

**مشارکت نیم میلیونی شهروندان در «من شهردارم ۳» طی ۱۰ روز ابتدایی طرح**



معاون برنامه‌ریزی، توسعه سرمایه انسانی و امور شورای شهرداری تهران درباره طرح «من شهردارم ۳» توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش خبرنگار شهر؛ مجید باقری معاون برنامه‌ریزی، توسعه سرمایه انسانی و امور شورای شهرداری تهران با حضور در یک برنامه تلویزیونی درباره طرح «من شهردارم» گفت: طرح «من شهردارم» رویکرد نوین دوره ششم مدیریت شهری است که طی آن به‌جای اینکه شهرداری به تنهایی برای توسعه شهر برنامه‌ریزی کند، این کار را با مشارکت مردم جلو می‌برد. وی ادامه داد: در این طرح با هدف افزایش مشارکت و مسئولیت‌پذیری شهروندان، بعد از دریافت نظرات مردم برای طرح‌های توسعه‌ای محلات، امکان‌سنجی انجام شده و ایده‌های پرورشمارکت به مرحله اجرا می‌رسد. باقری با بیان اینکه طی سنوات گذشته دو دوره از این طرح اجراشده است، اظهار کرد: طرح «من شهردارم ۳» هم پاییز امسال آغاز شده است. به طوری که تا این لحظه یعنی در ده روز ابتدایی اجرای طرح «من شهردارم ۳» حدود نیم میلیون شهروند تهرانی در این طرح شرکت کرده‌اند.

مجید باقری معاون برنامه‌ریزی، توسعه سرمایه انسانی و امور شورای شهرداری تهران

### برق مصرفی کل تاکسی‌ها و اتوبوس‌های برقی قرارداد چین بعلاوه خودروهای برقی فعلی تهران کمتر از ۶۰۰ مگاوات خواهدبود

مشاور معاون حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران در گفت‌وگو با شهر آخرین وضعیت برقی‌سازی در پایتخت را تشریح کرد.

محمدرضا درخشان، مشاور معاون حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران در گفت‌وگو با خبرنگار شهر درخصوص اینکه آیا امکان تغییر خودروهای گازسوز به برقی وجود دارد، اظهار کرد: بله امکان پذیر است، اصلاً هر خودرویی با هر نوع عملکردی را به خودروی الکتریکی می‌توان تبدیل کرد و تبدیل خودروی گازی نیز به برقی امکان پذیر است، اما مقرون به صرفه نیست. چراکه منبع سوخت خودروی برقی با منبع سوخت خودروی دیزلی متفاوت بوده و ما در فرآیند گازسوز و فرآیند بنزین سوز عملاً سوخت را به موتور بنزینی و همان سیستم انتقال قدرت منتقل می‌کنیم. وی با تاکید بر اینکه در حوزه اتوبوس و تاکسی تبدیل خودرو دیزل به برقی صرفه اقتصادی ندارد، تصریح کرد: سابقاً شرکت مینا نیز بر روی یک پژوی ۴۰۵ کار کرده بود که از تکنولوژی موتور داخل چرخ بهره برده بود که همزمان خودروی هایپریدی نیز تولید بشود. با این حال این طرح به واسطه عدم وجود صرفه اقتصادی با بالاترین ۸ هزار دلار، مورد شکست واقع شد.

درخشان در پاسخ به این پرسش که آیا برق کشور برای خودروهای برقی تهران کفایت می‌کند، خاطرنشان کرد: براساس آمار و ارقام قبل از موضوع واردات تاکسی و اتوبوس توسط شهرداری تهران، حدود ۵۳۰۰ خودرو هایپرید و برقی و در حدود ۶۰ دستگاه اتوبوس برقی در کل کشور در حال تردد بوده است که با توجه به ورود قریب الوقوع بخشی از خودروهای تاکسی و اتوبوس برقی به تهران در حدود تقریباً ۷۵ مگاوات برق در شب و کمتر در روز با استفاده از شارژهای سریع قابل تأمین و پوشش است. اگر استفاده شهروندان از شارژهای پرتابل و خانگی را نیز مدنظر قرار دهیم، عملاً پار استفاده در طول روز کمتر از ۷۵ مگاوات خواهد بود. بنابراین با همین روند در سال آینده ۱۰۰ مگاوات انرژی مورد نیاز است و به همین ترتیب حتی اگر شهرداری تهران کل تاکسی ها و اتوبوس ها را وارد کند با احتساب خودروهای الکتریکی برقی داخل در حدود ۵۰۰ الی ۶۰۰ مگاوات برقی نیاز دارد که با تمهیدات لحاظ شده هیچگونه ناترازی برق برای کشور به وجود نخواهد آمد.

مشاور معاون حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران ادامه داد: ولی اینکه ادعا کنیم در آینده نیاز به همین برقی سازی محدود را داریم، حتماً نیاز به کار کارشناسی داشته و به اعتقاد من وزارت نیرو و ارگان های ذی ربط نیز باید با ایجاد نیروگاه های تجدیدپذیر و پاک در حریم شهر تهران و با استفاده حداکثری از ظرفیت های آفتاب، ترکیبی و ذخیره ساز برق و انرژی‌های دیگر اقدام به تولید برق کنند. در واقع در سالهای بعد دولت می‌تواند تعادلی بین واردات خودروها و وارداتی ایجاد کند تا نمودار استفاده از بنزین کاهش و الکتریکی و هیبریدی افزایش پیدا کند. به عبارتی در حال حاضر با ارائه بسته‌های تشویقی برای استفاده از خودروهای پاک برنامه ریزی شود و در سال‌های آینده بسته‌های تنبیهی برای استفاده از خودروهای فسیلی (افزایش عوارض پلاک گذاری و استفاده در کلانشهرها و …) در نظر گرفته شود.

**انجام کلیه موارد کنترلی خودروهای برقی وارداتی شهرداری در داخل کشور**

وی در پاسخ به این سوال که اتوبوس‌های وارد شده قابل کنترل از کشوری دیگر است یا خیر، تاکید کرد: اصولاً خودروهای الکتریکی در کل دنیا دارای این امکان هستند و این نیز یکی از مهمترین مزیت ها و ویژگی‌های خودروهای الکتریکی محسوب می‌شود، اما براساس رعایت پروتکل‌ها و قوانین پدافندی موجود، برای تمامی خودروهای وارداتی طوری برنامه ریزی شده است که کلیه موارد کنترلی در داخل ایران صورت بگیرد. لذا برای خودروهای شخصی باید در مبادی ذی ربط از جمله سازمان استاندارد، پدافند غیر عامل و مراجع ذی صلاح دیگر تمهیدات لازم پیش بینی شود. در ارتباط با اتوبوس ها نیز تی‌پاکس در اختیار شهرداری تهران بوده و کلیه ارتباط ها با سروهای داخلی قابل کنترل و ارتباط است که با توجه به اطلاعات بدست آمده، این نیز در حال انجام می باشد.

مجید باقری معاون برنامه‌ریزی، توسعه سرمایه انسانی و امور شورای شهرداری تهران

<b>دعوت‌نامه مجمع عمومی عادی نوبت اول شرکت آپادانا سازه نپاوند</b>
<b>بدینوسیله از کلیه سهامداران و اعضاء شرکت آپادانا سازه نپاوند با مسولیت محدود به شماره ثبت ۱۳۶۴ شناسه ملی ۱۴۰۰۳۸۹۷۰۶۵ دعوت به عمل میاید تا در جلسه مجمع عمومی عادی شرکت ۹:۰۰ صبح مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۲۶ در محل قانونی شرکت به آدرس نپاوند خیابان شهید حیدری کوچه مریم پلاک ۸ تشکیل میشود حضور بهم رسانند.</b>
<b>دستور جلسه مجمع عمومی عادی</b>
<b>۱- عزل و انتخاب مدیرعامل</b>
<b>دعوت کننده:رئیس هیات مدیره شرکت</b>

کس-م-۶۵

**ارتباط مستقیم آلودگی هوا به سلامتی و طول عمر شهروندان**

# درد جانکاه آلودگی هوا



**تداوم وضعیت آلودگی هوا،**

**دامن بسیاری از شهرهای**

**کشور را فرا گرفته و دیگر**

**به کلانشهرها محدود**

**نمی‌شود، این وضعیت که به**

**شدت نیازمند علاج است؛**

**دردی جانکاه است و هر روز**

**شهروندان را با مشکلات**

**بسیاری مواجه می‌کند**

آلودگی هوای بسیاری از شهرهای کشور در روزهای سرد پاییز و زمستان، به درد هر ساله شهروندان تبدیل شده است، دردی جانکاه که به نظر می‌رسد، برای رفع آن تنها باید چشم به آسمان دوخت.

به گزارش ایرنا؛ تداوم وضعیت آلودگی هوا، دامن بسیاری از شهرهای کشور را فرا گرفته و دیگر به کلانشهرها محدود نمی‌شود، این وضعیت که به شدت نیازمند علاج است؛ دردی جانکاه است و هر روز شهروندان را با مشکلات بسیاری مواجه می‌کند؛ آنتور که با یک یکتاپرست سخنگوی سازمان اورژانس کشور اعلام کرده است؛ وضعیت هوای ۱۰ روز گذشته کشور، حاکی از افزایش ۲۱ درصدی مراجعان به اورژانس نسبت به ۱۰روز مشابه سال گذشته شده است.

سال گذشته در همین مدت در مجموع ۸۵ هزار و ۲۴۷ نفر در پی آلودگی هوا به اورژانس بیمارستان‌های کشور مراجعه کرده بودند که این عدد در مدت مشابه امسال به ۹۵ هزار و ۳۶۲ مراجعه افزایش یافته است. به گفته وی؛ در همین مدت، میزان مراجعات موارد قلبی ۲ درصد، مراجعات موارد تنفسی ۲۱ درصد و در مجموع مراجعات قلبی و تنفسی ۱۲ درصد رشد داشته است؛ این آمار نشان دهنده وضعیت نامناسی است که شهروندان در این روزها با آن روبرو هستند. در پایتخت نیز از ابتدای امسال تاکنون، شهروندان تهرانی پنج روز هوای پاک، ۱۷۵ روز هوای سالم، ۷۹ روز هوای ناسالم برای گروه‌های سنی حساس و ۸ روز هم ناسالم برای همه گروه‌های سنی جامعه استنشاق کرده‌اند؛ سال گذشته براساس روز شمار شاخص آلودگی در مجموع ۱۰ روز هوای پاک، ۲۳۶ روز هوای قابل قبول، ۱۰۷ روز هوای ناسالم برای گروه‌های حساس و ۱۲روز هوای ناسالم برای تمامی گروه‌ها در پرونده شاخص آلودگی هوای پایتخت ثبت شده است.

آلودگی هوا موجب شد تا کارگروه اضطرار آلودگی هوای تهران، همه مقاطع تحصیلی،

### هشدار پلیس فتا درباره فیشینگ با ترنید سود سهام عدالت

رئیس پلیس فتا فرماندهی انتظامی جمهوری اسلامی با اشاره به آغاز فرآیند اعطای سود سهام عدالت توسط وزارت امور اقتصاد و دارایی از شیوع کلاهبرداری‌های سایبری با استفاده از ترنفتد ارسال لینک‌های جعلی خبر داد و گفت: برای دریافت سود سهام عدالت، نیازی به فعال‌سازی لینک، ارسال اطلاعات بانکی یا مراجعه به سایت‌های غیررسمی نیست.

به گزارش روز پنجشنبه ایرنا از سایت پلیس، سردار وحید مجید اظهار داشت: به طور خودکار، سود سهام عدالت به حساب‌های بانکی که قبلاً توسط مضمولان دریافت این سود، اعلام کرده‌اند واریز می‌شود. وی افزود: کلاهبرداران سایبری با ارسال پیامک نحوه دریافت سود سهام عدالت از طریق شماره‌های ناشناس، کاربران را به یک سایت‌های جعلی یا نصب لینک آلوده هدایت کرده و حساب بانکی آنها را خالی می‌کنند. این مقام انتظامی ادامه داد: در این شرایط، کاربران بدون آگاهی وارد لینک‌های آلوده شده درحالی که یک بدافزار بوده و مجرمان سایبری با این شگرد مجرمانه، اطلاعات کارت بانکی متقاضیان را به سرقت برده و اقدام به برداشت غیرمجاز از حساب

### بهترین مواد غذایی برای مقابله با آلودگی هوا

کارشناسان توصیه می‌کنند برای محافظت از قلب و ریه های خود در برابر اثرات بد آلودگی هوا، این مواد غذایی را مصرف کنید تا در هوای سمی از خود محافظت کرد و سالم بمانید.

به گزارش مهر به نقل از هندوستان تایمز، در حالی که می‌توان با محدود کردن زمان در فضای باز در ساعات اوج آلودگی از قرار گرفتن در معرض آن جلوگیری کرد، همیشه نمی‌توان از اثرات نامطلوب آلودگی هوا اجتناب کرد. هوای سمی می‌تواند ریه‌ها، مغز، قلب و سلامت کلی را به خطر اندازد و اتخاذ تدابیری که می‌تواند با اثرات مضر آلاینده‌ها و ذرات معلق به جای آسیب به سلامتی مقابله کند، مهم است. آلودگی هوا توسط سازمان جهانی بهداشت به عنوان یکی از بزرگترین خطرات بهداشت محیطی شناخته شده است که مسئول میلیون‌ها مرگ ناشی از سرطان ریه، بیماری قلبی و عفونت‌های تنفسی است. با انتخاب‌های غذایی مناسب و رژیم غذایی متعادل با آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها

و اسیدهای چرب امگا ۳، می‌توان آسیب‌های ناشی از آلودگی را تا حدودی معکوس کرد.

بهترین مواد غذایی برای مبارزه با آلودگی هوا به شرح زیر است:

**۱. ویتامین A: شیر، تخم مرغ، هویج، کدو تنبل**

برای مقابله با اثرات آلودگی، توصیه می‌شود از منابع غذایی رتینول (ویتامین E) با شیوع بالاتر آسم مرتبط مانند شیر، جگر، تخم مرغ و غذاهای غنی شده و همچنین میوه‌های نارنجی و زرد رنگ مانند هویج، انبه و کدو تنبل یافت می‌شود.

**۲. ویتامین C و E: پرتقال، سویا، آجیل**

مطالعات مشاهده‌ای و پیش بالینی نشان داده اند که مصرف کم ویتامین C و ویتامین E با شیوع بالاتر آسم مرتبط است. بنابراین، مهم است که غذاهای غنی از این ویتامین‌ها را در رژیم غذایی خود بگنجانید. مرکبات مانند پرتقال و نارنگی منابع عالی ویتامین C هستند، در حالی که روغن‌هایی

حاکی از ویتامین E و اسیدهای چرب امگا ۳ را تامین می‌کنند. این وضعیت در کنار اینکه سلامتی من را به خطر انداخته است از نظر مالی نیز زندگی ام را با خطرهای بسیاری مواجه کرده است.

وی که برای خرج خانه، اجاره خانه و هزینه

زندگی خود و فرزند کوچکش با موتورسیکلت کار می‌کند؛ از وضعیت آلودگی هوا و تعطیلی های ناشی از آن گلایه دارد و خواستار کمک مسئولان برای رفع این موضوع است و می‌گوید: در ۲۳ سالی که از خدا عمر گرفته ام، همیشه فصل پائیز با مشکل روبرو بوده ایم و این سالها وضعیت بدتر هم شده است. صابر رحمانی که یک دفتر حقوقی فعالیت دارد، در گفت وگو با خبرنگار ایرنا می‌گوید: از وضعیت خیرنگار ایرنا، وضعیت هوای پایتخت را بسیار بد توصیف کرد و گفت: برای پیگیری درمان پدرم مجبور به حضور در بیمارستان بودم که متأسفانه خودم نیز دچار سرفه‌های شدید به دلیل آلودگی هوا شده و مجبور شدم از کارشناسان اورژانس کمک بگیرم.

او می‌گوید: کشور ما که مشکلات بسیار حاد را پشت سر گذاشته و توانسته است در دوران دفاع مقدس با رشادت های فرزندانش کوه جنگ را از پیش رو بردارد؛ چگونه است که مسئولان برای موضوع رفع آلودگی هوا تدبیری نپنداشیده اند و هر روز وضعیت هوا بدتر از روز قبل است و خسارت های جبران ناپذیری را به کشور و نیروی انسانی آن وارد می‌کند.

ایمانی که مدرک دکترای علوم اجتماعی دارد، معتقد است، قوای سه گانه باید با همراهی و همدلی تلاش کنند، بندهای قانون هوای پاک را اجرایی و از بروز مشکلات و خسارت‌های بیشتر جلوگیری کنند.

**دردهای میگرنی ناشی از آلودگی هوا**

مجید ابراهیمی نیز از کارکنان بخش فروش یکی از شرکت‌های آنلاین است، او می‌گوید: درآمد من از راه رساندن خریدهای آنلاین شهروندان و جابجایی غذا و ملزومات خانواده‌ها با موتورسیکلت تأمین می‌شود؛ در روزهایی که

### فرهنگ‌وجامعه ۲

فرزندم نارس نباشد و یا زودتر از موعد به دنیا نیاید، چرا که حتما در آینده با مشکلاتی مواجه خواهد بود.

وی اظهار داشت: پیش از این آلودگی هوا به جنوب پایتخت و مناطق شلوغ از نظر تردد خودروها، محدود بود اما اکنون همه جای تهران آلوده است و نگران سلامتی خانواده و فرزندانم هستم.

خانم صیوری می‌گوید بسیاری از اعراضه‌ها پیش از تولد و به دلیل آلودگی هوا برای جنین اتفاق می‌افتد امیدوارم که فرزندم از هرگونه مشکلات ناشی از آلودگی هوا در امان باشد.

**قوه قضائیه به ترک فعل دستگاه ها در حوزه آلودگی هوا ورود کند**

مهدی پیرهادی رئیس کمیسیون سلامت محیط زیست و خدمات شهری شورای اسلامی شهر تهران نیز در صحن شورای شهر تهران با اشاره به موضوع آلودگی هوا گفته بود، برغم اینکه بسیاری از افراد و مسئولان دم از آلودگی هوا می‌زنند و تریبون ها روشن و سخن ها گفته و مصاحبه هایی انجام می‌شود اما به صورت عملی نتیجه ملموس را مردم نمی‌بینند و به زودی نیز موضوع آلودگی هوا حل نخواهد شد؛ چرا که نغدغه جدی در کشور برای موضوع آلودگی هوا فعلا وجود ندارد.

رئیس کمیسیون سلامت محیط زیست و خدمات شهری شورای اسلامی شهر تهران تاکید کرد: حداقل ۶ میلیون خودرو فرسوده در کشور داریم که این ۶ میلیون خودرو فرسوده بین ۱۵ تا ۱۵ لیتر بنزین می‌سوزانند؛ میزان آلایندگی این خودروها بالااست.

وی با اشاره به نقش و وظایف ۲۳ دستگاه در موضوع آلودگی هوا، از رئیس قوه قضائیه خواست به موضوع آلودگی هوا که با جان انسان ها در ارتباط است، ورود کنند و گفت: طبق گزارش وزارت بهداشت، سالانه هزاران نفر به دلیل آلودگی هوا دچار مرگ زودرس، ایست قلبی و سکته می‌شوند.

**دولت چهاردهم به دنبال راهکار بلندمدت حل مشکل**

در این میان فاطمه مهاجرانی سخنگوی دولت درباره اقدامات دولت چهاردهم برای حل مشکل آلودگی هوا گفت: آلودگی هوا راهکارهای کوتاه و بلندمدت دارد و برخی راهکارها مانند زوج و فرد کردن رد یا تعطیلی برخی مراکز، اقدامات کوتاه مدت برای کاهش آسیب هستند.

وی افزود: برخی اقدامات مانند خروج ناوگان فرسوده و افزایش کیفیت سوخت در وسایل نقلیه و نیروگاه‌ها و کارخانه‌ها و صنایع، تنوع سید انرژی و تمرکز بر استفاده از انرژی پاک از راهبردهایی است که در دستور کار دولت قرار گرفته و شناسایی منابع آلاینده و تمرکز بر کاهش آلایندگی نیز مورد توجه دولت است.

وی، مشکل آلایندگی هوا را یکی از مشکلات زیست در قرن جدید عنوان کرد و گفت: بسیاری از کشورها مانند ایران درگیر این مشکل هستند

شهروندان در کلان شهرها از وضعیت هوای شهر خود ناراضی هستند و در این روزها و در پی اعلام سازمان هواشناسی مبنی بر آغاز بارش‌ها از بعد از ظهر امروز پنجشنبه ۲۲ آذرماه، برای رفع آلودگی هوا چشم به آسمان دوخته اند.



نکنید. مصرف یک قاشق چایخوری زردچوبه در روز کافی است.

**۵. فلفل سیاه**

بهتر است زردچوبه را با فلفل سیاه مصرف کنید تا تأثیر زستی آن را افزایش دهید، زیرا کورکومین بدون فلفل سیاه به طور مؤثر توسط بدن جذب نمی‌شود.

**۶. اسیدهای چرب امگا ۳**

گنجاندن روغن‌های غنی از امگا ۳ در رژیم غذایی نه تنها از قلب محافظت می‌کند بلکه به محافظت از بدن در برابر آلودگی نیز کمک می‌کند. در نهایت، شایان ذکر است که رژیم غذایی مدیترانه ای یکی از سالم‌ترین رژیم‌ها محسوب می‌شود. بر غلات کامل، انواع میوه‌ها و سبزیجات، وعده‌های غذایی متعادل و محدود کردن غذاهای فرآوری شده و فوری تاکید دارد. از سوی دیگر، حفظ وزن سالم در مدیریت آسم و کاهش حساسیت به مسائل بهداشتی مرتبط با آلودگی هوا بسیار مهم است.

مانند روغن سویا و خردل، همراه با سبزیجات برگ سبز و آجیل، ویتامین E و اسیدهای چرب امگا ۳ را تامین می‌کنند.

**۳. ویتامین D: نور خورشید، تخم مرغ، ماهی چرب**

ویتامین D نقش کلیدی در متابولیسم کلسیم و فسفر دارد و حفظ سطح طبیعی ویتامین D با بهبود کنترل آسم در بزرگسالان مبتلا به آسم مرتبط است. با این حال، امروزه بسیاری از مردم به خاطر حضور بیش از حد در خانه سطوح پایین ویتامین D دارند. بنابراین مصرف مکمل برای حفظ سطح ویتامین D در محدوده طبیعی برای کنترل مؤثر آسم ضروری است.

**۴. زردچوبه**

کورکومین، ماده شیمیایی گیاهی موجود در زردچوبه، دارای خواص ضد التهابی، ضد توموری، ضد قارچی و آنتی‌اکسیدانی قوی است. گنجاندن کورکومین در رژیم غذایی ممکن است به محافظت در برابر فیبروز ریوی و سرطان کمک کند. با این حال، مهم است که بیش از حد مصرف