهد در اولین خط دفاعی شما در برابر عوامل بیماری‌زا مشکلی وجود دارد.

تجربه استرس مداوم

میزان استرس حداقل به طور غیر قابل انکاری برای سلامتی کلی مفید است. عوامل استرس‌زا حداماند ترافیک می‌تواند در کوتاهمدت به تقویت سیستم ایمنی بدن شما کمک کند اما اگر استرس دارید و به صورت مزمن آن را تجربه می‌کنید حتما مشکلی در سیستم ایمنی شما وجود دارد. چنین شرایطی می‌تواند منجر به افزایش عفونت‌ها و بهبود ضعیف بیماری‌ها شود.

تبخال

تبخال و زونا توسط خانواده ویروس هرپس ایجاد می‌شود و معمولا بثورات ظاهری مشابهی دارد. ویروس تبخال می‌تواند در بدن خاموش باشد اما زمانی که سیستم ایمنی تحت فشار قرار می‌گیرد، می‌تواند دوباره فعال شود و تکثیر را آغاز کند. بنابراین فعال شدن مجدد و مکرر نشان‌دهنده ضعیف بودن سیستم ایمنی است. اگر یکی یا هر سه مورد فوق را دارید دقت کن رسیده که سیستم ایمنی خود را برای محافظت بهتر به ویژه در طول همه‌گیری کووید ۱۹ تقویت کنید. دکتر مایکل ای فورد، پزشک متخصص داخلی در ایالات متحده نکات ساده‌ای را برای تقویت سیستم ایمنی از طریق وب‌سایت بیمارستان نیویورک پرسبیترین به اشتراک گذاشته است.

ورزش هوازی

ورزش منظم با داشتن سیستم ایمنی بهتر مرتبط است همچنین گفته می‌شود که استرس را کاهش می‌دهد و به کاهش گردگی کمک می‌کند. به گفته فورد کسانی که روزانه ورزش‌های هوازی انجام می‌دهند، کمتر از کسانی که این فعالیت ورزشی را انجام نمی‌دهند، بیمار می‌شوند. به این دلیل که این فعالیت چندین تغییر مثبت در بدن ایجاد می‌کند: خوابی که بدن را بهتر می‌کند، فشار خون را کاهش می‌دهد و به تنظیم وزن بدن کمک می‌کند.

اشاره

راه و رسم همسایگی!

در عالم همسایگی باید مراقب همه چیز بود از چلوگیری سروصدای بچه‌ها تا پرداخت به موقع شارژ ساختمان!

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری، «زندگی اجتماعی و شهرنشینی قواعد و قوانین خاص خودش را دارد که رعایت‌نکردن آنها باعث می‌شود تا مشکلات عدیده‌ای برای شهروندان به‌وجود بیاید. امروز همسایه و همسایه‌داری یکی از اجزای جداناشدنی از زندگی هستند و همه افراد به‌نوعی با همسایگان خود در ارتباطند. همین مسئله باعث شده تا برای همسایه‌داری حق و حقوقی در نظر گرفته شود در دین اسلام نیز توجه بسیاری به حق و حقوق همسایه‌ها شده است. در آیات نورانی قرآن در آیه ۶۳ سوره نسا آمده است «احسان به همسایگان، زمینه‌ساز جلب محبت الهی است و انسان را در دایره محبوبان خداوند قرار می‌دهد که خود مقامی بس بزرگ است» در حدیثی از پیامبر عظیم‌الشأن اسلام نیز نقل شده است «همیشه جبرئیل مرا وصیت به همسایه می‌کرد تا جایی که گمان کردم همسایه از همسایه ارث می‌برد» با وجود این، همه ما در عالم همسایگی شاهد این بودیم که برخی افراد با این اینکه چهارچوبی اختیاری است، اقدام به آزار و اذیت همسایگان خود می‌کنند.

چهارچوبی اختیاری نیست

مجید مطلبی وکیل پایه یک دادگستری، با بیان اینکه تعریفی از «چهارچوبی اختیاری» در قانون همسایگی وجود ندارد به همشهری می‌گوید: با مراجعه به قواعد و اصول فقهی از جمله قاعده «تسلیط» یا سلطنت که در واقع تثبیت‌کننده آن کان مالکیت است، اینطور می‌توان بیان داشت که هر مالکی نسبت به مال خود تسلط کامل دارد و می‌تواند در آن، هرگونه تصرف اعم از تصرفات مادی، حضور فیزیکی و حقوقی اجرا دهد یا فروختن آن کند و هیچ فردی نمی‌تواند او را بدون مجوز قانونی از تصرفات در آن مال منع کند و بر اساس مقررات ماده ۳۰ قانون مدنی ایران این حق محترم شمرده شده است.

او با اشاره به قاعده فقهی «لا ضرر و لاضرار فی الاسلام» نیز می‌گوید: بر اساس این قاعده فقهی هیچ ضرر و زیانی در اسلام وجود ندارد و از نظر اسلام ورود هرگونه ضرر به شخص یا شی، ممنوع شده است که در صورت ورود ضرر، باید جبران ضرر شود. همچنین بر اساس اصل ۴۰ قانون اساسی هیچکس نمی‌تواند اعمال حق خویش را وسیله ضرر به غیر یا تجاوز به منافع عمومی قرار دهد.

آزارهای همسایه آزارها

دیوارهای کاغذی از معضلات آپارتمان‌های امروزی است. دیوارهایی که به‌راحتی صدای عطسه و سرفه و حتی صحبت‌های همسایه‌ها را به دیگران منتقل می‌کند. ماجرا از زمانی بغرنج می‌شود که یکی از همسایه‌ها بخواهد واحد ساختمانی خود را تعمیر یا تمرین موسیقی کند، نگهداری از حیوانات خانگی و سروصدای این حیوانات هم یکی دیگر از معضلات زندگی در واحدهای آپارتمانی است که باعث سلب آرامش همسایگان می‌شود. اینها برخی نمونه‌های همسایه‌آزاری است که البته محدود به همین نکات نمی‌شود و به تعداد انسان‌هایی که در همسایگی یکدیگر زندگی می‌کنند می‌توان موارد‌ی از همسایه آزاری را مشاهده کرد.

آنطور که مجید مطلبی می‌گوید در مواجهه با همسایه‌آزاری نخستین اقدام تذکر موضوع به فردی است که باعث اذیت و آزار همسایه‌ها شده و اگر این موضوع نتیجه نداد و مزاحمت تکرار شد فرد شاکی می‌تواند بر اساس ماده ۱۶۰ قانون آیین دادرسی مدنی مصوب سال ۱۳۱۹ با تقدیم دادخواست به مراجع قضایی از مزاحمت‌های مذکور، رفع مزاحمت را درخواست کند. همچنین اغلب این اقدامات می‌تواند تحت عنوان جرم اخلال در نظم و آسایش و آرامش عمومی و نیز ایجاد مزاحمت از مصادیق مواد ۶۱۸ و ۶۹۰ قانون مجازات اسلامی مصوب ۱۳۹۲ (بخش تعزیرات مصوب ۱۳۷۵) قابل تعقیب در مراجع قضایی باشد.

حبس تا یک‌سال در صورت شکایت از نگهداری حیوانات

این روزها شاهد این هستیم که برخی از شهروندان با علاقه‌ای که به نگهداری از حیوانات دارند، برخی انواع سگ گربه و- را در منازل خود نگهداری می‌کنند و بعضا شاهد اختلاف بین دیگر همسایه‌ها با این افراد به دلیل آلوده‌کردن فضای مشاعات، سروصدای بی‌موقع و- هستیم اگرچه قوانین خاص و اختصاری هنوز کامل در خصوص نگهداری از حیوانات در منازل شخصی و آپارتمان‌ها وجود ندارد اما آنطور که مطلبی می‌گوید «اگر عموم قوانین متعدد می‌توان نتیجه گرفت که اگر همسایه‌های مدعی باشد که نگهداری حیوان خانگی به عنوان مثال سگ و گربه حق‌ش در واحد شخصی که قسمت اختصاصی ساختمان محسوب می‌شود بهداشت عمومی ساختمان را به مخاطره آزاری را مشاهده کرد.

آزاری را مشاهده کرد.

می‌تواند و این امر تجاوز به حقوق شخصی است مورد شخص مرتکب، نگهدارنده حیوان خانگی را با عنوان مجرمانه اقدام علیه بهداشت عمومی موضوع ماده ۶۸۸ قانون مجازات اسلامی بخش تعزیرات می‌توان تحت تعقیب قرار داد و حتی مجازات قانونی به حبس تا یک سال را نیز در پی خواهد داشت. همچنین در صورت ورود خسارت، اعم از مادی یا معنوی به اشخاص، برابر ماده یک قانون مسئولیت مدنی مصوب ۱۳۳۹ مسئول بوده و نیز حتی مطابق ماده ۵۰۱ قانون مجازات اسلامی بخش تعزیرات قابل تعقیب و مجازات، حسب مورد قصاص یا دیه خواهد بود.

مصالحه قبل از شکایت

اگر اختلافی بین همسایه‌ها روی داد به جای اینکه ابتدا به مراجع قضایی یا هیأت‌های حل اختلاف مراجعه کنید بهتر است حل و فصل اختلاف از طریق گفتمان و مذاکره باشد. زمانی که اشخاص از طریق مذاکره با حقوق‌دان و مذاکره با یکدیگر از حقوق و تکالیف خود همدیگر را مطلع کنند دیگر محلی برای ایجاد مشکلات حاد از قبیل تعزیرات ضرب و جرح توهین و حتی شکایت وجود نخواهد داشت. البته این امر با وساطت مدیر ساختمان و سایر شرکاء نیز به سهولت امکان‌پذیر است اما چنانچه این امر اتفاقه نکرد، ناگزیر باید قبل از طرح موضوع در محاکم دادگستری، ابتدا درخواست خود را از طریق ارسال اظهارنامه رسمی مطالبه کرده و در صورت امتناع همسایه خاطی از انجام تکالیف خود، اشخاص می‌توانند موضوع را در مراجع قضایی شخصا یا از طریق وکیل پیگیری کنند.

رسانه چه خبر

۹ میلیون ایرانی باید دوز یادآور بزنند

مهر: سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا، با اشاره به اهمیت تزریق دوز یادآور واکسن کرونا، گفت: حدود ۹ میلیون نفر در کشور باید دوز یادآور بزنند. عباس شیرازوئن، با اشاره به افزایش آمار کرونا در کشور، گفت: در روزهای اخیر بیش از ۶۰ درصد بر تعداد بستری‌ها افزوده شده است. وی افزود: ظاهرا وارد موج هفتم بیماری شده‌ایم و مهم‌ترین کار، استفاده از ماسک و رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی است. شیرازوئن با اشاره به اهمیت تزریق دوز یادآور، گفت: اگر بیش از ۶ ماه از تزریق قبلی گذشته باشد، حتما باید یک نوبت یادآور تزریق شود. چراکه بعد از ۶ ماه سطح ایمنی بدن کاهش یافته و احتمال بیماری شدید را افزایش می‌دهد. سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا یادآور شد: حدود ۹ میلیون نفر باید دوز یادآور واکسن کرونا را تزریق کنند و در خصوص تعهدات اتحاد شده برای پیادهروی اربعین، گفت: هنوز تصمیم نهایی گرفته نشده اما تزریق دوز یادآور از ملاک‌های سفر است. ضمن اینکه در زمان بازگشت زائران از عراق از آنها تست گرفته می‌شود. شیرازوئن افزود: زائران اربعین باید نوبت دوز یادآور واکسن کرونا را تزریق کنند تا سطح ایمنی بدن آنها در هنگام سفر تقویت شده باشد.

۴۰ درصد از بازار تجهیزات پزشکی تولید داخل است

ایرنا: مشاور وزیر بهداشت و مدیرکل حوزه وزارتی از حمایت از شرکت‌های تولید تجهیزات پزشکی دانش‌بنیان خبر داد و گفت: از حجم بازار سه میلیارد دلاری تجهیزات پزشکی، حدود ۴۰ درصد تولید داخلی است. سید محمد پور حسینی روز یکشنبه در نخستین همایش تولید تجهیزات پزشکی دانش‌بنیان با رویکرد تقسیم کار ملی افزود: با توجه به شعار ویژه امسال با دو محور اصلی اقتصاد استغال آفرین و دانش‌بنیان، یک تکلیف مهم ایجاد شده تا از حوزه تجهیزات پزشکی حمایت کنیم وی ادامه داد: خدمات در حوزه سلامت جزو خدمات اجباری است؛ در نتیجه خدمات رسانی به مردم با توجه به تحریم‌های موجود بسیار حائز اهمیت است. پور حسینی اظهار کرد: فعالیت در حوزه تجهیزات پزشکی بسیار مهم است و اقدامات جهادی به ویژه در دوران کرونا قابل تقدیر است. مدیرکل حوزه وزارتی با اشاره به فعالیت ۱۳۰۰ تا ۱۶۰۰ شرکت تولید تجهیزات پزشکی گفت: بخش عمده این شرکت‌ها، دانش بنیان هستند؛ در واقع ماهیت کار تجهیزات پزشکی، دانش‌بنیان است. وی با بیان اینکه از حجم بازار سه میلیارد دلاری تجهیزات پزشکی، حدود ۴۰ درصد تولید و ۶۰ درصد مربوط به واردات است، افزود: باید به بخش تولید توجه ویژه شود تا بتوانیم از هدر رفت ارز جلوگیری شود. پور حسینی با تاکید بر اهمیت کار حوزه تجهیزات پزشکی، افزود: کیفیت کالاهای تولیدی واطمینان خاطر؛ دو اصل مهم در بخش تولید تجهیزات پزشکی محسوب می‌شود. وی با اشاره به توسعه دانشگاه‌ها و وجود حدود ۹۰۰ مرکز تحقیقاتی در دانشگاه‌های علوم پزشکی تاکید کرد: باید پژوهش‌ها به تولید تجهیزات و ارائه خدمات سلامت محور منتهی شود.

اجرای طرح تغذیه رایگان از اول مهرماه

وزارت آموزش و پرورش: سخنگوی وزارت آموزش و پرورش از اجرای طرح تغذیه‌ای رایگان با پوشش حداقل ۳ تا ۵ میلیون دانش‌آموز از مهرماه امسال خبر داد. صادق ستاری فرد درباره پوشش تغذیه‌ای رایگان برای دانش آموزان، اظهار کرد: طرح تغذیه رایگان که شامل شیر، نان غنی شده و ویتامین D و روی می‌شود با پوشش حداقل ۳ تا ۵ میلیون دانش آموز از مهرماه امسال اجرا می‌شود. وی با اشاره به این که موضوع تغذیه دانش آموزان از سال ۱۳۸۹ تا کنون از نظام تعلیم و تربیت حذف شده بود، افزود: با پیگیری شخص وزیر و البته موافقت و همراهی سازمان برنامه و بودجه و معاون اول ریاست جمهوری اعتبار خوبی برای تغذیه دانش آموزان تصویب شد. ستاری فرد از تخصیص مبلغ هزار و ۱۵۰ میلیارد تومان برای این موضوع خبرداد و تصریح کرد: با توجه به این که بخش زیادی از دانش آموزان یعنی حدود سه تا پنج میلیون دانش آموز در مناطق روستایی، عشایری، مرزی، حاشیه شهرها هستند و باید تحت پوشش این طرح قرار بگیرند لذا نیاز مالی ما بیشتر از مبلغ تخصیص داده شده است. وی عنوان کرد: ما در تلاشیم که اجرای این طرح را به صورت مشارکتی با برخی نهادها از جمله بنیاد مستضعفان، ستاد اجرایی فرمان حضرت امام(ره) و آستان قدس رضوی از مهرماه امسال شروع کنیم. سخنگوی وزارت آموزش و پرورش از اجرای پایلوت این طرح در استان سیستان و بلوچستان و استان البرز خبرداد و گفت: ما حدود ۷۵ هزار دانش آموز را به صورت آزمایشی تحت پوشش قرار دادیم. وی خاطرنشان کرد: از مهرماه امسال حداقل ۳ تا ۵ میلیون دانش آموز تحت پوشش برنامه تغذیه‌ای رایگان شامل شیر رایگان، نان غنی شده و ویتامین D و روی قرار می‌گیرند و در کنار آن، توزیع ریزمغذی‌ها و مکمل یاری و آهن یاری را نیز به خصوص برای دختران دنبال خواهیم کرد. ستاری فرد با بیان این که اولویت ما دانش آموزان دوره ابتدایی و متوسطه اول و دانش‌آموزان مناطق عشایری، روستایی، مرزی و حاشیه شهر هستند، اظهار کرد: طبق برآوردهایی که داشتیم به عدد پنج میلیون دانش‌آموز رسیدیم اما تحقق این عدد بستگی به پوشش اعتباری و پشتیبانی اشخاص حقیقی و حقوقی از طرح مذکور دارد.