

ورود حیوانات به آپارتمان ممنوع!

ایراهییمی



نگهداری از گربه، سگ، همستر و انواع پرندگان آن هم در مجتمع های مسکونی یا اماکن عمومی در بسیاری از مواقع باعث نارضایتی دیگران می شود. این روزها افراد شاکلی زیادی به مراجع قضایی مراجعه می کنند تا درباره نگهداری حیوانات خانگی به ویژه سگ و گربه که در آپارتمانشان ایجاد مزاحمت کرده است، طرح دعوا کنند.

● برابر قانون اگر شخصی در واحد اختصاصی خود به نگهداری حیوانی اقدام کند، اصولاً مرتکب خلافی نشده است مگر اینکه دیگر همسایگان بتوانند موارد زیر را اثبات کنند:

● نگهداری حیوان باعث ایجاد بیماری یا سلب آسایش اعضای ساختمان است.
● بهداشت عمومی ساختمان را به هم می زند. در این صورت شخص مرتکب (نگهدارنده حیوان) تحت عنوان مجرمانه اقدام علیه بهداشت عمومی تعقیب و مجازات می شود.

● در صورت ایجاد سروصدای غیر متعارف و سلب آسایش همسایگان، این موضوع قابلیت پیگرد قانونی از سوی مراجع قضایی با عنوان مجرمانه ایجاد مزاحمت و سلب آسایش عمومی را دارد.

● برابر تبصره ماده ۳۲ آیین نامه اجرایی قانون تملک آپارتمان ها: «گذارن میز و صندلی و هر نوع اشیای دیگر و همچنین نگهداری حیوانات در قسمت های مشترک ممنوع است. قسمت های مشترک در مالکیت مشاع تمام شرکای ملک است. هر چند که در قسمت های اختصاصی واقع شده باشد یا از آن قسمت ها عبور کند.»

● تبصره ۱ ماده ۵۲۲ هم بیان کرده: «نگهداری حیوانی که شخص توانایی حفظ آن را ندارد، تقصیر محسوب می شود.» همچنین ماده ۵۲۳ می گوید: «هرگاه شخصی با اجازه صاحب خانه وارد منزل او شود و از ناحیه حیوان یا شیشی که در آن مکان است صدمه و خسارت ببیند قانون این حق را به عنوان قربانی برای اوقائل است که از صاحب سگ انتظار جبران خسارت یا قصاص داشته باشد.»

همچنین ماده ۵۲۵ حکم کرده است: «هرگاه شخصی عملی انجام دهد که موجب تحریک یا وحشت حیوان شود ضامن جنایت هایی است که حیوان در اثر تحریک یا وحشت واردمی کند مگر آنکه عمل به زور مصداق دفاع مشروع باشد.»

نکته
روز

حواستان بیشتر به بالکن باشد

بالکن در خانه های آپارتمانی امروزی کاربردهای متعددی دارد و گاهی اگر نباشد، زندگی کردن هم سخت می شود. هر جایی که پرکاربرد می شود، امنیت آن نیز اهمیت پیدا می کند. اگر کودک یا بزرگوشی دارید یا بالکن خانه تان همان جایی است که بیشتر در آنجا هستید، نکته های ایمنی زیر را رعایت کنید.

● نقص ساختاری
بعضی از بالکن ها نقص ساختاری دارند و اگر در یک زمان تعداد زیادی روی سطح آن بایستند، احتمال فرورویختن دارد. باید این نقص برطرف شود.

● نرده های نا ایمن

استفاده از نرده ایمن، یکی از بهترین راه های عملی برای محافظت بالکن است که بالا رفتن و نشستن کودکان کنجکار و رادشوار می کند.

● خطر گلدان ها

گیاهان متصل به نرده های بالکن نیز می توانند یک خطر بالقوه باشند. اگر به گل و گیاه علاقه دارید باید از ایمن بودن محل گلدان ها یقین داشته باشید. زیرا در صورت سقوط گلدان ها، اگر خسارت مالی و جانی به کسی وارد شود بر عهده شماست.

● در و پنجره های بالکن را قفل کنید

اگر در طبقه همکف بالکن دارید، برای محافظت از خانه در برابر سرقت، بهتر است درها و پنجره های بالکن را قفل کنید.

● علامت هشدار نظارت نصب کنید

راه حل امنیتی دیگر، راه اندازی یک علامت هشدار نظارتی در بالکن است.

حدود ۶۰ درصد ساکنان
اعتراف می کنند که وقتی دوربین های
امنیتی یا اعلام نظارتی را در محلی
می بینند از ورود به آنجا منصرف
می شوند.حدود ۳۰ درصد ساکنان
از پنجره ها و درهای قفل
نشده وارد خانه می شوند.

درمانگاه

سبک زندگی بیشتر از وراثت نقش دارد

● شهروند: احتمال اینکه بیماری های قلبی عروقی از پدر و مادری که به این نوع بیماری ها مبتلا هستند به فرزندشان ارث برسد، چقدر است؟ همسر بیمار است و من به خاطر این موضوع خیلی نگرانم.

ارث در احتمال ابتلا به بیماری های قلبی عروقی مؤثر است. اما نمی توان برای آن درصدی تعیین کرد. این موضوع ارتباط زیادی به سبک زندگی شما دارد. کسانی که دخانیات مصرف می کنند یا فعالیت بدنی کافی ندارند و رژیم غذایی شان هم خوب نیست، بیشتر از دیگران مستعد ابتلا به این بیماری ها هستند. بنابراین فقط کافی است که سبک زندگی تان را اصلاح و بیماری های

● شهروند: چهل ساله هستم و غلظت خون دارم. آیا این مشکل می تواند باعث بیماری های قلبی عروقی شود؟ اگر جوابتان مثبت است، بفرمایید که برای درمان چکار باید انجام بدهم؟

غلظت خون باعث فشار روی قلب می شود. همچنین ممکن است با ایجاد لخته در هر جایی از بدن آن عسورادرگیر کند که در این صورت هم، باز فشار روی قلب خواهد بود. کسی که غلظت خون دارد اگر سیگاری باشد یا بیماری زمینه ای مانند دیابت داشته باشد، بیشتر از دیگران در معرض ابتلا به بیماری های قلبی عروقی است. توصیه می کنم حتماً به یک پزشک خون، داخلی یا قلب مراجعه کنید تا این احتمال را در شما دقیق تر بررسی کند. با این حال اگر مشکل خاصی به جز غلظت خون ندارید، می توانید با مراجعه به بانک خون و فصد خون و مصرف روزانه یک عدد آسپرین بچه تا حدودی بیماری را کنترل کنید.

دکتر شهروند
فوق تخصص جراحی قلب

آب بنوشیم، سالم بمانیم

درباره ضرورت مصرف روزانه آب و فوایدی که برای سلامتی مان دارد

سوزه
روز

سمیرا شاهیان | ما برای اینکه سالم بمانیم باید آب بنوشیم. همین جمله بدیهی و کلی، خیلی هایمان را که خواهان تندرستی هستیم بدون پرس و جو از هر منبع آگاهی مقید به نوشیدن آب ساخته است. خیلی هم خوب است؛ زیرا توصیه ها در این باره

آن قدر فراوان شده که دیگر این ضرورت و فواید آن بر کسی پوشیده نیست. به همین دلیل است که در گفت و گوهای روزانه، رایج شده اگر پوست صاف و درخشان می خواهید آب بنوشید. چیزی شبیه آگهی های بازرگانی پرطمطراق، اما این بار یک آگهی سالم و سازنده. صفحه امروز هم برای یادآوری این ضرورت تهیه شده است، در کنار اینکه تأکید داریم، بگوییم برای نوشیدن اصولی آب، باید به نکته هایی فراتر از پوست صاف هم فکر کرد. شمارا به خواندن این صفحه دعوت می کنیم در حالی که می خواهیم یک لیوان آب گوارا بردارید و آن را جرعه جرعه بنوشید.

روزانه
چند لیتر آب
بنوشیم؟

درباره اینکه هر روز باید چقدر آب بنوشیم گزینیه های زیادی است. اما در نهایت هیچ کس نمی تواند دقیق به شما بگوید روزانه چقدر آب بنوشید. بدن برخی افراد با نوشیدن آب، عملکرد بهتری دارد، در حالی که برخی دیگر با نوشیدن آب زیاد فقط به زحمت دستشویی رفتن می افتند.



لیوان

پزشکان معمولاً نوشیدن ۸ لیوان آب در روز را توصیه می کنند که معادل حدود ۲ لیتر است. این همان قانون ۸×۸ یعنی ۸ لیوان ۸ اونسی (حدود ۲۵۰ گرم یا ۲۵۰ سی سی) است که به راحتی می توان آن را به خاطر سپرد.

۲ تا ۳ لیتر

آب مورد نیاز روزانه (شامل آب، انواع نوشیدنی ها و غذاها) برای بدن از فردی به فرد دیگر متفاوت است، اما متخصصان برای بزرگسالان این توصیه را دارند:

۲.۷ لیتر

برای خانم ها

۳.۷ لیتر

برای آقایان



۳۰٪

۱۰ تا ۴۰ دقیقه پس از نوشیدن دو لیوان آب، متابولیسم بدن شما شروع می شود. وقتی متابولیسم فعال شد ۳۰٪ سریع تر کالری های دریافتی تان سوزانده می شود.



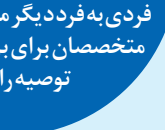
۱/۳۶٪

۳۶ درصد از دست دادن مایعات بعد از ورزش، در خانم ها باعث اختلال در خلق و خو و تمرکز و افزایش سردردها می شود.



۲۰٪

شما به طور متوسط ۲۰ درصد آب مورد نیاز خود را از غذاهایی که می خورید، دریافت می کنید.



۶۰٪

حدود ۶۰ درصد بدن شما را آب تشکیل می دهد.

آب های
طعم دار

اگر میلان به نوشیدن آب نمی کشد، این نوشیدنی حیاتی را طعم دار کنید. شما می توانید با دست باز هر طعمی را که دوست داشتید، انتخاب و مصرف کنید. برای این کار کافی است نگاهی به میوه و سبزیجات تازه ای که در خانه دارید، بیندازید. چای سبز، نعناع، گریپ فروت، خیار، توت فرنگی و لیمو گزینه هایی هستند که می توانید چند برگ یا تکه ای از آن ها را درون بطری آب بریزید و نوش جان کنید. یادتان نرود دانه های چیا و تخم شربتی را که منبع خوبی از پروتئین و کلسیم هستند نیز به آب مصرفی روزانه تان بیفزایید.

آب؛
رهایی از
بیماری

حدود ۸۰ درصد بافت مغز از آب تشکیل شده است، بنابراین اگر آب بنوشید مغز شما عملکرد بهتری دارد.



۸۰٪

مصرف اندازه آب در پیشگیری از ابتلا به بعضی بیماری های رایج مانند سنگ کلیه و یبوست تأثیر بسزایی دارد. فراتر از این، مطالعات نشان می دهد نوشیدن آب رابطه مستقیمی با کاهش ابتلا به بیماری های سخت دارد.

سرطان

در افرادی که آب بیشتری می نوشند خطر ابتلا به سرطان مثانه و روده بزرگ کمتر است.

یادآور
آب بنوش

اگر دغدغه های روزانه تان آن قدر زیاد شده که نوشیدن آب را فراموش می کنید برنامه های کاربردی یادآور روی گوشی همراه تان نصب کنید.

کروناوی
حتماً آب بنوشند

در زمان ابتلا به کرونا، کمبود آب در بدن سبب افزایش تشنگی، تب، خستگی و تیره شدن رنگ ادرار می شود. برای این دوره توصیه می شود در کنار تخت بیمار آب باشد تا در طول شب هم بنوشد.

۴ ساعت

بیمار مصرف مایعات خود را در صورت توانایی افزایش دهد تا اطمینان پیدا کند هر چهار ساعت ادرار زرد کم رنگ دارد.

۱۵ دقیقه

لازم است بیمار دست کم هر ۱۵ دقیقه، ۱۲۰ تا ۱۴۰ سی سی مایعات بنوشد که بهترین آن آب است.

لازم است بیمار دست کم هر ۱۵ دقیقه، ۱۲۰ تا ۱۴۰ سی سی مایعات بنوشد که بهترین آن آب است.

نوشیدن
زیادی آب
ممنوع

کلیه ها بعد از ذخیره آب مورد نیازشان، می توانند در هر ساعت، حدود ۱۰۰۰ میلی لیتر آب دفع کنند. اگر در طول روز، بیشتر از این مقدار آب بنوشید، ممکن است فرایند دفع آب اضافی تا ساعت ها ادامه پیدا کند و این عضو فعال از کار بیفتد.

مسمومیت
آب

گاهی فرد با نوشیدن یک بطری آب معدنی کوچک دچار اسهال و استفراغ می شود. این حالت مربوط به وضعیتی است که کلیه ها آب را دفع نمی کنند و بدن به اجبار آب اضافی را با روش دیگری دفع می کند.

آزمایش
کم آبی

افراد برای مشخص شدن کم آبی بدنشان باید به رنگ ادرار خود توجه داشته باشند. زرد کم رنگ تا زرد روشن به معنی هیدراته بودن و زرد تیره تر نشانه کم آبی بدن است. ادرار قهوه ای یا نزدیک به سیاه نشانه اورژانسی است که باید سریع نسبت به آن اقدام درمانی داشت.