

خبر
اگر قصد کاهش وزن دارید، چه چیز را نباید بخوریم؟

معمای مواد غذایی که باعث افزایش اشتها می‌شوند

برخی مواد غذایی این پتانسیل را دارند که اشتها را افزایش دهند و شما را گرسنه‌تر کنند. این شرایط هنگامی قابل درک است که مدت کوتاهی پس از خوردن وعده غذایی، خیلی زود گرسنه شوید و دلتان بخواهد برای سرکوب حس گرسنگی، یک میان‌وعده‌هم بخورید.

به گزارش خبرنگاران ، غذاهایی که عمدتاً از کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده تشکیل شده‌اند و قند بالایی دارند، معمولاً در ایجاد حس گرسنگی زودهنگام نقش دارند؛ زیرا فاقد پروتئین و فیبر سیرکننده هستند. میزان بالای کربوهیدرات تصفیه‌شده و فیبر پایین می‌تواند سطح قند خون را مختل کرده و اشتها و میل به خوردن را تحریک کند.

کیک و شیرینی

شیرینی‌ها با ظاهر فریبنده و طعم شیرین خود معمولاً برای همه ما محبوب هستند؛ اما نکته قابل ذکر این است که پایه اصلی این خوراکی‌ها، کربوهیدرات ساده و آرد سفید است. مصرف کربوهیدرات‌های ساده و بدون فیبر (مانند نان سفید، شیرینی و…)، افزایش قند خون و سپس افت شدید آن را به همراه دارد. همین نوسان قند باعث می‌شود زودتر از حد معمول احساس گرسنگی کنید. اگر برای صبحانه کیک یا نان‌های فانتزی را ترجیح می‌دهید، غلات کامل را برای دریافت کربوهیدرات‌های پیچیده و انرژی پایدار انتخاب کرده و آن را با پروتئین‌هایی مانند تخم مرغ میل کنید.

برنج سفید

برنج سفید یکی از منوعات رژیم کاهش وزن محسوب می‌شود و بهتر است برنج قهوه‌ای مصرف کنید. در واقع برنج سفید در ابتدا همان برنج قهوه‌ای است؛ که پس از تصفیه، پوشش قهوه‌ای بیرونی آن (سیوس) از بین می‌رود. تقریباً تمام فیبر و ویتامین‌های B موجود در برنج در سیوس آن یافت می‌شود. نه‌تنها ویتامین‌های موجود در سیوس مهم هستند، بلکه فیبر موجود در سیوس نیز در کنترل گرسنگی نقش دارد. خوردن برنج سفید فاقد فیبر، پاشخ انسولین و تخلیه معده را تسریع می‌کند که همین امر سبب ایجاد حس گرسنگی می‌شود.

ماکارونی

مانند بسیاری از منابع دیگر کربوهیدرات، می‌توانید پاستا یا ماکارونی را هم به شکل سفید (تصفیه‌شده) و هم به صورت غلات کامل مصرف کنید. ماکارونی سفید از آرد تصفیه‌شده درست می‌شود و گرسنگی زودهنگام را به همراه دارد. در عوض ماکارونی تصفیه‌نشده یا سیوس‌دار حاوی فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی بیشتری است. از سوی دیگر، کربوهیدرات‌های پیچیده، مانند ماکارونی سیوس‌دار، زمان بیشتری طول می‌کشد تا هضم شوند؛ همین باعث می‌شود برای مدت طولانی‌تری احساس سیری کنید.

آب میوه

آمیوه صنعتی فقط به این دلیل که از میوه تهیه شده، به این معنی نیست که گزینه خوب و سالمی است. آمیبه‌ها حاوی قند زیاد و فیبر کم است؛ ترکیبی که به سرعت سطح قند خون را افزایش می‌دهد و سپس منجر به افت آن می‌شود. نوسانات سریع قند خون یکی از عوامل بروز گرسنگی و عدم احساس سیری است.

سیب‌زمینی سرخ کرده

سیب‌زمینی یک ماده غذایی سرینکند است، اما این گزاره زمانی صادق است که به شکل آینهز یا بخارپز آن را مصرف کنید. سیب‌زمینی سرخ‌کرده به این دلیل که سرشار از کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده و سدیم است، شاید خوشمزه‌تر باشد، اما در ایجاد حس سیری آنچنان تأثیری ندارد؛ زیرا هیچ پروتئین یا فیبری در آن نیست. خوردن سیب‌زمینی سرخ کرده به عنوان وعده غذایی انتخاب مناسبی نیست و باعث گرسنگی زودرس می‌شود.

آدامس

بعضی از افرادی که به منظور کاهش وزن رژیم می‌گیرند، جویدن آدامس را راهی می‌دانند که حواسشان از غذا خوردن پرت شود. اما این روش همیشه هم جوابگو نیست. درواقع بدن، عمل جویدن را اینگونه تعبیر می‌کند که وقت غذا خوردن رسیده و به همین دلیل مایعات گوارشی را تولید و آماده می‌کند.



احمد اسماعیل زاده مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: آلودگی هوا یکی از مضضلاتی است که در فصل سرما با آن مواجهه هستیم که تنها راهکار برای مقابله با عوارض آن بر روی سلامتی بدن کاهش التهاب و افزایش دفع مواد سمی استنشاق شده به بدن است که با مصرف غذاهای ضد التهاب و مصرف شیر و لبنیات می‌توانید سلامتی خود را حفظ کنید.

وی درخصوص نقش مهم تغذیه برای حفاظت بدن در برابر مضرات آلودگی هوا، اظهار داشت: هر ساله با شروع فصل سرما با معضل آلودگی هوا به دلیل وارونگی هوا مواجهه هستیم. در حین تنفس ذرات معلق سمی هوا وارد بدن شده و به سطح ریه‌ها می‌چسبند و التهاب را در بدن تحریک کرده و باعث کاهش آنتی اکسیدان‌های بدن به خصوص آنتی اکسیدان‌های مایع پوششی ریه می‌شوند که به دنبال آن سلول‌های مختلف تخریب شده و خطر ابتلا به سرطان به خصوص سرطان ریه افزایش پیدا می‌کند.

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت افزود: دریافت غذاها با طعم مغزی را کاهش می‌دهند در کنار دریافت مقادیر بالای آنتی اکسیدان‌های غذایی می‌توانند به کاهش اثرات مخرب ناشی از استنشاق ریز گردها کمک کنند.

اسماعیل‌زاده با اشاره به اینکه برای حفظ سلامت ریه‌هاپتان حتماً منابع غذایی امگا ۳ مصرف کنید، اظهار کرد: ماهی‌های چرب مثل ماهی تن، ماهی ساردین، گیاه خرفه، مکمل‌های امگا ۳ برای کاهش

سکونت در یک شهر «آلوده به تصمیمات شهری ناکارآمد» باعث می‌شود آن شهر و شهروندانش سال به سال در برابر «ریزذرات مزاحم»، بی‌دفاع‌تر از قبل شوند. تهران ۸ روز است به وضعیت «نارنجی» به سبب استشمام هوای ناسالم دچار شده است، بدون آنکه واکنش درخوری از سوی سیاستگذاران برای «جلوگیری از انباشت آلودگی‌ها در آسمان پایتخت» صورت بگیرد.

حالا دیگر تهرانی‌ها پیش از یک هفته است که بی وقفه هوای آلوده تنفس می‌کنند و افزایش تدریجی غلظت ذرات آلاینده موجب شد عصر دیروز اعلام شود یک سوم کارکنان ادارات در پایتخت امروز دورکار شوند؛ تصمیمی که ساعاتی بعد تکذیب شد. در ۲۴ ساعت منتهی به صبح دیروز هوای تهران به مدت حدود ۱۰ ساعت پیاپی «ناسالم برای همه» و شرایط اضطرار در سطح شهر حاکم بود. بررسی مدل تغییرات شاخص کیفیت هوا در طول شبانه روز نشان می‌دهد در روزهای آلوده، پایتخت نشین‌ها با موج شبانه آلودگی به مدت ۱۰ ساعت مواجه هستند و در این فاصله زمانی شاخص کیفیت هوا تحت‌تأثیر دست کم سه عامل اوج می‌گیرد.

به گزارش فرارو، تهران از نیمه هفته گذشته، وارد شرایط آلودگی هوا شد و در تاریخ ۲۱ آبان ماه، پنجمین روز آلوده متوالی را ثبت کرد. با توجه به شرایط جوی انتظار می‌رود که آلودگی هوای تهران تا انتهای هفته پایدار بوده و حتی به میزان آن افزوده شود. براساس برخی گزارش‌ها، همزمان با بالا رفتن شاخص آلودگی هوا و قرار گرفتن آن در محدوده هوای ناسالم، احتمال تعطیلی مدارس تهران دور از ذهن نیست. استانداری اصفهان نیز اعلام کرد روز یک‌شنبه، تمامی مدارس شهر اصفهان و ۹ شهر دیگر این استان به دلیل آلودگی هوا تعطیل هستند.

تعطیلی مداری از اصفهان تا تهران

مدارس اصفهان در حالی تعطیل شده‌اند که کمتر از ده روز قبل و در تاریخ ۱۲ آبان ماه، بیش از یک هزار نفر از مردم استان خوزستان با مشکلات قلبی و تنفسی ناشی از آلودگی هوا روانه بیمارستان‌ها و مراکز درمانی شده‌اند. متهمان پررنده آلودگی هوای تهران و سایر کلانشهرهای ایران، معمولاً مازوت سوزی، ریزگردها و وسایل حمل و نقل عمومی عنوان می‌شوند، سرهنگ محمد رازقی معاون عملیات پلیس راهنمایی و رانندگی تهران بزرگ در این خصوص گفت: «وسایل نقلیه ۶۰ تا ۷۰ درصد از میزان آلودگی شهر تهران را به خود اختصاص داده‌اند» این آمار در شرایطی اعلام شده که مطابق آئین‌نامه اجرایی ماده ۷ قانون هوای پاک و برای جلوگیری از تشدید آلودگی هوا، پلیس راهور، علاوه بر اعمال قانون از طریق دوربین‌های کنترل ترافیک و دوربین‌های مکانیزه ثبت تخلفات، به محض مشاهده خودروی دوزخا، با راننده‌های متخلف برخورد می‌کند.

رایج‌ترین روش‌های کوتاه مدت و معمول در کشور برای کنترل آلودگی هوا، شامل طرح محدودیت تردد خودروها با پلاک زوج و فرد، تعطیلی مدارس و تشویق به دورکاری برای کارمندان ادارات است. با این وجود معضل آلودگی هوا در شهرهای پر جمعیت کشور، همچنان ادامه دارد، با توجه به شرایط موجود، پرسش‌هایی مطرح است از جمله این‌که علل و پیامدهای آلودگی هوا شامل چه مواردی است و راهکارهای کوتاه مدت و بلند مدت برای حل وضعیت موجود چیست؟ محمد درویش پژوهشگر و فعال محیط زیست در گفت‌وگو با فرارو به این پرسش‌ها پاسخ داده است:

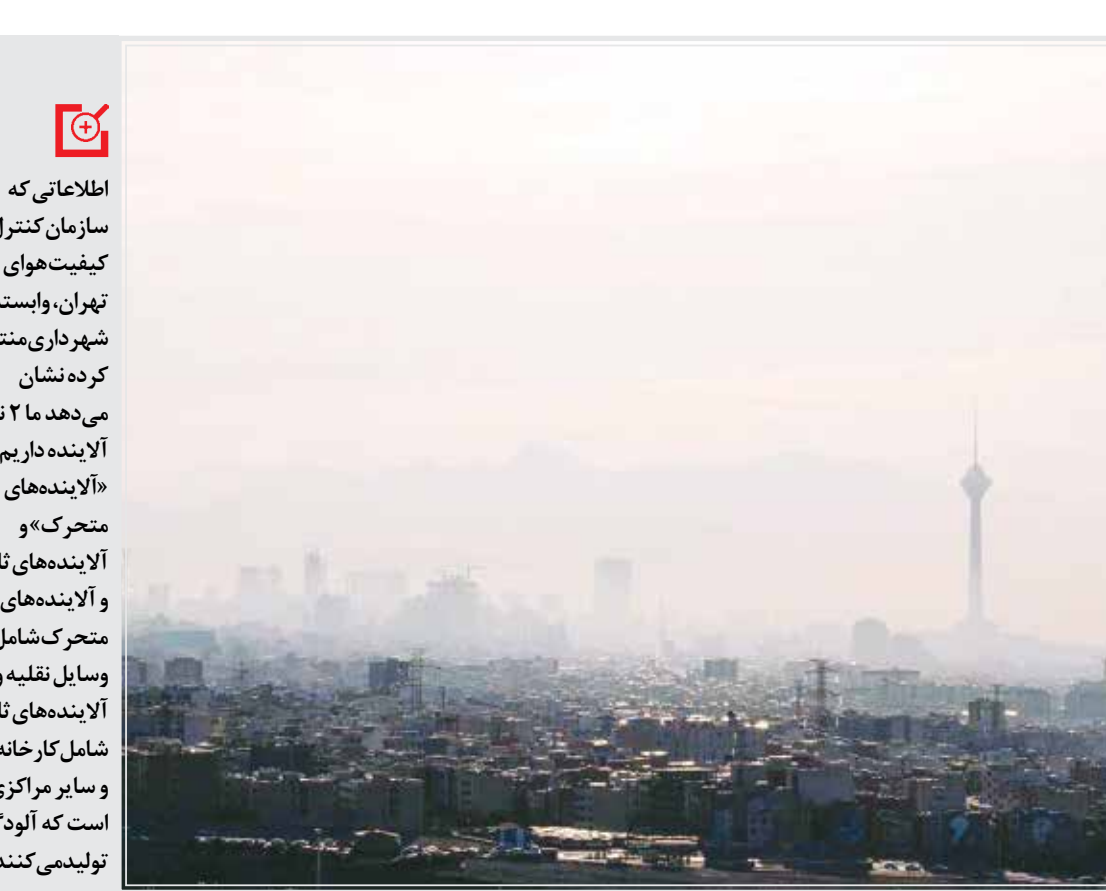
نقش پررنگ «آلاینده‌های متحرک» در آلودگی هوای تهران

محمد درویش به فرارو گفت: «اطلاعاتی که سازمان کنترل کیفیت هوای تهران، وابسته به شهرداری منتشر کرده‌نشان می‌دهدما ۲۲نوع آلاینده

نفس شهرهای کشور از بی‌هوایی به شماره افتاده است

نفس سم به جای اکسیژن

گروه جامعه - سازمان هواشناسی کشور، روز یکشنبه ۲۱ آبان ماه، نسبت به افزایش غلظت آلاینده‌های جوی همراه با انباشت و کاهش کیفیت هوا در ۹ شهر تهران، اراک، مشهد، اهواز، قم، کرج، تریز، اصفهان و سمنان تا سه‌شنبه هشدار داد. سررال سمی آلودگی‌ها در سال‌های گذشته، هفته‌ها پس از بردوت هوا در تهران اکران می‌شد؛ اما امسال، در حالی‌که دمای هوا در ساعاتی از روز، بالای ۲۰ درجه است و حتی در برخی ساختمان‌های مسکونی و غیرمسکونی در اواخر دومین ماه پاییز از سیستم سرمایشی استفاده می‌شود، «ریز ذرات آلاینده هوا» از سطح مجاز فراتر رفته است. تهرانی‌ها در روزهای آلوده، «۱۰ ساعت خطرناک» را نفس می‌کشند. این آلودگی، مدارس در برخی پایه‌ها را تعطیل کرد. طی سال‌های اخیر، اثر جالش‌های محیط‌زیستی روی اقتصادها، به‌شدت مورد توجه قرار گرفته است. با سختگیرانه‌تر شدن مقررات و قوانین مربوط به محیط‌زیست در کشورهای مختلف، فواید مالی و اقتصادی قابل ملاحظه‌ای به وجود آمده است.



داریم. برخی آلاینده‌ها، «آلاینده‌های متحرک» هستند و برخی آلاینده‌ها، ثابت. آلاینده‌های متحرک شامل وسایل نقلیه و آلاینده‌های ثابت شامل کارخانه‌ها و سایر مراکزی است که آلودگی تولید می‌کنند. بر اساس آمارهای رسمی، ۸۱٫۹ درصد از آلودگی‌های گازه‌ای سمی که در فضای شهر تهران منتشر می‌شود ناشی از منابع آلاینده متحرک است. ۶۰ درصد از آلاینده‌های دیگری که در فضا منتشر می‌شود (از جمله ذرات کوچکتر از ۲٫۵ میکرون و تمامی ریزگردهای مشهود) به علت فعالیت‌های معدنی پیرامون شهر تهران و ساخت و سازهای داخل پایتخت ایجاد می‌شود. همچنین شهر تهران با پدیده افزایش نرخ گرد و خاک رو به رو است؛ شرایطی که ناشی از بیابان زایی اطراف تهران و به ویژه اطراف دریاچه نمک قم است؛ بنابراین می‌توانیم تأیید کنیم که سهم بالای وسایل نقلیه در ایجاد آلودگی هوای شهر تهران صادق است.»

وی افزود: «شرایط شهرهایی مثل اراک، اردکان و یزد با تهران متفاوت است. به نظر می‌رسد در این شهرها، بیشترین دلیل آلایندگی، وجود کارخانجات صنعتی و منابع آلاینده ثابت است تا متحرک. به هر حال هر مکانی نسبت به مکان دیگر، شرایط متفاوتی دارد. اما به طور کلی با آغاز فصل سرد، پدیده آلودگی تشدید می‌شود. مسلمان در فصل سرما که کشور با کمبود گاز رو به رو می‌شود، مازوت سوزی افزایش پیدا می‌کند. قطعا مازوت در آلودگی هوای کلان شهرها نقش دارد و این نقش انکارناپذیر است. افزایش محسوس مشتقات گوگرد در کلانشهرها کاملا اثبات کننده این موضوع است که مازوت مهم است و وجود دارد. جالب این که اتفاقاًراهکار این شرایط در برنامه‌های توسعه پنجم و ششم و حتی برنامه هفتمه وجود دارد. راهکار شرایط موجود ساده است: ما باید بخشی از نیازهای تولید

انرژی را به جای تمرکز بر نیروگاه‌های حرارتی، روی ایجاد «مزاج خورشیدی» و «توربین‌های بادی» ببریم و به این ترتیب نیازمان را به سوزاندن مازوت کاهش داده و مشکل را حل کنیم.»

به فرهنگ سازی و الگو گرفتن از دیگر کشورها نیاز داریم

این فعال محیط زیست گفت: «ما باید از تجربه کشورهای دیگر، درس بگیریم و مجبور هم نیستیم چرخ را از ابتدا اختراع کنیم. دنیا در حال حرکت به سمت کاهش مصرف سوخت‌های فسیلی است. دنیا از کسب و کارهای «سبز» حمایت می‌کند. جهان به تغییر (مبلمان شهری) از خودرو محوری به سمت بوم محوری اعتقاد پیدا کرده است. کشورهای مختلف در حال توسعه سیستم‌های حمل و نقل شهری هستند تا مردم ترغیب شوند به‌جای استفاده از خودرو شخصی، از وسایل نقلیه عمومی استفاده کنند. یک اقدام مهم دیگر این است که کشورها در حال حاصله گرفتن از استفاده از سوخت‌های فسیلی و نزدیک شدن به وسایل حمل و نقل برقی یا مبتنی بر انرژی‌های پاک هستند. احداث مسیرهای جذاب برای پیاده‌روی، از دیگر اقداماتی است که کشورهای گوناگون برای مدیریت آلودگی هوا، کاهش آلودگی صوتی، مدیریت «جزیره گرمایی» و کاهش ترافیک انجام داده اند. خواه در کشورهای توسعه یافته و خواه در کشورهای در حال توسعه، این نوع اقدامات از مهمترین گزینه‌هایی است که باعث کنترل تغییرات اقلیمی و آلاینده‌های شهری شده است.»

وی افزود: «حقیقت این است که ما هیچ راهی نداریم به جز این که از گوه‌ای موفق جهانی پیروی کنیم. کشورهای مختلف به سرعت در حال تغییر مکانیسم‌های شهری خود هستند و ما نیز باید به همین سمت حرکت کنیم و اقتصادی تعریف کنیم که کمتر «آب محور» باشد، تا بتوانیم منابع آبی خود را ذخیره کنیم. باید آماده باشیم که به

عدم وجود گزارشی از آمازوت سوزی در نیروگاه‌های اطراف تهران

گزارش ارائه می‌کنند؛ اما تاکنون گزارشی در این حوزه نداشته‌ایم. این سخنان در حالی مطرح می‌شود که سال ۹۶ بود که قانون هوای پاک با این امید که دستگاه‌های مختلف دست به کار شوند و دیو آلودگی هوا را از پای دریاورند، تصویب شد اما با گذشت ۶ سال و ناامی دستگاه‌ها از اجرای بخش قابل توجهی از آن، اظهارنظرهایی مبنی بر ضرورت بازنگری این قانون شنیده می‌شود. قانون هوای پاک از سال ۹۶ جایگزین قانون «نحوه جلوگیری از آلودگی هوا» شد. در این قانون حدود ۱۷۶ «تکلیف‌دستگاه» احصا شده است. تکلیف‌دستگاه یعنی موضوعی مانند نوسازی حمل و نقل عمومی متوجه چندین دستگاه است که این موارد احصا است. این قانون بر اساس ۳۴ ماده خود ۲۱ دستگاه اجرایی ازجمله وزارت کشور، وزارت نفت، وزارت نیرو، نیروی

اخبار
رئیس مرکز ملی هوا و تغییر اقلیم سازمان محیط‌زیست:

تعطیلی مدارس و دانشگاه‌ها علاج آلودگی هوا نیست



رئیس مرکز ملی هوا و تغییر اقلیم سازمان حفاظت محیط زیست گفت: تعطیلی مدارس و دانشگاه‌ها و ایجاد محدودیت‌های زمانی و مکانی در شرایط اضطرار آلودگی هوا، صرفاً یک اقدام عاجل و اضطراری با هدف کاهش مواجهه شهروندان با خطرات بهداشتی آلودگی هوا و پیشگیری از تشدید آلودگی هوا است نه یک اقدام اساسی برای حل مسئله آلودگی هوا. به گزارش ایسنا، داریوش گل‌علیزاده درباره تداوم آلودگی هوا در بسیاری از کلانشهرهای کشور طی چند روز اخیر اظهار کرد: هر ساله در آستانه ورود به نیمه دوم سال که با پدیده قابل انتظار وارونگی دمایی و مسئله آلودگی هوا مواجه می‌شویم، طی بخشنامه‌ای ادارات کل محیط زیست ملزم می‌شوند تا ضمن مرور تکالیف دستگاه‌های اجرایی در قانون هوای پاک و تقویت هماهنگی‌ها و برنامه‌ریزی، با کنترل منابع انتشار آلاینده‌های هوا درجهت کاهش آلودگی هوا تلاش کنند. وی ادامه داد: متأسفانه طی چند روز اخیر شاهد پدیم که با توجه به ایجاد وارونگی دمایی و بروز آلودگی هوا در بیشتر کلانشهرهای کشور، کارگروه‌های شرایط اضطرار آلودگی هوای استان استان تشکیل و به استاد دستورالعمل ابلاغی، برخی از محدودیت‌ها از جمله تعطیلی مدارس و دانشگاه‌ها در کلانشهرهای اصفهان، تهران و اهواز در دستور کار قرار داد.

رئیس مرکز ملی هوا و تغییر اقلیم سازمان حفاظت محیط زیست افزود: برای برون‌رفت از وضعیت موجود، ضرورت دارد تا ضمن اتخاذ تدابیر لازم، نسبت به انجام راهکارهای عاجل و اضطراری اقدام کرد و این سازمان در جهت کاهش آسیب‌پذیری شهروندان در مواجهه با آلودگی هوا و پیشگیری از ورود به شرایط بحران آلودگی هوا، طی ابلاغیه‌ای به کلیه ادارات کل حفاظت محیط زیست استان و دستگاه‌های اجرایی در سطح متذکر شد تا به هماهنگی و هم‌افزایی ظرفیت‌های موجود در سطح هر استان، پایش و نظارت بیشتری در جهت کنترل منابع انتشار آلاینده‌ها اعمال کنند.

گل‌علیزاده ضمن تشکر از اقدامات و پیگیری‌های وزارت کشور اظهارکرد: وزارت کشور نیز به عنوان نهاد هماهنگ‌کننده، مراتب را به کلیه استانداران و شهرداری‌های کلانشهرها ابلاغ کرده و پیگیری‌های لازم را به عمل آورده است. در همین جهت کلیه دستگاه‌های اجرایی ملی و استانی مسئول پیگیری و نظارت بر اجرای امور مطابق دستورالعمل، دستگاه‌ها و وی تأکید کرد: تعطیلی مدارس، دانشگاه‌ها یا ادارات و ایجاد محدودیت‌های زمانی، مکانی در شرایط اضطرار آلودگی هوا، صرفاً یک اقدام عاجل و اضطراری با هدف کاهش مواجهه شهروندان با خطرات بهداشتی آلودگی هوا و پیشگیری از تشدید آلودگی هوا است، نه یک اقدام اساسی برای حل مسئله آلودگی هوا.

رئیس مرکز ملی هوا و تغییر اقلیم سازمان حفاظت محیط زیست خاطرنشان کرد: علیرغم این که وضعیت موجود، کیفیت هوا ناشی از انباشت تکالیف انجام نشده در طی دو سه دهه گذشته است اما با توجه پیگیری‌های انجام شده در دولت سیزدهم، برنامه‌های خوبی در خصوص ارتقای کیفیت انواع سوخت، ارتقای استاندارد آلایندگی خودروهای تولیدی، توسعه و نوسازی ناوگان حمل و نقل عمومی با اولویت برقی، از رده خارج کردن خودروها و موتورسیکلت های فرسوده همچنین توسعه نیروگاه های تجدید پذیر تهیه شده و در دست انجام است. گل‌علیزاده در ادامه گفت: سازمان حفاظت محیط زیست ضمن توجه به اقدامات اضطراری، به عنوان ناظر بر حسن اجرای قانون هوای پاک، با حضور مستمر‌اجرای تکالیف قانون هوای پاک را به عنوان راهکارهای اصلی و دائمی کاهش آلودگی هوا از طریق دستگاه‌های اجرایی ذیربط پیگیری می‌کند و گزارش عملکرد را در اختیار رئیس جمهوری و نهادهای نظارتی قرار می‌دهد.

رئیس مرکز ملی هوا و تغییر اقلیم سازمان محیط‌زیست:

رئیس مرکز ملی هوا و تغییر اقلیم سازمان محیط‌زیست:

رئیس مرکز ملی هوا و تغییر اقلیم سازمان محیط‌زیست:

رئیس مرکز ملی هوا و تغییر اقلیم سازمان محیط‌زیست:

رئیس مرکز ملی هوا و تغییر اقلیم سازمان محیط‌زیست:

رئیس مرکز ملی هوا و تغییر اقلیم سازمان محیط‌زیست:

رئیس مرکز ملی هوا و تغییر اقلیم سازمان محیط‌زیست:

رئیس مرکز ملی هوا و تغییر اقلیم سازمان محیط‌زیست:

رئیس مرکز ملی هوا و تغییر اقلیم سازمان محیط‌زیست:

رئیس مرکز ملی هوا و تغییر اقلیم سازمان محیط‌زیست:

رئیس مرکز ملی هوا و تغییر اقلیم سازمان محیط‌زیست:

رئیس مرکز ملی هوا و تغییر اقلیم سازمان محیط‌زیست:

رئیس مرکز ملی هوا و تغییر اقلیم سازمان محیط‌زیست:

رئیس مرکز ملی هوا و تغییر اقلیم سازمان محیط‌زیست:

رئیس مرکز ملی هوا و تغییر اقلیم سازمان محیط‌زیست:

رئیس مرکز ملی هوا و تغییر اقلیم سازمان محیط‌زیست:

رئیس مرکز ملی هوا و تغییر اقلیم سازمان محیط‌زیست:

رئیس مرکز ملی هوا و تغییر اقلیم سازمان محیط‌زیست:

رئیس مرکز ملی هوا و تغییر اقلیم سازمان محیط‌زیست:

رئیس مرکز ملی هوا و تغییر اقلیم سازمان محیط‌زیست:

رئیس مرکز ملی هوا و تغییر اقلیم سازمان محیط‌زیست:

رئیس مرکز ملی هوا و تغییر اقلیم سازمان محیط‌زیست:

رئیس مرکز ملی هوا و تغییر اقلیم سازمان محیط‌زیست:

رئیس مرکز ملی هوا و تغییر اقلیم سازمان محیط‌زیست:

رئیس مرکز ملی هوا و تغییر اقلیم سازمان محیط‌زیست:

رئیس مرکز ملی هوا و تغییر اقلیم سازمان محیط‌زیست:

رئیس مرکز ملی هوا و تغییر اقلیم سازمان محیط‌زیست:

رئیس مرکز ملی هوا و تغییر اقلیم سازمان محیط‌زیست:

رئیس مرکز ملی هوا و تغییر اقلیم سازمان محیط‌زیست:

رئیس مرکز ملی هوا و تغییر اقلیم سازمان محیط‌زیست:

رئیس مرکز ملی هوا و تغییر اقلیم سازمان محیط‌زیست:

رئیس مرکز ملی هوا و تغییر اقلیم سازمان محیط‌زیست:

رئیس مرکز ملی هوا و تغییر اقلیم سازمان محیط‌زیست:

رئیس مرکز ملی هوا و تغییر اقلیم سازمان محیط‌زیست:

رئیس مرکز ملی هوا و تغییر اقلیم سازمان محیط‌زیست:

رئیس مرکز ملی هوا و تغییر اقلیم سازمان محیط‌زیست:

رئیس مرکز ملی هوا و تغییر اقلیم سازمان محیط‌زیست: