

## تحلیل

ادامه از صفحه یک

با نه؛ یکی از لوازم کار گاه و کار خانه فیلتر مربوط به هواسـت تا هوایی که متعلق به عموم مردم است آلوده نشود و اگر طبق قانون نصب فیلتر الزامی است، تخلف از آن جایز نیست.» البته حتی اگر این مسئله در قانون ذکر نشده باشد و کارخانه‌ای هوا را آلوده کند و مردم به خاطر این مسئله در ناراحتی و مشقت قرار گیرند یا در ناراحتی نباشند اما به خاطر تنفس این هوای آلوده ضرر قابل توجهی متوجه آنان شود، این کار خلاف شرع است و کسی که با توجه به این کار را انجام بدهد مرتکب حرام شده است.

به طور کلی آلوده کردن این هوا که خداوند آن را برای تنفس افراد، گیاهان و حیوانات قرار داده کار شایسته‌ای نیست اما از نظر شرعی نیز اگر واقعا آلایندگی یک خودرو بیش از حد مجاز باشد که قانونا ممنوع است، استفاده از آن اشکال دارد.

حتی اگر قانون هم منعی در این ارتباط نداشته باشد ولی صاحب خودرو و تشخیص دده که آلایندگی این خودرو ضرر زیادی به دیگران می‌زند و برای سلامت دیگران مضر است، باز هم استفاده از این خودرو جایز نیست.

از موارد و مصادیق دیگر آلوده کردن هوا رفت‌وآمد با وسایل نقلیه شخصی و عدم استفاده از وسایل نقلیه عمومی در زمان‌هایی که هوای شهر آلوده است. در این مورد نیز در استنفاتی از دفتر مقام معظم رهبری این طور بیان کرده‌اند: «اگر وضعیت یک وضعیت آلودگی و هوای شهر آلود باشد به گونه‌ای که هر چه این وسایل به تعدادشان اضافه شود به آن آلودگی اضافه می‌شود و تنفس این هوا برای مردم به‌ویژه افرادی که دچار بیماری‌های قلبی و تنفسی هستند ضرر قابل توجه داشته باشد، در این صورت اگر کسی سبب افزایش این آلودگی شود و ضرر معتنابه به مردم برساند، کار حرام مرتکب شده است؛ لذا اگر مسئولان اعلام کردند که مردم وسایل نقلیه شخصی را بیرون نیاورند باید مراعات شود.»

اگر کسی تشخیص دهد که استعمال دخانیات مثل سیگار و قلیان برایش ضرر قابل توجه دارد، استعمال آن‌ها حرام است. اما اگر می‌داند در این حد ضرر ندارد یا به هر حال به بقیـن تر رسیده است در این وضعیت ترک استعمال آن‌ها بهتر است. اگر فردی سیگار بکشد و دود سیگار او موجب آزار و اذیت دیگران شود یا اینکه ضرر قابل توجهی برای دیگران داشته باشد، این کار حرام است اما اگر موجب مزاحمت دیگران نباشد یا ضرر قابل توجه برای آنان نداشته باشد حرام نیست گرچه ترکش بهتر است.

### عدم جواز تخلف از مقررات در مسائل فقهی

همان طور که در استفتائات بالا بیان شده دلیل دیگر بر حرمت آلودگی هوا، وجوب قوانین و مقررات نظام اسلامی در حفاظت از محیط زیست مخصوصا هوای پاک است که در مواردی که برای کارخانه‌ها و مراکز صنعتی و اداری و حتی افراد جامعه در استفاده از خودرو محدودیت‌هایی قرار داده باشد بر طبق فتوای همه مراجع معظم تقلید لازم است قانون مراعات شود و تخلف از آن جایز نیست.

آلوده کردن هوای سالم براساس آیه ۲۷ سوره «اسرا» و مصادیق اسراف (هدر دادن و درست مصرف نکردن) است و کسانی که اسراف می‌کنند بـسـرا دران (همراهیان و همکاران) شیطان بر شمرده شده‌اند چراکه افرادی که طبیعت پاک خداوند را در معرض هدر رفتن و اسراف قرار می‌دهند هم به خودشان و هم به کل جامعه صدمه می‌زنند.

در همین ارتباط زمانی که بدن‌های سالم را در معرض آلودگی هوا قرار داده و به آن‌ها آسیب برسانیم از مصادیق اسراف و هدر دادن سلامت محسوب می‌شود و افرادی که عملکرد آن‌ها منجر به آلودگی هوا شود، مسئول این اسراف هستند.

### کاهش آثار فردی و اجتماعی هوای آلوده

همه افراد جامعه و بخش‌های مختلف نظام اسلامی وظیفه دارند در حفظ هوای پاک و جلوگیری از آلودگی هوا تلاش کرده و بکوشند این نعمت الهی را برای خود و نسل‌های آینده حفظ کنند و با جلوگیری از انتشار عوامل آلودگی هوا از جانب هر کسی که باشد، آثار و تبعات مخرب فردی و اجتماعی هوای آلوده را به حداقل برسانند.

## هر روز ۱۱ مرگ در تهران به دلیل آلودگی هوا!

**مهر**: مدیرعامل شرکت کنترل کیفیت هوای تهران تعداد فوتی‌های منتسب به آلودگی هوا در ایران را سالانه ۱۲ هزار نفر برآورد کرد و گفت: به طور متوسط در تهران به دلیل آلودگی هوا روزی ۱۱ مرگ زودرس اتفاق می‌افتد. حسین شهیدزاده با بیان اینکه «قانون هوای پاک» مرجع مهمی است که در صورت عمل به آن از سوی همه دستگاه‌های دست‌اندر کار می‌تواند در کنترل و کاهش آلودگی هوای تهران مؤثر باشد تصریح کرد: طبق گزارش بانک جهانی در سال ۲۰۱۸ خسارت ناشی از آلودگی هوا در تهران سالانه دو میلیارد و ۶۰۰ میلیون دلار برآورد شده بود. وی در مورد رابطه بین آلودگی هوا و فوتی‌های ناشی از کرونا خاطر نشان کرد: اکنون مشخص شده است که ویروس کرونا می‌تواند از طریق هوا هم منتقل شود و شهروندانی که در شهرهای بزرگ آلوده مانند تهران زندگی می‌کنند به دلیل صدمات ناشی از آلودگی هوا احتمال فوتشان بر اثر کرونا افزایش می‌یابد.



## لایحه حمایت از زن‌ها پس از ۸ سال رفت‌وآمد به تصویب دولت رسید

# اتفاق مبارک

لایحه حفظ کرامت و حمایت از زن‌ها در برابر خشونت پس از حدود هشت سال رفت و آمد بین دولت و قوه قضائیه برای کسب تأیید نهائیا ۱۴دی به تصویب دولت رسید. این در حالی است که لایحه یاد شده پس از این باید منتظر به تصویب رسیدن از سوی نمایندگان مجلس باشد که خود مستلزم اراده و توجه نمایندگان به این لایحه را می‌طلبد. لایحه حفظ کرامت و حمایت از زنان در برابر خشونت اگر چه در به تصویب دولت رسید اما اتفاق مبارکی است. به گزارش ایسنا لایحه هشت ساله‌ای که طی رشد و تدوین خود شاهد حوادث ناگوار و تلخی برای زنان بود، کم نبودند تعداد زنانی که طی این مدت قربانی خشونت شدند تا این لایحه مجددا قوت گیرد و قدم به قدم به تصویب نزدیک شود.

تدوین این لایحه در معاونت امور زنان و خانواده دولت یازدهم با هدف جلوگیری از خشونت علیه زنان و حمایت قانونی هر چه بیشتر از زنان خشونت دیده آغازا با وقفه‌های طولانی مدت در تصویب همراه بود که متأسفانه می‌توان گفت قربانی شدن «رومینا»ها در تسریع روند رسیدگی



## قوهای مهاجر؛ میهمان تالاب‌های مازندران

«قوی فریاد کش» گونه‌ای از قواست که در نیم کره شمالی زندگی می‌کند. جمعیت و زمان مهاجرت قوهای باز به شرایط آب و هوایی متغیر است به گونه‌ای که در شرایط سرد آب و هوایی، زمان مهاجرت قوها زودتر از معمول خواهد بود و تعداد آن‌ها نیز به بیش از پنج هزار قطعه می‌رسد. متوسط تعداد جمعیت قوها که در سال‌های اخیر به تالاب‌های استان مازندران مهاجرت می‌کنند ۲ هزار و ۵۰۰ قطعه برآورد شد. در سال جاری تاکنون حدود ۵۰۰ قطعه قو وارد تالاب سرخ‌رود شده‌اند که احتمال افزایش این تعداد در روزهای آتی نیز وجود دارد. سالانه ۱۵ میلیون بال پرندگان مهاجر و زمستان گذران داخلی و خارجی به تالاب و آبگیرهای استان مهاجرت می‌کنند.**فارس**

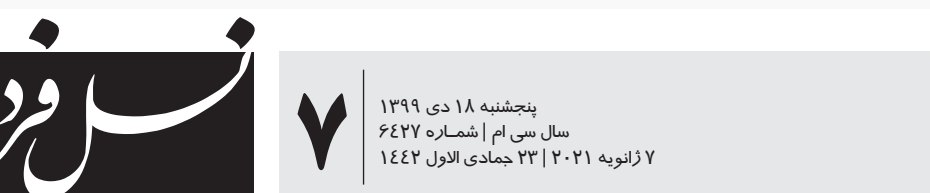
**ایران:** رئیس مرکز روابط عمومی و اطلاع‌رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با بیان اینکه واکسن کرونا در ناصر خسرو وجود خارجی ندارد گفت: مردم فریب افراد سودجو را نخورند. کیانوش جهانپور درمورد اخبار منتشره درباره فروش واکسن کرونا در ناصر خسرو با بیان اینکه افراد سودجو و فرصت طلب با سوءاستفاده از نگرانی و نیاز مردم در خصوص واکسن کرونا در بسیاری از کشورها در فضای مجازی یا حتی بازار سیاه مبادرت به کلاهبرداری می‌کنند اظهار کرد: براساس گزارش‌های دریافتی از آمریکای شمالی و اروپای غربی که طی روزهای گذشته در رسانه‌ها درج شده، به چنین موضوعی هم اشاره شده است. وی ادامه داد: متأسفانه در کشور ما هم در فضای مجازی و بازار سیاه (ناصر خسرو) به چنین شایعاتی دامن زده شد اما اطلاعات میدانی اینکه شهروندان به هیچ وجه چنین موضوعی صحت ندارد، جهانپور ضمن هشدار به مردم با تأکید بر حاکی از آن است که به هیچ وجه چنین شایعات فروش واکسن کرونا در بازار سیاه قرار نگیرند عنوان کرد: اگر کالایی با برچسب واکسن کرونا و آفلوژان در بازار سیاه یا فضای مجازی به فروش رسید نقلی است. سخنگوی سازمان غذا و دارو با بیان اینکه واکسن کرونا در ناصر خسرو وجود خارجی ندارد بیان کرد: با توجه به زنجیره سرد، نحوه حمل، نگهداری و انتقال واکسن‌های کووید ۱۹ بسیار بعید است، حتی اگر واردات انجام شود آنچه که در بازار سیاه عرضه می‌شود، سالم و قابل مصرف نخواهد بود. وی با تأکید بر اینکه زنجیره انتقال واکسن کرونا به کشور خاص است افزود: تهیه این واکسن در بازارهای غیررسمی اثربخشی ندارد و مصرف آن‌ها منجر به عوارض جدی و مرگ خواهد شد. در همین راستا به مردم عزیز هشدار می‌دهیم به هیچ وجه تحت تأثیر القانات یا تبلیغاتی که ممکن است در برخی فضای مجازی دیده می‌شود قرار نگیرند. جهانپور تصریح کرد: به طور قطع واکسن از مبادی رسمی در اختیار مردم قرار خواهد گرفت و در این خصوص اطلاع‌رسانی می‌شود.



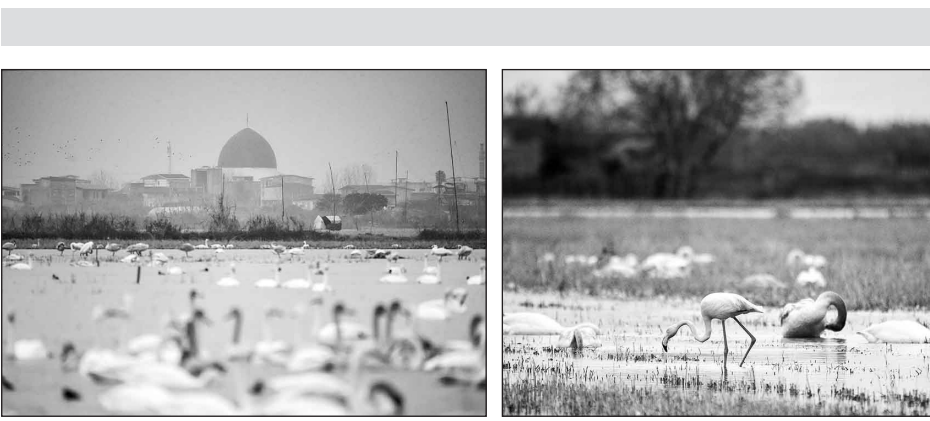
چهار نفر جدید هم که در یافت کردند باید چند روز بگذرد و روزهای بعد چک شوند. آزماپاشات سری اول انجام شده تا ببینیم اثربخشی واکسن چگونه بوده است. به عبارتی پس از ۲۸روز معمولاً اثربخشی کامل آنتی‌بادی واکسن مشخص می‌شود. این عضو کمیته علمی ستاد ملی مقابله با کرونا در ادامه توضیح داد: واکسن ایرانی طی روزهای گذشته مرحله تست انسانی را سپری می‌کند یعنی چهار نفر دیگر هم که روزهای گذشته مورد تست قرار گرفتند، تا الان به هفت نفر واکسن

## انتشار فرم‌های استخدامی آتش‌نشان‌ها تا پایان دی

**ایسنا:** مدیرعامل سازمان آتش‌نشانی و خدمات ایمنی شهرداری تهران از انتشار فرم‌های آزمون استخدامی آتش‌نشانان خانم و آقا تا پایان دی‌ماه خبر داد. مهدی داوری درباره نتیجه بررسی‌های انجام شده برای شرایط و نحوه جذب آتش‌نشانان زن اظهار کرد: مراحل آن در حال طی شدن است و همان طور که گفته بودیم فرم‌های استخدامی که هم مربوط به آقایان و هم مربوط به خانم‌هاست منتشر خواهد شد. افرادی که تمایل دارند می‌توانند فرم‌ها را تکمیل کنند. وی گفت: پس از ارسال فرم، افراد داوطلب باید در آزمون‌های چند مرحله‌ای سازمان شرکت کنندو پس از آن پذیرفته شدگان وارد مراحل آموزشی خواهند شد. وی گفت: هم برای آقایان و هم برای خانم‌ها میانگین سنی مورد نیاز تعریف شده که در اطلاعیه استخدام هم اعلام خواهد شد و محدوده سنی را تا حدود ۳۰ سال در نظر گرفته‌ایم.



بود. در این فاصله –از سال‌ا از معاونت قوه قضائیه تا تأیید ریاست محترم قوه – ناگهان لایحه دچار تغییراتی شد و با ۷۷ ماده به دولت تقدیم شد. یادآور می‌شوم که این تغییرات خارج از انتظار معاونت امور زنان و خانواده بود و به دلیلی که از حوصله این مصاحبه خارج است تفدهای معاونت مجلس تقدیم خواهد شد. به گفته وی موادی که به لایحه در آن فاصله اضافه شد مورد نقد واقع شد چراکه برخی محدودیت‌ها به نظر معاونت امور زنان و خانواده با سیاست‌های کلی نظام و قانون اساسی مغایرت داشت؛ لذا مقرر شد متن لایحه در کمیسیون فرعی و اصلی دولت مورد بررسی و مذاقه قرار گیرد. گرامسی‌زادگان در پایان گفت:



## سلامت

معاون توسعه سلامت دفتر طب سنتی وزارت بهداشت خبرداد:

### جزئیات خدمات نخستین مرکز طب سنتی ویژه بیماران کرونا

**ایسنا:** معاون توسعه سلامت دفتر طب سنتی وزارت بهداشت با اشاره به جزئیات فعالیت نخستین مرکز طب سنتی ویژه کرونا در دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، توصیه‌هایی جهت تقویت سیستم ایمنی و تسریع درمان بیماران کرونایی ارائه کرد. دکتر مژگان تن‌ساز، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به فعالیت مرکز طب سنتی ویژه کرونا در دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی توضیح داد: با توجه به افزایش بار بیماری در سطح جامعه و باهدف کمک‌رسانی به کادر درمان، اولین مرکز طب سنتی ویژه کرونا با هدف فعالیت در حوزه پیشگیری و درمان کرونا در دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی راه‌اندازی شد و توسعه و گسترش آن در سایر دانشگاه‌ها و استان‌ها جزو برنامه‌هاست. وی فعالیت مرکز طب سنتی ویژه کرونا را دو بخش حضوری و غیر حضوری عنوان کرد و گفت: حدود ۲۰۰ پزشک را در حیطه طب سنتی آموزش داده‌ایم که در دو شیفت صبح و بعدازظهر و در هر شیفت ۵ نفر با این مرکز همکاری می‌کنند؛ همچنین ۱۱۰ مشاور در این حوزه آموزش دیده‌اند که در دو شیفت صبح و عصر و در هر شیفت ۱۲ مشاور به صورت تلفنی و غیر حضوری به سؤالات شهروندان در حوزه کرونا پاسخ می‌دهند. وی با تأکید بر اینکه پروتکل اجرا شده در مرکز خدمات طب سنتی ویژه بیماران کرونا مصوب وزارت بهداشت و دفتر طب ایرانی است، عنوان کرد: مشاوره‌های غیر حضوری این مرکز تنها در حیطه طب سنتی است و در بخش حضوری نیز ابتدا ویزیت طب سنتی انجام و درمان‌های سنتی آغاز می‌شود و در صورت نیاز، افراد برای طی دوره درمان یا بستری به بیمارستان و مراکز درمانی ارجاع داده می‌شوند. در این مرکز هم‌زمان یک متخصص عفونی به مشاوره افراد می‌پردازد. وی با بیان اینکه گاه‌مطالب غیر علمی و غیر مستند در حیطه طب سنتی در فضای مجازی منتشر می‌شود گفت: مردم باید آگاه باشند که الزاما مطالب منتشر شده در فضای مجازی صحیح، مستند و علمی نیست.



حاصل شود. البته در فـاز حیوانی اصلا عارضه‌ای نداشته است. مسئول ارزیابی علمی واکسن کرونا تولید ایران تأکید کرد: بهترین راه این است که واکسن بز نیم و سطح ایمنی جامعه را ۷۰ درصد بیشتر کنیم. در این حالت تعداد کسانی که بستری و راهی «ای‌سی‌یو» می‌شوند بسیار کم خواهد شد.

### یافته‌ها

پاسخ به مهم‌ترین پرسش کارمندا

در روزهای کرونایی:

## چگونه تجربه دور کاری سالم و لذت‌بخشی داشته باشیم؟

**نسل فردا / گروه تر جمه:** میان‌وعده‌های سالم برای کسانی که در خانه کار می‌کنند اسومتی، تخم‌مرغ آب‌پز یا سبزی‌جات خرد شده است. غذاهای حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ (مانند آجیل یا دانه‌ها) می‌توانند به بهبود تمرکز کمک کنند.لکات مربوط به سلامتی در منزل مانند تهیه صندلی مناسب می‌تواند وضعیت قرار گیری بدن را بهبود بخشد و باعث کاهش درد گردن یا کمر شود. تمرینات کوتاه می‌توانند به شما در دستیابی به دستورالعمل‌های فعالیت کمک کنند. شاید متوجه شوید که هنگام کار در خانه،وقت بیشتری را روی تخت یا کاناپه خود نشستہ در حالی که ساعت‌ها با یک لپ‌تاپ کوچک با هدفون تاپ می‌کنید.

با چند نکته و تر فند ساده می‌توانید با موفقیت در خانه کار و انگیزه خود را برای سلامتی حفظ کنید. حتی اجرای چند تغییر در سبک زندگی می‌تواند تفاوت چشمگیری در میزان خروجی کار و هوشیاری شما ایجاد کند (که اغلب هنگام کار و زندگی در یک محیط یکسان کمرنگ می‌شوند). برای اینکه در حین کار در خانه یک کارمند موفق باشید باید محیطی را ایجاد کنید که برای بهره‌وری مناسب باشد. تلاش خود را بکنید تا فضای کاری مشخصی داشته باشید و در طول هفته مدتی را برای تهیه میان وعده‌های سالم در هفته اختصاص دهید.

### غذا برای کار در خانه

اگر مثل اکثر مردم هستید، تمام کردن یک کیسه چپیس سبب زمینی برایتان بسیار آسان‌تر از برنامه‌ریزی برای میان وعده‌های سالم است. خبر خوب این است که شما می‌توانید با حداقل تلاش برای آشپزی غذاهای مناسب خود را مصرف کنید. چنین میان وعده‌های دلچسب و تازه و وعده‌های غذایی که به راحتی درست می‌شوند شامل موارد زیر هستند:

**اسموتی ساده:** برای یک صبحانه سریع، می‌توانید یک اسموتی سالم را در عرض چند دقیقه درست کنید. ماست فاقد چربی یا کم چربی، یک موز و میوه منجمد دلخواه خود را مخلوط کنید (می‌توانید بسته‌های توت مخلوط در قفسه غذاهای منجمد را خریداری کنید) یا یخ‌ودتان آنها را فریز کنید). اگر به دنبال چیزی شکم پر کن تر هستید یک پیمانه پودر پروتئین اضافه کنید.

**تخم‌مرغ آب‌پز:** روزهای تعطیل، چند تخم‌مرغ را بجوشانید و در یخچال داشتن پروتئین صبحانه سالم و سریع در طول هفته نگهداری کنید. تخم‌مرغ آب‌پز را می‌توانید تا هفت روز در یخچال نگهداری کنید.

کوکی‌های خانگی: اگر هوس شیرینی برای عصرانه کردید، یک دسـر خانگی مانند کوکی خانگی را به جای یک تکه شکلات تهیه کنید و مقدار کمتر مورد نیاز دستور غذا را کاهش دهید.

**سبزی‌جات خرد شده:** برای بعد از ظهر، سبزی‌جات قطعه‌قطعه شده را در یخچال نگهدارید

که می‌توانید آن را بیرون بیاورید و در هوموس طعم‌دار یا سس سالاد مورد علاقه خود قرار دهید.

**مینی پیتزای آسان:** مقداری سس اسپاگتی، سبزیجات خرد شده و پنیر خرد شده کم‌چربی را گرم کنید (موتزارلا مورد است). مواد را روی یک تکه نان ضخیم بریزید.

### میان وعده‌های ساده

برای راحتی پنیر رشته‌ای کم‌چرب را در یخچال نگه دارید. مقدار زیادی از میوه‌های مورد علاقه خود را در مکان‌های دسترسی آسان قرار دهید.

### غذاهایی برای تمرکز

برای تمرکز هنگام کار در خانه، مصرف غذاهایی با مقدار بالای امگا ۳ مانند ماهی قزل‌الا و ماهی خال خـالی و سبزیجات سبز برگ، آجیل و دانه‌ها توصیه می‌شود. امگا ۳ به ساخت غشای سلول در مغز شما کمک می‌کند و دارای اثرات آنتی‌اکسیدانی است که می‌تواند به طور بالقوه از آن‌ها محافظت کند.

**فضای دفتر خود را درست کنید** هنگام تنظیم فضای کار خود، می‌خواهید به شرایط کاری راحت و دلپذیر مناسبی برسید و از قرار دادن خود در محیطی که باعث درد کمر و گردن می‌شود پرهیز کنید. حفظ وضعیت خوب بدن بسیار مهم است.

### صندلی خوب تهیه کنید

هرگز اهمیت یک صندلی با کیفیت بالا را در هنگام ایجاد یک محیط کار سالم و مؤثر دست کم نگیرید. در حالت ایده‌آل این صندلی نسبت به کاناپه یا تختخواب شما جذابیت بیشتری خواهد داشت. صاف نشستن می‌تواند شما را از وظیفه مورد نظر متمرکز کند و امیدوارم شما را از آزار یافتن مناسب قرار داد. اگر توانایی تهیه صندلی خوب را ندارید، سعی کنید بالشهایی را برای پشتیبانی از پشت و گردن به صندلی خود اضافه کنید.

### موقعیت خود را تنظیم کنید

یکی دیگر از اجزای کار که اغلب در تجربه خانه نادیده گرفته می‌شود، رابطه بین بدن و موقعیت عناصر مختلف در فضای کار است. ارتفاع صندلی-اطمینان حاصل کنید که صندلی شما در ارتفاع مناسب قرار دارد. ارتفاع ماینیتور-ماینیتو یا لپ‌تاپ خود را کمی زیر سطح چشم قرار دهید.

منبع: **www.verywellfit.com**