شهر طبیعی سیرجان

پیک بهاری نوروز ۱۴۰۳



مبارک باد این سال و همه سال

بهداشت
Health

ایمنی
Safety

محیط زیست
Environment

HSE

انرژی خورشیدی

دوستدار محیط زیست



واحد HSE
شهرداری سیرجان

@sirjan.ir
www.sirjan.ir

۱۳ فروردین روز طبیعت خجسته باد



صدای طبیعت دلنشین ترین موسیقی زندگیست...

نوروز باستانی

مبارک باد

سالی سرشار از موفقیت و سلامتی همراه با شهری ایمن و محیط زیستی سالم برایتان آرزومندیم

واحد HSE شهرداری سیرجان



بادگیر چپقی:

دوستان عزیز! می دانید بادگیر چپقی که منحصر به فرد ترین بادگیر دنیا است در شهر سیرجان قرار دارد؟

سازنده این بنا سیدعلی اصغر مجد رضوی یکی از پزشکان سیرجانی در جریان یک سفر دریایی متوجه فرم خاص دودکش های کشتی شد و همان شکل را در خانه خود با آجر و ملات ساخت.

بچه های عزیز! سیستم کاری این بادگیرها به این صورت بوده که هوای جاری بیرون از خانه را به داخل خود می کشید و با تشت های آبی که درون آن ها تعبیه شده بود، هوا را خنک کرده و به داخل خانه هدایت می کرد.

این بنا در سال ۱۳۸۱ به ثبت ملی رسیده است.

گلیم شیرکی پیچ:

دوستان عزیز! می دانید گلیم شیرکی پیچ مهم ترین صنایع دستی سیرجان است؟

علت نامگذاری آن به نام شیرکی پیچ به این دلیل است که دو تار به شراکت با هم پیچیده می شوند یا چند نفر به شراکت گلیم را می بافند.

نقشه های گل و گلدانی، ترنج، سه کله، کوه پنج، بندی لوزی، خشتی یا قالبی اصیلترین نقشه های بافت گلیم شیرکی پیچ است.

بچه های عزیز! گلیم سیرجان امروزه علاوه بر زیرانداز کاربردهایی چون دوخت کیف، رویه‌ی صندلی و حتی دیوارکوب دارد و به دلیل محبوبیت بالا در خارج از کشور بخش مهمی از صادرات غیرنفتی را به خود اختصاص داده است.

بچه ها! در سال ۱۳۹۶ گلیم شیرکی پیچ سیرجان و روستای دارستان به عنوان دهکده جهانی گلیم در سازمان علمی، فرهنگی سازمان ملل، یونسکو ثبت جهانی شد.



مسابقه بهداشت، ایمنی و محیط زیست

۱- ---------- از راه های کاهش آلودگی هوا است.

الف) کاشتن درخت ب) استفاده از اتوبوس به جای ماشین شخصی

ج) مصرف کمتر انرژی د) همه موارد

۲- در هنگام جراحت یا بیماری با شماره --------- تماس می گیریم.

الف) ۱۱۵ ب) ۱۲۵ ج) ۱۱۰ د) ۱۲۳

۳- کدامیک جزو وسایل مورد نیاز برای داشتن سفر ایمن است؟

الف) جعبه کمک های اولیه ب) پیک نیک ج) کپسول اطفا حریق د) موارد الف و ج

٤- کدامیک جزو وظایف شهرداری در زمینه محیط زیست نیست؟

الف) ایجاد و گسترش فضای سبز ب) توسعه ناوگان حمل و نقل

ج) حفاظت از دریاچه ها د) جمع آوری زباله ها

۵- ---------- بالاترین نعمت است.

الف) ایمنی ب) سلامتی ج) ثروت د) محیط زیست

٦- کدامیک از روش های دور کردن استرس و کنترل خشم نیست؟

الف) ورزش کنیم ب) نقاشی بکشیم ج) غذای زیاد بخوریم د) نفس عمیق بکشیم

۷- شماره تلفن ۱۳۷ مربوط به شهرداری و برای ---------- است.

الف) پاسخگویی شهرداری به مسائل و مشکلات شهری ب) درخواست و پیگیری امور شهری

ج) گزارش موارد خطرناک در شهر د) همه موارد

۸- در هنگام آتش سوزی در ساختمان انجام کدام کار درست نیست؟

الف) پنهان شدن در کمد دیواری یا زیر تخت ب) توجه به مسیر حرکت آتش و دور شدن از آن

ج) استفاده از ماسک یا دستمال خیس د) حرکت به سمت راه های خروج اضطراری

۹- برای پیشگیری از حوادث کدام روش از همه عالی تر است؟

الف) کسب تجربه ب) فکر کردن ج) تقلید کردن د) همه موارد

۱۰- تغذیه سالم در کوتاه مدت و بلند مدت باعث ---------- می شود.

الف) سلامتی ب) کاهش خطر ابتلا به دیابت ج) تناسب اندام د) همه موارد

ردیف	الف	ب	ج	د
۱				
۲				
۳				
۴				
۵				
۶				
۷				
۸				
۹				
۱۰				

نام و نام خانوادگی: .....

کد ملی: .....

سن: .....

نشانی و تلفن: .....

نشانی ما: بلوار شهید زندی نیا، حوزه معاونت خدمات شهر، واحد HSE شهرداری سیرجان

"سلامتی بالاترین نعمت است، آن را به آسانی از دست ندهیم"

دوستان عزیز! همه ما بعضی از مواقع ممکن است در شرایطی قرار بگیریم که خشمگین یا مضطرب شویم.

راه هایی که برای دورکردن استرس و کنترل خشم وجود دارد



- ورزش کنیم، پیاده روی، دوچرخه سواری یا تفریحات دیگر داشته باشیم.
- چیزی بنویسیم و یا نقاشی کنیم.
- احساسات خودمان را بیان کنیم.
- کارهای سرگرم کننده انجام دهیم.
- بصورت داوطلبانه به دیگران کمک کنیم.
- راه های رسیدن به آرامش را بیاموزیم.

هفت گام تا آرامش



۱. شکرگزار نعمت های الهی باشیم.
۲. با صدای ملایم گفتگو کنیم.
۳. نفس عمیق بکشیم و لبخند بزنیم.
۴. آب کافی بنوشیم.
۵. به اندازه کافی استراحت کنیم.
۶. نظم و پاکیزگی را رعایت کنیم.
۷. تغذیه مناسب و سالم داشته باشیم.



در زمان جراحت و بیماری با شماره ۱۱۵ تماس بگیرید.

بچه های عزیز! آیا می دانید وظیفه شهرداری در زمینه محیط زیست چیست؟

خوب است بدانید برابر با قوانین، شهرداری ها وظیفه دارند که محیط زیستی پاک و سالم را در شهر ایجاد نمایند و بهداشت عمومی را گسترش دهند.



شهرداری برای این منظور، اقداماتی انجام می دهد که عبارتند از:

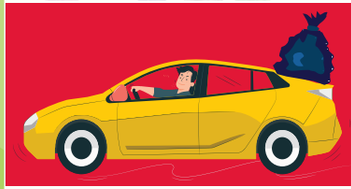
۱. نظافت و رفت و روب خیابان ها، جوی ها، پارک ها و بوستان ها
۲. تعیین محل هایی برای تخلیه نخاله های ساختمانی و فاضلاب
۳. جمع آوری و دفع زباله ها
۴. ایجاد و گسترش فضای سبز
۵. عمران و زیباسازی محیط شهری
۶. احداث پایانه های مسافربری
۷. جلوگیری از آلودگی هوا از طریق:
- توسعه ناوگان حمل و نقل عمومی
- کاهش و کنترل ترافیک

دوستان عزیز! آیا می دانید شهر زیبا بدون همکاری شهروندان، بوجود نمی آید؟



بله بچه ها! همه ما نیز به عنوان شهروند وظایفی در قبال محیط زیست داریم که می توانیم با همکاری، به شهرداری در ایجاد شهری زیبا، سالم و پاک، کمک نماییم. ازجمله؛

۱. گذاشتن به موقع زباله ها بیرون از خانه
(راس ساعت ۹ شب، نه زودتر و نه دیرتر)
۲. حفاظت از درختان و جلوگیری از آسیب به آن ها
۳. جلوگیری از پدیده ناشایست زباله گردانی (حمل کیسه زباله روی صندوق عقب)



متاسفانه برخی از افراد کیسه زباله را روی صندوق عقب ماشین قرار می دهند این کار باعث می شود زباله ها بین راه بیفتند که علاوه بر زشت کردن چهره شهر باعث آلودگی، مشکلات بهداشتی و ایجاد بیماری ها می شوند.



برای بیان مسائل و مشکلات شهری با شماره ۱۳۷ تماس بگیرید.

دوستان عزیز!

آیا مشاهده کرده اید در بعضی مواقع میزان گرد و غبار و یا گازهای آلاینده در هوا افزایش پیدا می کند بطوریکه دیدن و حتی نفس کشیدن را با مشکل مواجه می کند؟

ذرات ریز ناشی از سوختن زغال‌سنگ، چوب و سوخت های فسیلی می توانند درون ریه ها نفوذ کنند، درگ های بدن پخش شوند و به ارگان های مختلف بدن آسیب برسانند.

خطرات و بیماری های ناشی از آلودگی هوا:

- بیماری های قلبی
- بیماری های تنفسی
- کاهش عملکرد ریه
- مانع رشد مغزی
- زمینه سازآسم، سرطان ها و سکته مغزی

چه کسانی بیشتر در معرض خطرات آلودگی هوا قرار دارند؟

- کودکان
- خانم های باردار
- بیماران قلبی و تنفسی
- سالمندان

بچه های عزیز!

ما می توانیم با روش هایی به کاهش آلودگی هوا کمک کنیم:

- استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی یا دوچرخه به جای وسیله نقلیه شخصی
- طی کردن مسیرهای کوتاه با پیاده روی به جای استفاده از وسیله نقلیه
- مصرف کمتر انرژی برای گرم کردن خانه از طریق عایق بندی درب و پنجره ها و استفاده از لباس گرم در منزل
- به بازیافت و استفاده مجدد از وسایل فکر کنید زیرا برای تولید محصول جدید انرژی بیشتری مصرف می شود و در نتیجه آلودگی بیشتری تولید می کند.
- تنظیم باد لاستیک ها و انجام معاینه فنی اتومبیل کمک می کند تا خودرو سوخت کمتری مصرف کند در نتیجه آلودگی کمتری تولید کند.
- کاشتن درخت و مراقبت از فضای سبز
- استفاده از انرژی های پاک و تجدیدپذیر مثل انرژی خورشید





پلاستیک نمی خواهم ! کیسه پارچه ای دارم ...

رژیم غذایی متعادل، کلیدی برای سالم ماندن است.

داشتن تغذیه سالم برای همه ما دارای اهمیت است.

تغذیه سالم درکوتاه مدت باعث تناسب اندام و در درازمدت می تواند خطر ابتلا به بیماری های قلبی، دیابت، پوکی استخوان، برخی سرطان ها را کاهش دهد. هرم غذایی به ما کمک می کند که رژیم غذایی متعادل و سالمی داشته باشیم.



بچه ها! آیا می دانید هرم غذایی چیست؟

همه ما اسم هرم غذایی را شنیده ایم و به احتمال زیاد عکس یک مثلث را دیده ایم که به ترتیب از پایین نان و غلات، میوه و سبزیجات، گوشت و حبوبات و لبنیات و ... در آن چیده شده است.

بچه ها! آیا می دانید هرم غذایی چیست؟

هرم غذایی یک راهنما برای این است که بدانیم چه مقدار از هر گروه غذایی را در هر روز باید مصرف کنیم.





برای کمک در زمان آسیب اجتماعی (کودک آزاری) با ۱۲۳ تماس بگیرید.

"با ایمنی و پیشگیری از خطرات حافظ سلامتی خود باشیم"

بچه ها! ما می توانیم با این سه روش از حوادث پیشگیری کنیم:

- با فکر کردن (از همه عالی تر)
- با تقلید کردن (از همه آسان تر)
- با کسب تجربه (از همه تلخ تر)



دوستان عزیز! خیلی خوبه که ما می توانیم با فکر کردن بهترین تصمیم برای جلوگیری از اتفاقات بد را بگیریم، مثلاً می توانیم به بزرگترها بگوییم که سیستم برق در ساختمان را بررسی کنند تا از ایمن بودن آن مطمئن شویم.

بچه ها حوادث بد مثل حادثه آتش سوزی ساختمان پلاسکو یک تجربه تلخ بود چون در آن حادثه ما هموطنان و آتش نشانان زیادی را از دست دادیم.

راه‌های خروج اضطراری از ساختمان:



فرار ایمن

۱- آموزش فرار از ساختمان را قبلا تمرین کنید تا آمادگی لازم را داشته باشید.

۲- به نیروهای آتش نشانی و امدادی اطلاعات لازم را بدهید و با آن ها همکاری کنید.

۳- هنگام آتش سوزی هرگز از آسانسور استفاده نکنید، خود را سریعاً به پله های خروجی برسانید.

٤- به علائم شمارش طبقات و مسیر خروج توجه کنید، این علائم به رنگ سبز هستند.

٥- دود، شما را گیج می کند، به یاد بیاورید برای رسیدن به پلکان چه مسیری را باید طی کنید.

٦- هنگام خروج از محل آتش سوزی تمام درب های پشت سر خود را ببندید.

بچـــه هـــا !!!



پنهان شدن در کمد دیواری، زیر تخت و مانند آن کار درستی نیست.

به مسیر حرکت آتش توجه کنید و از مسیری عبور کنید که آتش به شما نرسد.

برای تنفس استفاده از ماسک یا دستمال خیس مفید است.



در زمان آتش سوزی با شماره ۱۲۵ تماس بگیرید.

بچه‌های عزیز!
توصیه های ایمنی برای سفر در نوروز را به خاطر داشته باشیم:

- به والدین خود یادآوری نماییم که وضعیت ایمنی ماشین را بررسی کنند.
- در هنگام حرکت ماشین کمربند ایمنی خود را ببندیم و از همراهان بخواهیم که آن ها هم کمربند ایمنی خودشان را ببندند.
- وسایل اضافی را در مقابل شیشه های عقب ماشین که مانع دید راننده می شود، نگذاریم.
- در طول مسیر شلوغی و سروصدا نکنیم تا باعث حواس پرتی راننده نشویم.
- در هنگام خستگی یا خواب آلودگی راننده از او بخواهیم که در جایگاه پارکینگ توقف و استراحت نماید.



دوستان عزیز! وسایل مورد نیاز برای داشتن سفر ایمن را فراموش نکنید:



- جعبه کمک های اولیه
- وسایل گرمایی مثل پتو، لباس های ضخیم و ...
- چراغ قوه، نخ و سوزن، کبریت، طناب و ...
- مدارک ماشین، شناسنامه و کارت ملی افراد
- نقشه مسیر سفر
- نقشه گردشگری شهر مورد نظر
- وسایل ایمنی و اولیه مورد نیاز تعمیر ماشین شامل: مثلث خطر، لاستیک زاپاس، کپسول خاموش کننده آتش، جعبه لوازم ایمنی، زنجیر چرخ و ...

بچه‌ها یادمان باشد:
بستن کمربند ایمنی تنها مخصوص سفرهای خارج از شهر نیست.

بچه‌ها مواظب باشیم که:
بیرون آوردن سر از سقف ماشین های روباز علاوه بر برخورد شاخه، سنگ و حشرات درهنگام ترمز ناگهانی هم باعث آسیب جدی ما می شود.

بچه‌ها به خاطر داشته باشیم که:
- وقتی ماشین برای استراحت توقف می کند درهنگام پیاده شدن از ماشین و یا بازی کردن مراقب اطراف خود باشیم.
- هیچ گاه به تنهایی و بدون بزرگترها در ماشین نمانیم حتی در مواقعی که ماشین خاموش است و دست به ترمز دستی و دنده ماشین نزنیم.



در زمان حادثه و نیاز به پلیس با شماره ۱۱۰ تماس بگیرید.