کتاب باز

## نگاه اجمالی به حقوق شهروندی

حجی پور

کتاب «نگاه اجمالی به حقوق شهروندی» نوشته سیاوش صابری، سعی می کند شما را با موضوعاتی درباره حقوق فردی و اجتماعی آشنا کند.
انسان از دیرباز در عرصه زندگی اش دست کم با دو دسته از نیازهای فردی و درونی و نیازهای اجتماعی و بیرونی روبه رو بوده است. اگر بخواهیم مجموعه نیازهای فردی انسان را شناسایی کنیم، باید با حقوق فردی انسان ها که منشأ آن در ارتباط و هم بستگی با فطرت و طبیعت انسان است، آشنا شویم. نیازهای فردی و درونی انسان که از سابقه تاریخی بسیاری برخوردار است و همچنین، دارای ارزش های اخلاقی ثابتی در گستره وجود انسان محسوب می شود، قطعا از قواعد و مقرراتی که براساس زمان و مکان وضع می شود، والاتر و از اهمیت بیشتری برخوردار است. با این همه، امکان زندگی بهتر در اجتماع، پیامد آگاهی او از حقوق فردی و اجتماعی خودش است.
سیاوش صابری در کتاب «نگاه اجمالی به حقوق شهروندی» مجموعه ای را گردهم آورده است که برای علاقه مندان به حقوق و همچنین دانشجویان حقوق و وکلا و حقوق دانان و حتی عموم مردم، کاربردی است.
موضوعاتی که در این کتاب به آن ها توجه شده است، شامل حقوق خصوصی و معنوی افراد، وظایف و اختیارات رهبر، نحوه برخورد پلیس و ضابطان با شهروندان، جبران خسارت مالی و معنوی در صورت اشتباه قاضی، قانون رسیدگی به تخلفات رانندگی و... است.

**در بخشی از کتاب می‌خوانیم:**
در قانون مدنی نیز موضوع حریم خصوصی فراموش نشده و در چندین ماده به آن اشاره شده و حفاظت از آن را تضمین کرده است؛ اما جای آن در قانون مدنی کاملا خالی است. در گذشته به عنوان یکی از مفاهیم حقوق بشری و یکی از شاخه های حقوق اشخاص به آن بی توجهی شده است، ولی اکنون جا دارد با الحاقات و اضافاتی در قانون مدنی، به طور جدی به حریم خصوصی اشخاص پرداخته شود. حریم خصوصی اشخاص نشئت گرفته از مدنیت زندگی اجتماعی است و چه عرصه ای شایسته تر از قانون مدنی که به آن بپردازد.
طبق ماده ۱۳۶ قانون مدنی، در مبحث املاک چنین آمده است: «حریم مقداری از اراضی اطراف ملک و قنات و نهر و امثال آن است که برای کمال انتفاع از آن ضرورت دارد.» قانون مدنی در این تعریف صرفا به حریم مادی املاک نظر دارد و به حریم مکان یا حریم معنوی توجه نکرده است. البته قانون مدنی مبحث حریم املاک را در فصل حق انتفاع نسبت به ملک غیر و در احکام و آثار املاک نسبت به املاک مجاور آورده و در مواد بعدی نیز هر جا که به طریقی به حریم نظر داشته است، صرفا برای تعیین حدود املاک بوده است، نه حفاظت از حریم اشخاص.
بنابراین، موضوع حریم در قانون مدنی، املاک هستند و اشخاص صرفا به عنوان صاحبان املاک و برای حفاظت از حریم املاک دارای حقوق هستند.
این کتاب را انتشارات نسل روشن در ۱۱۰ صفحه با قیمت ۳۵ هزار تومان به چاپ رسانده است. اگر به موضوعات حقوقی علاقه مند هستید و مایلید در این زمینه مطالعه کنید، این کتاب از کتاب های پیشنهادی ما برای آشنایی شما با این حوزه است.



تیک سلامتی

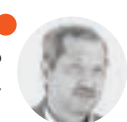
## انجیر؛ داروی طبیعی برای گوارش

انجیر خشک خیس شده که حاوی آنزیم های گوارشی به نام فیسین است برای درمان بسیاری از بیماری های گوارشی مفید است. فیسین موجود در انجیر به رفع نفخ و باد معده کمک می کند. همچنین بنزآلدهید موجود در انجیر خشک که نوعی ترکیب ضد سرطان محسوب می شود در بهبود عملکرد دستگاه گوارش مؤثر است. افزون بر این، انجیر دارای دو نوع فیبر محلول و نامحلول است. فیبر نامحلول که در درمان چاقی مؤثر است در انواع انجیر یافت می شود، اما فیبر محلول که در رژیم لاغری اثر بخش تر است فقط در انجیر خشک خیس شده موجود است. این فیبر سبب می شود اشتهای شما به صورت طبیعی کم شود و در نتیجه از خوردن بیش از اندازه پرهیز کنید.
متخصصان تغذیه توصیه می کنند به مدت چهار هفته مقداری انجیر خشک را داخل یک لیوان آب، بخیسانید و صبح ها به صورت ناشتا مصرف کنید. خیساندن انجیر خشک سبب می شود آنزیم های آن نسبت به انجیر تازه آزاد و بپوست، فوری برطرف شود.



درمانگاه

## دم‌نوش‌ها مکمل‌های درمانی‌اند



دکتر غلامرضا غیور
متخصص طب سنتی

**شهروند ۳۸ ساله دارم. چند وقت پیش عمل تعویض دریچه قلب (آئورت) انجام دادم. دکتر برای رقیق شدن خونم قرص وارفارین ۵ داده است. لطفا دم‌نوشی برای رقیق کردن خونم تجویز کنید.**
قبل از اینکه دم‌نوشی را به شما معرفی کنم، تأکید می کنم که دم‌نوش ها به هیچ وجه درمان نیستند، بلکه مکمل های درمانی به حساب می آیند؛ بنابراین لازم است که همیشه زیر نظر پزشک باشید و داروهایتان را مرتب استفاده کنید. برای کمک به رقیق شدن خونتان هم می توانید از دم‌نوش زالزالک یا سرخ ولیک روزی یکی دو نوبت استفاده کنید.

پرسش از شما، پاسخ از ما
همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.
تلفن: ۵-۳۷۲۸۸۸۸۱-۰۵۱ داخلی ۲۲۸
پیامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹ پیام‌رسان: ۰۹۰۵۴۶۵۸۰۶۰

# دوست داشتنی‌های مضر!

**خوراکی‌های آسیب‌رسان به بدن ما همیشه جذاب هستند؛ اما جایگزین‌کردن موادغذایی مفید برای حفظ سلامتی‌مان خوشایندتر است**

سوژه روز

**سمیرا شاهیان| روزی میان خدم و حشم مطبخ یکی از پادشاهان قاجار، بر سر باقی مانده غذا در ته دیگ دعوا می افتد. هرکسی برای آنکه شکمش را سیر کند، سهمی از چرب ترین قسمت غذا را برمی داشته است. ماجرای دعوا به گوش پادشاه می رسد و دستور می دهد کمی از ته دیگ را برایش ببرند. از همان زمان ته دیگ به پیش غذای پادشاه تبدیل می شود و حکم می کند پس از آن، ابتدا ته دیگ برای او بیاورند و بعد غذای اصلی را. شاید بعد از این حکایت و بیت «به مطبخ از پی ته دیگ ار نُبُد کفگیر/ زنم به دیگ زناخن دو صد تراش و خراش» بود که ته دیگ جای خودش را مانند یک سوگلی در میان سفره های ایرانیان باز کرد. ته دیگ فقط یک نمونه از خوردنی های زیان آوری است که بین مردم جامعه ما مشتاقان زیادی دارد. به احتمال زیاد همه کسانی که با ولع از سر سفره ته دیگ برمی دارند، خبر ندارند یک تکه ۱۰ در ۱۰ سانتی متری ته دیگ ماکارونی فقط شانزده گرم چربی دارد. فهرست چنین خوراکی هایی که قند و چربی زیادی دارند، بلند بالاست. آنچه می تواند در اصلاح سبک غذایی به ما کمک کند، آگاهی درباره خوراکی های مضر و جایگزین های مناسب برای آن هاست؛ موضوعی که ما در مطلب پیش رو به آن پرداخته ایم.**



ته‌دیگ
سیب‌زمینی
۶۰ گرم کربوهیدرات
۳/۳ گرم پروتئین
۱۵ گرم چربی
۸ گرم فیبر

در حرارت زیاد ارزش ویتامین ها و املاح ماده غذایی کمتر و تراکم کالری آن بیشتر می شود. ته دیگ هم یک خوراکی پرطرفدار است که در چنین وضعی درست می شود. از طرفی، آکریل آمید ترکیبی شیمیایی سمی و بالقوه سرطان زاست و در خوراکی هایی تولید می شود که برای پخته شدن به درجه حرارت زیاد نیاز دارند. ورود مداوم آکریل آمید به بدن می تواند سبب مسمومیت سیستم عصبی شود. همچنین، مصرف سه چهار بار در هفته غذاهای حاوی آکریل آمید می تواند ترشح اسید معده، رفلاکس، یبوست و خطر ابتلا به سرطان های دستگاه گوارش را افزایش دهد.

ته‌دیگ برنج
۳۴ گرم کربوهیدرات
۳/۲ گرم پروتئین
۲۰ گرم چربی
۰/۹ گرم فیبر

**جایگزین**
ته‌دیگ‌های کدوحلوایی، لبوی ورقه‌شده، پیاز رنده‌شده، کدو و بادمجان، تره‌فرنگی، باقالی و زیتون



چیپس سیب‌زمینی بسته‌بندی
۵۰ گرم کربوهیدرات
۵ گرم پروتئین
۳۸ گرم چربی
۱/۲ گرم فیبر

سرخ کردن سیب زمینی در دمای بالا سبب تولید ماده ای سرطان زا به نام آکریل آمید می شود. از طرفی، سدیم و چربی موجود در چنین خوراک هایی فشار خون و کلسترول را بالا می برد و در نهایت خطر حمله قلبی و سکته مغزی را افزایش می دهد. همچنین، رژیم غذایی پرنمک، خطر ابتلا به سرطان معده را بیشتر می کند.

**جایگزین**
برنجک، چیپس های میوه و گندمک



بستنی
۲۵/۵ گرم کربوهیدرات
۳/۳ گرم پروتئین
۸/۵ گرم چربی
۰ گرم فیبر

برای خوراکی های سرد مانند بستنی بیش از ۱۰ خطر پنهان بیان کرده اند، از جمله اینکه ایمنی را ناتوان، خون را غلیظ، عفونت را زیاد، یبوست را تشدید و آب رسانی را مختل می کند. همچنین، ضربان قلب و جذب ویتامین ها را کم می کند و انرژی را هدر می دهد. بنابراین، مصرف خوراکی های خیلی سرد، مخاط داخلی دهان و دستگاه گوارش را موقت دچار شوک و انقباض و اعصاب محیطی را تحریک می کند.



بستنی سنتی
۲۵/۵ گرم کربوهیدرات
۳/۳ گرم پروتئین
۸/۵ گرم چربی
۰ گرم فیبر



بستنی قیفی پاستوریزه
۲۵/۵ گرم کربوهیدرات
۳/۳ گرم پروتئین
۸/۵ گرم چربی
۰ گرم فیبر

**جایگزین**
شیرنارگیل و میوه های تازه

**یک وعده کربوهیدرات**
یک بستنی (با پانزده گرم کربوهیدرات)، برابر با یک وعده کربوهیدرات است.



نوشابه‌های گازدار
نوشابه
۱۱ گرم کربوهیدرات
۰ گرم پروتئین
۰ گرم چربی
۰ گرم فیبر

گفته می شود در یک قوطی نوشابه فقط ۱۰ قاشق چای خوری شکر و ۳۰ تا ۵۵ میلی گرم کافئین، رنگ های غذایی مصنوعی و انواع سولفیت ها وجود دارد که همگی از مواد زیان آور برای سلامت بدن هستند. یافته های مطالعه ای درباره سرطان نشان می دهد نوشیدن فقط دو نوشابه در هفته می تواند خطر ابتلا به سرطان لوزالمعده را تا دو برابر افزایش دهد. جالب است بدانید نوشابه های رژیمی نیز با اثر منفی بر سوخت وساز بدن، میل به قند بیشتری در فرد ایجاد می کنند. نوشیدنی های سودا همچنین سبب ایجاد اسید بیشتر در بدن، ضعف استخوان ها و کم شدن ذخیره های حیاتی مواد معدنی می شوند.

**جایگزین**
نوشیدنی های طبیعی، آب و دوغ خانگی



گوشت‌گاو و گوساله
گوشت گاو بدون چربی
۰ گرم کربوهیدرات
۲۶ گرم پروتئین
۱۵ گرم چربی
۰ گرم فیبر

امام علی(ع) فرمودند: «گوشت گاو، بیماری، شیر آن شفا و روغنش درمان است.» گوشت گاو به شدت سودا زاست، برای کبد بار سنگین دارد و خون را غلیظ می کند. از دیگر ناخوشی هایی که گوشت گاو سبب می شود، تیرگی پوست صورت، حالت های عصبی، افسردگی و وسواس است. دسته دیگری از غذاهای زیان آور گوشت های فراوری شده مانند بیکن، ژامبون، سوسیس، هات داگ و کالباس با مقدار زیادی نیترات و سدیم هستند. نیترات پس از هضم به نیتریت تبدیل می شود که پیامد فعالیتش، نیتروزامین و سرطان است.

**جایگزین**
گوشت گوسفند، شترمرغ، بوقلمون و شتر

## ۶۰ ثانیه

هرگونه درد کوتاه، خنجری و تیز در ناحیه سر که هنگام خوردن نوشیدن و استنشاق مواد و خوراکی های خیلی سرد به وجود می آید، «مریضی سردرد بستنی» نام دارد. خوشبختانه سردرد فریز مغزی، حالتی که به دنبال مصرف سریع خوراکی های یخی ایجاد می شود، بسیار کوتاه است و نیازی به درمان ندارد. این سردرد با مصرف مواد خوراکی خیلی سرد آغاز می شود و در بیست تا شصت ثانیه به اوج می رسد، اما معمولا بیشتر از پنج دقیقه باقی نمی ماند.

**۶۰۰ میلی گرم**
در غذاهای فراوری شده اگر در صد گرم از محصولی بیشتر از ششصد میلی گرم سدیم باشد، مقدار زیادی سدیم دارد. در حالی که اگر این مقدار سیصد میلی گرم در صد گرم باشد، مقدار سدیم مناسب است.

### استاندارد شوری و شیرینی و چربی

نمک و شکر و چربی، سه عامل مهم در تغذیه ناسالم و بروز بیماری های غیرواگیر به ویژه بیماری های قلبی عروقی و سرطان است. با توجه به میزان فراوان مصرف این مواد زیان آور در ایران، برای هرکدام اندازه مجاز در نظر گرفته اند.

**۵ گرم نمک**
بیشینه مقدار استاندارد مصرف روزانه نمک پنج گرم است. ۲,۴ گرم برابر با حدود یک قاشق چای خوری است.

**۳ قاشق شکر**
بیشینه مقدار استاندارد مصرف روزانه شکر برای زنان و مردان به ترتیب سه و پنج قاشق چای خوری است.

**۷۷ گرم روغن**
مصرف ۴۴ تا ۷۷ گرم چربی سالم در طول روز برای بدن توصیه شده است. این مقدار چربی شامل همه چربی هایی می شود که به صورت نهفته در غذاها، لبنیات و مغزها وجود دارد.

### انرژی هر واحد از ۵ گروه اصلی هرم غذایی

به گفته متخصصان طب سنتی، بهترین راه اطمینان از تعادل و تنوع در غذای روزانه، استفاده از هر پنج گروه اصلی غذایی شامل گروه نان و غلات، میوه ها، سبزی ها، شیر و لبنیات، گوشت، حبوبات، تخم مرغ، مغزدانه ها و گروهی متفرقه به نام قندها و چربی هاست. مواد غذایی در هر گروه دارای ارزش غذایی تقریبا یکسانی است و می توان از یکی به جای دیگری به قید رعایت مقادیر جایگزین استفاده کرد.
برای نمونه، هر واحد نان و غلات از هرم غذایی هشتاد کیلوکالری انرژی دارد. به همین ترتیب، هر واحد میوه ۶۰ کیلوکالری، سبزی ۲۵ کیلوکالری، شیر و لبنیات با چربی ۲,۵ درصد ۹۰ کیلوکالری و گروه گوشت با چربی متوسط ۱۵۰ کیلوکالری و گروه چربی و قند به ترتیب هر گرم ۹ کیلوکالری و ۴ کیلوکالری انرژی تولید می کنند.

برای سهولت استفاده و تنظیم میزان مصرف، هرگروه از مواد غذایی تعریف شده در هرم غذایی برحسب سهم یا واحد بیان می شوند. شما می توانید با اسکن کردن این تصویر از معادل گرمی یا حجمی هر واحد غذایی مطلع شوید.

**تورم غذایی**
هرچه قیمت مواد غذایی بیشتر شود، دست مردم از خرید کوتاه تر و سفره های آن ها تنگ تر می شود. با اینکه آگاهی از پول مهم تر است، دسترسی به مواد غذایی سالم و متنوع در فصول مختلف سال، توجه به ارزش های غذایی و پرهیز از خوردن هله هوله نیازمند توانمندی مالی است.

**۱۰۰ درصد**
به گفته فرشاد مؤمنی، اقتصاددان و عضو هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبایی، در یک سال منتهی به خرداد ۱۴۰۱ قیمت حدود ۱۰ کالا بیش از ۱۰۰ درصد رشد داشته است. در مدت بیان شده، روغن ۳۳۲ درصد و روغن نباتی جامد ۲۷۱ درصد افزایش قیمت داشته اند. همچنین، برنج ایرانی ۱۶۴ درصد، سیب زمینی ۱۷۲ درصد، ماکارونی ۱۶۹ درصد، رب گوجه ۱۲۹ درصد و پنیر ۱۲۶ درصد رشد داشته اند.

**۸۳ درصد**
میانگین قیمت مواد غذایی در خرداد ۱۴۰۱ نسبت به خرداد ۱۴۰۰، ۸۳ درصد رشد داشته است.

