

دریچه

اسناد بالادستی و سکونتگاه‌های غیررسمی

سیمین فروغ‌زاده*

● در این نوشتار قرار است به این سوالات پاسخ دهیم که در اسناد بالادستی چه تلقی و درکی از موضوع سکونتگاه‌های غیررسمی وجود دارد و این اسناد دارای چه ویژگی‌ها، جهت‌گیری‌ها، ضوابط و الزاماتی برای مداخله در بهسازی سکونتگاه‌های غیررسمی هستند؟ در اصل بیست‌ودوم قانون اساسی به‌عنوان پایه‌ای‌ترین قانون آمده است که «حیثیت، جان، مال، حقوق، مسکن و شغل اشخاص از تعرض مصون است، مگر در مواردی که قانون تجویز کند». در یکی از بندهای اصل چهل‌وسوم نیز عنوان شده است که «برای تأمین استقلال اقتصادی جامعه و ریشه‌کن‌کردن فقر و محرومیت و برآوردن نیازهای انسان در جریان رشد، با حفظ آزادی او، اقتصاد جمهوری اسلامی ایران باید به تأمین نیازهای اساسی اعم از مسکن، خوراک، پوشاک، بهداشت، درمان، آموزش و پرورش و امکانات لازم برای تشکیل خانواده برای همه بپردازد». می‌بینیم که طبق این بند از قانون، مسکن در کنار جان و مال و... از تعرض مصون دانسته شده است و منظور از مسکن، جایی متناسب با نیاز برای یک زندگی آبرومند است، سیاست‌های کلی نظام در بخش مسکن ۹ بند دارد و ازجمله آنها سیاست ابلاغی است که به‌منزله راهنمای دستگاه‌های اجرایی عمل می‌کند. در یکی از این‌ها بندها آمده است: «برنامه‌ریزی دولت در جهت تأمین مسکن گروه‌های کم‌درآمد و نیازمند و حمایت از ایجاد و تقویت مؤسسات خیریه و ابتکارهای مردمی برای تأمین مسکن اقشار محروم...» و در بند دیگر می‌خوانیم: «برنامه‌ریزی جامع برای بهبود وضعیت مسکن روستایی با اولویت مناطق آسیب‌پذیر از سوانح طبیعی و متناسب با ویژگی‌های بومی...». سیاست‌های کلی نظام در بخش شهرسازی نیز ۱۱ بند دارد که یکی از بندهایش این است: «جلوگیری از گسترش حاشیه‌نشینی در شهرها و ساماندهی بافت‌های حاشیه‌ای و نامناسب موجود». در سیاست کلی برنامه پنجم توسعه هم در بخش مربوط به ارتقای امنیت اجتماعی به «سامان بخشی مناطق حاشیه‌نشین و پیشگیری و کنترل ناهنجاری‌های عمومی ناشی از آن» اشاره شده است. علاوه‌برآن، در این برنامه هفت ماده مربوط به شهرنشینی و اسکان است که جهت‌گیری کلی آن ارتقای شرایط محیطی پایدار است. برای پاسخ به پرسش‌های آغازین این نوشتار باید گفت که مجموعه علل متنوع و مرتبطی در سطوح خرد و کلان باعث شکل‌گیری سکونتگاه‌های غیررسمی می‌شود. آثار و تبعات آن نیز بسیار گسترده‌تر از پدیده‌آمدن وضعیت ناهنجار فیزیکی در شهر است. بنابراین برای رفع یا حداقل تقلیل آسیب‌های این پدیده باید هم در سطح محلی اقداماتی انجام داد و هم در سطح ملی و در قوانین و سیاست‌گذاری‌ها به‌طورجامع، سیستماتیک و اصولی به فکر چاره بود. همانگونه که ذکر شد قانون اساسی وجود اسکان غیررسمی را ناعادلانه و ناشی از فقر و محرومیت دانسته و برای مردم پسندیده نمی‌داند. بنابراین در دو دهه اخیر، اقدامات زیادی هم برای سکونتگاه‌های غیررسمی انجام شده است. اما علیرغم همه تلاش‌های صورت‌گرفته (که عمدتا از جنس کالبدی بوده است) و فعالیت‌هایی که در تدوین سند توانمندسازی، تشکیل ستاد ملی در استان‌ها و... شده است، هنوز هم شاهد کاستی‌هایی در سیاست‌های دولتی هستیم. فارغ از این مسئله که دبیری ستاد ملی برای اجرای سند توانمندسازی به عهده وزارت مسکن و شهرسازی گذاشته شده است که این خود نشان از نگاه کالبدی و شهرسازی به مسئله سکونتگاه‌های غیررسمی دارد، در اسناد بالادستی به‌طورجدی و روشن برای جلوگیری از پیدایش و یا رشد سکونتگاه‌های غیررسمی تدبیری اندیشیده نشده است. برای مثال، گسترش و توازن در ارائه خدمات شهری، توجه به بهره‌وری کشاورزی، توجه به تولیدات خانگی، مداخلات اجتماعی، مشارکت فعالانه ساکنان سکونتگاه‌های غیررسمی برای ساماندهی وضعیت سکونت و حل مسائل و... از جمله این موارد است که در هیچ سندی دیده نمی‌شود. قوانین هر کشور آئینه تمام‌نمای جامعه و بی‌تردید از مهم‌ترین بازگوکننده‌های ساختار جامعه هستند. همواره قوانین بالادستی، نظیر قانون اساسی، کلی‌ترند، انتظار می‌رود در آیین‌نامه‌ها تکالیف روشن‌تر شود و بالاخره در دستورالعمل‌های عملی، تکالیف و وظایف بیش از همه شفاف باشد. در این خصوص از نکات مهمی که در قوانین و اسناد مورد اشاره وجود دارد، استفاده از مفاهیم و اب عبارات مبهم و بدون تعریف عملیاتی دقیق از آنهاست. درنتیجه این مفاهیم گاه به‌سبب عمومیت‌یافتن در زبان جاری مردم، یا پیچیدگی و در مواردی به‌دلیل انتزاعی‌بودن آن، تفسیرپذیر است و چون معنی مشخص و قابل‌فهمی برای همگان ندارد، مجرای در ستاد ملی استان‌ها و ارعاع می‌شود و آنها، باتوجه به تخصص و زاویه نگاه خود به مسئله سکونتگاه‌های غیررسمی، به شیوه‌های گوناگون حکمی واحد را تعبیر و تفسیر و عملی می‌کنند.

✦عضو هیئت علمی سازمان جهاد دانشگاهی خراسان رضوی

معصومه اصغری؛ شهردار تهران بعد

از چهار ماه که کارش را در تعامل با دولت همسو شروع کرد، بالاخره زبان به گلایه از دولت گشود و همان حرف‌های شهرداران سابق درباره تخصیص نیافتن اعتبارات قانونی و قول‌داده‌شده را به زبان آورد. او در جمع شهرداران کلان‌شهرهای دیگر صراحتا از اینکه تا اینجا سال یک ریال هم از سوی دولت پرداخت نشده، صحبت کرد و از پیشنهاد نوشتن نامه‌ای برای رئیس‌جمهور و تشکیل جلسه‌ای مشترک بین شهرداران کلان‌شهرها با او خبر داد. او همچنین از تشکیل کارگروه‌هایی برای آلودگی هوا، مدیریت بحران و زلزله و آسیب‌های اجتماعی که در همه کلان‌شهرها وجود دارد، خبر داد و گفت: در لایحه بودجه ۹۷ نکات مثبتی برای مدیریت شهرها ذکر شده؛ اما کافی نیست و نمی‌تواند به

طور کامل رفع‌کننده مشکلات شهرها در سال آینده باشد و برخی نکات هم منفی است که امیدواریم نمایندگان مجلس با توجه به مجموعه مسائل و مشکلات، تغییرات لازم را اعمال کنند.

نجفی که عادت به انتقادات و صحبت‌های تند ندارد و خیلی نرم و با اظهاراتی که به کمتر کسی بربخورد، حرف می‌زند، درباره سختی کار شهرداری‌ها حرف زده و گفته است: «مدیریت شهری خاکریز اول است و هر تکامل و توسعه‌ای در مدیریت شهری می‌تواند کار دولت را آسان‌تر کند» و به‌همین‌دلیل در ادامه درباره زودتر به‌نتیجه‌رسیدن بحث درآمد‌های پایدار که بررسی آن بین دولت و مجلس نیمه‌کاره مانده، صحبت کرده است. او پیشنهاد داده نمایندگان مجلس تا قبل از تصویب لایحه بودجه با ما جلسه گذاشته و نظرات ما را هم بشنوند.

شهردار تهران اظهار امیدواری کرده که از سال ۹۷ مبنایی گذاشته شود که منابع مالی به نحو عادلانه تصویب شود؛ چراکه شاهدیم برخی از تصمیمات از سوی سازمان برنامه و بودجه عمل نمی‌شود. او مثال آورده و گفته: «مثلا رئیس‌جمهور اعلام کرده بود که یارانه بلیت مترو و اتوبوس به شهرداری پرداخت شود؛ اما حالا در ماه دهم هستیم و تا حالا یک ریال هم پرداخت نشده است.

محمداقبر قالیباف، شهرداری که ۱۲ سال مسئولیت تهران را برعهده داشت، به بهانه‌های

خبری از باران نیست

ایستنا: رئیس پژوهشکده اقلیم‌شناسی شرایط بارش و دمای کشور را در فصل پیش‌رو پیش‌بینی کرد و از بارش کمتر از نرمال و افزایش حداقل دو درجه‌ای دما در این فصل خبر داد و گفت: فعالیت نسبتا ضعیف سامانه‌های بارشی و تغییرات منفی دمایی کشور می‌تواند موجب افزایش فراوانی تعداد روزهای آلوده در کلانشهرها و شهرهای صنعتی و پرجمعیت در دو ماه آتی شود. مجید حبیبی‌نوخندان وضعیت جوی کشور را در ماه جاری پیش‌بینی کرد و گفت: میانگین بارش کشور در هفته دوم دی، به‌صورت کمتر از نرمال، هفته سوم دی، در نوار شمالی کشور بیش از نرمال و سایر مناطق نرمال تا کمتر از نرمال پیش‌بینی می‌شود، همچنین در هفته چهارم دی ماه بارش کشور کمتر از نرمال خواهد بود.

او با اشاره به شرایط دمایی دی‌ماه با بیان اینکه میانگین دمای دی یک تا دو درجه بیش از نرمال پیش‌بینی می‌شود، اظهار کرد: میانگین دما در هفته‌های دوم و سوم ماه جاری بین دو تا سه درجه بیش از نرمال و در هفته چهارم با قری‌ترعیل، بین یک تا دو درجه بیش از نرمال خواهد بود. رئیس پژوهشکده اقلیم‌شناسی



مختلف، به‌ویژه افتتاح‌های ایستگاه‌های مترو، تا همین اواخر کارش بارها به دولت انتقادهای تند کرده بود. به‌عنوان نمونه ۱۹ تیر در سومین همایش و نمایشگاه عمران شهری درحالی‌که به مردم تهران می‌گفت پرونده مترو به‌زودی بسته می‌شود، گفت: «دولت حتی پول یک لاستیک اتوبوس هم به شهرداری نداده است، عده‌ای مخالف قطعی شهرداری تهران هستند؛ اما بدون تردید بنده و مجموعه مدیریت شهری هیچ‌گاه این شهر را با رفتارهای سیاسی اداره نکردیم».

او آذر ۹۵ و چند ماه قبل از انتخابات در اظهاراتی که تحلیل رفتار سیاسی دولت بود، گفت: ما مشکلات بودجه‌ای دولت را قبول داریم و منکر آن نیستیم؛ اما حداقل به هر درصدی که به دیگر دستگاه‌ها تخصیص می‌دهد، به مترو و حمل‌ونقل نیز تخصیص دهد و ما توقع بیشتری نداریم، من گنمند هستم و از دولت و از همه مراجع نظارتی مانند مجلس، دیوان محاسبات، بازرسی کل کشور و... می‌خواهم وارد شوند. بخشی از مقررات و قوانین قطعی است، به‌گونه‌ای‌که طبق قانون باید درآمد آن برای حمل‌ونقل تهران صرف شود و پول قطعی که از سوی مردم پرداخت شده، باید از خزانه به شهرداری برگردانده شود؛ اما نمی‌شود. اگر درصد کم یا زیاد نقدهای سیاسی قالیباف را از این اظهارات و موارد مشابه کنار بگذاریم، باید گفت که مطالبات او به‌عنوان شهردار تهران و حافظ منافع

جامعه

با وجود همسویی دولت و مدیریت شهری همچنان تخصیص اعتبارات به پایتخت بر پاشنه قبل می‌چرخد

گلایه؛ سر باز کرد



شهروندان تهرانی درست و به‌حق بوده است. قالیباف در این ۱۲ سال در رقابتی با محمود احمدی‌نژاد و حسن روحانی بود و درست به دلیل همین رقابت و اختلافات سیاسی بسیاری از برنامه‌ها و سیاست‌گذاری‌ها و بودجه‌ها از آسمان تهران با غرض‌ورزی دولت یا با اجبار بی‌پولی دولت، رزق شهردار سابق تهران بخش‌های زیادی از متروی تهران را به طور کامل با پول مردم و البته بیشتر از سهم ۵۰درصدی شهرداری تکمیل کرد. واقعیت این است که دولت‌ها در حدود دو دهه گذشته با توجه به پولدار نشان‌داده‌شدن تهران و رشدی که در ظاهر داشته، بنا را بر این گذاشته‌اند که شهرداری درست یا غلط با تراکمی که می‌فرشد یا با عوارضی که از مردم دریافت می‌کند، خودش باید خودش را اداره کند و در عمل اعتباراتی که بودجه‌های عمومی و برنامه‌های توسعه‌ای یا قول‌هایی که به صندوق توسعه ملی حواله شده و می‌شود، اجرایی و محقق نمی‌شوند؛ اما دراین‌میان خبری که روز گذشته علی امام، مدیرعامل شرکت راه‌آهن شهری تهران و حومه، درباره کاهش ۵۰درصدی بودجه متروی کلان‌شهرها داده است، این نگرانی‌ها را چند برابر می‌کند. او در جلسه با رئیس کمیسیون عمران مجلس، خواهان اعمال اصلاحاتی در لایحه بودجه متروی کلان‌شهرها ازجمله تهران برای سال ۱۳۹۷ شده و گفته است: «بودجه پیشنهادی دولت برای متروی کلان‌شهرهای کشور در سال ۹۷ به طور

متوسط ۵۰ درصد کاهش یافته است که امید می‌رود با رایزنی‌های صورت‌گرفته، مجلس شورای اسلامی و کمیسیون‌های مرتبط با موضوع در این امر تجدیدنظر کنند. در تهران نیز بودجه ۱۰۱ میلیاردتومانی اختصاص‌یافته از سوی دولت به مترو، برای سال ۱۳۹۷ به میزان ۳۶ میلیارد تومان رسیده است. البته از همین مبلغ ۱۰۱ میلیارد تومان سال جاری نیز فقط حدود ۵۰ درصد آن تا به امروز تحقق یافته است».

محمدهلی نجفی بعد از ۱۴سال به‌عنوان شهردار روی صندلی هیئت دولت نشست و درباره کاینه دولت همسو با شهرداری و شورای شهر قرار گرفت و جلسات مشترک زیادی برگزار شد. حالا چهار ماه از شروع این جلسات تا ۱۰ ماه از سال گذشته

و او شروع به گله‌گزاری کرده است. شهردار تهران از همان شروع به کار صراحتا به وجود بدهی‌های چند ده‌هزارمیلیاردی کشف‌شده شهرداری تهران، بی‌پولی دولت و وجود مشکلات مختلف در شهرداری تهران اذعان کرده و به همین دلیل است که در این مدت به دنبال راه‌هایی برای جبران این بی‌پولی از سوی مردم بوده است. نجفی مانند بسیاری از همفکرهای سیاسی خود به اداره تهران با پول تهرانی‌ها تاکید دارد و این بی‌پولی مضاعف دولت و شهرداری، دلیل خوبی برای اقدامات شهرداری تهران در جهت‌گرفتن پول بیشتر از مردم شده است.

با توجه به اقدامات شهرداری تهران در چند ماه اخیر در توقف خط ۷ و متوقف‌ماندن خط ۶ به دلیل بدهی پیمانکاران و نبود اعتبارات لازم، تغییرات مدیریتی که نشانی از توسعه مترو ندارد و بیشتر مدیریت بهره‌برداری را نشان می‌دهد و اعتبارات پیشنهادی نامقبولی که برای حوزه عمرانی و حمل‌ونقل پیش‌بینی شده، به نظر می‌رسد برنامه ناگفته شهرداری تهران یعنی اداره مترو با همین ایستگاه‌ها و واکن‌ها، به کوش دولت هم رسیده است و آنها هم در تقسیم‌بندی بودجه این ملاحظات را در نظر گرفته‌اند. باوجوداین می‌توان امیدوار بود که از جلسات مشترک نجفی با محمدباقر نوبخت، سخنگوی دولت و قول‌های اسحاق جهانگیری، معاون‌اول رئیس‌جمهور، برای تأمین واکن‌های جدید و تحقق سهم مترو از صندوق توسعه ملی فرجی به نفع مردم تهران حاصل شود.

بیمه تکمیلی درمان و عمر برای مستمیری‌بگیران

ماهانه مبلغ ۳۰ هزار ریال از سوی سازمان پرداخت شود. به همین دلیل از یکم آذر ۱۳۹۶ تا ۳۰ آبان ۱۳۹۷ مبلغ ۳۲۲ هزار بابت بیمه تکمیلی درمان از مستمیری‌مشمولان کسر خواهد شد. او اظهار کرد: بیمه عمر مستمیری‌بگیران برای هریک از مشمولان مبلغ ۳۰ میلیون ریال پیش‌بینی شده و مقرر است با احتساب مالیات بر ارزش افزوده، ماهانه به‌ازای هر نفر ۱۵ هزارو ۳۳۳ ریال از مستمیری مشمولان کسر و به حساب بیمه بیمه ایران واریز شود.

جانبی ادامه داد: مشمولان قراردادهای یادشده شامل مستمیری‌بگیران بازنشسته، ازکارافشاده کلی، مستمیری‌بگیران بازمانده به همراه همسر یا همسران دائم و در صورت تمایل سایر افراد تحت تکفل واجد شرایط آنان است. مدیرکل امور فنی مستمیری‌های سازمان تأمین اجتماعی گفت: آندسته از مستمیری‌بگیرانی که در قرارداد سال گذشته مشمول بیمه تکمیلی درمان نبوده‌اند؛ اما تمایل دارند که تحت پوشش خدمات بیمه تکمیلی درمان قرار بگیرند، می‌توانند تا ۱۵ اسفند سال جاری با مراجعه به کانون‌های بازنشنگی مربوطه، برای بیمه تکمیلی درمان، مقرر پوشش بیمه تکمیلی و عمر اقدام کنند.

نجفی در پاسخ به سوآلی درباره علت باقی‌ماندن برخی موتورسیکلت‌های برقی در گمرک به دلیل نبود زیرساخت‌ها، عنوان کرد: اگر دولت اصل مسئله را در حد تأمین حداقل ۵۰ هزار موتورسیکلت برقی برای تهران قبول کند، ما نیز آمادگی داریم تمام امکانات شارژ این موتور‌ها را فراهم کنیم. وقتی تیراژ بالا باشد، شهرداری در فاصله زمانی کوتاهی همه ایستگاه‌های شارژ این موتور‌ها را ایجاد خواهد کرد؛ اما اکنون تعداد موتورهای برقی خیلی کم است و شهرداری نمی‌تواند برای تعداد کمی از این موتور‌ها سرمایه‌گذاری کند.

خبر

فوت ۱۱هزارو ۵۶۳ نفر در حوادث رانندگی

● شرق: در هشت‌ماهه امسال ۱۱ هزار و ۵۶۳ نفر در حوادث رانندگی جان خود را از دست داده‌اند. این رقم در مقایسه با مدت مشابه سال قبل که آمار تلفات ۱۱ هزار و ۶۰۹ نفر بود، ۰/۴ درصد کاهش یافته است. به گزارش سازمان پزشکی‌قانونی کشور، در هشت‌ماهه امسال از کل تلفات حوادث رانندگی، ۹ هزار و ۶۷ نفر مرد و دو هزار و ۴۹۶ نفر زن بوده‌اند. در این مدت استان‌های فارس با یک هزار و ۶۰۹، تهران با ۸۵۷ و خراسان رضوی با ۸۲۲ فوتی بیشترین و استان‌های ایلام با ۹۱، اردبیل با ۱۱۸ و کهگیلویه‌وبویراحمد با ۱۳۹ فوتی کمترین آمار تلفات را داشته‌اند. در هشت‌ماهه امسال محورهای برون‌شهری بیشترین آمار تلفات تصادفات را داشته‌اند. در این مدت هفت هزار و ۶۷۱ نفر در محورهای برون‌شهری، سه‌هزاروصد نفر در مسیرهای درون‌شهری، ۷۶۹ نفر در مسیرهای روستایی و ۲۳ نفر در مسیرهای نامعلوم جان خود را از دست داده‌اند. همچنین مقایسه آمارهای ماهانه در هشت‌ماهه گذشته نشان می‌دهد که بیشترین آمار تلفات تصادفات با یک هزار و ۷۴۹ کشته در شهرویروماه و کمترین آن با یک هزار و ۱۶۶ کشته در فروردین‌ماه به ثبت رسیده است. در هشت‌ماهه گذشته ۲۳۷ هزار و ۲۶۳ نفر در حوادث رانندگی مصدوم و برای تعیین خسارات به مراکز پزشکی‌قانونی مراجعه کرده‌اند که از این تعداد، ۱۷۰ هزار و ۱۸۵ نفر مرد و ۶۷ هزار و ۷۸ نفر زن بوده‌اند. آمار مصدومان تصادفات در مقایسه با مدت مشابه سال قبل ۰/۱ درصد کاهش یافته است. در آبان امسال تلفات حوادث رانندگی با رشد ۰/۷درصدی مواجه بود. در این ماه یک هزار و ۴۰۹ نفر در تصادفات جان خود را از دست دادند که یک هزار و ۱۲۴ نفر آنان مرد و ۲۸۵ نفر زن بودند. در ایسن ماه ۲۶ هزار و ۶۰۶ نفر نیز در حوادث رانندگی مصدوم شدند که در مقایسه با مدت مشابه سال قبل ۰/۶درصد کاهش یافته است.

در روزهای آلوده ۲ لیوان شیر و هفته‌ای ۲ بار ماهی بخورید

● ایرنا: مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: در شرایط آلودگی هوا، نوشیدن روزانه دو لیوان شیر کم‌چرب به کاهش عوارض آلاینده‌ها کمک می‌کند، زیرا کلسیم شیر مانع جذب فلزات سنگین در بدن می‌شود. زهرا عبدالهی روز شنبه افزود: در شرایط آلودگی هوا، همه گروه‌های سنی آسیب‌پذیر هستند و رعایت توصیه‌های تغذیه‌ای در این شرایط به سلامت مردم و کاهش عوارض آلودگی هوا کمک می‌کند. وی با بیان اینکه برخی گروه‌ها مانند کودکان، افراد مسن، مادران باردار و بیماران قلبی و روی در شرایط آلودگی هوا، بیشتر در معرض خطر قرار دارند، افزود: در شرایط آلودگی هوا مردم و به‌ویژه گروه‌های حساس باید شیر و لبنیات کم‌چرب مصرف کنند و مصرف روزانه دو لیوان شیر کم‌چرب به کاهش عوارض ناشی از آلودگی هوا کمک می‌کند، زیرا کلسیم موجود در شیر مانع از جذب آلاینده‌هایی مانند فلزات سنگین می‌شود. مدیرکل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت از میوه‌های دارای ترکیبات آنتی‌اکسیدان به‌عنوان مواد غذایی مفید در زمان آلودگی هوا یاد کرد و گفت: مصرف میوه‌های دارای ترکیبات آنتی‌اکسیدان از سلول‌های بدن در مقابل آسیب‌دین در شرایط آلودگی هوا محافظت می‌کند. عبدالهی گفت: میوه‌های دارای ویتامین A، E و C خاصیت آنتی‌اکسیدان دارند و سیب یکی از این میوه‌هاست. وی افزود: مرکبات و میوه‌های با رنگ نارنجی، زرد و قرمز، موز، خرمالو، انواع فلفل‌های سبز و نارنجی، هویج، چای سبز و سیب، پرفروش‌های سبیا، آفتابگردان، کلزا و زیتون نقش آنتی‌اکسیدانی دارند و در شرایط آلودگی هوا از بدن مراقبت می‌کنند. مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت مصرف دو وعده ماهی در هفته را در شرایط آلودگی هوا بسیار مهم دانست و اظهار کرد: ماهی به‌دلیل داشتن ویتامین E و امگا ۳ به کاهش عوارض آلودگی هوا کمک می‌کند. او بر مصرف زیاد آب و مایعات در زمان آلودگی هوا تاکید کرد و گفت: مصرف آب و مایعات در شرایط آلودگی باعث شست‌وشوی دستگاه گوارش و رفع عطش و خشکی دهان ناشی از این شرایط هوا می‌شود و از سوی دیگر، با مصرف آب، بخشی از آلودگی‌های هوا که وارد بدن شده، از راه ادرار، دفع می‌شود. دکتر عبدالهی تاکید کرد: در شرایط آلودگی هوا، مصرف نوشابه‌های گازدار به‌دلیل ایجاد اختلال در جذب عناصر مفید در بدن، می‌تواند آثار سوء، آلودگی هوا را دو برابر افزایش دهد. مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت به مردم توصیه کرد در شرایط آلودگی هوا، هر روز حداقل ۴۰۰ گرم میوه و سبزیجات مصرف کنند که این ۴۰۰ گرم معادل سه واحد میوه و دو واحد سبزی است. هر واحد میوه به‌اندازه یک یک خیارسبز، هویج یا گوجه فرنگی است. اما مصرف روزانه یک عدد سیب بسیار مفید است.

تحصیل در بنگلادش

دندانپزشکی . پزشکی

دانشگاه داکا

مورد تایید وزارت بهداشت

ارزان

۴۷ زبان انگلیسی

۹۶ ورودی بهمن

۰۲۱-۸۶۰۸۶۷۲۴