

برای اهالی ساختمان «آدین» موهبت بزرگی است که مدیر ساختمان‌شان یک کتابدار بازنشسته است. فردی که هر ماه در جلسات ماهانه بعد از رتق وفتق کردن امور ساختمان چندبیت شعر از شعرای نامی می‌خواند و برای حسن ختام جلسه یک کتاب جدید معرفی می‌کند. همیشه روی تابلو اعلانات در جدولی که خودش دستی تنظیم و ترسیم کرده است تاریخی را مشخص می‌کند تا همگی در محوطه جمع شویم و نوبتی هر همسایه خلاصه کتاب را برای دیگران توضیح دهد. با این کار همه را وادار می‌کند تا دست به کتاب شوند. تک تک کتاب‌هایی را که معرفی می‌کند خودش خوانده و خلاصه برداری کرده است و در تکمیل صحبت ارائه‌کنندگان نکات کلیدی را بیان می‌کند. گاهی اوقات که نتوانیم در جلسه حضور پیدا کنیم حمایتی دیگر از اعضای خانواده را به نیابت از خودمان به جلسه می‌فرستیم، البته خلاصه جلسه در گروه «آدینی‌ها» بارگذاری می‌شود.

آخرین کتابی که هفته گذشته با هم مرور کردیم بی‌ارتباط با دعای واحد ۶ و ۳ نبود. ماجرا از این قرار بود که همسایه واحد ۶ به علت داشتن دو خودرو شخصی سعی داشت با قلدری قسمتی از جای پارک واحد ۳ را تصاحب کند. با اینکه در دو جای پارک سه خودرو می‌شد پارک کرد، اما رفت و آمد را برای صاحب جای پارک سخت کرده بود.

آقای مدیر در پایان کشمکش‌های دو همسایه که کار را به مراجع قضایی کشانده بود کتاب «نگاهی به حقوق شهروندی» نوشته حمیدرضا اکبری را معرفی کرد. این کتاب با رویکردی اسلامی و دینی به تبیین حقوق شهروندی در اسلام و تبیین حقوق شهروندی در بخشنامه قوه قضائیه نیز پرداخته است. بخش‌هایی از این کتاب برگرفته از کتاب‌های علامه محمد تقی جعفری، شهید مطهری و علامه مجلسی و... است. این کتاب معنای اصلی حقوق شهروندی را رعایت و حفظ حقوق افراد و انسان‌ها در بخش کلان جامعه می‌داند. اصطلاح حقوق شهروندی از نظر مفهومی پدیده نوظهوری نیست، چرا که پیش از این در قانون اساسی به آن تصریح شده است. اصطلاح حقوق شهروندی برای اولین بار با صدور بخشنامه رئیس قوه قضائیه در ۲۰ فروردین ماه سال ۱۳۸۲ در باره رعایت حقوق شهروندان وارد نظام حقوقی ایران شد.

شهروند قانون‌مدار و آشنا به حقوق خود کسی است که حقوق فردی و جمعی خود را می‌شناسد و از آن دفاع می‌کند. حقوق شهروندی در اسلام نه همچون مکتب حقوق طبیعی تنها مبتنی بر واقعیت‌های عینی است و نه مانند حقوق عملی محض، تنها دستورات و احکامی را که عقل صادر می‌کند. ملاک حقوق و قانون قرار می‌دهد. قوانین حقوقی اسلام نه صرفاً واقعیتی مخشوف و نه اعتباری مجهول، بلکه اعتباراتی است مبتنی بر واقعیات.

● نگاهی به بخش کرامت انسانی در حقوق شهروندی از کتاب «نگاهی به حقوق شهروندی» قوانین جاری بین همه انسان‌ها گرچه یک امر اعتباری است، اما بسیاری از آن‌ها برای رعایت مصالح انسانی به دلیل همان انسان بودنشان است و این امر به دلیل شرافت و کرامت ذاتی انسان است. کرامت طبیعی انسان، کرامتی ذاتی است که خداوند همه انسان‌ها را بدون استثنا از آن برخوردار فرموده است. پس انسان از حیث انسان بودنش دارای کرامت، شرف، عزت و حرمت است؛ «وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَخَلَقْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ» [اسراء: ۷۰]. این آیه با کمال صراحت دلالت دارد که خداوند فرزندان آدم را ذاتاً مورد تکریم قرار داده و آنان را بر بسیاری از کائنات برتری داده است. شرافت و بزرگواری در سرشت آدمی است. انسان کرامت و شرافت دارد، چون خلیفه خداوند در روی زمین است و ظرفیت علمی او بالاترین ظرفیت هاست و شرافت او در دانش، عقل و تفکر اوست.

- ناشر: انتشارات قم، مؤسسه فرهنگی و اطلاع‌رسانی تبیان
- سال چاپ: ۱۳۹۵
- تعداد صفحات: ۵۰ صفحه

نسخه الکترونیک این کتاب به‌طور رایگان در کتابخانه تبیان در اختیار علاقه‌مندان به این حوزه قرار گرفته است.

گیاه‌های مقابله‌کننده با آلودگی هوا

شاید در باره گیاهانی که حکم هودو تصفیه‌کننده آلاینده‌های هوا دارند، چیزهایی شنیده باشید. اگر هم نشنیده‌اید ما به شما خواهیم گفت که از چه گیاهانی باید برای این منظور استفاده کنید.

آگلونما: از بهترین گل‌ها برای تصفیه هواست.

آلونه‌ورا: گازهای سمی موجود در خانه را جذب می‌کند.

زنبق: ترکیب‌های خطرناکی مانند تری کلرواتیلن، فرمالدهید و بنزن را جذب می‌کند.

بامبو: بنزن، مونوکسید کربن و کلروفرم را جذب می‌کند.

بگونیا: بنزن موجود در هوا و برخی مواد سمی دیگر را جذب می‌کند.

داوودی: آلودگی‌های هوا مانند بنزن و بوی نامطلوب ناشی از رنگ و مواد شوینده را جذب می‌کند.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر یا ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۵۱-۳۷۲۸۸۸۸۱ داخلی: ۲۲۸
پیامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹ پیام‌رسان: ۰۹۵۴۵۶۸۰۹

هوای پاکم آرزوست

عوارض آلودگی هوا بر سلامتی، تأثیرش را حتی تا چند نسل بعد هم خواهد گذاشت

سوزه روز

معصومه متین‌نژاد: بیشتر ما تصویری که از عوارض آلودگی هوا داریم، تنگی نفس و آسم است. بنابراین وقتی می‌شنویم که آلودگی هوای تواند سبب بیماری‌های مختلفی از جمله دیابت، اختلالات کروموزومی یا جهش‌های ژنتیکی حتی در نسل‌های بعدی ما شود، طبیعی است که تعجب کنیم. این آلودگی ها چه از نوع ریزگردهایی باشد که از کشورهای همسایه می‌آیند و چه آلودگی‌های شیمیایی ناشی از سوخت‌های فسیلی، انواع بیماری‌ها را برایمان رقم خواهند زد. دانستن این مطلب که، قدرت چسبندگی مونوکسید کربن به گلبول‌های قرمز، ۲۰۰ برابر بیشتر از اکسیژن است و در هوای سالم دست کم شش ساعت طول می‌کشد تا خونمان از آن پاک شود، فقط کافی است تا بفهمیم آلودگی هوا تا چه اندازه سلامت ما را تهدید می‌کند. شرایطی که در نگاه نخست، انگشت اتهام را به سمت صنایع می‌برد، ولی واقعیت این است که همه ما با رفتارهای خود خواهانه‌ای که داریم، مانند استفاده از خودروهای شخصی یا مصرف زیاد انرژی در ایجاد آن مقصریم. موضوعی که اگر از همین امروز برای آن کاری نکنیم، خیلی زود عوارضش دامن گیر همه ما خواهد شد. برای همین امروز فقط می‌خواهیم نگاهی گذرا به تأثیری که این آلودگی‌ها بر سلامتمان می‌گذارد، داشته باشیم. نگاهی که شاید بتواند زنگ هشدار را در زندگی ما به صدا درآورد.



افزایش تصاعدی بیماری‌ها

- افزایش احتمال بروز سکنه‌های قلبی
- اختلال در ریتم ضربان قلب
- ایجاد مقاومت به انسولین در کودکان و نوجوانان و احتمال ابتلا به دیابت در بزرگسالی
- ناباروری در مردان با کاهش شدید درصد اسپرم و بروز تغییر در ساختار آن
- جهش‌های ژنتیکی و حتی اختلال در توازن جنسیتی

- بروز اختلال‌های کروموزومی و بیماری‌ها و معلولیت‌های مادرزادی
- ابتلا به انواع سرطان
- افزایش احتمال بروز بیماری‌های عروق کرونر قلب
- افزایش سکنه‌های مغزی
- افزایش خطر تولد نوزادان معلول و عقب‌مانده ذهنی
- بیماری‌های مزمن اسهال و عفونت‌های حاد تنفسی

هر کدام از عوامل ایجادکننده آلودگی هوا مانند گاز مونوکسید کربن یا سرب به تنهایی می‌تواند عاملی برای بروز ده‌ها بیماری مختلف و نوظهور در انسان باشد. بیماری‌هایی که بخشی از آن‌ها خودش را در سال‌های آینده و بخشی هم در نسل‌های بعدی نشان می‌دهد، مانند:

میزان مرگ و میر در بیماری‌های مختلف بر اثر آلودگی هوا

سهم آلودگی هوا	علت مرگ
۲۶ درصد	سکنه مغزی
۲۰ درصد	بیماری‌های ایسکمیک قلبی
۱۹ درصد	سرطان ریه
۲۰ درصد	دیابت
۳۰ درصد	عفونت‌های تحتانی دستگاه تنفسی
۴۰ درصد	بیماری‌های مزمن انسداد ریوی

نشانه‌های مسمومیت با آلودگی هوا

- سوزش چشم
- خس‌خس سینه یا مشکل در تنفس
- سردرد
- سرگیجه
- احساس ضعف و بیماری
- درد قفسه سینه و عضلات
- تنگی نفس، به ویژه در هنگام فعالیت بدنی
- در موارد حاد استفراغ و حالت تهوع

خوراکی‌های مفید

- داشتن یک تغذیه سالم، همیشه ضروری است. اما گاهی این تغذیه، حکم دارو و شاید هم واکنش را پیدا کند. پیشنهاد می‌کنیم در روزهایی که آلودگی هوا زیاد است، این خوراکی‌ها را بیشتر مصرف کنید.
- غذاهای حاوی ویتامین D، C، E مانند کرفس، اسفناج، نارنگی، جوانه گندم، روغن‌های گیاهی، گردو، بادام، جگر و سبزیجات برگ سبز و شیر، کره و زرده تخم مرغ.
- غذاهای حاوی آنتی‌اکسیدان‌های سلنیوم و بتا‌کروتین مانند طالبی، کدوتنیل، فلفل، اسفناج، زردآلو، غذاهای دریایی، نان، آجیل و غلات سیوس دار.
- غذاهای حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ مانند انواع ماهی‌های روغنی.
- نوشیدن زیاد آب.
- سیر، پیاز و تره‌فرنگی که حاوی گوگرد هستند.
- غذاهای حاوی فسفر، منیزیم و کلسیم مانند لبنیات و غذاهای حاوی پکتین مانند سیب و پرتقال.
- مصرف دمنوش لیمو، زنجبیل و نعنا، دمنوش زردچوبه و زنجبیل، دمنوش ریشه شیرین بیان، چای سبز و شربت عسل و آب گرم.

گروه‌های پرخطر

آلودگی هوا برای همه ضرر دارد، ولی برای برخی بیشتر. این گروه‌ها بیش از دیگران مستعد ابتلا به بیماری‌های مرتبط با آلودگی هوا هستند و بهتر است که در روزهای ناسالم در خانه بمانند.

- کودکان
- سالمندان
- زنان باردار
- بیماران قلبی
- بیماران ریوی
- بیماران تنفسی
- دیابتی
- افراد چاق

پاک‌سازی ریه‌ها در خانه

- با استفاده از برخی راهکارها می‌توان هم ظرفیت ریه‌ها را بالا برد و هم آن‌ها را پاک‌سازی کرد که در روزهای آلوده یک ضرورت هم محسوب می‌شود، به ویژه برای گروه‌های پرخطر.
- کنترل و کاهش سرفه
- پاک‌سازی ریه از خلط
- استفاده منظم از بخور
- ورزش در خانه
- تمرین تنفس عمیق و دیافراگمی
- استفاده بیشتر از سبزیجات رنگ تیره
- سیر، زنجبیل و ویتامین C