

آمار مربوط به پیامدهای آلودگی هوا را که ورق بزیم؛ به نتایجی می‌رسیم که به راحتی گواه این استسکه که زنگ خطر جدی برای این معضل به ویژه برای کلانشهرها به صدا در آمده است.

**دکتر صابر یان رئیس‌مرکز اورژانس تهران** با اشاره به آلودگی هوای پایتخت در روزهای گذشته می‌گوید: «به طور میانگین روزانه نزدیک به ۸ هزار تماس با اورژانس تهران برقرار شده‌است که این موضوع نشان دهنده تأثیرات منفی آلودگی هوا بر سلامت مردم است.»

غلظت دی‌اکسید نیتروژن در سال جاری افزایش پیدا کرده و شاخص آن نسبت به میانگین بلند مدت در هوای تهران، نسبت به سال‌های قبل افزایش یافته

که به دلیل افزایش دما و تشدید منابع آلودگی بوده است. سهم تقریبی انتشار کل ذرات معلق برای کلبه وسایل نقلیه برابر با ۷۰ درصد، پایانه‌ها برابر با یک درصد، گرمایش خانگی و تجاری برابر با دو درصد و همچنین نیروگاه‌ها، پالایشگاه‌ها و صنایع برابر با ۲۷ درصد است. براساس مستندات برنامه جامع پیشبندهای کاهش آلودگی هوای تهران که توسط معاونت حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران منتشر شد، سالانه بین ۴ تا ۵ هزار شهروند تهرانی جان خود را در مواجهه مستقیم با ذرات معلق از دست می‌دهند. همچنین، خسارت اقتصادی آلودگی هوای تهران بالغ بر ۲۶ میلیارد دلار در سال است. با دیدن این آمار، این سؤال در ذهن شکل می‌گیرد که بالاخره سا چه راهکارهایی می‌توان از بارستگین آلودگی‌ها کاست و شاخ غول آلودگی هوا را به ویژه در فصول سرد سال شکست؟

**ماسک فیلتر دار؛ بهتر از هیچی!**

صبح زود که از خانه به سمت محل کار خارج می‌شوی، با صف طولانی خرید ماسک فیلتر دار روبروی داروخانه محله مواجه می‌شوسی. این خود نشان دهنده عمق معضل آلودگی هواست.

مینا شهبانی یک شهروند می‌گوید: «هراس آلودگی هوا و نیز مبتلا شدن به بیماری‌های فصلی نظیر آلرژی، سرما خوردگی و آنفلوآنزا مرا برای خرید ماسک فیلتر دار به صف داروخانه کشانده است.»

وی در پیِ جسِ جسِ سینه و چند سرفه خشک، ادامه می‌دهد: «ته گلویم به شدت می‌سوزد و آبریزش بینی امانم را بریده است». ابتدا با ترس زیاد خیال کردم آنفلوآنزا گرفته‌ام، اما پس از مراجعه به پزشک متخصص متوجه شدم به آلرژی شدید ناشی از آلودگی هوا مبتلا هستم!»

این روزها بیماری‌هایی که از توان ایمنی کمتری نسبت به اقلشارسالم برخوردارند، بیش ازهمه در معرض خطر حمله قلبی، سکنه و عفونت‌های ریوی قرار دارند؛ از این نظر می‌توان به کودکان، زنان باردار، سالمندان، بیماران دیابتی، بیماران دارای پیش زمینه بیماری‌های ریوی و قلبی و عروقی اشاره کرد. بنی مه‌د، مدیر عامل یک شرکت دانش بنیان و دانش آموخته کارشناسی ارشد رشته‌سانجی از دانشگاه صنعتی اصفهان درباره تولید ماسک‌های نانویی می‌گوید: «تفاوت اصلی آلودگی هوای کشور ما این است که بالای ۸۰ درصد آلودگی هوای شهری

ما مخصوصا تهران، کرج و اصفهان که هم اکنون با آن درگیر هستیم، ناشی از سوخت ناقص فسیلی است. مشکل اصلی که با این سوخت ایجاد می‌شود، تولید ذرات در حد نانومتر و تولید آلاینده‌های بسیار ریز است و وقتی آلاینده‌ها ریزتر شوند، خطر آن برای بدن بیشتر می‌شود و با ماسک‌های معمولی قابل فیلترکردن نیستند.»

بنی مهد می‌افزاید: «به همین دلیل به دنبال تولید ماسک‌های نانو رقیم، چون به این نتیجه رسیدیم که ماسک‌های معمولی در روزهای آوده کارایی ندارند. ماسک‌های معمولی فیلترکردشان روی همان آلاینده‌های بالای دو و نیم میکرون است، ولی آلاینده‌های هوای ما زیر دو و نیم میکرون

## گزارش روز

فیلتر ماسک‌های نانو ۹۹ درصد است. این ماسک‌های نانویی از سال ۹۳ وارد بازار شده‌اند و هم اکنون به تولید انبوه رسیده و در دسترس عموم است و هر کدام از آنها در داروخانه‌ها ۶ هزار تومان و در اکثر داروخانه‌ها موجود است. کمک‌های دانش بنیان به ما رسیده و ستاد نانو هم همیشه همراه ما بوده است و این ماسک‌ها را صادرات هم کرده‌ایم.»

**راهکارهای ساده برای کاهش مضرات جسمی آلودگی هوا**

تنها کافی است که به مه آلودگی از پشت پنجره خانه یا محل کارتان خیره شوید، تا روزتان خراب شود و احساس تنگی نفس تام روز همراهتان باقی بماند. رضا مقبلیان کارشناس ارشد بهداشت بر ایمان

## راه‌های رویارویی با آلودگی هوا در کلانشهرها و کاهش مضرات جسمی

# فشار سرپنجه دیو آلودگی هوا

# برگلووی کلانشهر

**\* یک کارشناس ارشد بهداشت:**

**چنانچه در شهرهای صنعتی**

**زندگی می‌کنید، استفاده از**

**گیاهانی که هوای خانه را تصفیه**

**می‌کنند، ضروری است. سراغ**

**انواع گیاهان عنکبوتی بروید که**

**قابلیت تصفیه هوا را دارند. این**

**گیاهان می‌توانند در کمترین زمان**

**ممکن آلودگی داخل فضای بسته**

**را به حداقل برسانند.**

هستند و به راحتی می‌توانند از فیلتر ماسک‌های معمولی رد شوند.»
این دانش آموخته کارشناسی ارشد رشته سانجی تصریح می‌کند: «نانو الیاف ماسک‌های تولیدی ما کاری که انجام می‌دهد این است که فیلتر را روی ۳۰۰ میکرون انجام می‌دهد، یعنی قدرت ۱۰۰ برابری ماسک‌های معمولی دارد. این ماسک‌ها تولیدی نانو الیاف راندمان فیلتر ۹۹ درصدی دارند، یعنی فیلتر ماسک‌های معمولی ۷۰ درصد است و

کنید. فراموش نکنید که کودکان به شدت آسیب پذیرند. از دستگاه‌های تصفیه هوا به خصوص در اتاق بچه‌ها، سالمندان و زنان باردار استفاده کنید. آن‌ها

بیش از بقیه در معرض آسیب‌های ناشی از آلودگی هوا قرار دارند. هر روز بخور بگیری‌د با بخور گرفتن درالمالدید از مهم‌ترین مواد آلاینده است و تماس با آن موجب تحریک و آلودگی چشم، پوست، مخاط و بروز علایمی چون تهوع، سرگیجه، التهاب و سوزش می‌شود، می‌افزاید: «در مطالعه سال ۲۰۱۰ روی ۴۰۰ نفر در آمریکا، اثبات شد که آلودگی هوا باعث چین می‌شود، می‌توانید از مواد غذایی که منابع غنی از ویتامین C، منیزیم و امگا۳ داشته مصرف کنید تا سیستم ایمنی بدن خود را هتند، مصرف کنید تا سیستم ایمنی بدن خود را در برابر بیماری‌های ناشی از آلودگی هوا تقویت کرده باشید. دمنوش‌های گیاهی بنوشید، به خصوص دم

محسوب می‌شود که اثرات مستقیم و غیرمستقیم، کوتاه مدت و دراز مدت مخربی را طی سال‌های زندگی محتمل می‌شود.»

رئیس مرکز تحقیقات پوست و سلول‌های بنیادی

دانشگاه علوم پزشکی تهران با تأکید بر این که به مجاری تنفسی خود آرامش می‌دهید و استرس ناشی از آلودگی را از این مجراها دور می‌کنید، به‌طور

معمول اجازه بدهید این بخور در فضای خانه جریان داشته باشد.مرکبات مصرف کنید؛ تا می‌توانید از مواد

غذایی که منابع غنی از ویتامین C، منیزیم و امگا۳ هستند، مصرف کنید تا سیستم ایمنی بدن خود را در برابر بیماری‌های ناشی از آلودگی هوا تقویت کرده

باشید. دمنوش‌های گیاهی بنوشید، به خصوص دم



**در روزهای آلودگی هوا شیر و سیب بخورید**

بنابر اعلام روابط عمومی انجمن متخصصان پوست ایران، نیلفروش زاده، ریزش غیرطبیعی مو، گودی و کبودی اطراف چشم، ضایعات و برخی بدخیمی‌های پوستی را بخشی از عوارض بلندمدت آلودگی هوا بر بدن دانسته و می‌گوید: «شت‌وشوی مکرر دست و صورت، برجسته همراه با رنگدانه معمولی و اجتناب از حضور در هوای آوده اقدامی ضروری است.»

دبیر انجمن متخصصین پوست ایران، کاهش مصرف مواد آرایشی و عطر در روزهای آوده سال، استفاده از دستکش‌های نخی سفید، همچنین شسوبنده‌های غیرصابونی (سیندت بار– متناسب با اسیدیته پوست)، کرم‌های مرطوب‌کننده و ضد آفتاب مناسب را نیز بسیار مهم دانسته و در تکمیل صحبت‌هایش می‌گوید: «این روزها در هنگام تماس با کودکان که حساس‌تر هستند باید بیشتر دقت کرد.»

کرده زنجبیل یا در قالب چای یک لی دو بار در روز می‌تواند تأثیرات ناخوشایند ناشی از آلودگی هوا را به حداقل برساند.»

**آلودگی هوا پوست و مو را نابود می‌کند**
آلودگی هوا باعث چین و چروک، پیری، تارلاترکنازی (عروق برجسته همراه با رنگدانه قهوه‌ای)، خارش، کپیر، اگزما و زخم‌های سطحی پوست می‌شود.

دکتر محمدعلی نیلفروش‌زاده رئیس‌مرکز تحقیقات پوست و سلول‌های بنیادی دانشگاه علوم پزشکی تهران با بیان این که آلودگی هوا واقعیت دنیای ماشینی و صنعتی است که می‌تواند بر ارگان‌های مختلف بدن آثار مخرب و زیانباری ایجاد کند، می‌گوید: «پوست اولین و گسترده‌ترین سد دفاعی بدن در برابر آلاینده‌های زیست محیطی، فعالیت‌بچه‌ها در فضای بیرون از خانه را جأ محدود

### آگهی تغییرات

**شرکت ساختمانی**

**جنت‌سازان**

**سهامی خاص**

**به شماره ثبت**

**۶۰۸۳۱**

**و شناسه ملی**

**۱۰۱۰۵۸۷۵۵**

به استناد صورتجلسه

هیئت مدیره مورخ

تصمیمات ۱۳۹۷/۰۴/۳۰

ذیل اتخاذ شد: آقای مختار

نورانی به شماره ملی

۵۳۰۹۷۸۷۰۲۱ به سمت

رئیس هیئت مدیره- آقای

محمدتقی ربیعی به شماره

ملی ۰۵۳۳۹۰۶۳۸۵- به سمت

نایب رئیس هیئت

مدیره- آقای حسن

ربیعی به شماره ملی

۰۵۳۳۸۴۱۱۰۰ به سمت

مدیرعامل و عضو هیئت

مدیره انتخاب شدند کلیه

اسناد و اوراق بهادار و

تعهدآور شرکت از قبیل

چک، سفته، بروات،

قراردادها و عقود اسلامی با

امضاء آقایان مختار نورانی

و حسن ربیعی همراه با

مهر شرکت معتبر و اوراق

عادی با امضاء هر یک از قبیل

آقایان مختار نورانی، حسن

ربیعی و محمدتقی ربیعی با

مهر شرکت معتبر می‌باشد.

محل شرکت به آدرس

تهران تهرانپارس- قنات

کوثر- خ مطهری- کوچه

هفتم مرکزی- پلاک

۲۹- واحد ۵ کدپستی:

۱۶۸۹۹۴۷۸۱۴ انتقال

یافت.

**سازمان ثبت اسناد**

**واملاک کشور**

**اداره ثبت شرکت‌ها**

**و موسسات**

**غیرتجاری تهران**

<b>آگهی تغییرات شرکت تولیدی روکش لاستیک قزوین</b>
<b>ایران شر کت سهامی خاص به شماره ثبت ۹۵۳۳۲</b>
<b>و شناسه ملی ۱۰۱۰۳۹۳۹۵۲</b>
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۳۹۷/۴/۲۷
تصمیمات ذیل اتخاذ شد: ترازنامه و صورت حساب سود و زیان سال مالی ۹۶ به تصویب رسید آقای عباس زنجیری با کد ملی ۰۰۵۰۲۰۷۰۵۹- و خانم فاطمه امیری با کد ملی ۰۰۵۵۰۵۹۱۵۵- برای مدت دو سال به سمت اعضاء هیئت مدیره انتخاب شدند. آقای مهدی محمدی با کد ملی ۰۰۶۹۰۸۴۹۲۹- و آقای یوسف مهندسان با کد ملی ۰۰۴۹۵۷۲۶۴۴- به ترتیب به عنوان بازرسان اصلی و علی‌البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب شدند. روزنامه کثیرالانتشار کیهان جهت درج آگهی‌های شرکت انتخاب گردید.
<b>سازمان ثبت اسناد و املاک کشور</b>
<b>اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری تهران</b>

<b>آگهی تغییرات شرکت کشت و صنعت دام روسا گلشن</b>
<b>شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۱۳۴۵۱۶</b>
<b>و شناسه ملی ۱۰۱۰۱۷۷۶۴۲۱</b>
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۷/۴/۱۶
تصمیمات ذیل اتخاذ شد: محل شرکت به نشانی استان تهران - شهرستان تهران - بخش مرکزی - شهر تهران - محله یخچال - خیابان سجاد - بن‌بست حبیبی - پلاک ۱۶ - طبقه اول - واحد ۷ کدپستی ۱۹۴۱۹۳۹۵۹۹ تغییر یافت.
<b>سازمان ثبت اسناد و املاک کشور</b>
<b>اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری تهران</b>

<b>آگهی انتقالی شرکت تعاونی</b>
<b>ارم‌سازان برنا به شماره ثبت ۱۳۷۰</b>
<b>و شناسه ملی ۱۴۰۰۶۴۵۳۳۶۶</b>
به موجب نامه شماره ۱۴۲۲۲۳ مورخ ۹۶/۷/۱۸ و به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق‌العاده مورخ ۹۶۲/۱۰/۵/۱۳۷۸۸۰
مورخ ۱۳۹۶/۵/۲۹ اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی شهرستان شمیرانات مرکز اصلی شرکت تعاونی ارم‌سازان برنا به شماره ثبت ۵۰۳۲۸۵ و شناسه ملی ۱۴۰۰۶۴۵۳۳۶۶ به تهران- شهرستان پردیس- بخش جاجرود- دهستان جاجرود- روستا خسروآباد- خیابان احسان- بن‌بست لاجوردی- پلاک ۵- کدپستی ۱۶۵۳۱۱۳۱۲۹ انتقال یافت و در این اداره تحت شماره ۱۳۷۰ به ثبت رسیده است.
<b>حجت‌اله قلی تبار سرپرست اداره ثبت شرکت‌ها</b>
<b>و موسسات غیرتجاری شهرستان‌های استان تهران</b>
<b>سازمان ثبت اسناد و املاک کشور</b>
<b>اداره کل ثبت اسناد و املاک استان تهران</b>
<b>مرج ثبت شرکت‌ها و موسسات غیر تجاری پردیس</b>

**صفحه ۵**

**دوشنبه ۱۸ آذر ۱۳۹۸**

**۱۲ ربیع‌الثانی ۱۴۴۱ - شماره ۲۳۳۵**

برای کنترل آلودگی هوا دارد؟ می‌گوید: «وزارت بهداشت تنها کاری که می‌تواند انجام دهد، دادن آموزش و هشدار به مردم است.»

وی ادامه می‌دهد: «برنامه مشترکی با سازمان محیط زیست و شهرداری داریم و وزارت بهداشت این موضوع را پیگیری می‌کند، اما وظیفه این وزارتخانه فقط این است که اعلام خطر کند که سلامت مردم در زمان بالا رفتن آلودگی هوا به خطر می‌افتد.» مدیرکل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت با اشاره به آموزش‌های تغذیه‌ای به مردم درباره زمان آلودگی هوا، می‌افزاید: «آموزش‌هایی به خصوص تغذیه مردم داریم. مصرف یک لیوان شیر کمک می‌کند تا از ضررهای آلاینده‌هایی که وارد بدن می‌شود، جلوگیری کند.»

عبداللهی با تأکید بر مصرف بیشتر میوه و سبزی در زمان آلودگی هوا، متذکر می‌شود: «مصرف روزانه یک سیب نقش بسیار خوبی برای کاهش ضررهای ناشی از آلاینده‌های هوا دارد.»

**به خانه که رسیدید دوش بگیرید**
در بی تشدید آلودگی هوا در برخی شهرهای کشور، اورژانس کشور ضمن آرایسه چند توصیه بهداشتی و تغذیه‌ای به مردم، از شهروندان خواست از هرگونه فعالیتی که منجر به افزایش آلودگی هوا شود، خودداری کنند. سازمان اورژانس کشور همچنین به شهروندان توصیه کرد تا حد امکان از خروج غیرضروری از منزل و تردد بی‌مورد در معابر شهری خودداری کرده و سفرهای غیرضروری در سطح شهر را حذف کنند.

اورژانس کشور همچنین به بیماران قلبی و تنفسی و مبتلایان به آسم، توصیه کرد که در فضاهای باز فعالیت نکنند و تا حد امکان از حضور در سطح شهر خودداری کرده و در منزل استراحت کنند. بنا بر اعلام سازمان اورژانس کشور، ماندن در ترافیک و استنشاق هوای آلوده، سرعت ابتلا به آسم را در کودکان افزایش می‌دهد. به همین دلیل به شهروندان توصیه می‌شود تا حد امکان کودکان را در منزل نگه دارند و درها و پنجره‌ها را نیز بسته نگاه دارند.

به توصیه اورژانس کشور، لازم است کلیه ورزشکاران و شهروندان از هرگونه فعالیت فیزیکی و ورزشی از جمله دویدن و پیاده‌روی و سایر فعالیت‌های ورزشی هوازی، به ویژه در اوایل صبح خودداری کنند.

همچنین به عموم شهروندان توصیه می‌شود به اندازه کافی آب بنوشید تا با شست‌وشوی دستگاه گوارش و رفع عطش و خشکی دهان اثرات ناشی از آلودگی هوا کاهش یابد.

توصیه می‌شود از شیر، میوه‌جات و سبزیجات بیشتر استفاده شود و مصرف تنقلات کم ارزش مثل چیپس و پفک و نوشابه‌های گازدار کاملاً حذف شود. افرادی که در فضاهای باز مجبور به فعالیت هستند باید قبل از خوردن غذا دست‌ها و دهان خود را به‌طور کامل شست وشو دهند و پس از مراجعت به منزل حتماً دوش بگیرند.

<b>جدول</b>	<b>شماره ۱۱۵۶۶</b>													
<b>بدون تفرقه کور</b>														
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱														
۲														
۳														
۴														
۵														
۶														
۷														
۸														
۹														
۱۰														
۱۱														
۱۲														
۱۳														
۱۴														
۱۵														

**مسیر صعود به قله توچال- درک کردن**
**۵- بالاتر از درجه‌دار نظامی- زنگار- مقول خون خوار**
**۶- ناحیه‌ای گردشگری در استان کرمانشاه- ردای روسی - سودآور**
**۷- شهر سبب در استان اصفهان- حادثه- مادر عرب**
**۸- خو گرفتن- پویدین، تند راه رفتن- شهری در کردستان- مجازات**
**۹- بن فعل زیستن- بلندترین کوه در ترکیه- ورشکستگی-۱۰- نگهبانی- بستر داغ نان سنگک- گفتگو**
**۱۱- جوگی هندی، بالاپوشی بلند- زودرنج**
**۱۲- در خون، شایسته- وصف ضحاک- صدای ریزش آب**
**۱۳- وصل‌کننده دو نقطه به هم- بتون مسلح به میلگرد- شخص وابسته به محدوده خاص- پاداش دادن**
**۱۴- آماده‌سازی مخاطب برای اعلان خبر مهم**
**یسا ناگوار- نابودی**
**۱۵- بازی و سرگرمی- مردن- این نوع رژیم غذایی همه نیازهای بدن را تامین نمی‌کند.**

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵
۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰
۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵
۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰
۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰					
۱۰۱	۱۰۲	۱۰۳	۱۰۴	۱۰۵	۱۰۶	۱۰۷	۱۰۸	۱۰۹	۱۱۰					
۱۱۱	۱۱۲	۱۱۳	۱۱۴	۱۱۵	۱۱۶	۱۱۷	۱۱۸	۱۱۹	۱۲۰					
۱۲۱	۱۲۲	۱۲۳	۱۲۴	۱۲۵	۱۲۶	۱۲۷	۱۲۸	۱۲۹	۱۳۰					
۱۳۱	۱۳۲	۱۳۳	۱۳۴	۱۳۵	۱۳۶	۱۳۷	۱۳۸	۱۳۹	۱۴۰					
۱۴۱	۱۴۲	۱۴۳	۱۴۴	۱۴۵	۱۴۶	۱۴۷	۱۴۸	۱۴۹	۱۵۰					
۱۵۱	۱۵۲	۱۵۳	۱۵۴	۱۵۵	۱۵۶	۱۵۷	۱۵۸	۱۵۹	۱۶۰					