



جزئیات توقیف کشتی های متخلف در تنگه هرمز را با اسکن این QR کد ببینید

شکارچیان تنگه هرمز

مروزی بر اقتدار دریایی ایران در مواجهه با کشتی های متخلف

صفحه ۳

بهره برداری از تقاطع غیر همسطح بزرگراه آوینی و حرم عبدالعظیم ۴

مسیر زیارت کوتاه شد

در سال جدید ۲۵ تقاطع غیر همسطح در تهران افتتاح می شود



۷/۵ کیلومتر
کاهش مسیر



۱۲۱ میلیارد تومان
اعتبار پروژه

صفحه ۱۶

در نخستین روز مقابله با کشف حجاب چه گذشت؟

جزئیات ۳ مأموریت اصلی پلیس پایتخت در طرح نور

صفحه ۵

پایان زمین خواری در حریم تهران

مدیریت حریم پس از ۱۵ سال مناقشه، به شهرداری تهران بازگشت

صفحه ۱۴

با اسکن این QR کد ببینید چه اتفاقی افتاده که حریم تهران دیگر بهشت زمین خواران نیست

نگاه

علی مهدیان؛ استاد حوزه و دانشگاه

«سفره افطار» به مثابه یک فناوری اجتماعی

رهبری در دیدار کارگزاران نظام به مسئله «افطارهای خیابانی» اشاره کردند و در دیدار دانشجویان بار دیگر بحث «افطارهای در مساجد و خیابانها» را دارای جهات معنوی، اجتماعی و سیاسی دانستند. اما قضیه چه بود؟ مسئله طرح خلاقانه ای بود که با محوریت شهرداری تهران انجام شد. آری، ساخت شهر، جز کار عمرانی و آبادی نیاز به طراحی فناوری های دارد که به تقویت و رشد «معنا» و هویت شهر کمک کند. اینجا همه چیز حول «سفره» شکل گرفت؛ «سفره افطار» تاکنون به «سفره افطار» فکر کرده اید؟ پدیده ای که حول آن «همدلی» و رابطه محبتی و ولایی اجتماعی بین مومنان شکل می گیرد؛ پدیده ای که حول آن «خانواده» جمع می شود. آری، «خانواده»؛ بستر اصلی زندگی متعالی دینی. پدیده ای که در فرهنگ ما محل جلوه «زندگی» است؛ جایی که محور اصلی اش «زن» است. پدیده ای معنوی که مظهر «جال لانه بیهم تجاره و لایع عن ذکرالله» است. «سفره افطار» استعاره درستی از جمع دنیا و آخرت است که مغز سخن نوی انقلاب در این دنیا برده از معناست. همه این ظرفیت ها را یک ذهن متوجه به داشته های فرهنگی و معنوی خودمان می تواند ببیند و خلاقانه حول آن یک فناوری اجتماعی سامان دهد که البته حتما می تواند سال به سال رشد کمی و کیفی کند. محیط سفره های افطار در «افطارخونه باغ» و «دالان های نور» به طول ۱۲۰۰ متر از میدان ولیعصر تا خیابان کارگر که هر شب ۲۰ هزار نفر حداقل در آن شرکت می کردند، بستری شده بود برای حضور مردم، مردم هر شب به فامیل و آشنایان خبر می دادند و شب به شب فضا رونق بیشتری می گرفت. کم کم مردم پای کار آمدند، زن و شوهری دیگ آش پخته بودند و می آوردند و تقسیم می کردند. آن دیگری سینی کوکوسیزی، این یکی به گونه ای دیگر صحنه های زیبا از همدلی و جمع معنوی خلق می کردند؛ سست هایی که بین این مردم بود و به این ترتیب بیش از پیش در گستره شهر به چشم می آمد. اما این صحنه را فقط در حد یک رخداد معنوی، فرهنگی و اجتماعی نباید خلاصه کرد. اگر اراده سیاسی دشمن آن است که مردم را دچار یأس و ناامیدی از فضای معنوی خودشان کند و به این ترتیب به «یمان معنوی» و «امیدایمانی» شان ضربه بزند که در نهایت «هویت» و «عزم و اراده» مردم ایران را تضعیف کند، این صحنه ها خوانا خواهد یک جنگ و جهاد حقیقی با اراده دشمن بود. اینگونه است که «سفره افطار» فناوری اجتماعی خلق کرد که در آن واحد هم مظهر معنویت و بروز هویت فرهنگی بود و هم تقویت همدلی و ولایی اجتماعی و هم جهاد با طاغوت. از این قبیل امسال بسیار در ایران عزیز ما و در تهران، شهر شهدا، می شد دید و یافت و البته باید با بیان آن نیز شکر گزار بود.



با اسکن این QR کد نظرسنجی جالب همشهری از مردم درباره حمله به اسرائیل را ببینید.

با اسکن این QR کد ببینید تنبیه اسرائیل از سوی کشورمان چه ضرورت ها و اثری دارد.

ساعت انتقام از رژیم صهیونیستی فرارسید

ساعت تنبیه



سعدالله زارعی؛ کارشناس مسائل منطقه

زمان تنبیه اسرائیل برای ایران مشخص است

با قطعی شدن پاسخ جمهوری اسلامی ایران به جنایت اخیر نیروهای اشغالگر صهیونیست مبنی بر هدف قرار دادن دفتر خدمات کنسولگری ایران در دمشق و به شهادت رساندن ۷ نفر از نیروهای ایرانی که در رأس آنان شهیدان سرلشکر زاهدی و حاجر حیمی قرار دارند، این مهم برای صهیونیست ها به وجود آمده است که سطح پاسخ ایران در چه اندازه ای خواهد بود و جمهوری اسلامی در چه سطح و کیفیتی انتقام شهیدان کنسولگری را خواهد گرفت. جمع بندی سران صهیونیستی در مورد کنش ایران به این ترتیب است که با توجه به دیگر جنایات آنها از جمله شهادت سردار سیدرضی موسوی به همراه ۱۵ تن از نیروهای ایرانی در سوریه توسط نیروهای اسرائیلی، این بیم و واهمه در بین آنان و آمریکایی ها وجود دارد که پاسخ ایران به این جنایات اسرائیل سخت و محکم باشد. آنان با ارسال ۲ پیام از طریق آمریکا و همچنین با تهدیداتسی نظیر اقدام متقابل جدی در صورت واکنش ایران یا آماده باش نیروی هوایی در قبال هر گونه اقدام نظامی از سوی ایران، سعی دارند به نحوی شرایط را به نفع خود کنترل کنند و سطح واکنش ایران را به یک اقدام متوسط تقلیل دهند و نیروهای ایرانی را از انجام عملیات جدی تر و محکم تر بر حذر بدارند. اما جمهوری اسلامی ایران در قبال اقدامات اسرائیل، بالاخص جنایت مربوط به کنسولگری ایران، تصمیم خود را گرفته است و جمع بندی خود را دارد و حتی زمان آن نیز برای ایران مشخص شده، اما طبیعی است که این زمان باید مخفی بماند و هر گاه که ایران ضربه خودش را به صهیونیست ها

- ### معنای تنبیه ایران:
- هدف ایران، ایجاد «ایران قوی» و شکل دادن حلقه محاصره آتشین حول اسرائیل است.
 - اهداف راهبردی ایران توجیه کننده صبر یا عدم صبر ایران است.
 - حمله به کنسولگری، تعرض به خاک ایران است و تضعیف «ایران قوی» است.
 - طرح راهبردی مقاومت، عقلانیت جنگ را از اسرائیل سلب کرده است. (هر حرکت اسرائیل، وضعیت را برای او وخیم تر می کند).
 - هژمونی و اقتدار منطقه ای اسرائیل از بین رفته و اقتدار ایران در محاسبات منطقه تثبیت شده است.

معنای تنبیه اسرائیل، تثبیت اقتدار ایران و تضعیف اسرائیل در منطقه خواهد بود.

- ### آثار تنبیه ایران:
- تقویت احساس عزت ملی مردم ایران
 - تقویت جنبه مقاومت در جنگ غزه
 - تغییر محاسبات حاکمان منطقه ای و جهانی
 - تقویت جنبه مقاومت در جنگ غزه
 - تغییر محاسبات حاکمان منطقه ای و جهانی

مراقبت از معیشت و اقتصاد مردم در مقابل ضربات دشمن به زیرساخت های اقتصادی کشور

بازگشت همه به سوی اوست

با نهایت تأسف و تأثر در گذشت مادر عزیزمان، مرحومه **اقدس خامنه (اکبریّه)** را به اطلاع دوستان، اقوام و آشنایان می رسانیم.

از طرف فرزندان: **میمنه، منیر، مهناز، مرجان، منوچهر، مجید**

و خانواده های: **اکبریّه، خامنه، خویلو، میلانی فر، ستاری پور، نصیری، اهدائی، واسطی زاده، ناصح شهری**

از همشهری مارکت تهیه کنید

hamshahrimarket.com



تماشاگر زندگی لیونل مسی



همشهری ۲۴ جهان



سرزمین من راهنمای سفر به کویر



داستان نوروژ و بهار

هشگ

TRADE UNIONIST AND SOCIALIST

هوارد بکت
فعال سیاسی در انگلیس
 خانه‌های فلسطینی‌ها در چند روز گذشته در آتش سوخته است، اما نه در غزه، بلکه در روستای دوما در کرانه باختری، کرانه باختری به‌طور غیرقانونی توسط اسرائیل اشغال شده و اسرائیل در حال ایجاد رعب و وحشت برای فلسطینیان ساکن کرانه باختری است. این رفتار اسرائیل یک نوع تروریسم دولتی است. پس دیوانه کجاست؟ واکنش بین‌المللی کجاست؟

معتصم الدول
کارشناس ارشد روزنامه‌نگاری در غزه
 روز گذشته نیروهای اشغالگر اسرائیل یک بیمارستان، ۳۰ دانشگاه، ۲ مدرسه، یک مسجد و یک سالن عروسی را در خان یونس بمباران و تخریب کردند. جنگ اسرائیل نه با حماس که با زندگی عادی مردم در غزه است.

برونو ماچاس
نویسنده و فیلسوف پرتغالی
 کودکان غزه در اوج جنگ جزو سرزنده‌ترین و باشناظ‌ترین کودکان هستند و با وجود بمباران، روی سقف خانه‌های فروریخته از بمباران بازی می‌کنند. کودکان غزه عاشق زندگی‌اند و برخلاف آنها ارتش اسرائیل عاشق مرگ است. وضعیت امروز غزه تضاد عمیق و دشمنی میان مرگ و زندگی را نشان می‌دهد.

کیوسک



روزنامه واشنگتن پست (آمریکا)

جلوگیری از ورود امدادگر فلسطینی به آلمان
 یک پزشک فلسطینی-انگلیسی از ورود به آلمان منع شده است. او روز جمعه در حالی که قرار بود در کنفرانس همبستگی با فلسطین مشارکت کند، نتوانست وارد آلمان شود. همزمان پلیس آلمان ده‌ها فعال اجتماعی حامی فلسطین را که قرار بود در کنفرانس حمایت از فلسطین سخنرانی کنند، بازداشت کرده است. «فسان ابوسبتا» که جراح پلاستیک ترمیمی است و چندماه پیش ۴۳ روز را در مراقبت از مجروحان فلسطینی در شهر غزه گذرانده بود، گفته است که قبل از اینکه به او اجازه ورود به آلمان داده شود، به مدت ۳ ساعت در فرودگاه برلین مورد بازجویی قرار گرفته و سپس به او اطلاع داده شده که اجازه ورود به آلمان را ندارد.



روزنامه نیویورک تایمز (آمریکا)

تأیید قطعی در غزه از سوی مقام ارشد آمریکایی
 «سامانتا پاور»، مدیر آژانس توسعه بین‌المللی آمریکا، این هفته به قانونگذاران عضو کنگره گفته است که قطعی در شمال غزه در جریان است. او در ادامه افزوده است که غزه در جریان عمده عملیات نظامی اسرائیل ویران شده و بخشی از سرزمینی که قبلاً مسکونی بوده، اکنون ویران شده و نیازمند بیشترین کمک‌هاست. اظهارات پاور از این نظر قابل توجه است که او نخستین مقام ارشد آمریکایی است که علناً بحران گرسنگی و قطعی غذایی در نوار غزه را به‌عنوان بحران انسانی تأیید می‌کند.

یمن ناوچه فرانسوی را مجبور به خروج از دریای سرخ کرد
 نیروی دریایی فرانسه اعلام کرد به دلیل سطح بالای تهدید، ناوچه آژانس خود را از دریای سرخ خارج کرده است. ناخدای این ناو فرانسوی گفته است که یمنی‌ها در استفاده از پهپادها برای منفجر کردن کشتی‌های تجاری و نیز در شلیک موشک‌های بالستیک تردید نمی‌کنند. / لوفیگارو



اوج نادانی نتانیاهو از نگاه یک روزنامه عبری
 یک روزنامه عبری در گزارشی نوشت که اوج نادانی نتانیاهو در این است که باور دارد می‌تواند حماس را با پول بخرد یا شکست دهد، بدون اینکه بداند حماس سازمانی اسلامی است که می‌خواهد اسرائیل را نابود کند. نتانیاهو نمی‌فهمد بدون راه حل سیاسی برای غزه، «اسرائیل» محکوم به شکست است. / هآرتص

شکارچیان تنگه هرمز

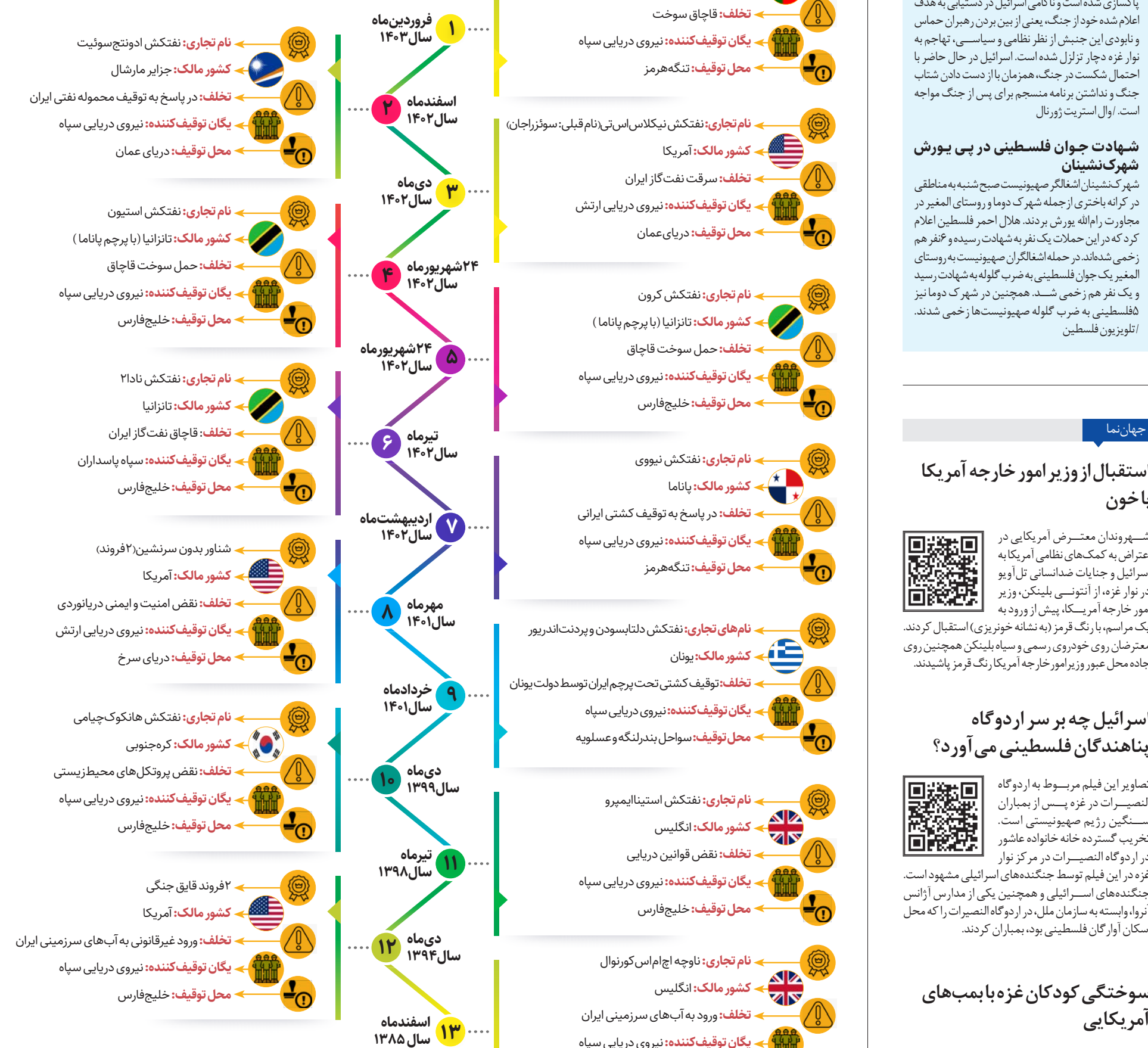
سپاه پاسداران یک فروند کشتی متخلف صهیونیستی را در تنگه هرمز متوقف کرد

مستقر در لندن است که یک میلیارد اسراییلی به نام «ایال اوfer» مالکیت آن را بر عهده دارد. به گفته مجتبی قهرمانی، رئیس کل دادگستری هرمزگان، این کشتی با هماهنگی رئیس حوزه قضایی شهرستان پارسیان و در راستای اجرای طرح مبارزه با قاچاق سوخت در آب‌های خلیج فارس توقیف شده است. رئیس کل دادگستری هرمزگان با اشاره به دستگیری ۵ نفر در این

رابطه گفته است که افراد دستگیر شده با صدور قرار تأمین کیفری جهت تکمیل روند تحقیقات و طی مراحل دادرسی در بازداشت به سر می‌برند. این کشتی که روز جمعه در نزدیکی دویب دیده شده، سیستم ردیاب خود را خاموش و په‌سوی تنگه هرمز حرکت کرده است. در بازرسی از این شناور بیش از ۷۰ هزار لیتر سوخت قاچاق کشف و ضبط شده است. ایال اوfer، مالک این کشتی در



کشتی‌ها و ناوچه‌های متخلف توقیف شده در خلیج فارس - از ۱۳۸۵ تا ۱۴۰۳



چرا کشتی‌ها از پرچم مصلحتی استفاده می‌کنند؟
 عنوان پرچم مصلحتی درباره قانون برافراشتن پرچم کشوری است که در آرای دریافت پول، اجازه ثبت و اعطای تابعیت و حق استفاده از پرچم را به کشتی‌های کشورهای دیگر می‌دهد؛ بدون اینکه مسائلی همچون تبعیت صاحب کشتی یا خدمه یا کشور سازنده را در نظر بگیرد. هزینه پایین برای ثبت کشتی، مالیات پایین یا فقدان مالیات، راه‌های از قوانین کار و امکان استفاده از کارگران ارزان از دلایل استفاده از پرچم مصلحتی است. بر اساس قوانین بین‌المللی، هر کشتی تجاری باید نام یک کشور ثبت شود که به آن کشور پرچم گفته می‌شود. استفاده از پرچم مصلحتی معمولاً دلایل تجاری دارد ولی گاهی دلایل نظامی یا سیاسی نیز پشتوانه آن است. به‌عنوان مثال، معمولاً کشورهای تحت تحریم‌های بین‌المللی از پرچم مصلحتی برای دور زدن تحریم‌ها استفاده می‌کنند.

جهان مقاومت

پایان غیررسمی جنگ غزه
 یک تحلیل‌گر نظامی عبری‌زبان در ارزیابی خود از جنگ غزه گفته که این هفته پس از ۶ ماه، با عقب‌نشینی نیروهای ارتش اسرائیل از جنوب نوار غزه، این جنگ زمینی به‌صورت غیررسمی پایان یافته است و ما در عمل وارد نوعی آتش‌بس شده‌ایم. / روزنامه عبری معاریو

گاردین: حماس فاصله زیادی تا شکست دارد
 با وجود گذشت ۶ ماه از آغاز حملات اسرائیل به نوار غزه، جنبش حماس همچنان بخش‌هایی از این منطقه را تحت کنترل دارد؛ از جمله بخش‌هایی که اکنون بیشتر جمعیت غزه در آن متمرکز شده‌اند. حماس حضور خود را در جاهای دیگر نیز دوباره برقرار کرده است. تاکنون تعداد کمی از اعضای رده‌های بالای این جنبش آسیب دیده‌اند و بخش اعظم شبکه تونل‌های گسترده آن دست‌نخورده باقی مانده است. / روزنامه گاردین

رسانه‌های عبری: ایران در حال تغییر قواعد بازی است
 رسانه‌های رژیم صهیونیستی در واکنش به تحولات اخیر در منطقه، به مقامات این رژیم در باره تغییر چهره جنگ در پی تغییر قواعد آن توسط جمهوری اسلامی ایران هشدار دادند. رسانه‌های عبری‌زبان در این باره گزارش دادند: ایران در حال تغییر کامل قواعد بازی است. در پی این تغییر ما به سمت یک رویداد اساسی پیش می‌رویم که چهره جنگ را تغییر خواهد داد. / المیادین

اسرائیل با خطر شکست در جنگ غزه مواجه است
 با بازگشت بیشتر نظامیان اسرائیلی به خانه‌های خود و همچنین بازگشت حماس به مناطقی که ارتش اسرائیل اعلام کرده بسود در دوره اول از وجود نیروهای حماس پاکسازی شده است و ناگامی اسرائیل در دستیابی به هدف اعلام شده خود از جنگ، یعنی از بین بردن رهبران حماس و نابودی این جنبش از نظر نظامی و سیاسی، تهاجم به نوار غزه دچار تزلزل شده است. اسرائیل در حال حاضر با احتمال شکست در جنگ، هم‌زمان با دست دادن شتاب جنگ و نداشتن برنامه منسجم برای پس از جنگ مواجه است. / اول استریت ژورنال

شهادت جوان فلسطینی در پی یورش شهرک‌نشینان
 شهرک‌نشینان اشغالگر صهیونیست صبح شنبه به مناطقی در کرانه باختری از جمله شهرک دوما و روستای المغیر در مجاورت رام‌الله یورش بردند. هلال احمر فلسطین اعلام کرد که در این حملات یک نفر به شهادت رسیده و ۶ نفر هم زخمی شده‌اند. در شمال‌اشغالگران صهیونیست به روستای المغیر یک جوان فلسطینی به ضرب گلوله به شهادت رسید و یک نفر هم زخمی شد. همچنین در شهرک دوما نیز ۵ فلسطینی به ضرب گلوله صهیونیست‌ها زخمی شدند. / تلویزیون فلسطین

جهان نما

استقبال از وزیر امور خارجه آمریکا با خون

شهرودان معترض آمریکایی در اعتراض به کمک‌های نظامی آمریکا به اسرائیل و جنایات ضدانسانی تل‌آویو در نوار غزه، از آنتونی بلینکن، وزیر امور خارجه آمریکا، پیش از ورود به یک مراسم، با رنگ قرمز (به نشانه خون‌ریزی) استقبال کردند. معترضان روی خودروی رسمی و سیاه بلینکن همچنین روی جاده محل عبور و مرور وزیر خارجه آمریکا رنگ قرمز پاشیدند.

اسرائیل چه بر سر اردوگاه پناهندگان فلسطینی می‌آورد؟

تصاویر این فیلم مربوط به اردوگاه النصیرات در غزه پس از بمباران سنگین رژیم صهیونیستی است. تخریب گسترده خانه خانواده عاشور در اردوگاه النصیرات در مرکز نوار غزه در این فیلم توسط جنگنده‌های اسرائیلی مشهود است. جنگنده‌های اسرائیلی و همچنین یکی از مدارس آژانس آنروا، وابسته به سازمان ملل، در اردوگاه النصیرات را که محل اسکان آوارگان فلسطینی بود، بمباران کردند.

سوختگی کودکان غزه با بمب‌های آمریکایی

بسیاری از کودکان فلسطینی در غزه در نتیجه حمله جنگنده‌های اسرائیلی به خانه آنها با بمب‌ها و موشک‌های ساخت آمریکا دچار سوختگی شده‌اند. در این فیلم سوختگی برخی کودکان نشان داده شده است. بمب‌های آمریکایی که در اختیار نظامیان اسرائیلی است، عامل اصلی سوختگی و شهادت بسیاری از کودکان و شهروندان فلسطینی در غزه است.

همیشه‌های بازار



آخر خط؟

پاکو خمس و ژوزه مورایس، ۲ سرمربی مطرح خارجی لیگ برتر در پایین‌ترین سطح از مقبولیت عمومی قرار دارند



تستر یک بهروز رسایی روزنامه‌نگار

برزخ

اگر چه در پایان هفته بیست و سوم لیگ برتر بیشتر نگاه‌ها به ادامه تعقیب و گریز پرسپولیس و استقلال در صدر جدول معطوف شد اما این روز بر حادته یک اتفاق جانی مهم دیگر هم داشت؛ اینکه به نظر می‌رسد ژوزه مورایس و پاکو خمس را عملاً به پایان راه در ایران رساند. در این هفته از مسابقات سپاهان در خانه مقابل نساجی با تساوی بدون گل متوقف شد و تراکتور هم در زمین خودش شکست سنگین و باورنکردنی ۴ بر یک در برابر ذوب آهن را تجربه کرد. جوهر دورز شگاه هم به شدت علیه اهالی تیم و از جمله کادرفنی فنی بود و این التهاب‌ها بعد از مسابقه در میکسدزون، رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی ادامه یافت. حقیقت این است که اصفهان و تبریز آماده وداع با مورایس و خمس شده‌اند، مگر اینکه مثلاً سودای فتح جام حذفی مانع از اتخاذ این تصمیم در بازه زمانی فعلی شود.

سپاهان: تیم‌ها شده‌ها
اگر نمایش سپاهان مقابل نساجی را دیده باشید، احتمالاً به ما حق خواهید داد که آن را در زمره بدترین بازی‌های این فصل بدانیم؛ مسابقه‌ای که بی‌اشتیافی طلایی پوشان در آن از صد فرسخی آشکار بود. در شرایطی که گمان می‌رفت سپاهان مقابل تیم قدر جدولی نساجی فرصت خوبی برای کسب یک برد پر گل و خروج از بحران به دست آورده اما شاگردان ژوزه مورایس آنقدر بی‌اشتها و رها بودند که به جرأت می‌توان گفت اگر بازی تا همین الان ادامه پیدا می‌کرد هم بعید بود به گل برسند! آمار سپاهان بسیاری از مسائل را آشکار می‌کند؛ آنجا که این تیم در ۱۳ بازی اخیر خود فقط صاحب ۳ برد شده، ۲ بار هم مساوی کرده و در ۸ بازی دیگر مقابل رقبای شکست خورده است. تا یک جایی می‌شود اینها را به اتفاقات اول فصل، کسر و بازگشت امتیاز، محرومیت و لغو محرومیت بازیکنان نسبت داد اما نادیده گرفتن کم و کاستی‌های فنی ممکن نیست. اصلاً چه بسا همین بهانه‌تراشی‌ها هم بود که به مجموعه سپاهان فرصت کافی داد تا به‌طور کامل از ریل رقابت برای قهرمانی خارج شود. در هر صورت امروز سپاهان با یکی از گران‌ترین تیم‌های تاریخش عملاً بختی برای قهرمانی ندارد و کار به جایی کشیده که جمع‌شبه معدود تماشاگران حاضر در نقش جهان اقدام به تشویق محرم نویدکیا کردند. بعد از ۲ سال حضور در ایران و در اختیار داشتن این همه امکانات، کسب چنین نتایجی از سوی مورایس هرگز قابل قبول نیست؛ مردی که گویا این اواخر حواشی‌اش هم بر متن چربیده است!

تراکتور و سرمربی بدقلق
تکلیف منتقدان فوتبال با پاکو خمس روشن نیست. او در بیشترین از یک سالی که در تراکتور مشغول کار بوده، گاهی امضایش را به‌عنوان یک مربی مبتکر نشان داده و تیمش فوتبال خوبی بازی کرده اما درست وقتی قرار است این روند استمرار پیدا کند، اتفاقاتی رخ می‌دهد که همه را ناامید می‌کند. همین اواخر هم تراکتور نتایج خوبی گرفته بود. بعد از باخت به استقلال در ورزشگاه آزادی، تیم تبریزی طی ۱۱ بازی صاحب ۸ برد، ۲ مساوی و یک شکست شد و عملاً خودش را به کورس مدعیان اضافه کرد اما ابتدا تساوی ناامیدکننده مقابل سپاهان در ورزشگاه مملو از جمعیت یادگار به ثبت رسید و بعد مساوی دیگری مقابل الومینیوم اراک و دست آخر هم شکست ۴ گله در برابر ذوب آهن. هر ۳ مسابقه هم در تبریز برگزار شدند تا تلخ‌کامی کسب این نتایج دوچندان شود. همه اینها در کنار خلق تنگ‌خمس و بدقلقی‌های او در نشست‌های خبری‌اش باعث شده حوصله تراکتوری‌ها سر برود و حتی کار به طعنه و کنایه اینستاگرامی معاون باشگاه علیه سرمربی اسپانیایی بکشد. تماشاگران معترض تبریزی البته جمع‌شبه بیشتر ترجیح دادند از بازیکنان انتقاد کنند اما به نظر می‌رسد چوب خط خمس هم در تبریز پر شده است.

سوزه روز

همه به دنبال یحیی

سپاهان و تراکتور در صدد قطع همکاری با سرمربی‌هایشان هستند و هر دو باشگاه سرمربی سابق پرسپولیس را در نظر دارند

تساوی سپاهان برابر نساجی و شکست تراکتور مقابل ذوب آهن، امیدهای این دو تیم را برای قهرمانی در لیگ برتر از بین برد. جالب اینجاست که هواداران سپاهان و تراکتور، این هفته شدیدترین شعارها را علیه مورایس و خمس سر دادند و خواهان برکناری این دو مربی شدند. با این حال، مهم‌ترین چالش این دو باشگاه برای قطع همکاری با مربیان خارجی، مبالغه قرار داد‌هایشان است و باید دید در فاصله ۷ بازی تا ادامه در پایان لیگ، نیمکت آتیم صفحه ۱۱ سپاهان و تراکتور دستخوش چه تغییراتی خواهد شد.

پخش زنده
سری آیتالیا ناپولی 14:00 فر روز یئونه
ساسولو 16:30 اٹ میلان
اودیزه 19:30 اسر م
اینتر 22:15 کالیاری
لیگ برتر انگلیس لیور پول 16:30 کر پستال پالاس
آرسنال 19:00 استون ویلا
وولورهم بایر لور کوزن 19:00 ورد برمن
لالیگا اسپانیا اتلتیک بلبائو 20:00 ویار ناک
برنامه بازی
لیگ برتر ایران - هفته ۲۴ پنجشنبه ۲۰ فروردین ۱۴۰۳ پیکان 16:30 هوادار
گل گهر 17:45 استقلال خوزستان
صنعت نفت 19:00 پرسپولیس
پنجشنبه ۲۱ فروردین ۱۴۰۳ نساجی 16:30 تراکتور
استقلال 18:00 شمس‌آذر
فولاد 18:10 ملس رحمتیان
یکشنبه ۲۲ اردیبهشت ۱۴۰۳ ذوب آهن 16:30 الومینیوم
ملوان 17:00 سپاهان

عجوبه‌های تاریخ فوتبال در قاب همیشه‌های تماشاگر

تخفیف ویژه در سایت www.hamshahrimarket.com



از نفس افتاده

خستگی ستاره‌های پرسپولیس و تهی شدن این تیم در نیمه‌های دوم، خطر بزرگی برای قرمزهاست

بایک گل بهار شد

تیم ملوان با ارائه یک نمایش خوب و قدرتمندانه مقابل پرسپولیس، یک بازی سرلند لقب گرفت و حتی خیلی‌ها اعتقاد داشتند باخت این تیم به‌خاطر اشتباهات داوری بوده نه برتری تیم میزبان. تیم مهدی تار تار در زمین تیمی که مالکانه‌ترین بازی‌ها را در این فصل داشته، ۴۵ درصد مالکیت توپ داشت و تعداد شوت‌هایش هم تفاوت چندانی با حریف نداشت. ۴۵ درصد مالکیت توپ و ۴۰۶ پاس با دقت ۷۴ درصد، سهم ملوان از این مسابقه سخت و پر از درگیری بود. در آن سوی میدان پرسپولیس با ۵۵ درصد مالکیت توپ و ۵۰۷ پاس با دقت ۸۲ درصد در همه این زمینه‌ها برتری نسبی داشت اما برتری‌اش نسبت به بازی‌های گذشته کمتر و خفیف بود که این اتفاق حاصل بازی خوب ملوانی‌ها به‌خصوص در نیمه‌دوم مسابقه بود.

تعداد شوت‌های این مسابقه ۸ بر ۶ به سود پرسپولیس و شوت‌های داخل چارچوب هم ۳ بر یک به سود سرخپوشان بوده است. با وجود تمامی این آمارهای نزدیک، امید گل ۲ تیم فاصله نسبتاً زیادی دارد. پرسپولیس موفق به خلق امید گل ۱،۳۸ شده اما امید گل ملوان با وجود حملاتش از ۰،۱۸ فراتر نرفته است. این نشان می‌دهد با وجود اینکه ملوانی‌ها بارها تا نزدیکی دروازه پرسپولیس پیش رفتند و توپ را در آن حوالی به گردش در آوردند اما خط دفاعی پرسپولیس موقعیت چندانی به آنها نداد. سایت متریکا عنوان بهترین بازیکن زمین در این مسابقه را هم به گلزن بازی داده است. عیسی آل کثیر در این میدان یکبار فرصت ضربه‌زده به سمت دروازه را پیدا کرد که همان یک ضربه تبدیل به گل شد تا مهاجم پرسپولیس وظیفه‌اش را تمام و کمال انجام داده باشد. عیسی در این مسابقه نمره ۷،۷۴ را از متریکا گرفت و بالاتر از امید عالی‌شاه و مسعود ریگی به‌عنوان برترین بازیکن زمین برگزیده شد. در تیم ملوان هم بالاترین نمرات را محمدرضا سلیمی و محمد عمری گرفتند.

در یک روز دشوار، پرسپولیس به سختی و با تنها گل عیسی آل کثیر موفق به عبور از سد تیم سرسخت ملوان شد. پرسپولیس مخصوصاً در نیمه‌دوم این بازی طراوت مسابقات قبلی را نداشت و تا حدی می‌توان از این بابت به سرخپوشان حق داد. بالاخره آنها مقابل یکی از آماده‌ترین تیم‌های فصل قرار گرفته بودند و از سوی دیگر آگاهی از برد استقلال در آراک، فشار و استرس را روی بازیکنان این تیم زیاد کرده بود. با این حال اگر کادرفنی قرمزها در همین باد بخوابد و بی‌خیال مشکلات فنی تیمش شود، آینده خوبی در انتظار پرسپولیس نخواهد بود. به‌طور مشخص یکی از بزرگ‌ترین مشکلات تیم، افت کیفی و بدنی بازیکنان در نیمه‌های دوم است. این موضوع هم در بازی با گل‌گهر و هم در مسابقه با ملوان به‌شدت به چشم آمد و چیزی مانده بود که ضربه‌ای اساسی به قرمزها بزند. حقیقت آن است که پرسپولیس ترکیب ابتدایی خوب و زهردراری دارد اما در نیمه‌های دوم و با شروع تعویض‌ها، دست مربیان این تیم در فاز هجومی خالی می‌شود. تعویض‌های سنتی سرخپوشان در این دقیقه، محدود به حضور سعید صادقی و وحید امیری درون زمین می‌شود که اولی واقعا کیفیت مورد انتظار را ندارد و دومی هم در این سن و سال فاقد کارایی قبلی به‌نظر می‌رسد. همین مسئله به تدریج تیم را عقب و عقب‌تر می‌برد و دروازه را به خطر می‌اندازد. از همین رو اوسمار و برا باید فکری به حال خستگی بازیکنان کلیدی‌اش کند. مهدی تاربی در همه نیمه‌های دوم تعویض می‌شود، اوستون اورونوف که ظاهراً مشکل بدنسازی دارد، به وضوح در دقایق پایانی کمی می‌آورد و بارها روی زمین می‌نشیند، سن عیسی آل کثیر بالاست و امید عالی‌شاه هم آنقدر می‌دود که دیگر رمقی برای پیش‌بازی باقی نمی‌ماند. با ادامه این روند حتی شاید لازم باشد اوسمار حداقل یکی از این مهره‌ها را برای حضور تعویضی روی نیمکت نگه دارد تا در دقایق پایانی، تیمش اینطور بی‌محابا خالی نشود.



نگنه بازی

چقدر به موقع

بدون تردید مهم‌ترین ستاره این هفته‌های استقلال گوستاوو بلانکو بوده است؛ مهاجم آرژانتینی که در بهترین زمان ممکن اوج گرفته و هر هفته توانایی هایش را به رخ می‌کشد. تا همین یک ماه پیش انتقادهای زیادی از بلانکو وجود داشت که آمارش در زمینه گلزنی چندین مطلوب نیست. منتقدان تا حدودی هم حق داشتند، چرا که این بازیکن در ۱۲ بازی ابتدایی خود تنها یک گل به ثمر رسانده بود اما حالا ورق برگشته و او به عنصری بسیار خطرناک در مقابل دروازه رقیب تبدیل شده است. بلانکو در ۵ بازی اخیر استقلال ۴ گل زده و به علاوه بارها دروازه تیم‌های مقابل را تهدید کرده است. گل‌هایی که بلانکو در این هفته‌های سرنوشت‌ساز می‌زند، ارزشی مضاعف دارد، چرا که گام به گام استقلال را به جام نزدیک‌تر می‌کند.

تنها راه «تیتیر» شدن لیگ ۳

در طول تعطیلاتی که گذشت یک مسابقه در لیگ دسته سوم به درگیری کشیده شد و صحنه‌های عجیبی از آن به ثبت رسید. این مسابقه بین ۲ تیم رخش خودرو و شاهین همداری برگزار می‌شد و به نوعی دربی تبریز بود. شرط می‌بندیم خیلی از شما تاکنون حتی اسم این تیم‌ها را هم نشنیده بودید. از شما چه پنهان نویسنده مطلب هم چنین شرایطی را دارد! در مجموع باعث تأسف است که مسابقات لیگ‌های پایین یا پایه در فوتبال ایران فقط وقتی به سطح رسانه‌ها می‌رسند که در آنها درگیری رخ داده باشد. این در حالی است که دوست داشتم اینطور مسابقات را بیشتر با درخشش یک پدیده شگفت‌انگیز، به ثمر رسیدن یک گل تماشایی یا حضور چندین هزار نفری تماشاگران در سطح رسانه‌ها ببینیم، اما افسوس که معمولاً چنین نیست.

ملوانی که «زبل» نبود

به‌طور قطع ملوان یکی از سزاوارترین تیم‌های این فصل لیگ بوده است. شاگردان مهدی تار تار که از ابتدا عملکرد خوبی داشتند، روی یک مسیر مستقیم حرکت کردند و هنوز هم تیم قابل احترامی هستند. آنها با وجود شکست مقابل پرسپولیس عملکرد قابل دفاعی در ورزشگاه آزادی داشتند و تازه از داوری هم ضرر کردند. با این حال ملوان در ۲ بازی رفت و برگشت در برابر پرسپولیس به شکل عجیبی در بحث ایجاد موقعیت گل ناتوان بود؛ به طوری که قوفا در مجموع این ۱۸۰ دقیقه تنها یک ضربه داخل چارچوب به ثبت رساندند که برای تسلیم کردن پرسپولیس کافی نبود. به این ترتیب همچنان آخرین گل زده ملوان مقابل پرسپولیس مربوط به لیگ یازدهم است و تیم شایسته شمالی در ۸ سال اخیر موفق به گشودن دروازه رقب برآوزه خود نشده است.

آگهی مناقصه عمومی
دومرحله‌ای

به شماره ۰۱-۱۴۰۳

شرکت صنایع مس شهید باهنر (سهامی عام)
در نظر دارد تامین پالت و جعبه چوبی خود را به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید.

علاقتمندان می‌توانند جهت دریافت اسناد به آدرس ذیل مراجعه و یا اسناد را مستقیماً از طریق سایت به نشانی www.csp.ir دریافت و پیشنهادات خود را به صورت کتبی در پاکت در بسته حداکثر تا ساعت ۱۴ روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۸ به دبیرخانه شرکت تحویل نموده و رسید دریافت کنند.

آدرس مجتمع مس شهید باهنر: کرمان، کیلومتر ۱۲ بزرگراه آیت الله هاشمی رفسنجانی، واحد تدارکات تلفن: ۰۳۴-۳۱۲۲۷۱۵۴

اهدای خون = اهدای زندگی

آگهی مزایده ۰۱-۱۴۰۳
(ضایعات تولیدی و غیر تولیدی)

شرکت قالبهای صنعتی ایران خودرو
در نظر دارد نسبت به فروش ضایعات تولیدی کلیه اشکال ورق دم قیچی ناشی از فرآیند تولیدی بر مبنای قیمت کارشناسی و اقلام ضایعات غیر تولیدی از طریق مزایده عمومی اقدام نماید.

تاریخ بازدید و ارائه پیشنهاد: از تاریخ ۱۴۰۳/۰۱/۲۵ تا پایان وقت اداری ۱۴۰۳/۰۱/۲۷

ساعت بازدید: از ساعت ۸ الی ۱۵

محل بازدید: کرچ کیلومتر ۵ اتوبان کرچ قزوین، **شرکت قالبهای صنعتی ایران خودرو**
تلفن تماس: ۰۲۶-۳۴۷۱۰۶۱۹

توجه: شرکت قالبهای صنعتی ایران خودرو در رد یا قبول کلیه پیشنهادات کاملاً مختار می‌باشد.

آگهی جذب نیروی کلر

موسسه خدمات درمانی میلاد البرز (بیمارستان فوق تخصصی البرز) جهت تکمیل کادر پرسنل خود از واجدین شرایط به شرح جدول ذیل دعوت به همکاری می‌نماید. لذا از کلیه متقاضیان فارغ التحصیل خواهشمند است لغایت ۱۴۰۳/۰۲/۰۳ درخواست خود را به دفتر پرستاری موسسه ارائه نمایند.

شماره تماس: ۰۲۶۳۴۱۹۱۲۷

ردیف	عنوان شغلی	مترک تحصیلی
۱	کارشناس پرستاری	لیسانس
۲	کارشناس شواشی سنجی	لیسانس

ابلاغ الحاقیه شماره ۲
اسناد مناقصه عمومی
شماره ۵۴-۱۴۰۲-ع

بدین وسیله به آگاهی کلیه شرکت‌کنندگان در جلسه بازدید مناقصه با موضوع "خدمات طراحی مهندسی، تأمین کالا و تجهیزات، ساخت، نصب و راه اندازی برای پروژه سیستم زره گیر دوغاب باطله خطوط ۵ و ۶ و ۷ کارخانجات تولید کتینگسائتره سنگ آهن به صورت EPC" می‌رساند الحاقیه شماره ۲ اسناد مناقصه (باسخ به سوالات مناقصه‌گران - بخش دوم) از طریق وبسایت این شرکت به نشانی WWW.GEG.IR بخش مناقصه و مزایده قابل دریافت می‌باشد. لازم به ذکر است آخرین مهلت تحویل پاکت مناقصه ساعت ۱۴ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۹ در محل دفتر کمیسیون معاملات مجتمع و یا دبیرخانه دفتر مرکزی تهران می‌باشد. شمایان ذکر است کلیه اوراق الحاقیه‌ها می‌بایست توسط صاحبان امضای مجاز مناقصه‌گران مهر و امضا گردیده و در قالب پاکت "ب" ارائه گردد. ضمناً فرمت ضمانت‌نامه‌های مورد تهیه می‌بایست عیناً مطابق با فرمت ارائه شده در اسناد مناقصه باشد. شرکت معدنی و صنعتی گل‌گهر در قبول یا رد هر یک از پیشنهادات بدون نیاز به ذکر دلیل و بدون جبران خسارت مختار می‌باشد.

کمیسیون معاملات شرکت معدنی و صنعتی گل‌گهر

آگهی مناقصه عمومی
نوبت اول

شرکت راهسازی و عمران ایران
در نظر دارد اجرای عملیات عمرانی پروژه بارجین قزوین به شرح ذیل را از طریق برگزاری مناقصه به پیمانکاران حقیقی و حقوقی ذیصلاح واگذار نماید.

۱- انجام کلیه عملیات اجرایی محوطه سازی و تاسیسات فنی قسمتی از پروژه
۲- انجام کلیه عملیات اجرایی سازه و معماری ساختمان موتورخانه

متقاضیان جهت اخذ اسناد مناقصه تا مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۵ به آدرس قزوین بوستان بارجین، کارگاه شرکت راهسازی و عمران ایران مراجعه نمایند.

تلفن جهت هماهنگی ۰۹۱۲۸۸۱۰۹۵۹
ساعت تماس ۸/۳۰ الی ۱۶

آگهی تجدید مناقصه عمومی شماره: ۰۱-۵۳-۴۰۳

سازمان بوستانها و فضای سبز شهر تهران
در نظر دارد « عملیات فیلتراسیون قنوات مدرس و تختی واقع در مجتمع امام خمینی (ره) » را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید. بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در تجدید مناقصه دعوت بعمل می‌آید.

۱) محل اجرای پروژه: اتوبان شهید سلیمانی تقاطع اتوبان شهید مدرس - مجتمع امام خمینی (ره)
۲) مدت اجرایی کار: ۶ ماه دوره عملیات اجرایی و ۶ ماه دوره تضمین و نگهداری
۳) مبلغ برآورد اولیه پروژه (بدون احتساب مالیات بر ارزش افزوده): شصت و نه میلیارد و هشتصد و پانزده میلیون و دو بیست و بیست هزار و چهارصد و پانزده (۶۹/۸۱۵/۲۲۰/۴۱۵) ریال که بصورت نقد و غیر نقد می‌باشد.
۴) شرایط متقاضی: دارا بودن حداقل رتبه آب یا تاسیسات از سازمان برنامه و بودجه کشور، سابقه کار مشابه، انجام مراحل ثبت شرکت متقاضی در سامانه تأمین کنندگان و ارائه دهندگان خدمت موجود در پرتال شهرداری تهران همراه اخذ تاییدیه آن از سازمان مربوطه و گواهینامه صلاحیت ایمنی از اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی الزامی می‌باشد.
۵) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات: متقاضیان می‌بایست جهت دریافت و تکمیل اسناد تجدید مناقصه به سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) با شماره فراخوان ۰۲۶-۳۷۷۸۰۰۰۰۰۴ به نشانی www.setadiran.ir مراجعه نمایند.
۶) متقاضیان پس از مطالعه و آگاهی کامل از شرایط تجدید مناقصه، نسبت

سازمان بوستانها و فضای سبز شهر تهران
<http://parks.tehran.ir>

آگهی فراخوان جذب سرمایه‌گذار
شرکت لوازم خانگی پارس (سهامی عام)

شرکت کارخانجات لوازم خانگی پارس در نظر دارد جهت افزایش و تنوع محصولات و توسعه خطوط تولید، همکاری سرمایه‌گذار انتخاب کند.

موضوعات سرمایه‌گذاری به شرح ذیل می‌باشد:

- سرمایه‌گذاری جهت تامین مواد اولیه از داخل کشور و یا از طریق واردات
- سرمایه‌گذاری جهت توسعه محصولات از طریق احیای خطوط موجود یا ایجاد خطوط جدید
- سرمایه‌گذاری جهت توسعه محصول به صورت OEM یا روش‌های مشابه
- سرمایه‌گذاری در توسعه بازار و بازاریابی
- سرمایه‌گذاری در توسعه صادرات در کشورهای منطقه

در این راستا، از کلیه متقاضیان محترم دعوت به عمل می‌آید ظرف **۱۵ روز** از تاریخ انتشار این اطلاعیه در روزنامه، جهت اخذ اطلاعات تکمیلی و انجام مذاکرات مقدماتی به دفتر شرکت به آدرس: تهران، خیابان طالقانی، بین ایرانشهر و عباس موسوی، پلاک ۱۸۱ (ساختمان مرکزی شرکت کارخانجات لوازم خانگی پارس) طبقه ششم، مدیریت مهندسی محصول مراجعه نمایند.

آگهی مناقصه عمومی
خرید سرامیک

شرکت توسعه مسکن تهران (سهامی خاص) در نظر دارد نسبت به خرید ۱۰۳۰۰۰ مترمربع کاشی و سرامیک با مشخصات معلوم بصورت تهران از اشخاص حقوقی و حقیقی واجد شرایط اقدام نماید.

متقاضیان می‌توانند جهت دریافت اسناد و مدارک مناقصه از تاریخ ۱۴۰۳/۰۱/۲۶ لغایت ۱۴۰۳/۰۱/۲۸ در روزهای کاری از ساعت ۸ لغایت ۱۷ به آدرس ونک، خیابان ونک، حد فاصل خیابان وسکانیان و آزارات، پلاک ۵۷، طبقه ۶ به واحد دبیرخانه مراجعه نمایند.

شماره تماس: ۰۲۱-۸۸۲۱۵۳۶۹

سوز و روز

همه به دنبال یحیی

ادامه از صفحه ۹ در جام حذفی، مدیران این دو باشگاه دوست ندارند فرصت قهرمانی در این جام را هم به راحتی از دست بدهند و شاید تغییر کادر فنی شوک مثبتی به این دو تیم بر طرفدار بدهد.

چالش سخت سپاهان

مورایس یک فصل دیگر با سپاهان قرارداد دارد و مبلغ قرارداد این مربی هم برای سال آینده بسیار سنگین است، این در حالی است که مربی پرتغالی با وجود نتایج ضعیف حاضر به استعفا نیست و به نوعی در انتظار اخراج است تا از باشگاه سپاهان غرامت بگیرد. مورایس در این اواخر با برخی بازیکنان سپاهان هم دچار مشکل شده و به نوعی کنترل تیم از دستش خارج شده است. از طرفی برخی حاشیه‌ها در زندگی شخصی این مربی پرتغالی هم باعث شده از سوی هواداران سپاهان با شدیدترین انتقادها روبه‌رو شود.

محمدرضا ساکت، مدیرعامل سابق سپاهان بعد از جدایی محرم نویدکیا با قرار دادی سنگین مورایس را به اصفهان آورد ولی این مربی فصل گذشته در قهرمان کردن سپاهان تا کام ماند و امسال هم تقریباً قهرمانی در لیگ را از دست داده است. حالا از اصفهان خبر می‌رسد که مدیران سپاهان در تلاش برای قطع همکاری با مورایس هستند تا حداقل از لحاظ مالی با کمترین ضرر مواجه شوند. البته راضی کردن مورایس برای توافق دوطرفه کار آسانی نیست ولی مدیران سپاهان می‌خواهند هر طور که شده با سرمربی پرتغالی برای فسخ قرارداد به توافق برسند. در حال حاضر جدی‌ترین گزینه سپاهان برای ادامه فصل یحیی گل محمدی است و سپاهانی‌ها معتقدند با این مربی می‌توانند در جام حذفی قهرمان شوند.

خمس توافق می‌کند؟

مدیران تراکتور هم بعد از نتایج ضعیف خمس درصدد توافق با این مربی برای فسخ قرارداد هستند. تماشاگران تراکتور بعد از شکست برابر ذوب آهن، با الفاظی بی سابقه علیه این مربی شعار دادند و با این وضعیت، ماندن مربی اسپانیایی می‌تواند مشکلات تراکتور را بیشتر کند. مدیران تراکتور قرار است نشست مهمی را با سرمربی تیم برگزار کنند و در مورد قطع همکاری با خمس به توافق برسند. این در حالی است که خمس ۲ فصل دیگر با تراکتور قرارداد دارد و باید دید چه واکنشی به پیشنهاد باشگاه نشان خواهد داد. مدیران باشگاه تراکتور هم برای جانشینی خمس، به فکر عقد قرارداد با گل محمدی هستند.

اشتباه کن، پول در بیاور!

برنده بزرگ خطای هفته قبل بنیادی فر، فدراسیون فوتبال بود که ۲۰۰ میلیون به جیب زد

جنجال‌های بازی گل گهر سیرجان و پرسپولیس در هفته بیست و دوم لیگ برتر تا مدتی ادامه داشت و در نهایت به شکل بسیار جالبی به سود فدراسیون فوتبال تمام شد. موعود بنیادی فر، داور پرحاشیه فوتبال ایران در این مسابقه از اعلام یک خطای پنهالی آشکار روی امید عالیشاه چشم پوشید. کاپیتان پرسپولیس هم در پایان بازی خطاب به این داور گفت: «اگر با من مشکلی داری، مستقیم بیا به خودم بگو». البته که اظهارات عالیشاه غیر حرفه‌ای است و طبیعتاً بازیکن در هیچ شرایطی حق ندارد علیه داور حرف بزند. با این حال، نوع مواجهه فدراسیون با این موضوع عالی بود. آنها ابتدا عالیشاه را تا اطلاع ثانوی محروم کردند و سپس مطابق انتظار پیش از بازی با ملوان محرومیت را برداشتند و در عوض ضمن در نظر گرفتن یک جلسه محرومیت تعلیقی، او را ۲۰۰ میلیون تومان جریمه کردند.

آنچه در این فقره اتفاق افتاد، به‌طور چکیده این بود که موعود بنیادی فر یک اشتباه بزرگ انجام داد که از بخت بلندش تأثیری در نتیجه نهایی بازی نداشت، اما همین اشتباه ۲۰۰ میلیون تومان برای فدراسیون درآمدزایی کرد! با این اوصاف آیا بهتر نیست در این شرایط بد اقتصاد، داوران لیگ برتر بیشتر دچار اشتباه شوند تا فدراسیون پول بیشتری به جیب بزند؟! به هر حال، اگر داور کارش را درست و کم‌تقص انجام بدهد احتمال اینکه مربیان و بازیکنان علیه او موضع بگیرند کمتر است، اما وقتی چنین اشتباهات بزرگی از او سر بزند، قابل انتظار است که اعضای تیم زیان‌کننده در مصاحبه‌های بعد از بازی علیه داور موضع بگیرند و موقعیت جریمه نقدی برای فدراسیون فراهم شود!

داور موجب گفتم و باز تأکید می‌کنیم که تحت هیچ شرایطی اظهار نظر بازیکنان ابتدای مطلب هم گفتم و باز تأکید می‌کنیم، اما نباید اینطور هم باشد که این خطاها به منبع درآمد فدراسیون تبدیل شود. کاش به همان اندازه که در جریمه کردن بازیکنان و مربیان اهتمام دارید، دنبال ارتقای سطح داور فوتبال ایران هم باشید؛ جایی که همین آقای موعود بنیادی فر تنها نماینده داور فوتبال ایران در جام‌های آسیا بود و بعد از دور گروهی به وطن برگشت. از سوی دیگر اختصاص یافتن این قسم جرایم به تجهیز ورزشگاه‌های بیشتر به سیستم کمک‌داور و ویدئویی هم می‌تواند گام مؤثری برای بهبود فضا باشد، اینطور نیست؟



یک از یک

استقلال در حالی با یک گل آلومینیوم را برد که همین یک ضربه داخل چارچوب را داشت

پیروزی‌های اقتصادی استقلال در این فصل، دیگر کاملاً مشهور شده و حتی اعضای کادرفنی این تیم هم ابایی از تأیید این استراتژی و به زبان آوردن همین عبارت ندارند. آنچه در بازی با آلومینیوم در ارک اتفاق افتاد هم در همین دسته می‌گنجد؛ جایی که آبی‌ها با تنها گل گوستاوو بلانکو در دقیقه پایانی نیمه‌اول موفق به شکست میزبان شدند. آنها سر اسر نیمه‌دوم را مشغول دفاع از این گل بودند و حتی چیزی مانده بود در آخرین ثانیه‌ها تاوان سنگینی بابت این سبک بازی بپردازند اما این بار هم به خیر گذشت و استقلال ۳ گل کامل را در جیبش گذاشت. آمار پایان بازی هم روی استفاده حداکثری استقلال از حداقل موقعیت‌ها صحنه می‌گذارد؛ جایی که این تیم تنها ضربه داخل چارچوبش را به گل تبدیل کرد و برنده از زمین بیرون آمد. آبی‌ها در این بازی ۷ شوت داشتند که فقط ضربه سر بلانکو در سبیل بود. نیازی به یادآوری نیست که در عرف فوتبال جهان توپ‌هایی که به دیرک دروازه می‌خورد «داخل چارچوب» به حساب نمی‌آیند، وگرنه ضربه سر ایمان سلیمی را هم می‌شد به این آمار اضافه کرد. در نقطه مقابل آلومینیوم هم ۶ شوت داشت که یکی از آنها داخل چارچوب بود. در این بازی مالکیت توپ نیز ۵۰-۵۰ بین دو تیم تقسیم شد.

ستاره فروردین ماه استقلال

گوستاوو بلانکو برای دومین بازی متوالی گل زد و برترین بازیکن میدان شناخته شد تا روزهای اوچش در استقلال ادامه داشته باشد. مهاجم آرژانتینی در بازی قبلی و در جریان تساوی ۲-۲ با مس فرستگان هر ۲ گل تیمش را به ثمر رسانده بود و این بار هم تک‌گل پیروزی بخش آبی‌ها را به آلومینیوم زد و یکبار دیگر بالاترین نمره زمین را کسب کرد. سایت متریکا نمره ۷.۷۱ را به بلانکو داده که در بازی کم‌حادثه و کم‌موقعیت استقلال و آلومینیوم بالاترین نمره بوده است. بلانکو تنها ضربه داخل چارچوب استقلال را در این مسابقه زد و تیم نکونام با همین ضربه پیروز شد. بعد از او، ابوالفضل جلالی صادر کننده پاس گل با نمره ۷.۶۰ دومین بازیکن برتر زمین شد و روزبه چشمی هم نمره ۷.۲۸ را از متریکا دریافت کرد. بلانکو در بازی با مس فرستگان هم با نمره عالی ۸.۳۹ برترین بازیکن زمین شده بود و گل‌ها و موقعیت‌های آن بازی به او اجازه داد نمره بالاتری نسبت به این هفته کسب کند. مهاجم آرژانتینی در هفته گذشته بهترین بازیکن هفته هم شد و کسی نمره‌ای بالاتر از او نگرفت، اما در این هفته حتی به تیم منتخب هفته هم نرسید و محدود جواد محمدی و عیسی آل کثیر بالاتر از او ایستادند. بلانکو حالا در استقلال گله شده و برترین گلزن آبی‌ها در این فصل است. آرمین سهرابیان و مهرداد محمدی به همراه کوین یامگا که پنالتی‌های تیم را می‌زد، ۴ گل‌های استقلال هستند.

تیم منتخب مصدومان

لیست مهم‌ترین مصدومان فصل جاری که می‌توان تیم قدرتمندی را با آنها شکل داد

با مصدومیت مهدی مهدی پور و اضافه شدن او به خیل مصدومان این فصل، حالا لیگ بیست و سوم صاحب یک لیست پر و پیمان از چهره‌های مصدومی شده که با آنها می‌توان حتی یک ترکیب کامل ۱۱ نفره را شکل داد. میزان مصدومیت‌های این فصل و به‌خصوص مصدومیت از ناحیه رباط صلیبی که به دوری طولانی مدت بازیکنان می‌انجامد، در این فصل نسبت به فصل‌های قبلی اوج گرفته و در میان بازیکنانی که با پارگی رباط ادامه فصل را از دست داده‌اند چهره‌های سرشناس زیادی دیده می‌شود.



مرتضی تبریزی

تبریزی که در ابتدای این فصل از گل گهر به آلومینیوم پیوسته بود فقط ۱۱ هفته توانست برای اراکی‌ها بازی کند و در بازی با پیکان مصدوم شد که مصدومیت او هم پارگی رباط صلیبی تشخیص داده شد. مهاجم سابق استقلال برای دومین بار در دوران فوتبالش دچار پارگی رباط شده است.

آریا برزگر

با حضور در تیم نساجی و درخشش در تیم ملی امید، آریا برزگر در حال سسیری کردن یک فصل نسبتاً خوب بود که ناگهان در بازی با نفت آبادان مصدوم شد و ادامه فصل را از دست داد. برزگر از دقیقه ۸۲ به زمین رفت اما در همان دقیقه کپ، رباط صلیبی‌اش پاره شد و لیگ برایش به پایان رسید.

کوین یامگا

ستاره پنهانی استقلال رباط پاره نکرده بلکه دچار مصدومیت عجیبی شده که همبازی‌اش برای او رقم زده است! یامگا در تمرینات استقلال و در برخورد با امید حامدی فرد دچار مصدومیتی شدید شد که ظاهراً تاواسط فصل آینده دست از سر او نخواهد داشت.

علیرضا بیرانوند

و اما دروازه‌بان؛ با شرایطی که تیم ملی در اردوی اخیرش برای علیرضا بیرانوند پیش آورد، بیرو می‌تواند گلر تیم منتخب مصدومان باشد. ظاهراً مصدومیت او کوچک هم نیست و چند هفته‌ای اجازه بازی را به دروازه‌بان شماره یک تیم ملی و پرسپولیس نخواهد داد.

سبحان خاقانی

انگار دنیا با این بازیکن سابق استقلال سر سازگاری ندارد. خاقانی که بازیکن خلق و پاکفیتی هم هست، هر بار آمد در استقلال بدرخشید، با مصدومیت مواجه شد، او امسال به ذوب آهن رفت اما در آنجا هم پیش از آنکه به خوبی اوج بگیرد، دچار پارگی رباط شد. با این مصدومیت دوباره، بازگشت سبحان به فوتبال کمی سخت شده است.

نادر محمدی

اگر از مصدومان این فصل یک تیم بسازیم، زوج پورعلی گنجی در دفاع میانی نادر محمدی خواهد بود که زمانی به اسم اوت‌انداز بزرگ لیگ شناخته می‌شد. نادر محمدی هم امسال پارگی رباط صلیبی را تجربه می‌کند.

آریا و پوریا

در دفاع چپ پوریا آریاکیا (ذوب آهن) و در دفاع راست آریا یوسفی (سپاهان) سرشناس‌ترین مصدومان این فصل هستند. آریا یوسفی در حالی مصدوم شد که تازه ملی پوش شده بود و داننا به تیم ملی دعوت می‌شد.

مهدی مهدی پور

مهدی پور تازه‌ترین مصدوم فصل جاری است که مصدومیت تلخ او خط هافبک تیم مصدومان را کامل کرد. بعد از سبحان خاقانی و یاسین سلمانی، حالا مهدی پور سومین هافبک سرشناسی است که دچار پارگی از ناحیه رباط صلیبی می‌شود. ششماره ۹ استقلال در جریان بازی‌های آسیایی انجام داد. در نهایت یاسین هم به سرنوشت مصدومیت دچار شد تا پرسپولیس در همان هفته‌های ابتدایی بازیکن خودش را از دست بدهد.

مرتضی پورعلی گنجی

مدافع ملی پوش پرسپولیس یکی از نخستین بازیکن‌هایی بود که در این فصل دچار پارگی رباط شد. مرتضی فصل را خیلی خوب آغاز کرده بود و با کسب بهترین نمرات، برترین بازیکن پرسپولیس در هفته‌های اول به‌شمار می‌رفت. ضمن اینکه او در بازی با فولاد یک گل هم زد و گره بازی را برای تیمش باز کرد. اما در ادامه و در بازی تیم ملی مقابل قطر، پورعلی گنجی در برخورد با بازیکن حریف به قول اهالی فوتبال «رباط داد» و ادامه فصل را از دست داد.

یاسین سلمانی

دومین بازیکن پرسپولیس که در این فصل با پارگی رباط صلیبی از جمع بازیکنان این تیم خارج شده یاسین سلمانی است. او بازی‌های فشرده‌ای برای باشگاه و تیم ملی امید انجام داد و سفرهای طولانی زیادی هم برای حضور در بازی‌های آسیایی انجام داد. در نهایت یاسین هم به سرنوشت مصدومیت دچار شد تا پرسپولیس در همان هفته‌های ابتدایی بازیکن خودش را از دست بدهد.



شلاق گیت در عربستان

تاز یانه خوردن حمدالله رزاق فوتبال آسیا را تکان داد؛ شاید بیشتر باید قدر هوادار ایرانی را بدانیم

بهروز رسایی | همین اول مطلب توضیح بدهیم که هرگز قصد دفاع از سوء رفتارهای برخی تماشاگران ایرانی را نداریم. این که شماری از آنها به بازیکنان حریف سنگ یا بطری می‌زنند، به سمتشان لیز می‌اندازند، بدویبراه می‌گویند یا حتی در اتفاقی نادر و به مراتب بدتر با نارنجک به استقبال اتوبوس تیم مقابل می‌روند، اصلاً و ابداً جسای دفاع ندارد. این اتفاقات مخصوصاً در شان ایران و ایرانی نیست؛ قبلاً از آنها انتقاد کرده‌ایم و باز هم خواهیم کرد. با این حال وقتی می‌بینیم همین بیخ گوش‌مان در عربستان هواداران الاتحاد روز روشن را برای یک نیم‌زمان تبدیل به شب تیره می‌کنند یا با شلاق به جان حمدالله عبدالرزاق می‌افتند، فکر می‌کنیم بعضی قضاوت‌ها در مورد هوادار ایرانی هم غیر متصفانه است.

تاز یانه در هزاره سوم

وقتی تیتو «شلاق خوردن حمدالله عبدالرزاق» را خواندیم، فکر کردیم مثلاً نوعی شادی گل بوده یا در نهایت یکی از بازیکنان و هواداران تیم رقیب به شکل نمادین این کار را علیه ستاره الاتحاد انجام داده، اما با تماشای فیلم این اتفاق شوکه شدیم. داستان این طوری است که بعد از شکست ۴ بر یک الاتحاد برابر الهلال در قیبال سوپر جام عربستان، یکی از هواداران تیم زردپوش که نزدیک زمین نشسته رسماً شلاقش را بیرون می‌آورد و چند ضربه به عبدالرزاق می‌زند! این در حالی است که اتفاقاً تنها گل الاتحاد را همین حمدالله به ثمر رسانده، اما گویا از نگاه هواداران افراطی این کافی نبوده و او به سبک چند قرن پیش باید تاز یانه می‌خورده است! این اتفاق سروسو صدای زیادی به پا کرد و در نهایت با دستگیری تماشاگر خاطی همراه شد.

فرمانروایی در ناز و نعمت

گفته‌ایم و تکرار می‌کنیم که قصد دفاع از بدفرهنگی برخی هواداران ایرانی را نداریم، اما یادتان باشد آن تماشاگر عربستانی که شلاق آورد و ره بر سروسو صورت ستاره تیمش می‌زند، در ناز و نعمت به سر می‌برد. او احتمالاً از رفاه مالی لایالی برخوردار است، حتی آنقدر که می‌تواند برای تماشای بازی سوپر جام تا امارات برود؛ بنابراین بر خلاف خیلی از هموطنان ما «فوتبال» برایش بازی مرگ و زندگی و آخرین پناهگاه روانی در مقابل انبوه مشکلات نیست. به علاوه او در آن ورزشگاه از بهترین امکانات برخوردار است. قرار نیست روی سکوی سیمانی یا صندلی پلاستیکی بنشیند، برای قضای حاجت دچار هزار مشکل شود یا برای خوردن یک ساندویچ کاوو و کالباس پلاسیده، سه برابر پول بدهد. با همه اینها جناب هوادار طوری که انگار خودش را «مالک» بازیکن می‌داند، به روی او شلاق می‌کشند و تحقیرش می‌کنند؛ تازه آن هم بازیکنانی که اغلب از کیفیت بسیار بالا برخوردارند. حالا بروید با خودتان محاسبه کنید ببینید هوادار ایرانی چه دارد، به او چه داده‌ایم و از او چه می‌خواهیم؟ کاش کمی بیشتر قدر این مردم را بدانیم، امکانات بهتری برایشان فراهم کنیم و با احترام بیشتری پذیرایشان باشیم. در آن صورت واقعا شاید نرخ بدرفتاری‌ها در ورزشگاه‌های کشور پایین‌تر بیاید. در برخی موارد با فروش الکترونیکی بلیت (به شکل واقعی و با صندلی‌های شماره گذاری شده و قابل شناسایی) و نیز استفاده از دوربین‌های مدار بسته هم می‌توان جلوی ناهنجاری‌ها را گرفت و فضای بهتری ساخت. این سرمایه انسانی بزرگ حیفا است به خدا.

هلمشهری تنهنگار

حریم تهران جهنم زمین خواران

مدیریت حریم تهران پس از ۱۵ سال مناقشه به شهرداری بازگشت



با اسکن این کیو آر کد گزارشی درباره زمین خواری در تهران ببینید.

مقداد محتشم آراء رئیس مرکز حقوقی شهرداری تهران مطرح کرد

باز پس گیری املاک شهرداری

ارزش املاک پس گرفته شده ۲۵ هزار میلیارد تومان است

صفحه ۱۴

شهرهای بزرگ دنیا چه قوانین و امکاناتی در محدوده‌های ترافیکی پیاده می‌کنند؟

طرح ترافیک تهران به روز رسانی می‌شود

تغییر هنگام آلودگی هوا | تغییر در زمان ازدحام ترافیکی | تأکید بر معاینه فنی کامل خودرو | تسهیل عوارض تردد ساکنان محدوده | هوشمندسازی میزان عوارض

صفحه ۱۴

امسال ۲۵ تقاطع غیر همسطح در تهران افتتاح می‌شود

مسیر زیارت کوتاه شد

ویژگی‌ها متمایز کننده تقاطع غیر همسطح حرم عبدالعظیم (ع) و بزرگراه شهید آوینی

صفحه ۱۴

گزارش تصویری

عکس‌ها: محسن صیادی

تماشای گل‌های لاله در باغ ایرانی

این روزها باغ ایرانی ده ونک میزبان جشنواره لاله‌هاست. گل‌های زیبا و رنگارنگی که چشم هر بیننده‌ای را خیره می‌کند و شهروندان را برای تماشای لاله‌های رنگی به این باغ می‌کشاند. جشنواره تا اواخر اردیبهشت برقرار است و مردم می‌توانند برای دیدن لاله‌ها به این باغ واقع در خیابان خدای، کوچه شهید صابری مراجعه کنند.



نگاه

محمد جواد خسروی: شهردار منطقه ۱۸

چرا نگهداری از حریم پایتخت مهم است؟



اقدام درست و قابل تأمل استانداری تهران مبنی بر تثبیت بخش حریم پایتخت موجب شد تا تنفسگاه شهر حفظ و در میان دهها معضل همچون چندگانگی مدیریتی و محیط زیست (آلودگی هوا)، بارقه‌ای از امید برای زیستی نسبتاً سالم باقی بماند، چرا که صیانت از حقوق شهر و شهروندان اولویت مدیریت شهری در دوره ششم است و از این رو موضوع با جدیت در منطقه پیگیری شد.

رفع تصرف املاک حریم پایتخت، تخریب ساخت و سازهای غیر مجاز و آزادسازی اراضی تصرف شده... اقداماتی است که همچنان صورت می‌گیرد و قطعاً تا پایان آزادسازی تمام اراضی تصرف شده توسط سودجویان ادامه خواهد داشت. زیرا در مجموعه شهرداری تهران بر خود وظیفه می‌دانیم که اجازه ندهیم به اراضی حریم تهران که میراث آیندگان است دست‌اندازی شود.

تجربه نشان داده که مدیریت شهری در پایتخت، نگاه مادی و منفعت طلبانه به بخش حریم نداشته و بیشتر از هزینه‌هایی که برای نگهداشت آن کرده، باید زمانی را برای رفع مناقشات و تداخل مدیریتی با شهرستان‌های اطراف صرف کند. اکنون که خبر تثبیت بخش حریم تهران از سوی استانداری اعلام رسمی شده، مدیریت شهری باید به تداوم انجام مسئولیت‌های ذاتی خویش بپردازد. از این رو نیازمند حمایت و همراهی سازمان‌های مسئول در این بخش هستیم. چرا که در اغلب مواقع شهرداری تنها متولی بر خورد با مناقشات موجود بوده است. ۲ نهاد مهم در پایتخت، یعنی فرمانداری و استانداری باید پای کار بیایند نه اینکه تنها شهرداری به میدان برود.

البته این اقدام مهم استانداری (واگذاری مدیریت حریم پایتخت به شهرداری تهران) بیانگر دغدغه این نهاد برای صیانت از بخش حریم بوده تا در آینده اگر خواستند تصمیم دیگری بگیرند. بنا به اعلام رئیس شورای شهر تهران تنها نهادهای که در این مسیر دشوار و طاقت فرسا با مدیریت شهری همکاری داشته، نیروی انتظامی است و بجاست که سایر نهادهای نیز دین خود را در صیانت از حریم پایتخت ادا کنند. با توجه به اینکه بیشترین چالش‌ها و مناقشات در خصوص حریم، مربوط به جنوب غرب تهران و محدوده منطقه ۱۸ بوده است، بر همین اساس شهرداری منطقه با قدرت و نظارت بیشتر برای صیانت از بخش حریم به مسئولیت‌های محول شده عمل کرده و تعهدی به شهرستان نیست. این محدوده عمل خواهد کرد، گرچه در اکثر موارد شهرداری در برخورد با سودجویان تنها می‌ماند.

همچنین ضروری است به تلاش عوامل اجرایی مدیریت شهری منطقه در خدمت‌رسانی به شهروندان اشاره کرد که موفق شدیم در بخش حریم با اخذ مجوز از مراجع قضایی، بیش از ۱۲۶ هکتار از اراضی مزروعی را، که به طور غیرقانونی در آنها ساخت بنا، فنس، دیوارچینی و... صورت گرفته بود، رفع تصرف و آزادسازی کنیم.

تمامی این اقدامات بیانگر آن است که مجموعه مدیریت شهری اهتمام ویژه‌ای در صیانت از حقوق شهر و شهروندان دارد و به افراد سودجو اجازه نمی‌دهد به بیت‌المال و دارایی عامه شهروندان چشم طمع داشته باشد. همچنین در راستای این سیاست و رویکرد، هیچ فرد یا نهادی در این مسیر از آرامش و مصونیت برخوردار نیست و در دوره جدید مدیریت شهری باید در محاکم قضایی پاسخگوی تخلفات خویش باشند.

نگاه مدیریت شهری در دوره جدید، همواره به تأمین رفاه و آسایش شهروندان به‌عنوان صاحبان اصلی شهر بوده و این دارایی ارزشمند قابلیت‌های لازم را برای تحقق این مهم داراست.

داده‌نما

سید محمد فخار: روزنامه‌نگار

رمزگشایی از سفیدسازی تنه درختان شهر

سفیدبالک‌ها را یادتان هست؛ همان‌ها که بهار چند سال پیش در تهران زیاد شده و آسایش را از مردم طبیعت گرفته بودند. حالا چند سالی است که با شروع فصل گرما، شهرداری تهران پیش‌دستی کرده و با راه‌کار کارشناسی و علمی به نام «باندینگ» به مبارزه با این آفات اقدام کرده است تا شرایط حیات را برای درختان شهر آماده کند.

عملیات باندینگ در مناطق

میزان عملیات	مناطق
منطقه ۲ ۱۱۰۰ اصله	درختان چنار، نارون و صنوبر
منطقه ۴ ۸۲۷ اصله	نارون، صنوبر، بید و عرعر و چنار
منطقه ۵ ۱۶۰ اصله	سیدار، تبریزی و توت
منطقه ۸ ۸۶۰ اصله	نارون
منطقه ۱۲ ۳۰۰ اصله	زبان گنجشک
منطقه ۱۴ ۵۳ اصله	نارون، چنار و صنوبر
منطقه ۱۶ ۱۰۰۰۰ اصله	نارون
منطقه ۱۹ ۴۵۰۰ اصله	صنوبر، نارون و توت
منطقه ۲۰ ۲۰۰۰ اصله	توت، بید، نارون و زیتون

مواد مورد استفاده در باندینگ

- قارچ کش
- آفت کش
- چسب گیاهی لاتکس
- موارد نگهدارنده نظیر بودر کائولن
- خمیر مخصوص آنتی تارلو

یادداشت

مهدی علیزاده: مدیرعامل شرکت اتوبوسرانی شهر تهران

تلاش مدیریت شهری برای افزایش اتوبوس‌های تهران



فرسودگی ناوگان اتوبوسرانی تهران، یکی از چالش‌های مهم حمل‌ونقل عمومی در این شهر است. بسیاری از اتوبوس‌ها در تهران به دلیل استفاده طولانی مدت، عدم تعویض منظم و نگهداری ناکافی، به وضعیت فنی نامطلوبی دچار شده‌اند که منجر به افزایش نرخ خرابی و تأخیر در خدمات حمل‌ونقل عمومی می‌شود. این موضوع باعث ناراضی مسافران، افزایش آلودگی هوا و کاهش اعتماد عمومی به حمل‌ونقل عمومی می‌شود.

برای حل این مسئله، در دوره مدیریت شهری فعلی اقداماتی نظیر نوسازی و بازسازی ناوگان اتوبوسرانی از طریق جلب حمایت و زمینه‌سازی برای همکاری بین دولت، شهرداری و بخش خصوصی در این حوزه، افزایش منابع مالی برای نگهداری و بهبود فنی اتوبوس‌ها و همچنین توسعه سیستم‌های نظارت در دستور کار قرار گرفت تا در مسیر ارتقای کیفی خدمات، بهبود عملکرد حمل‌ونقل عمومی و افزایش سطح رضایت مسافران گام‌های خوبی برداشته شود.

تعداد اتوبوس‌ها در تهران بسیار ضروری است. با توجه به روند رو به رشد شهرنشینی و افزایش جمعیت، نیاز به حمل‌ونقل عمومی کارآمد و انعطاف‌پذیر بیشتر می‌شود. افزایش ناوگان اتوبوسرانی به تعداد مورد نیاز پایتخت و همچنین تنوع و توزیع مناسب آنها در سراسر شهر می‌تواند باعث کاهش فشار ترافیکی در تهران شود و راحتی و سرعت حرکت مسافران را افزایش دهد.

همچنین ارتقای تعداد اتوبوس‌ها، باعث کاهش آلودگی هوا و ترافیک و ایجاد یک سیستم حمل‌ونقل عمومی پایدار تر و مؤثرتر است؛ بنابراین قدرت خرید اتوبوس‌های جدید، سبک‌ساز، سبک‌ساز و تعمیر اتوبوس‌های موجود و برنامهریزی منطقی و هوشمندانه برای توسعه شبکه حمل‌ونقل عمومی، مواردی است که در این زمینه می‌تواند مورد توجه قرار گیرد.

بهبود سیستم‌های اطلاع‌رسانی و ارتباطی در اتوبوس‌ها و تأمین نیروی انسانی کافی و متخصص برای ارائه خدمات بهتر به مسافران در کیفیت خدمات تأثیر بسزایی دارد. به‌طور کلی، نوسازی ناوگان اتوبوسرانی به‌عنوان یکی از راهکارهای مهم برای بهبود حمل‌ونقل عمومی شهری و سازماندهی بهتر ترافیک شهری در نظر گرفته می‌شود.

برنامه‌ریزی مناسب برای تأمین منابع مالی جهت نوسازی ناوگان اتوبوسرانی نیز بسیار اساسی است و امکان دارد از منابع مالی مختلفی مانند بودجه‌های دولتی، تسهیلات و وام‌های بانکی، سرمایه‌گذاری‌های خصوصی یا حتی محصولات یا خدمات نوین مانند تبلیغات یا همکاری با شرکت‌های دیگر برای تأمین هزینه‌های نوسازی ناوگان اتوبوسرانی استفاده کنیم. این امور نیازمند برنامه‌ریزی دقیق و هماهنگی بین انواع منابع مالی و عملیات نوسازی هستند. همچنین پیگیری دقیق سیاستگذاران و مسئولان ذیربط، به‌منظور اجرای برنامه‌های نوسازی ناوگان اتوبوسرانی باعث پیشرفت این برنامه‌ها می‌شود. از طرفی، نقش مسافران نیز اساسی است؛ افزایش استفاده از حمل‌ونقل عمومی به جای وسیله شخصی و حمایت از اقدامات نوسازی می‌تواند برای موفقیت نهایی این طرح‌ها بسیار مؤثر باشد.

به‌طور خلاصه، نوسازی ناوگان اتوبوسرانی نیازمند هماهنگی و تلاش مشترک از سوی دولت، شهرداری، سازمان‌ها، شرکت‌های حمل‌ونقل عمومی و افراد جامعه است. با توجه به اهمیت این موضوع برای بهبود کیفیت زندگی شهروندان و محیط‌زیست، اقدامات مؤثر و سریع برای نوسازی ناوگان اتوبوسرانی و ارتقای خدمات حمل‌ونقل عمومی لازم است. این تدابیر می‌توانند بهبودی محسوس در زندگی روزمره مردم، کاهش ترافیک و آلودگی هوا و ایجاد یک سیستم حمل‌ونقل عمومی مؤثرتر و پایدارتر را فراهم کنند.



۲۵ هزار میلیارد تومان از املاک شهرداری پس گرفته شد

یکی از دستاوردهای مهم و قابل توجه شهرداری تهران در ششمین دوره از مدیریت شهری، بازپس گیری و بازگرداندن اموال و املاک متعلق به شهرداری آن هم به میزان قابل توجه است به شکلی که ارزش این اموال و املاک هزاران میلیارد تومان برآورد می‌شود.

مقدار محتشم آراء رئیس مرکز حقوقی شهرداری تهران از بازپس گیری املاک شهرداری تهران به ارزش بیش از ۲۵ هزار میلیارد تومان از ابتدای دوره ششم مدیریت شهری، خبر داد و گفت: «برآورد قیمتی ما از املاک بازگردانده شده به شهرداری در دوره ششم مدیریت شهری بیش از ۲۵ هزار میلیارد تومان است. پروژه میلاد قائم در منطقه ۱۱ آخرین ملکی بود که بازگردانده شد و به اسفندماه سال قبل برمی‌گردد. پروژه چهلستون نیز دیگر پروژه‌های است که بازگردانده شد و عدد قابل توجهی داشت.»

محتشم آراء افزود: یکی از این اموال بازگشته در منطقه ۱۷ قرار داشت که در گذشته رای دادگاه به نفع شخص صادر شده بود که براساس پیگیری‌ها رای دادگاه نقض و ملک بازگردانده شده و قرار بر این است که یکی از بزرگ‌ترین مراکز ورزشی و رانانه‌ای به‌زودی در این ملک راه‌اندازی شود.

رئیس مرکز حقوقی شهرداری تهران ادامه داد: آنچه در بازپس گیری املاک برای ما اهمیت دارد، مواردی است که پیش از این رای دادگاه به نفع بهره‌برداران صادر شده و سال‌ها در ملک بوده و براساس موضوع مورد توافق از آن استفاده نشده، اما امروز آرای آن در دادگاه پیگیری و نقض می‌شود و به لیست املاک شهرداری بازمی‌گردد. او با بیان اینکه برخی از این املاک ممکن است مشمول بند ۶ ماده ۵۵ باشند، گفت: برخی دیگر نیز ممکن است فرآیند قانونی را طی نکرده باشند و برداشت این است که در موضوع مورد توافق، مصرف نمی‌شود و باید بازگردانده شوند. محتشم آراء با اعلام اینکه تعدادی ملک بازگردانده شده و تعدادی دیگر نیز در دست اقدام است، تأکید کرد: برای تعدادی از املاک دستور قضایی گرفتیم و در مرحله تخلیه هستند. مبنای ما بر این است که املاک واگذار شده موضوع مصرفی درستی داشته باشد و فرآیند قانونی خود را طی کرده باشد. وقتی ببینیم خلاف قانون عمل شده، با آن برخورد می‌کنیم.

رئیس مرکز حقوقی شهرداری تهران با بیان اینکه لیست املاک واگذار شده در فواصل زمانی مختلف با همراهی معاونت اجتماعی شهرداری بر روزرسانی و موارد مصرف کنونی آنها تعیین می‌شود، تأکید کرد: بازپس گیری املاک شهرداری تهران وظیفه روزانه ماست و دائماً در حال پیگیری است. مسیر بررسی پرونده‌ها ادامه دارد و علاوه بر فعالیتهای روزمره، دفاع و صیانت از املاک و بررسی پرونده‌های گذشته به تدریج انجام می‌شود.

بازنگری محدوده‌های ترافیکی

شهروار افندی‌زاده، مدیرعامل سازمان حمل‌ونقل و ترافیک شهر تهران: انجام مطالعات بازنگری محدوده‌های ترافیکی در مرحله انتخاب مشاور است. از تمامی دانشگاه‌های دولتی دارای گرایش‌های حمل‌ونقل یا راه و ترابری دعوت شده تا در مطالعات بازنگری محدوده‌های ترافیکی شهر تهران مشارکت کنند.



پایان زمین خواری در حریم تهران

مدیریت حریم تهران پس از ۱۵ سال مناقشه به شهرداری بازگشت

گزارش زینب زینالزاده روزنامه‌نگار

رفع تصرف از ملک ۵ هزار متری در شمال تهران به نفع شهروندان، تخریب و آزادسازی ۱۵۲ مورد ساخت‌وساز غیرمجاز در حریم منطقه ۱۳، آزادسازی ۶۶۶ هکتار از اراضی حریم پایتخت در جنوب غربی تهران و موارد متعدد دیگر از این قبیل، نشان از اراده و اهتمام جدی شهرداری تهران برای مقابله با دست‌اندازی افراد سودجو به حریم پایتخت

دارد. محدوده‌های که نه فقط تنفس‌گاه شهر تهران و میراثی برای آیندگان است، بلکه ظرفیت مهمی برای تأمین سرانه‌های خدماتی، گردشگری، صنعتی و امثال آن نیز محسوب می‌شود و از اهمیت بالایی در فرایند توسعه شهر برخوردار است. با وجود این برخی از فرصت‌طلبان و سودجویان بدون توجه به اهمیت این اراضی، اقدام به قطعه‌بندی و فروش و ساخت‌وسازهای غیرمجاز در محدوده آن می‌کنند و این مسئله از دیرباز به عنوان یکی از مشکلات قدیمی و مزمن پایتخت مورد توجه بوده

است. در ریشه‌یابی مشکلات مربوط به حریم، موضوع فقدان مدیریت واحد یک مسئله کلیدی است؛ از آنجاکه حریم پایتخت به نوعی در مرز شهر تهران و شهرستان‌های استان تهران قرار دارد، از گذشته با توجه به تعدد مراجع تصمیم‌گیر، شاهد نوعی آشفتگی و بعضاً برخورد سلیقه‌ای در این زمینه بوده‌ایم؛ موضوعی که علی‌الکبر فسائی، مدیر کل حریم شهر تهران، نیز مدبر آن صحنه می‌گذارد

دارد که در دوره جدید مدیریت شهری با پیگیری‌های شهرداری اتفاقات خوبی در این زمینه رخ داده و با واگذاری مدیریت این محدوده به شهرداری تهران، این مسئله تعیین تکلیف شده است. به گفته فسائی این تصمیم سبب توقف ساخت‌وسازهای غیرمجاز در حریم پایتخت می‌شود و نقطه پایانی بر چالش‌ها و اختلاف‌نظرهای مرزی در حریم است. فسائی درباره آخرین وضعیت حریم پایتخت به گفت‌وگو نشستیم که مشروح آن در ادامه از نظر تان می‌گذرد.



موضوع مدیریت حریم، چرا در ادوار گذشته

تعیین تکلیف نشده است؟
سال ۸۶ طرح جامع شهر تهران تکلیفی را تحت عنوان طرح راهبردی برای حریم یکپارچه پایتخت تعیین کرد که پس از گذشت ۱۰ سال، یعنی در سال ۹۶، از سوی شورای عالی شهرسازی به وزارت کشور و شهرداری تهران ابلاغ شد. شهرداری تهران این طرح را به زیرمجموعه‌های خود ابلاغ کرد اما وزارت کشور با تاخیر یک‌ساله اقدام به ابلاغ طرح به استانداری کرد که همین تاخیر سبب رهاشدگی حریم پایتخت شد.

گویا طرح راهبردی حریم با تقسیمات کشوری تعارضاتی دارد. در این باره توضیح می‌دهید؟
بله، طرح راهبردی حریم با تقسیمات کشوری تعارض داشت. به این معنا که در آن قانون تقسیمات کشوری نادیده گرفته شده بود. همین تعارضات در مرز تقسیمات کشوری و طرح راهبردی حریم پایتخت، دوگانگی و حتی چندگانگی مدیریتی ایجاد کرد و طی آن، فرصتی برای زمین‌خواران و رانت‌خواران و ساخت‌وسازهای غیرمجاز در تنفس‌گاه پایتخت فراهم شد.

این محدوده رخ دهد؟
با پیگیری‌های مجدانه در این دوره مدیریت شهری، پس از ۱۵ سال وضعیت حریم پایتخت تعیین تکلیف شد و استانداری تهران طرح راهبردی حریم را ابلاغ و مدیریت یکپارچه آن را به شهرداری تهران واگذار کرد. براساس این ابلاغیه محدوده حدود ۶ هزار کیلومتر مربع حریم پایتخت (بایین فرودگاه امام‌ره) تا حریم شهرستان دماوند) به شهرداری تهران واگذار و مقرر شد طی جلساتی که با مسئولان برگزار خواهد شد، نوع و ساختار مدیریت حریم پایتخت مشخص شود.



طرح ترافیک تهران با برقی‌ها به روزرسانی می‌شود

شهرهای بزرگ دنیا چه قوانین و امکاناتی در محدوده‌های ترافیکی پیاده می‌کنند؟

ساخت ۱۰۲ بوستان جدید در ۲ سال گذشته



شایعه کرده‌اند که شهرداری تهران در این دوره درختان زیادی را قطع کرده و فضای سبز تهران کاهش یافته، در حالی که آمار و ارقام و عملیات‌های عمرانی شهرداری عکس این شایعه را نشان می‌دهد. در این ۲ سال مدیریت شهری از کانی تاکنون بالغ بر ۱۰۰ بوستان محله‌ای، منطقه‌ای و فرامنطقه‌ای احداث شده و تعدادی از شبیه‌های امید و افتخار نیز به افتتاح و بهره‌برداری از فضای سبز و بوستان‌ها از جمله بوستان ۱۹ هکتاری ایرانیان در منطقه ۱۹ اختصاص پیدا کرده است.

در همین رابطه مهدی پیرهادی، رئیس کمیسیون سلامت شورای شهر تهران از احداث ۱۰۲ بوستان در تهران از سال ۱۴۰۰ تا ۱۴۰۲ خبر داد و در تشریح روند احداث بوستان در سطح شهر تهران گفت: «از سال ۱۴۰۰ تا ۱۴۰۲ در سطح مناطق ۲۲ ناحیه تهران ۱۰۲ بوستان احداث شده است که از این میان مناطق ۲۲، ۲۰ و ۲۰ به ترتیب با احداث ۱۰۱۲ و ۸ بوستان در صدر جدول احداث بوستان در این مدت قرار گرفته‌اند و منطقه ۹ نیز بدون احداث بوستان در انتهای جدول احداث بوستان در میان مناطق تهران قرار گرفته است.»

پیرهادی در ادامه ۲۰ (بوستان افتتاح شده شهر تهران را به تکنیک منطقه اعلام کرد و گفت: «منطقه یک در این مدت هفت بوستان، منطقه ۲ با احداث دو بوستان، منطقه ۳ با احداث شش بوستان، منطقه ۴ با احداث سه بوستان، منطقه ۵ با احداث شش بوستان، منطقه ۶ با احداث پنج بوستان، منطقه ۷ با احداث شش بوستان، منطقه ۸ با احداث پنج بوستان، منطقه ۱۰ با احداث سه بوستان، منطقه ۱۱ با احداث یک بوستان، منطقه ۱۲ با احداث پنج بوستان، منطقه ۱۳ با احداث یک بوستان، منطقه ۱۴ با احداث پنج بوستان، منطقه ۱۶ با احداث یک بوستان، منطقه ۱۷ با احداث پنج بوستان، منطقه ۱۸ با احداث شش بوستان، منطقه ۱۹ با احداث چهار بوستان و منطقه ۲۱ با احداث دو بوستان بخشی از بوستان‌های افتتاح شده در این دوره مدیریت شهری هستند.» او در بخش دیگری از صحبت‌های خود با اشاره به اینکه ۲۵۱۷ درخت با این بالای ۲۰۰۰ مانیتمتر در سطح شهر تهران وجود دارد، در این رابطه گفت: «یکی از اقداماتی که در این دوره دنبال شد طرح جامع فضای سبز است و در نیمه نخست سال جاری این طرح به نتیجه خواهد رسید. سعی خواهیم کرد در طول این مدت ایرادها را برطرف کنیم. امیدواریم منافع این طرح به مردم برسد و محیط زیست نیز حفظ شود.»

گزارش سیدمحمدفخر روزنامه‌نگار

وسایل نقلیه برقی به‌زودی وارد چرخه ترده‌های شهری تهران می‌شوند و با یاد فصلی نو در ترده‌های تهران گشوده شود. این وسایل که از نظر تولید آلودگی هوای احترای هیچ سوخت

فسیلی ای مصرف نمی‌کنند، اثری شگرف در کاهش آلودگی هوا دارند. به این ترتیب با در شرایطی نو برای ترده آنها تعریف شود تا در محدوده‌های ترافیکی ترده کنند و سایر مردم نیز به این سمت تشویق شوند که وسایل نقلیه خود را به وسایل پاک نظیر خودروها و موتورسیکلت‌های برقی تبدیل کنند تا از امتیاز بیشتری برخوردار شوند.



اصلاح طرح در کدام موارد؟

شهرداری تهران برای سال‌های پیش‌رو اصلاح طرح ترافیک را مدنظر دارد. اطلاعات رسیده از سازمان حمل‌ونقل شهرداری تهران به هم شهری نشان می‌دهد مهم‌ترین گزینه اصلاح طرح از منظر شهرداری تهران، پرداخت عوارض عادلانه‌تر است. در حال حاضر پرداخت‌های عوارض مبتنی بر زمان ورود و خروج و بسته به نوع معاینه فنی خودرو است اما در روش درست باید به گونه‌ای محاسبه عوارض انجام شود که علاوه بر دو آیتم فعلی یعنی زمان ورود و خروج و همچنین نوع معاینه فنی خودروها، میزان پیمایش و عوارضی که هر خودرو برای شهر ایجاد می‌کند را مشخص کرد تا میزان پرداختی متناسب با عوارضی باشد که برای شهر ایجاد می‌کند.

مجتبی شعبی، مدیرعامل سابق این سازمان به هم شهری می‌گوید: با توجه به اینکه ابزارهای مدیریت ترافیک براساس سیستم‌های آبی در سال‌های اخیر توسعه قابل توجهی پیدا کرده است، شوروی ترافیک تهران تکلیفی را برای سازمان ترافیک مشخص کرده تا با سرتی ایجاد شود و شهروندان بتوانند عادلانه‌تر از امکانات ورود به محدوده طرح ترافیک استفاده کنند، البته این مهم هنوز به برنامه اجرایی دقیق و قابل اجرا

دادن تخفیف به خودروهای کمتر آلاینده

یکی از ملاک‌هایی که در طرح‌های موفق ترافیکی دنیا رواج دارد، ارائه تخفیف به خودروهای کمتر آلاینده و برقی است. در واقع کیفیت عوارض ترده در حلقه‌های داخلی شهر چنان تعیین می‌شود که هر قدر خودرو از فناوری پاک‌تری برخوردار باشد، بتواند ارزانتر در محدوده‌های ترافیکی ترده کند.

ایجاد محدوده‌های ZEZ

یکی از مهم‌ترین گام‌ها برای ایجاد محدوده‌های ترافیکی شهرهای بزرگ دنیا که با آلودگی هوا دست و پنجه نرم کرده‌اند، ایجاد محدوده‌هایی در مرکز شهر است که هیچ وسیله نقلیه موتوری شخصی ترده نکند. در این گام تلاش شده ترده‌ها در هسته مرکزی شهر فقط با وسایل نقلیه عمومی تمام‌برقی صورت گیرد و فضا به‌طور خاص در اختیار شهروندانی باشد که قصد دارند پیاده در شهر ترده کنند. این محدوده‌ها که به محدوده‌های ZEZ (zero emission zone) معروفند، در شهرهایی نظیر لندن، منچستر، پراگ، بروکسل و رم در مرکز شهر تعریف شده‌اند و با چرخه حمل‌ونقل تمام‌برقی، همه ترده‌های محدوده را پوشش می‌دهند.

بررسی اساسی در بحث برقی‌سازی خودروها

این روزها با نزدیک شدن ناوگان برقی تاکسی، اتوبوس و موتورسیکلت به تهران، این نکته از سوی مسئولان شهری اعلام شده که با ورود برقی‌ها شرایط ترده در تهران تغییر می‌کند و طرح‌های ترافیکی به روزرسانی می‌شوند. اما مهم‌ترین موضوعی که در بحث برقی‌سازی خودروها باید به آن پرداخته شود این است که آیا برقی‌سازی خودروها به‌ضرر اقتضار ضعیف جامعه نیست؟ قیمت و وسایل نقلیه برقی بالاتر از وسایل نقلیه بنزینی هستند و تبدیل آنها می‌تواند هزینه‌های برای مردم داشته باشد. به این ترتیب در نگاه اولیه این اقدام اقتصادی نیست. اما وقتی با دقت بیشتری به موضوع نگاه می‌کنیم می‌بینیم که هزینه فایده تبدیل وسایل نقلیه بنزینی به برقی بسیار عاقلانه و ضروری است.

مشکلات پارک لاله بررسی و رفع شود
متأسفانه رسیدگی به پارک لاله مثل گذشته نیست. تقریباً در تمام ساعات روز کارت‌ن خواب‌هایی را می‌بینیم که نیمکت‌ها را اشغال کرده‌اند. این صحنه‌ها موجب آزار دوستاران این پارک است. چند روز پیش شاهد این بودم که شیلنگ آبیاری از فلکه جدا شده و آب با شدت و ارتفاع زیاد در حال هدر رفتن بود. خواستم موضوع را به مدیریت پارک اطلاع دهم ولی کسی داخل دفتر نبود، با ۸۸۸ تماس گرفتم ولی تا یک ساعت بعد هم که آنجا بودم خبری از آنها برای رفع این مشکل نشد. ضروری است دقت بیشتری در نظارت بر وضعیت پارک صورت گیرد.

کلهو از تهران

درخواست افزایش ساعات کار دفاتر پلیس ۱۰۰ وایشخوان دولت
با توجه به تعداد زیاد مراجعه‌کننده به دفاتر پیشخوان و پلیس ۱۰۰ پیشنهاد می‌کنم فعالیت این مراکز در ۲ نوبت صبح و بعد از ظهر باشد و روزهای تعطیل هم به‌طور شیفتی باز باشند چون بسیاری از افراد به واسطه شغلشان امکان مراجعه به این دفاتر را در طول هفته و روزهای کاری ندارند.

بهادر از تهران

ساخت پارک آبی هرمزگان چه شد؟
قرار بود تا یک پارک آبی جهت تفریح شهروندان هرمزگان افتتاح شود و این خبر موجب خوشحالی مردم خصوصاً جوانان این شهر شد. اما متأسفانه هیچ اقدامی جهت ساخت آن صورت نگرفت. در حالی که این پروژه می‌تواند یک جاذبه گردشگری برای این شهر باشد؛ لذا مسئولان درخواست داریم تا هر چه زودتر نسبت به ساخت این مرکز تفریحی اقدام کنند.

جمعی از جوانان از هرمزگان

برای قطع‌کنندگان درختان مجازات سنگین در نظر بگیرند
اهمیت درختان و فضای سبز خصوصاً جنگل‌ها بر هیچ‌کس پوشیده نیست. متأسفانه در روزهای آخر سال ۱۴۰۲ حدود ۴هزار قطعه از درختان جنگل‌های هیرکانی الیمالات واقع در چمستان شهرستان نور در استان مازندران به بهانه ساخت جاده و پارکینگ قطع شدند. با توجه به اقلیم و شرایط آب و هوایی کشورمان قطع درختان و تخریب فضای سبز یک فاجعه است. به همین جهت از مسئولان درخواست داریم تا با متخلفان برخورد قانونی و جدی شود تا درس عبرتی برای سایرین باشد.

قدیری از شهرستان نور

درخواست نصب چراغ روشنایی در معابر روستای دره بیداصفهان
متأسفانه معابر روستای دره بید شهرستان فریدن استان اصفهان چراغ و روشنایی مناسبی ندارند و همین موضوع ساکنان این روستا را خصوصاً هنگام شب دچار دلسر و مشکل کرده است. از طرفی این روستا به واسطه گل‌های لاله‌واژ گونش شهرت دارد و در اردیبهشت‌ماه میزبان گردشگران زیادی است به همین خاطر درخواست داریم هر چه زودتر این مشکل رفع و معابر روستا مجهز به چراغ‌های روشنایی شوند.

جمعی از اهالی روستای دره بید

عدم‌فساد شیر با توجه به تاریخ درج‌شده روی آنها بررسی شود
شیرهای بطری که تاریخ انقضای آنها بین ۵ تا ۶روز است پس از گذشت ۱۵ تا ۲۰روز هم دچار فساد نمی‌شوند و حتی با جوشاندن هم علامت خرابی نشان نمی‌دهند. مسئولان سازمان غذا و دارو و وزارت بهداشت به این موضوع ورود و بررسی کنند که این شیرها دارای چه میزان مواد نگهدارنده هستند. از شرکت شیر خریدار فیلم آنها را تهیه کرده و برای شرکت‌ها هم ارسال کرده ولی پاسخی نگرفتیم. تقاضای می‌کنم مسئولان بهداشتی به‌طور جدی به این موضوع ورود کنند.

عباسی از تهران

افتتاح بانک پاند مسیر قزوین به رودبار گره‌گشای ترافیک نیست
درست است که افتتاح یک پاند مسیر قزوین به رودبار از ترافیک مسیر قزوین به رشت می‌کاهد ولی تکلیف مسافران مسیر برگشت چیست؟ مگر خرید زیتون و روغن زیتون اولویت چندم مردم است. در ثانی با وجود فروش اینترنتی کمتر کسی با توقف در مسیر خرید می‌کند. گذشته از این‌ها بازار بزرگ و مراکز بزرگ خرید و فروش در کنار بزرگراه که برای اهالی رودبار تعبیه شده چه تگرانی از این باب وجود دارد؟

رحمانی از تهران

دلیل بدهکاری به اداره مالیات به‌رغم پرداخت چیست؟
شغل آزاد دارم و هر سال به‌طور مرتب مالیات خود را پرداخت می‌کنم و بر گه مفاسد حساب را از این اداره دریافت می‌کنم. اما با این حال و به‌رغم داشتن این بر گه و ارائه آن به اداره مالیات هر بار می‌گویند که شما از دفعات پیش بدهکاری و تا این بدهی را پرداخت نکنید بر گه مفاسد حساب جدید برایتان صادر نمی‌شود. مگر بر گه‌ای که ارائه می‌دهند طبق محاسبات خودشان دارای اعتبار نیست؟ این کار موجب دلسردی مودیانی می‌شود که خود را ملزم به پرداخت به‌موقع مالیات می‌دانند.

سردار از تهران

عملکرد سامانه ۱۹۵ افت پیدا کرده است
سامانه ۱۹۵ که مربوط به سازمان تنظیم مقررات و ارتباطات رادیویی است در گذشته عملکرد خوبی داشت و به سرعت نسبت به ثبت و پیگیری شکایات مشتریان خصوصاً در مورد درخواست‌های اینترنتی رسیدگی می‌کرد. متأسفانه مدتی است که روال قبیل را ندارد و خیلی دیر و با کندی به درخواست‌ها رسیدگی می‌کند. از مسئولان این سامانه درخواست داریم تا نسبت به تصحیح و بهبود عملکرد آن اقدام کنند.

قاسم‌خانی از تهران

بهربرداری از فاز اول پروژه رودرده فرحزاد

حسین نظری، معاون خدمات شهری و محیط‌زیست شهرداری تهران: مشکلات ۱۲ساله تملک ملکی پروژه رودرده فرحزاد حل شده است و پیشرفت این پروژه سرعت بیشتری خواهد گرفت. ان‌شاءالله فاز اول پروژه رودرده فرحزاد در پایان سه‌ماهه ابتدای امسال به بهره‌برداری خواهد رسید.



آغاز ساخت مجموعه فرهنگی در میدان مشق

وحیدرضا انارکی، شهردار منطقه ۲: با توجه به پیشینه تاریخی میدان مشق و نیاز به احداث مجموعه‌ای با کاربری فرهنگی در این محدوده، عملیات ساخت پروژه مذکور در زیربنای ۷۵۰ مترمربع کلید خورد. گود این پروژه از سال‌های گذشته رها شده بود.



بهربرداری از تقاطع غیر همسطح بزرگراه شهید آوینی و حرم حضرت عبدالعظیم

مسیر زیارت کوتاه شد

امسال ۲۵ تقاطع غیر همسطح در تهران افتتاح می‌شود

عکس: همشهری | محمد عباسی بزاز

گزارش - فرناز محمدزاده روزنامه‌نگار

بزرگراه‌ها و معابر اصلی پایتخت بر آتش ترافیک می‌دمد و اگر این اصلاحات انجام شود و تقاطع‌های غیر همسطح به‌منظور تکمیل دسترسی‌ها ایجاد شود، می‌توان امیدوار بود که باری از دوش این ترافیک عجیب و غریب تهران برداشته می‌شود. در همین راستا، مدیریت ششم شهر تهران طی برنامه‌ریزی‌هایی که داشت ۹۸قطعه از شهر را که نیاز به ایجاد تقاطع غیر همسطح برای تسهیل در عبور و مرور شهروندان دارد، شناسایی و از همان سال ۱۴۰۰احداث این تقاطع‌ها را کلید زد.

سال ۱۴۰۰، ۳ تقاطع، سال ۱۴۰۱، ۱۱ تقاطع و سال ۱۴۰۲ نیز ۱۴ تقاطع غیر همسطح افتتاح و تحویل پایتخت‌نشینان شد. حال با آغاز سال جدید، یک تقاطع غیر همسطح دیگر به بهره‌برداری رسید و این بار با نگاه ویژه به مناطق جنوبی، نخستین افتتاح سال ۱۴۰۲ در منطقه ۲۰ صورت گرفت. تا دسترسی از جنوب حرم عبدالعظیم (ع) برای زائران و مردم منطقه به آسانی فراهم شود. به گفته هادی حق‌بین، معاون فنی و عمرانی شهرداری تهران، اجرای تقاطع غیر همسطح حرم

حضرت عبدالعظیم (ع) با بزرگراه شهید آوینی، کاهش ۷۵ کیلومتری پیمایش‌های افتتاح و تحویل پایتخت‌نشینان شد. داشته و بار ترافیکی بافت جنوبی حرم غیر همسطح این پروژه ۱۲ میلیارد تومانی تعدیل می‌شود. روز گذشته در یکصد و شصت‌و نهمین مرحله از پیش‌امیدوار و اجرا و اجرای نخستین مرحله از این پیش‌در سال جدید، این تقاطع در اختیار شهروندان قرار گرفت و از همان لحظه ابتدایی بهره‌برداری، آماده عبور و مرور شهروندان شد.

ویژگی‌های متمایز کننده پروژه تقاطع غیر همسطح جدید تهران



مهدی صدقاتی، مدیر عامل سازمان مهندسی و عمران شهرداری تهران

اولین افتتاح سال ۱۴۰۳ را در منطقه ۲۰ برگزار می‌کنیم، ما در

سال ۱۴۰۱، دوربرگردان شهید آوینی را افتتاح کردیم و اجرای این دو پروژه در نزدیکی حرم عبدالعظیم را به فال نیک می‌گیریم. برنامه‌ای که برای سال جاری ترسیم کردیم، حدود ۱۴۰۲ برابر سال ۱۴۰۲ خواهد بود؛ گذشته ۱۴ تقاطع غیر همسطح تکمیل شد و امسال ۲۵ پروژه را اجرا خواهیم کرد. تا پایان اردیبهشت سال جاری ۵ پروژه عمرانی دیگر را نیز در تهران افتتاح خواهیم کرد در حالی که در مدت مشابه سال گذشته چنین نبود.

پروژه تقاطع غیر همسطح حرم حضرت عبدالعظیم از سال ۱۴۰۲ شروع شد و در یک‌سال به بهره‌برداری رسید، این پروژه چند شاخه دارد که آن را از سایر پروژه‌ها متمایز می‌کند؛ این پروژه تقاطع کاملی است، چرا که دسترسی‌ها از بزرگراه شهید آوینی شروع می‌شود و دسترسی‌ها کامل در نظر گرفته شده است. در این پروژه از هندریل یا جان‌پناه بتنی استفاده شده است و پوشش رزی برای این تقاطع بتنی است، همچنین از یک پوشش جدید که متعلق به یک شرکت دانش‌بنیان است، استفاده کردیم که نمای زیبایی دارد و کیفیت پروژه را بالا برد. همچنین در این پروژه هم‌کار تن آسفالت استفاده کردیم و ۲۴ تیر بتنی نصب شده است.

تقدیر از مدیریت شهری



حجت‌الاسلام قاضی‌عسگر، تالیفات استادن حرم عبدالعظیم حسنی (ع)

اجرای پروژه‌های عمرانی

در سطح کشور، باعث رونق اقتصادی خواهد شد و هر قدر در بخش عمران و آبادی هزینه کنیم، می‌توانیم ثمرات خوبی را داشته باشیم. راه‌ها نقش مؤثری در جهت توسعه اقتصادی خواهند داشت، از این‌رو بسیاری از کشورها هزینه‌های بسیاری را در احداث راه‌ها و توسعه آن می‌کنند، چرا که این مسئله با رونق اقتصادی همراه خواهد بود. همچنین توسعه راه‌ها باعث کاهش هزینه‌ها و کاهش مصرف سوخت خواهد بود.

برای احداث و بهره‌برداری از پروژه دسترسی جنوبی به حرم عبدالعظیم از بزرگراه شهید آوینی از مدیریت جهادی در مجموعه شهرداری تهران، شورای شهر تهران و همه دست‌اندرکاران در اجرای این پروژه قدرانی می‌کنم. از مجموعه شهرداری تهران و قرارگاه خاتم‌الانبیا (ص) می‌خواهم تا عنایت ویژه‌ای را به پروژه پارکینگ طبقاتی حرم عبدالعظیم حسنی داشته باشند تا آن هم هر چه سریع‌تر آماده و به بهره‌برداری برسد.

تقاطع غیر همسطح به نام یک شهید مدافع حرم شهری نامگذاری شود



جعفر شریاتی، عضو هیأت رئیسه شورای شهر تهران

بخشی از فعالیت‌های دوره ششم مدیریت شهری متمرکز بری و جنوب تهران است. بدون شک باید گفت که مجموعه اتفاقاتی که در ری رخ داده است، از یک اندیشه نو نشأت گرفته بود. چرا که مقرر شد از اعتبارات شهرداری تهران در حوزه‌های مختلف در شهرستان‌ری استفاده کنیم. امروز که این دسترسی در بخش جنوبی حرم حضرت عبدالعظیم بازگشایی می‌شود، همکاران ما در شهرداری تهران در نافر شهر در حال اجرای پروژه دیگر هستند که ترافیک محور شهید رجایی و بهشت زهرا (س) را کاهش خواهد داد.

همچنین پروژه‌های در کهریزک در حال اجراست که توسط شهرداری تهران دنبال می‌شود، این پروژه دسترسی مردم کهریزک به بزرگراه خلیج فارس را فراهم خواهد کرد و جزو پروژه‌های مهم محسوب می‌شود. حرم حضرت شاه عبدالعظیم در فرهنگ، اقتصاد و گردشگری منطقه بسیار اثر گذار است و از ابتدای این دوره تأکید کردیم هر نوع توسعه در شهری باید با محوریت حرم انجام شود؛ در همین رابطه مصوبه کمیسیون ماده ۵ را داریم که سند ابلاغی بالادستی ماست. همچنین برای پروژه دسترسی جنوبی به حرم حضرت عبدالعظیم، درخواست دادیم تا این پل به نام یکی از شهدای مدافع حرم شهری نامگذاری شود.

جزئیات پروژه تقاطع غیر همسطح حرم عبدالعظیم؛ با بزرگراه شهید آوینی



یک دستگاه بل‌رفت و برگشت (با طول ۷۲ متر و عرض ۱۵ متر) احجام پروژه

کاهش بار ترافیکی بافت جنوبی حرم تأثیر پروژه

گزارش کار امروز

مهم‌ترین اقدامات مدیریت شهری، کف مناطق رخ می‌دهد و همشهری در پی مطالبه‌گری از شهرداری‌های مناطق است تا مشخص شود در هر منطقه هر روز چه اقدامی انجام شده است.

منطقه ۱
طرح نوماد با هدف مشارکت شهروندان در تفکیک زباله از مبدأ با حضور ۲۰ کارشناس فعال در حال اجراست.

منطقه ۲
به‌منظور ارتقای ایمنی شبکه معابر بزرگراهی، بیش از ۲۰۰ متر طول گازدریل فرسوده از بزرگراه‌های منطقه ۲ پایتخت جمع‌آوری شد.

منطقه ۳
به‌منظور جلوگیری از آب‌گرفتگی‌های احتمالی و افزایش ضریب ایمنی شهروندان در زمان بارش‌های فصلی، کانال‌ها و مسیرهای منطقه ۳ به‌متر از ۳۲ کیلومتر لایروبی و پاکسازی شد.

منطقه ۴
طرح ساماندهی آسیب‌دیدگان اجتماعی با قوت و به‌صورت شانه‌روزی در سطح منطقه ۴ در حال اجراست.

منطقه ۵
عملیات لکه‌گیری آسفالت در خیابان‌های مهران تقاطع شرافتی، حاجی‌زاده (گذشت بوستان سوم غربی) و خیابان بهنام کوچک سوم انجام شد.

منطقه ۶
عملیات زراعی و تقویت فضای سبز برای درختان مانگولیا اجرا می‌شود. ظاهر این درختان در منطقه تغییر کرده است اما به معنی تشنگی و آسیب‌دیدن آنها نیست.

منطقه ۷
۸ هزار نهال زیتون در میان شهروندان حاضر در مصالای امام‌خمینی (ره) توزیع شد.

منطقه ۸
عملیات تبدیل نهر به کانو در محدوده محله لشکر، خیابان شهید مدنی، خیابان آهن‌دوست اجرا شد.

منطقه ۹
برپرس فرهنگی و هنری کودک و نوجوان منطقه شامل غرفه‌های سفال، نقاشی روی بوم، خطاطی، کار دستی یا بادکنک، نقاشی با آبرنگ و پاستل، اورینگامی و خمیربازی در خیابان بهشتی برپا شد.

منطقه ۱۰
شهردار منطقه از تحقق وعده مدیریت شهری در حوزه تولید و توزیع آسفالت در معابر این منطقه خبر داد و گفت وعده توزیع ۳۰۰ تن آسفالت محقق شد.

منطقه ۱۱
ویژه‌برنامه کارناوال سفیران سبز منطقه و جشنواره زمین پاک با حضور تاکسی‌های برقی، دوچرخه‌سواری، اصناف سبز و اعضای کانون محیط‌زیست در بوستان بازی برگزار می‌شود.

منطقه ۱۲
رسیدگی به وضعیت تابلوها و علائم ترافیکی محدوده توسط اداره عمران و ترافیک ناحیه ۱ این منطقه کلید خورد.

منطقه ۱۳
به‌منظور ارتقای کیفیت و سهولت در تردد وسایل نقلیه لکه‌گیری آسفالت کندروی اتوبان امام علی (ع) به‌متر از ۶ مترمربع انجام شد.

منطقه ۱۴
بوستان آموزش ترافیک برای پدرش فراگیران رفتارهای ترافیکی و علاقه‌مندان به یادگیری دوچرخه‌سواری آماده شد.

منطقه ۱۵
طرح جمع‌آوری و ساماندهی مخداتان متجاهر ناحیه ۳ منطقه اجرا می‌شود.

منطقه ۱۶
عملیات پایش فضای سبز منطقه در راستای دفع آفات در بوستان‌های منطقه آغاز شد.

منطقه ۱۷
طرح جمع‌آوری و برخورد با زباله‌گرد‌ها اعم از کولی، کتفی، عوامل غیرمجاز پسماند، متکدیان و کودگان کار توسط اکپب اجرایی در معابر منطقه اجرایی شد.

منطقه ۱۸
همزمان با گرم‌شدن هوا، عملیات کف‌تراشی بدنه شست‌وشو و آبگردانی مخازن مکانیزه زباله با هدف صیانت از زیست‌شهری اجرا شد.

منطقه ۱۹
در راستای اجرای طرح ساماندهی آسیب‌های اجتماعی، ۵۳ متعهد متجاهر جمع‌آوری و به مراکز بازیور شهر منتقل شدند.

منطقه ۲۰
تولیت آستان عبدالعظیم حسنی (ع) از مدیریت شهری تقدیر کرد.

منطقه ۲۱
عملیات رنگ‌آمیزی المان، میلمان، وسایل بازی و بندسازی در بوستان‌های منطقه در حال اجراست و تا کنون ۱۹۵ مورد از این المان مرمت و به‌سازی شده است.

منطقه ۲۲
عملیات نوسازی آسفالت ۱۰ هزار مترمربع معابر اطراف ورزشگاه آزادی با بیش از یک هزار و ۳۵۰ تن آسفالت اجرا شد.

تندرستی

فرهنگ اطلاعات دارویی در ایران کم‌رنگ است

بررسی‌ها نشان می‌دهد که درصد کمی از مردم هنگام خرید دارو، بروشور آن را مطالعه و مطالعه می‌کنند یا درباره دارو اطلاعات کامل را از مسئول فنی یا دکتر داروخانه می‌گیرند

از مترو و باشگاه‌ها دارو نخرید

یکی از طرفندهای فروش دارو در این مکان‌ها اعلام محتویات گیاهی است در حالی که حاوی مخدرها هستند

جایی برای صنعتی‌ها و شیمیایی‌ها نیست

طب ایرانی چه توصیه‌هایی برای جایگزین کردن داروهای بدون نسخه دارد؟



تنزل جایگاه داروخانه‌ها

مشکل اصلی در ساختار عرضه داروی کشور این است که داروخانه‌ها حتی داروهای تجویزی را هم بدون نسخه می‌فروشند



کارشناسان در گفت‌وگو با همشهری درباره داروهای می‌گویند که بدون نسخه از داروخانه می‌خرید همان OTC ها

وقتی خودتان دکتر می‌شوید

دلیل اهمیت OTC ها

داروهای OTC به افراد این امکان را می دهد که در کوتاه ترین زمان بسیاری از علائم آزاردهنده را از بین ببرند و برخی از بیماری ها را به سادگی با صرفه جویی در زمان و هزینه و همچنین بدون پرداخت ویزیت برای مراجعه به پزشک معالجه کنند. با این حال، استفاده ایمن از این داروها نیاز به دانش، عقل سلیم و مسئولیت دارد.



عوامل مؤثر بر افزایش مصرف در دنیا

مطالعات، ۴۴ فاکتور اصلی را عامل افزایش مصرف OTC عنوان می کنند. کشورهایی که جمعیت بیشتری دارند، مصرف کنندگان هم بیشتر هستند. در دسترس بودن مراقبت های بهداشتی، باورهای فرهنگی مثل خوددرمانی یا دسترسی به اطلاعات در اینترنت، همچنین تفاوت در مقررات حاکم بر در دسترس بودن دارو هم ۳ عامل دیگر هستند.



یادداشت

این داروها محدودیت خرید ندارند



داروهای (OTC) over the counter همان داروهایی هستند که بدون نسخه پزشک از داروخانه ها قابل خریدند. خرید این داروها هیچ محدودیتی برای مصرف کنندگان ندارد و برای یک فرد خاص در نظر گرفته نشده اند؛ درست نقطه مقابل داروهایی که تنها باید با نسخه پزشک تهیه شوند و اصطلاح علمی آنها Rx only است. شاید برخی تصور کنند که تنها آسپیرین و استامینوفن یا حتی ژلوفن ها داروهای بدون نسخه هستند، اما تمامی مکمل های غذایی، مسکن ها، ضد حساسیت ها، تب برها و... زبر مجموعه داروهای بدون نسخه قرار می گیرند و در کشورهای مختلف فهرست های گوناگونی دارند. برخی کشورها حتی خمیر دندان ها، دهان شویه ها، برخی از انواع قطره های چشمی، پاک کننده های زگیل، کرم ها و پمادهای کمک های اولیه حاوی آنتی بیوتیک و حتی شامپوهای شوره سر را هم جزو داروهای بدون نسخه در نظر می گیرند.

روند مصرف OTC ها در تمام دنیا و ایران رو به افزایش است و در کشوری مثل آمریکا آمار مصرف این داروها از یک سوم جمعیت در سال ۲۰۱۱ به ۸۱ درصد جمعیت در ۲۰۱۸ رسیده است. مسکن ها و داروهای سرماخوردگی هم جزو داروهای پر مصرف در ایران به شمار می روند. کارشناسان مهم ترین دلیل افزایش مصرف را سهولت در استفاده، سرعت در تهیه و ارزان بودن این داروها عنوان کردند. البته لازم است بدانید با اینکه داروهای OTC بدون مشورت با پزشک معالجه یا داروساز قابل خرید هستند، اما بیمار باید آگاه باشد که استفاده از این داروها بی خطر هم نیست. برخی از این داروها می توانند منجر به تداخل دارویی یا عوارض جانبی شوند؛ به همین دلیل در هنگام خرید چنین داروهایی، توصیه می شود که مشورت های لازم از پزشک داروخانه گرفته و دستورالعمل دوز مصرفی هم رعایت شود.

وقتی خودتان دکتر می شوید

خرید برخی داروها نیازی به نسخه پزشک ندارد و این اقدام بر اساس تقاضای مراجعه کنندگان فروخته می شود؛ داروهایی که به آنها OTC می گویند

نام آشنایان پرخطر

یکی از ویژگی های مثبت داروهای بدون نسخه، صرفه جویی در هزینه برای بیماران و مراکز درمانی است و علاوه بر این در درازمدت هم سود سرشاری را برای شرکت های داروسازی به دلیل تولید این داروها داشته است. اما بیماران باید آگاه باشند که در دسترس بودن یا ارزان شدن رفع مشکل شان به وسیله داروهای OTC به معنای بی خطر بودن آنها نیست، بلکه می تواند آسیب به سلامتی آنها را هم به دنبال داشته باشد. یک مطالعه منتشر شده درباره آسیب استامینوفن به عنوان یکی از

آگاهی کم از داروهای OTC

نتایج یک مطالعه منتشر شده در پایگاه اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی نشان می دهد که از مجموع ۱۱۰۰ بیمار متقاضی دریافت داروهای OTC از داروخانه های تهران، قرص استامینوفن، قرص سرماخوردگی بزرگسالان و سوسپانسیون آلومینیوم ام جی اس در مجموع ۴۳ درصد تقاضاها را به خود اختصاص داده و ۴۱ درصد بیماران هم اطلاعات مطلوبی نسبت به میزان و دوره مصرف داروی خود نداشتند. در این میان تنها ۸ درصد بیماران به طور کامل از عوارض جانبی مهم داروی مصرفی خود اطلاعات داشتند.

این مطالعه در پایان نشان داد که در سطح داروخانه های شهر تهران آگاهی از داروهای OTC، دوز مصرفی، دوره درمان و عوارض جانبی آنها برای بیماران در حد مطلوبی قرار نداشته و این در حالی بوده که رابطه معناداری بین میزان آگاهی و اطلاعات مراجعان با سطح تحصیلات و سابقه مصرف داروی OTC هم وجود داشته است.

از سوی دیگر سرعت دسترسی و استفاده از این داروها علاوه بر نقطه قوت، به عنوان یکی از جنبه های منفی آن هم مطرح است؛ چون برخی بیماران به محض مواجهه با هر مشکلی و با استفاده بیش از اندازه از این داروها خود را در معرض خطر قرار می دهند.

مهم ترین مسئله درباره داروهای بدون نسخه یا OTC راحتی و دسترسی سریع به آنهاست؛ اینکه بیماران برای دردهای ساده از جمله تسکین دردهای عضلانی و استخوانی یا برطرف کردن علائم سرماخوردگی، آنفلوآنزا و حتی تقویت، رفع اسهال و یبوست، حساسیت فصلی و... بدون مراجعه به پزشک و پرداخت هزینه ویزیت، داروی مورد نیازشان را خریداری می کنند؛ داروهایی که در دسته مسکن ها، داروهای ضد التهاب غیراستروئیدی، آنتی هیستامین ها، ضداحتقان ها و ضدسرفه ها تقریباً مشکل بیماران را با مصرف در بازه زمانی کوتاه مدت برطرف می کنند. در این شرایط هم بیمار با تصور اینکه برای مشکلات جزئی و کوچک لزومی به مراجعه به پزشک ندارد، به سادگی داروی مورد نظرش را از قفسه داروخانه ها انتخاب و خرید می کند، اما مطالعات نشان داده که میزان آگاهی مصرف کنندگان از عوارض این داروها بسیار کم است.

داروهای OTC نشان داد که تقریباً ۲۵ درصد از افراد در معرض خطر مصرف بیش از حد این دارو هستند؛ چون عمده آنها قادر به تعیین دوز استاندارد آن نبودند. مسمومیت با استامینوفن هم یکی از شایع ترین دلایل مسمومیت و مرگ ناشی از مصرف این دارو در دنیاست یا دارویی مثل ایبوپروفن ممکن است باعث زخم و خونریزی روده شود و بیمار را در معرض خطر حمله قلبی یا سکته قرار دهد.



آنها از داروخانه ها است و این توصیه علاوه بر داروها، شامل مکمل ها و ویتامین ها هم می شود. همچنین بهتر است بیماران مبتلا به دیابت، نقرس، قلبی - عروقی، فشارخون بالا، کلیوی و کبدی، آسم و... مصرف چنین داروهایی را با مشورت پزشک یا داروساز انجام دهند؛ چون احتمال بروز عوارض جانبی در این بیماران بیشتر است. برخی از این داروها هم حاوی بروشورهای هستند که ترکیبات دارویی، موارد منع مصرف، نحوه تأثیر دارو در بدن، چگونگی نحوه جذب بهتر، دفع و مدت زمان عمر دارو در بدن، عوارض جانبی، تداخلات دارویی، میزان مصرف و توصیه های لازم (درباره مصرف بیش از حد، آسیب های احتمالی و...) ارائه می کنند.

مهم ترین راهکار در این باره افزایش آگاهی و اطلاعات بیمار درباره این داروهاست و اینکه بدانند عامل بسیار مهم درباره این داروها، مصرف صحیح، کاهش مصرف و اطلاع از عوارض جانبی آن است.

در این باره کارشناسان حوزه سلامت تأکید می کنند که با وجود استفاده از داروهای بدون نسخه در مواجهه با بیماری ای از جمله سرماخوردگی باید ۳ نکته مهم هم در نظر گرفته و مصرف دارو قطع شود؛ اول اینکه مصرف داروی سرماخوردگی تهیه شده بدون نسخه پزشک تأثیری بر بهبود حال بیمار نداشته باشد، دوم شدت گرفتن بیماری با وجود مصرف دارو و سوم بروز عوارض جانبی به دلیل مصرف داروهای بدون نسخه است.

مهم ترین نکته درباره خرید داروهای بدون نسخه هم تهیه



سالمندان هم داروی بدون نسخه می‌خرند

حرکت جمعیت جهان به سمت سالمندی یکی از جدی‌ترین دلایل افزایش مصرف OTCهاست. آنها هم به تدریج نسبت به داروها مطلع‌تر شده‌اند و با وجود در دسترس بودن طیف گسترده‌ای از این داروها، آمار مصرف را افزایش داده‌اند. با توجه به اینکه چشم‌انداز جهانی مراقبت‌های بهداشتی به تکامل خود ادامه می‌دهد، بازار داروهای OTC احتمالاً بخش کلیدی در صنعت داروسازی جهان خواهد بود.



ارزش بازار جهانی

بازار جهانی داروهای بدون نسخه (OTC) قابل توجه است و فروش آن سالانه به میلیارد دلار می‌رسد. بر اساس گزارش IQVIA (شرکت پیشرو در ارائه اطلاعات و تجزیه و تحلیل مراقبت‌های بهداشتی) ارزش بازار جهانی داروهای OTC در ۲۰۲۰ حدود ۱۳۷ میلیارد دلار بوده است. این رقم شامل فروش انواع داروهای OTC در مناطق و کشورهای مختلف در سراسر جهان است.



همیشه‌های تندرستی

ویژه نامه تندرستی + ۲۶ فروردین ۱۴۰۳ + شماره ۱۳ + دوره جدید

رایج‌ترین داروهای بدون نسخه

داروهای OTC

جزو داروهای با عوارض کم هستند اما می‌توانند

عوارض جانبی داشته باشند یا منجر به بروز

حادثه شوند

شایع‌ترین داروهای OTC مسکن‌ها، ضد حساسیت‌ها، ضد احتقان‌ها و داروهای ضد سرفه هستند؛ مسکن‌هایی که حداقل یک تا چند برگ از آنها در خانه‌ها یافت می‌شوند و برای رفع سردرد، تب یا دردهای عضلانی و استخوانی مصرف می‌شود. مسکن‌ها ۲ گروه غیر استروئیدی (مسکن‌هایی از جمله ایبوپروفن و...) و غیر استروئیدی (مثل استامینوفن و دیکلوفناک) ضد التهابی هستند. ضد حساسیت‌ها هم داروهای هستند که خارش، تحریکات بینی، ترشح خلط و عطسه را کنترل می‌کنند و در برخی فصول از جمله بهار، مصرف بیشتری دارند. ضد احتقان‌ها هم داروهای هستند که باعث تنگی رگ‌های مخاط بینی و فروکش کردن التهاب، ورم و احتقان در این ناحیه می‌شوند. داروهای ضد سرفه هم شامل ۲ دسته Antitussives و اکسپکتورانت‌ها هستند که منجر به مهار سرفه، رفیق شدن خلط و پاک شدن مجاری تنفسی از خلط و ترشح می‌شوند. با اینکه داروهای OTC جزو داروهای با عوارض کم هستند و بسیاری از مصرف‌کنندگان هیچ عارضه‌ای با مصرف آنها مشاهده نمی‌کنند، اما همین داروها هم می‌توانند عوارض جانبی داشته باشند؛ به عنوان مثال بیشتر سردردها خطرناک نیستند، اما در موارد نادر، سردرد هشدار اولیه نومور مغزی یا خونریزی است یا سوزش سردل شدید می‌تواند نشانه حمله قلبی قریب‌الوقوع باشد؛ به همین دلیل مردم باید درباره داروهای که بدون نسخه خریداری و مصرف می‌کنند آگاهی داشته باشند و در صورت اطمینان نداشتن و نبود آگاهی حتماً اطلاعات لازم را از پزشک یا داروساز دریافت کنند.



داروهای رایج برای درد تب
استامینوفن
آسپرین، استامینوفن
کدئین، ایبوپروفن،
مفنامیک اسید و
ناپروکسن

+ استامینوفن رایج‌ترین داروی بدون نسخه برای تب و درد است که با وجود بی‌خطری مصرف مداوم آن می‌تواند منجر به بروز مسمومیت دارویی یا مخاطراتی برای کبد و کلیه شود. استامینوفن مشکلات گوارشی کمتری ایجاد می‌کند، اما عوارض مختصری می‌تواند روی کبد داشته باشد.
+ آسپرین‌ها هم جز درمان درد و تب، در دوزهای مشخص می‌توانند مانع از حمله قلبی و سکته مغزی شوند. مصرف این دارو برای کودکان زیر ۱۴ سال ممنوع است و افراد با سابقه خونریزی معده هم نباید آن را مصرف کنند.
+ ایبوپروفن هم در بیماران کلیوی و کسانی که

سابقه خونریزی معده و روده دارند نباید مصرف شود؛ این در حالی است که به تأکید کارشناسان اغلب ایرانی‌ها به دلیل مصرف خودسرانه داروهای مانند پروفن، دیکلوفناک، بروز زخم یا مشکلات معده را تشدید می‌کنند.
+ به‌طور کلی داروهای مسکن به‌ویژه ضد التهاب‌های غیر استروئیدی می‌توانند خونریزی گوارشی، آسیب‌های کلیوی، بالا رفتن فشار خون و تشدید آسم را به همراه داشته باشند.

ضد اسهال

+ لوبرامید در باره همه افراد توصیه نمی‌شود؛ به‌ویژه کسانی که دارای اسهال خونی باشند. استفاده از این دارو هم می‌تواند منجر به تب، نفخ، تهوع و استفراغ شود که در این صورت باید از مصرف آن خودداری کرد.

بیساموت
ساب
سالیسیلات و
لوپرامید



درمان یبوست

+ مصرف مکرر بیزاکودیل می‌تواند باعث وابستگی و اعتیاد شود و اگر درد مزمن شکم، تب یا احتمال خونریزی وجود داشته باشد، قبل از مصرف آن باید با پزشک مشورت شود.

بیزاکودیل
و کلسیم
دوکوزات



باروی معده

+ مصرف این دارو عوارض زیادی ندارد، اما استفاده بی‌رویه از آن می‌تواند عوارض جبران‌ناپذیری داشته باشد. استفاده بلندمدت و روزانه امپرازول به‌ویژه در زنان که مستعد بیماری‌های زمین‌های مانند پوکی استخوان هستند، توصیه نمی‌شود. پزشکان همچنین توصیه می‌کنند بیماران مصرف‌کننده امپرازول هر چند وقت یک‌بار آزمایش کمبود B12 و کاهش منیزیم بدهند. مصرف خودسرانه این دارو ممنوع است و مصرف بی‌رویه آن عوارض جبران‌ناپذیری به دنبال دارد.

امپرازول



تقریباً ما شین

+ این داروی یکی از قدیمی‌ترین داروها برای درمان تهوع، استفراغ و سرگیجه ناشی از حرکت است که خیلی‌ها به آن قرص ماشین هم می‌گویند؛ دارویی که متعلق به دسته آنتی‌هیستامین‌هاست و با اثر روی گیرنده‌های هیستامین تعادل بدن در زمان حرکت را تنظیم می‌کند؛ البته مصرف این دارو می‌تواند منجر به اختلال عملکرد سایر داروهای بدن شود و به همین دلیل پیش از مصرف آن باید با پزشک یا داروساز داروخانه مشورت شود. این دارو اگر برای تهوع استفاده می‌شود باید دلیل آن مشخص باشد و گرنه می‌تواند علائم تهوع و استفراغ ناشی از مسمومیت را مخفی کند.

دیمن
هیدرینات



ضد سرفه‌ها

+ دکستر و متورفان اثر خواب‌آلودگی کمتری نسبت به سایر داروها دارد و به میزان کمتری ممکن است سبب مشکلات گوارشی شود؛ هر چند ممکن است علائم عصبی، بی‌قراری و تحریک پذیری در فرود ایجاد کند. این داروها با داروهای ضد افسردگی هم تداخل دارند و به‌خصوص در سالمندان نباید با هم مصرف شوند. اگر سرفه‌ها ناشی از سرماخوردگی باشد، مصرف خودسرانه این داروها هم توصیه نمی‌شود.

کوریزان،
گایفنسین،
دکستر و متورفان،
اکسپکتورانت و
گایفنزین



نگاه کارشناس

فرهنگ اطلاعات دارویی در ایران کم‌رنگ است



کارشناسان حوزه دارو تأکید می‌کنند که واژه OTC در ایران با دنیا متفاوت است. در برخی کشورها چنین داروهای به (Over the counter) و دسته دیگری (Behind the counter) تقسیم‌بندی می‌شوند. OTC داروهایی هستند که بیمار می‌تواند خودش شخصاً آنها را از قفسه برداشته و خریداری کند و BTC هم داروهایی هستند که باید دکتر داروساز شرح حال بیمار را بگیرد و در نهایت دارو را عرضه کند. در کشور ما داروهای BTC (نیازمند ارائه شرح حال) به عنوان OTC (بدون نیاز به شرح حال) مصطلح شده‌اند و در نظام دارویی کشور هم تحت همین عنوان از آنها استفاده می‌شود. نکته مهم این است که برای خرید دارو، بیمار یا هر فرد مراجعه‌کننده باید شرح حال کامل و مشکل را به دکتر داروخانه ارائه کند اما خرید داروهای بدون نسخه در داروخانه‌های کشور در حالی انجام می‌شود که هیچ شرحی درباره بیماری و داروی مورد نیاز بیمار رد و بدل نمی‌شود. این فرهنگ تقریباً بین مردم جاافتاده و آنها هم نیازی به ارائه این توضیحات نمی‌بینند و مستقیماً دارو را مطالبه می‌کنند. داروساز هم براساس ضوابطی که وجود دارد، این داروها را عرضه می‌کند. این در حالی است که فرهنگ خواندن بروشور یا دستور مصرف داروها هم در ایران کم‌رنگ است و به نوعی مردم توجهی به آنها ندارند. بررسی‌ها نشان می‌دهد که درصد کمی از مردم هنگام خرید دارو، بروشور آن را مطالبه و مطالعه می‌کنند یا درباره دارو اطلاعات کامل را از مسئول فنی یا دکتر داروخانه می‌گیرند. در حالی که این مسئله اصل ضروری خرید دارو است و باید از عوارض جانبی، میزان مصرف و احتمال تداخل آن با داروهای دیگر مطلع شد. این در حالی است که منابع معتبری هم در اینترنت برای مطالعه این موارد به راحتی در دسترس مصرف‌کنندگان قرار دارد و می‌توان هشدارهای دارویی را در آنها مطالعه کرد.



یک نظر سنجی درباره اثربخشی

نتایج یک نظر سنجی منتشر شده در chpa.org می‌دهد که ۹۲ درصد از پزشکان آمریکایی داروهای OTC را مؤثر و ۹۱ درصد هم آنها را بی‌خطر می‌دانند. ۸۷ درصد از پزشکان هم معتقدند داروهای OTC بخش مهمی از مراقبت‌های بهداشتی کلی هستند. همچنین ۸۹ درصد از مصرف‌کنندگان آمریکایی معتقدند داروهای OTC بخش مهمی از مراقبت‌های بهداشتی کلی خانواده آنها هستند.



۲۶۰ میلیون مصرف‌کننده در آمریکا

تقریباً از هر ۱۰ آمریکایی، ۹ نفر به‌طور منظم از داروهای OTC استفاده می‌کنند و این داروها بیش از ۲۶۰ میلیون مصرف‌کننده دارند. ارزش بازار داروهای بدون نسخه در آمریکا از ۱۸ میلیون دلار در سال ۲۰۱۹ به ۲۲ میلیون دلار در سال ۲۰۲۳ رسیده است.



نکته

همه داروهای بدون نسخه OTC نیستند

داروهای OTC بدون مجوز پزشک فروخته می‌شوند، مثل استامینوفن که مصرف آن هم بالاست. اما به تأکید متولیان نظام سلامت در بازار دارویی کشور مهم‌ترین مسئله خرید داروهای است که در فهرست OTC قرار ندارند، اما بیماران بر اثر تجربه شخصی، تجویز قبلی پزشک و توصیه اطرافیان آنها را بدون نسخه تهیه می‌کنند، مثل آنتی‌بیوتیک‌ها. مصرف این داروها باید تنها با تجویز پزشک انجام شود، اما اکنون آمار فروش این داروها حتی از داروهای که در فهرست اصلی OTC قرار دارند هم بیشتر است و عوارض‌شان هم قابل توجه.

برخی با مصرف این داروها دچار عوارض می‌شوند و برخی دیگر هم عنوان می‌کنند داروهای OTC می‌توانند منجر به مقاومت دارویی شوند که البته نکته درستی نیست. در فهرست داروهای OTC چنین چیزی وجود ندارد، چیزی که باعث اختلال و عوارض در افراد می‌شود همان داروهای تجویزی هستند که بدون نسخه پزشک و خودسرانه مصرف می‌شوند. عرضه چنین داروهای بدون نسخه پزشک تخلف است و نباید از سوی داروخانه‌ها صورت بگیرد اما مسئله اینجاست که تقاضا برای آنها وجود دارد و داروخانه‌ها هم آنها را در اختیار بیماران قرار می‌دهند. اگر قرار باشد درباره داروهای OTC لیستی داشته باشیم، در این فهرست استامینوفن، آنتی‌هیستامین، شربت آلومینیوم ام‌جی‌اس، شربت دیفن‌هیدرامین برای افراد بالای ۱۲ سال، آسپرین، ایبوپروفن ۲۰۰، شیف‌های آنتی‌همورئید، ژل موضعی پیروکسیکام، دایمتیکون، دایجستینو، بیزاکودیل، پماد زینک اکساید، دیمین هیدرینات، قرص‌های سرماخوردگی بزرگسالان و کودکان، پماد سوختگی، کرم کالامین، محلول ماینوکسیدین و حتی ویتامین‌ها و مکمل‌ها جای می‌گیرند و آنتی‌بیوتیک‌ها در این فهرست نیستند.



شرط اثربخشی داروی OTC

چند نکته مهم برای مصرف داروهای بدون نسخه در گفت‌وگو با رئیس گروه تجویز مصرف منطقی و اطلاع‌رسانی فرآورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو

«زمانی که داروهای تجویزی را تهیه می‌کنید، برای مصرف مطابق آنچه پزشک تجویز و توصیه کرده عمل می‌کنید، درباره داروهای بدون نسخه یا OTC ها هم وضعیت همین است. این داروها تنها زمانی ایمن و مؤثر خواهند بود که مطابق دستورالعمل‌های روی برچسب آنها یا طبق دستور پزشک مصرف شوند». این نکته‌ای است که دکتر راضیه کشاورز ملکی، رئیس گروه تجویز مصرف منطقی و اطلاع‌رسانی فرآورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو بیان می‌کند. او در گفت‌وگو با همشهری درباره آمار مصرف این داروها و وضعیت مصرف آنها به سوالات ما پاسخ داده اما تأکید می‌کند «مصرف‌کنندگان این داروها همانطور که دستورات پزشک را برای استفاده از داروی تجویزی نادیده نمی‌گیرند، آگاهی کامل از مصرف داروی OTC را هم نباید نادیده بگیرند.»



پیشنهاد شما برای افرادی که عادت به مصرف داروهای OTC دارند، چیست؟
مهم‌ترین توصیه، مصرف دارو بر اساس دستورالعمل‌های روی برچسب، طبق دستور پزشک یا مشاوره با داروساز، که در داروخانه حضور دارد، است. مردم این داروها را مصرف می‌کنند و این آگاهی ضرورت دارد که در صورت مصرف دارو و تداوم علائم یا رفع نشدن مشکلات‌شان، حتماً دارو را قطع و فوراً به پزشک مراجعه کنند.

آیا گزارش‌هایی از خطرات جدی این داروها برای مصرف‌کنندگان دارید؟
بله، ما گزارش‌هایی از بروز واکنش‌های آلرژیک شدید نظیر واکنش‌های آنافیلاکسی حتی با مصرف مکمل‌ها، ویتامین‌ها یا دیگر داروهای OTC هم داشتیم. نبود آگاهی از تداخلات دارویی و غذایی، اوضاع جسمانی، سن، جنس، شرایط مصرف در دوران بارداری و شیردهی و... می‌تواند عوارض خطرناکی را به دنبال مصرف این داروها رقم بزند.

آیا مصرف داروهای OTC در ایران آمار بالایی دارد؟

بله. دقیقاً آمار مصرف این داروها در کشور ما بالاست و به‌ویژه داروهای از جمله شربت دیفن‌هیدرامین، قرص سرماخوردگی، قرص استامینوفن، قرص آسپرین و داروهای کودکان مانند سوسپانسیون ایبوپروفن و... بیشترین آمار مصرف را دارند.

دلیل این آمار بالای مصرف چیست؟

مصرف خودسرانه دارو از سوی افراد، هزینه بالای ویزیت پزشکان، اطلاعات اشتباه در فضای مجازی، اعتماد نداشتن به پزشک، ترجیح نظرات و سلاقی بیمار بر پزشک معالج، ترجیح توصیه‌های غیراصولی افراد به یکدیگر به جای مسائل تجربی از جمله عوامل مؤثر در مصرف بالای داروهای OTC در کشور هستند.

هر میزان مصرف این داروها خالی از اشکال است؟

زمانی که صحبت از این داروها می‌شود، مقدار بیشتر لزوماً به معنای تأثیر بهتر نیست. هرگز نباید داروهای OTC را با مصرف طولانی‌تر یا با دوزهای بالاتر از آنچه در برچسب توصیه می‌شود، استفاده کنید. در صورتی که پس از مصرف باز هم علائم ادامه داشت، زمان مراجعه به پزشک فرارسیده است. بی‌توجهی به این علائم و مصرف خودسرانه، بیشتر و طولانی‌تر از حد متعارف داروهای OTC، نه تنها پیشرفت بیماری را کنترل نمی‌کند بلکه عوارض دارویی هم رخ خواهد داد.

برای کنترل مصرف خودسرانه داروهای OTC چه باید کرد؟

عواملی از جمله مصرف بیش از مقدار توصیه‌شده این دارو، طولانی‌تر از زمان توصیه‌شده و بدون توجه به هشدارها و موارد درج شده روی برچسب دارو، همچنین مصرف این داروها بدون تجویز پزشک و داروساز، مصرف خودسرانه است. باید در این باره آموزش‌های دقیق و فرهنگسازی به عموم مردم جامعه صورت گیرد. مردم نباید تصور کنند که این داروها خطرات و عوارض کمی دارند و مهم نحوه مصرف آنهاست که بتواند نتیجه درست را برایشان به همراه داشته باشد.

مهم‌ترین توصیه شما برای مصرف این داروها چیست؟

برچسب داروها را به‌صورت دقیق مطالعه و به‌مطالب درج‌شده توجه کنید. از تاریخ انقضا و شرایط نگهداری داروها هم آگاهی کسب کنید. از مصرف داروها به‌صورت خودسرانه و بدون تجویز پزشک حتی درباره داروهای OTC اجتناب شود. در صورتی که دریافت اطلاعات از پزشک میسر نبود، حتماً از داروسازی که در داروخانه حضور دارد در خصوص نحوه مصرف و سایر اطلاعات مربوطه، مشاوره بگیرید.

چه راهکارهایی برای کاهش مصرف این داروها توصیه می‌شود؟



مصرف داروهای بدون نسخه (OTC) در سراسر جهان روند افزایشی دارد چون دسترسی آسان به این داروها باعث شده تا مردم با توجه به نسخه‌های قبلی، توصیه‌های عوامل خارج از نظام سلامت از جمله خانواده، دوستان، شبکه‌های اجتماعی، موتورهای جست‌وجوی اینترنتی و... اقدام به خوددرمانی کنند. در این باره افزایش آگاهی، آموزش عمومی، فرهنگسازی، اصلاح باورهای غلط اجتماعی و فردی می‌تواند تأثیرات بسزایی در کاهش مصرف این داروها داشته باشد.

آیا داروهای OTC می‌توانند منجر به تشدید بیماری یا مقاومت به درمان شوند؟

به‌خودی‌خود خیر، اما اگر داروی مناسب، با دوز و مقدار مناسب و در زمان مناسب انتخاب و مصرف نشود، تأثیری بر بهبود بیماری نخواهد داشت. علاوه بر آن ممکن است فرد دچار عوارض دارویی شود.

داروهای ممنوعه کودکان

مصرف قرص سرماخوردگی برای کودکان زیر ۲ سال هرگز توصیه نمی‌شود، زیرا نه تنها موجب بهبود آنها نمی‌شود بلکه عوارض جانبی خطرناکی مانند افزایش ضربان قلب و بروز تشنج دارد. همچنین سازمان جهانی غذا و دارو مصرف همزمان قرص سرماخوردگی و داروهای مانند آنتی‌هیستامین و مسکن را برای کودکان ممنوع کرده است، زیرا با خطر اوردوز همراه است.



این دارو را به کودکان زیر ۶ سال ندهید

یکی دیگر از قرص‌های سرماخوردگی، قرص کلداکس است که برخی خانواده‌ها آن را به صورت خودسرانه به کودکانشان هم می‌دهند. این دارو را نباید برای کودکان زیر ۶ سال استفاده کرد، مگر اینکه پزشک با معاینه کودک، آن را تجویز کرده باشد. این قرص مدت زمان بیماری را کاهش نمی‌دهد و ممکن است عوارض جانبی جدی ایجاد کند. از قرص کلداکس برای خواباندن بچه‌ها هم نباید استفاده شود.



همیشه برای تندرستی

ویژه نامه تندرستی + ۲۶ فروردین ۱۴۰۳ + شماره ۱۳ + دوره جدید

توصیه +

مراقب این داروها در بهار باشید

رایج‌ترین داروهای بدون نسخه در فصل بهار آنتی‌هیستامین‌ها (لوراتادین، دیفن‌هیدرامین، سیتیزین یا فکسوفنادین) هستند.

با آغاز گرده‌افشانی درختان در فصل بهار و گرده‌افشانی چمن‌ها و علف‌ها در فصل تابستان حساسیت‌های فصلی تشدید می‌شوند و عده زیادی از مردم دچار حساسیت در ناحیه چشم، بینی و دستگاه تنفسی می‌شوند. علائم آلرژی در بینی به صورت خارش، آبریزش، عطسه‌های مکرر و گرفتگی بینی بروز می‌کند و آلرژی در چشم یا ورم ملتحمه بهاره هم با سوزش، خارش چشم و ریزش اشک همراه است. نوع دیگر آلرژی هم در قسمت تحتانی دستگاه تنفسی رخ می‌دهد که علائم آن به صورت سرفه، خس‌خس و تنگی نفس بروز می‌کند. اغلب مبتلایان به آلرژی‌های فصلی بدون مراجعه به پزشک به آنتی‌هیستامین‌ها متوسل می‌شوند. در مراحل ابتدایی مصرف آنتی‌هیستامین، علائم آلرژی را به طور موقت در افراد کاهش می‌دهد، اما به طور کامل نمی‌تواند باعث رفع آلرژی‌ها شود.



داروهای آنتی‌هیستامین به اشکال مختلف از جمله قرص، قطره چشمی، شربت و اسپری بینی وجود دارند که یکی از مهم‌ترین ویژگی‌هایشان ایجاد خواب‌آلودگی در مصرف‌کنندگان است. با وجود اینکه خرید انواع مختلف از این دارو در داروخانه‌ها بدون نسخه پزشک فراهم است، اما متخصصان تأکید می‌کنند که مصرف آن بهتر است طبق تجویز و نظر پزشک انجام شود. مصرف انواع آنتی‌هیستامین‌ها بر متابولیسم بدن تأثیر می‌گذارد و افرادی که به‌طور همزمان چند داروی مختلف مصرف می‌کنند می‌توانند با عوارض و مشکلات احتمالی آن مواجه شوند. البته هیستامین یکی از مواد شیمیایی است که هنگام واکنش پادتن‌ها (آنتی‌بادی‌ها) با مواد آلرژی‌زا (حساسیت‌زا) در بدن آزاد می‌شود و مسئول بسیاری از علائمی است که در التهاب بینی ناشی از آلرژی دیده می‌شود.

بدون نسخه بیمار می‌شوید

چند نکته مهم درباره مصرف خودسرانه داروهای تجویزی و ویتامین‌هایی که خواص دارویی دارند

مصرف خودسرانه و بدون تجویز پزشک یکی از مصادیق مصرف غیرمنطقی است چراکه دوز مصرف، زمان مصرف، تحمیل هزینه مصرف و... در نظر گرفته نشده است.

زمان مصرف یک ویتامین هم مانند دارو باید متناسب با نیاز پزشکی فرد باشد و دوز مصرفی هم رعایت شود. مصرف منطقی هم باید به گونه‌ای باشد که کمتر بین هزینه را به بیمار تحمیل کند.

برخی بیماران به دلیل انتظار طولانی ویزیت پزشکان، تا زمان رسیدن نوبت‌شان به صورت خودسرانه اقدام به مصرف دارو یا ویتامین‌هایی کنند که کار بسیار اشتباهی است.

زمانی که ویتامین و دارو از سوی پزشک تجویز می‌شود، اما بیمار مدت زمان مصرف و فاصله‌های زمانی مصرف را رعایت نکند، از مصرف منطقی خارج شده است. آمارهای رسمی بهداشت جهانی نشان می‌دهد که تنها ۲۵ درصد افراد داروها یا پشان را درست مصرف می‌کنند.

برخی ویتامین‌ها و مکمل نیستند و خاصیت دارویی دارند، بنابراین باید به میزان و دوره زمانی مصرف آنها توجه شود. بهترین روش تقویت بدن و رفع کمبود ویتامین‌ها مراجعه به پزشک است. پزشک معالج باید با بررسی، معاینه و آزمایش، ویتامین و داروهای مورد نظر را تجویز کند.

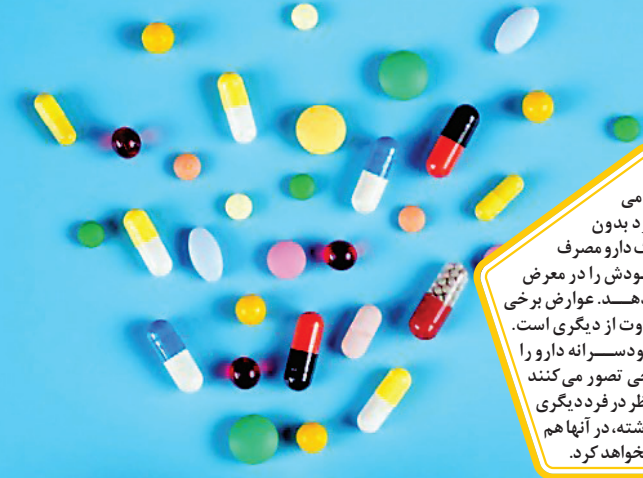
در برخی موارد بیماران برای کاهش علامت بیماری، پزشکان را مجبور به تجویز دارو و نوشتن نسخه کرده یا به‌طور مستقیم به داروخانه مراجعه و درخواست دارو می‌کنند. این مسئله درست نیست و با مصرف منطقی دارو همخوانی ندارد.

در ایران آمار دقیقی از وضعیت مصرف داروها وجود ندارد، اما به‌طور میانگین و متوسط هر یک نفر در هر روز یک قرص مصرف می‌کند.

نه تنها داروهای OTC که در برخی موارد بیماران اصرار به دریافت برخی داروهای نیازمند به نسخه از داروخانه‌ها دارند یا برخی ویتامین‌ها را که خاصیت دارویی دارند بدون نظر پزشک مصرف می‌کنند. این در حالی است که مصرف داروهای وابسته به تجویز و تهیه نسخه مثل آنتی‌بیوتیک‌ها می‌تواند آسیب‌های جدی برای بیمار داشته باشد و مصرف بی‌رویه برخی ویتامین‌ها هم می‌تواند منجر به بروز عوارضی در بدن شود، از جمله ویتامین D و کلسیم‌ها. مصرف بیش از حد ویتامین D عامل بروز مشکلات عروقی و مصرف بی‌رویه کلسیم‌ها هم منجر به رسوب در کلیه‌ها و سنگ کلیه است. یک اقدام اشتباه والدین هم این است که تصور می‌کنند مشکل کم‌اشتهایی و کمبود ویتامین در بدن کودکان را با خوردن بیشتر برخی ویتامین‌ها حل کنند که همان هم عوارضی دارد. مجید حنیفه، کارشناسی دارویی درباره شرط مصرف صحیح داروها و ویتامین‌ها به نکات جالبی اشاره می‌کند که در ادامه آمده است.

یکی از شایع‌ترین داروهای که خودسرانه مصرف می‌شود، آنتی‌بیوتیک‌ها هستند، در حالی که باید حتماً از سوی پزشک تجویز شود. درباره این داروها اگر بیمار دوره زمانی مصرف را رعایت نکند یا بلافاصله بعد از شروع مصرف دارو قطع کند موجب مقاومت بدن به آنتی‌بیوتیک می‌شود و می‌تواند به سایر میکروارگانیسم‌ها منتقل شود، بنابراین بدن بیمار به اثر آنتی‌بیوتیک‌ها مقاوم می‌شود.

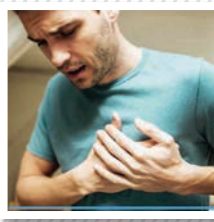
برخی داروهای آرامبخش هم با مصرف خودسرانه وابستگی ایجاد می‌کنند، چراکه افزایش میزان دوز و کاهش دوز مصرف داروهای آرامبخش بسیار مهم است که پزشک معالج تمامی موارد را رعایت می‌کند. در مصرف خودسرانه، بیمار تا جایی پیش می‌رود که به دلیل کارایی نداشتن مجبور به استفاده تعداد بیشتری از دارو می‌شود.



برخی بیماران علاقه‌مند به استفاده از داروهای تریقی هستند و هنگام مراجعه به پزشک اصرار بر استفاده از این داروها دارند. عوارض داروها در فرم‌های تریقی بیشتر است و هنگامی که فرم خوراکی دارو وجود دارد، تا جایی که امکان دارد باید از داروی تریقی اجتناب کرد.



درمان مصرف بیش از حد
فردی که اقدام به مصرف بیش از اندازه داروهای OTC کرده است، نیازمند مراقبت فوری پزشکی است. تماس با اورژانس ۱۱۵ نخستین اقدام است و توصیه‌های کارشناس اورژانس می‌تواند منجر به رفع مشکل یا در صورت وجود عوارض جدی‌تر بیمار با آمبولانس به مرکز درمانی اعزام شود.



حمله قلبی بامسکن‌ها!

میزان مصرف برخی مسکن‌ها از جمله استامینوفن و ایبوپروفن در گروه‌های سنی نوجوانان و جوانان بالاست. آنها به اشتباه تصور می‌کنند که مصرف زیاد مسکن موجب تأثیر سریع‌تر داروست، در حالی که عوارض آن را در نظر نمی‌گیرند. مصرف بیش از دوز توصیه شده استامینوفن موجب از کار افتادن کبد، خونریزی معده، نارسایی کلیه و افزایش خطر حملات قلبی می‌شود.



عوارض داروهای توصیه‌ای



بروز علائم بیماری در همه افراد یکسان نیست و داروها هم پاسخگویی یکسانی برای همه ندارند

عوارض حاد و مزمن

داروهای OTC به معنای صدرصد بی‌خطر نیستند و می‌توانند عوارض حاد و مزمن داشته باشند. عوارض حاد آنهایی هستند که مصرف کننده بلافاصله بعد از خوردن دارو با آن مواجه می‌شود. در عوارض مزمن هم فرد ممکن است سال‌ها بعد با مشکلات ناشی از مصرف این داروها مواجه شود. به عنوان مثال اگر کسی مشکلات کلیوی داشته باشد، با مصرف آنها به تدریج دچار نارسایی می‌شود.

مصرف آسپیرین ۴ استامینوفن

داروی استامینوفن را مردم به عنوان یک داروی بی‌ضرر یا کم‌ضرر می‌شناسند اما عوارض این دارو هم در صورت مصرف بی‌رویه قابل توجه است. اگر بیمار ۴ استامینوفن ۵۰۰ میلی گرمی در روز استفاده کند دچار مسمومیت کبدی یا کما خواهد شد.

۲۰۰ مسکن داریم

همین حالا حدود ۲۰۰ مسکن در فهرست دارویی کشور وجود دارد که همه آنها در صورت خرید بدون نسخه باید طبق دستور و توصیه پزشک داروخانه مورد مصرف قرار بگیرد.

عقونت را خودسرانه درمان نکنید

برخی در مواجهه با سعال به دنبال داروهای بدون نسخه برای رفع مشکل هستند اما برخی از این موارد مثل موارد عفونی را نباید با مصرف خودسرانه دارو، درمان کرد و باید عفونت موجود در بدن مصرف خودسرانه درمان نکنید.

عوارض نسل قدیم سرماخوردگی‌ها

داروهای OTC برای سرماخوردگی با حساسیت‌های فصلی نسل قدیم و جدید دارند. نسل قدیم این داروها خواب‌آوری شدید دارند و فرد در صورت مصرف بیش از اندازه آنتی‌هیستامین‌ها در فعالیت کاری و رانندگی با مخاطراتی مواجه می‌شود. نسل جدید این داروها خواب‌آوری کمتری دارند اما OTC نیستند و باید از سوی پزشک تجویز شوند.

اثر بخشی داروها یکسان نیست

فرهنگ غلط دیگری که در کشور ما وجود دارد این است که فرد دارویی را که استفاده کرده و تجربه مصرف آن را دارد، به دیگران توصیه می‌کند. این فرهنگ نادرستی است چون حتی سردرد در افراد یکسان نیست و برای خرید داروی مسکن باید یک شرح حال از سوی دکتر داروخانه گرفته شود. نکته مهم این است که هر درد یا سردردی با هر مسکنی برطرف نمی‌شود و دلیل اینکه انواع و اقسام مسکن‌ها را در اختیار داریم هم همین است. دردهای قاعدگی، مفاصل یا سردرد با مسکن‌های متفاوت، پاسخگویی مختلف دارند، به همین دلیل تجویز به اصطلاح عمه و خاله برای مصرف داروها، به هیچ وجه توصیه نمی‌شود.

نظر پزشک را بپرسید

تداخلات دارویی درباره داروهای OTC هم اهمیت زیادی دارد. این داروها با داروهای انعقاد خون تداخل مصرف دارند. فرد مبتلا به بیماری‌های قلبی که داروی وارفارین استفاده می‌کند نباید داروهای OTC را بدون تجویز پزشک مصرف کند. حتی مصرف همزمان آنتی‌بیوتیک و مسکن هم می‌تواند کارایی آنها را

حذف ارز ترجیحی داروهای قیمت OTC را هم افزایش داد؛ داروهای بی‌خطر که بدون نسخه پزشک خریداری می‌شود و به دلیل نداشتن بیمه، قیمت آنها چند برابر شده است. به نظر هم می‌رسد که این افزایش قیمت تا حدودی افزایش بی‌رویه مصرف داروهای بدون نسخه را کنترل کرده باشد. این نکته را سید علی فاطمی، نایب رئیس سابق انجمن داروسازان ایران عنوان می‌کند. این کارشناس حوزه دارو به همسپهری می‌گوید: مسکن‌ها و داروهای سرفه بیشترین مصرف را به عنوان داروهای OTC دارند. البته میزان مصرف این داروها در ایران و جهان تقریباً یکسان است و واقعی شدن قیمت این داروها پس از اصلاح سیاست‌های ارزی و حذف ارز ۴۲۰۰ تومانی ما را هم تبه بقیه کشورها از نظر میزان مصرف قرار داده است. نکات مهمی را که او درباره وضعیت مصرف این داروها عنوان کرده در ادامه بخوانید.

از مترو و باشگاه‌ها دارو نخرید



دکتر احمدی مهری پژوهشگر حوزه سلامت

برخی افراد در مترو و تهران کپسول‌هایی را برای فروش عرضه و ادعا می‌کنند که این داروها می‌توانند باعث کاهش قابل توجه وزن در کمتر از ۲ تا ۳ ماه شوند. فروشندگان این قبیل محصولات که تعدادشان هم کم نیست، درباره محتوای این کپسول‌های لاغری اطلاعات درستی به مشتریان‌شان نمی‌دهند، در حالی که این داروها حاوی موادمخدر هستند و به عنوان محصولات مؤثر در چربی‌سوزی یا کاهش وزن و در برخی موارد حتی درمان اعتیاد به مردم فروخته می‌شوند. یکی از ترندهای این افراد برای فروش داروهایشان این است که محتویات داروهایشان را گیاهی عنوان می‌کنند در حالی که تمام آنها حاوی مواد افزودنی مخدرها هستند. البته افراد هم پس از مصرف در بازه زمانی کوتاه مدت حجم قابل توجهی از وزن‌شان را از دست می‌دهند، اما عوارض پس از مصرف این داروها فاجعه‌بار است. این داروها قطعاً باعث آسیب جدی به کبد و کلیه یا اختلالات روانی می‌شوند و حتی فرد را نسبت به ماده مخدر موجود در این داروها دچار اعتیاد می‌کنند. به همین دلیل توصیه جدی این است که برای کاهش وزن و لاغری و حتی درمان اعتیاد، از داروهای که توسط مراکز معتبر ارائه نمی‌شوند و از محتویات آن مطلع نیستید استفاده نکنید. عمده مراکز عرضه چنین داروهایی علاوه بر مترو، برخی باشگاه‌های ورزشی هستند که فروشندگان این محصولات مشتریانشان را به بهانه چربی‌سوزی بیشتر تشویق به خرید آنها می‌کنند. اتفاق بد هم این است که برخی پس از مصرف این داروها آن را به دیگران هم توصیه می‌کنند. درباره مصرف داروها باید ۳ نکته مهم را مورد توجه قرار داد، اول پرهیز از خرید در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی، دوم نخریدن دارویی که فاقد بسته‌بندی مناسب و آرم سازمان غذا و داروست. نکته سوم اینکه چنین داروهای الزاماً باید از سوی پزشک تجویز شود.



هر نوع داروی بدون نسخه الزاماً از داروخانه و با نظر دکتر داروخانه تهیه شود. در صورت دسترسی نداشتن به پرورش داروها، سایت‌های معتبر در اینترنت منابع خوبی برای کسب اطلاعات لازم هستند. استفاده طولانی مدت از داروهای OTC هم توصیه نمی‌شود چون می‌تواند هم عوارض جانبی داشته باشد و هم برخی از آنها به تدریج اثر بخشی خود را از دست بدهند.

یک توصیه جدی

معنای استفاده نادرست از OTC

سایت nida.nih.gov در بخشی از مقاله‌ای «داروهای بدون نسخه (OTC) چیست؟» معنای استفاده نادرست از این داروها را به سه شکل مطرح کرده است: ۱. مصرف دارو به روش یا دوزی غیر از دستورالعمل روی بسته ۲. مصرف بیش از اندازه دارو برای اثر بخشی بیشتر ۳. ترکیب داروهای OTC با هم برای دریافت یک نتیجه متفاوت.



عوارض قرص‌های رژیمی

مصرف قرص‌های رژیمی با دوز بالا می‌تواند منجر به نارسایی‌های جدی تغذیه‌ای شود و این در حالی است که برخی از این داروها در فضای مجازی عرضه می‌شوند و حاوی محرک‌های خطرناک هستند. بسیاری دیگر از انواع قرص‌های رژیمی هم عوارضی نظیر مشکلات گوارشی، ریزش مو، بی‌خوابی، اضطراب، التهاب، پارانویای (کژپنداری) شدید، تاری دید، نارسایی کلیوی و از دست دادن آب بدن به همراه دارند.



هلمشهری تندرسی

ویژه نامه تندرسی + ۲۶ فروردین ۱۴۰۳ + شماره ۱۳ + دوره جدید

تنزل جایگاه داروخانه‌ها

مشکل اصلی در ساختار عرضه داروی کشور این است که داروخانه‌ها داروهای تجویزی را هم بدون نسخه می‌فروشند

پروانه‌بندی خبرنگار

باید قبول کنیم که ما ایرانی‌ها دارو زیاد مصرف می‌کنیم و حتی اگر به آنها دست نزنیم، باید چند ورق از هر کدام در یخچال و کشوی کابینت ما باشد؛ ژلوفن، نوافن، استامینوفن کدئین، دیازپام، لورازپام، دایمیتیکون، شیباف و خیلی از داروهای دیگر که فکر می‌کنیم لازم است برای روز مبادا در خانه باشد. تعدادی از داروها نیازی به نسخه ندارند و شما با مراجعه به داروخانه می‌توانید آنها را تهیه کنید. اینها، داروهای OTC نام دارند. دسته دیگری از داروها نیازمند نسخه پزشک هستند اما بسیاری از داروخانه‌ها معمولاً آنها را هم بدون نسخه در اختیار افراد می‌گذارند؛ داروهایی که مصرف بی‌رویه آنها می‌تواند عوارض متعددی برای سلامت داشته باشد و سلامت شما را در معرض خطر قرار دهد. دکتر بابک پورقلیچ، پزشک عمومی در گفت‌وگو با همشهری به نکات جالبی درباره مصرف داروهای OTC تاکید می‌کند که دانستن آنها شاید باعث شود دست از مصرف بی‌رویه و طولانی مدت داروها برداریم و به سلامت خود اهمیت دهیم.



زنگ خطر قطع مصرف خودسرانه

پورقلیچ می‌گوید: «مصرف خودسرانه داروهای OTC بستگی به بیماری ما دارد. اگر بیماری سبک باشد که معمولاً دچارش می‌شویم و نخستین بار نیست، مثل سردرد همیشگی، سرماخوردگی همیشگی، آلرژی و آبریزش بینی همیشگی، درد قاعدگی همیشگی و از این قبیل که قبلاً پزشک اجازه داده که در چنین مواقعی داروهای خاصی را برای تسکین درد استفاده کنیم، می‌توانیم در حد ۴۸ ساعت آنها را مصرف کنیم. اما اگر بعد از ۴۸ ساعت و حداکثر ۷۲ ساعت علائم برطرف نشد، یا تشدید شد یا علائم دیگری به آن اضافه شد که شبیه علائم همیشگی نیست، باید حتماً به پزشک مراجعه کنیم و خودسرانه مصرف داروها را ادامه ندهیم.» به گفته این پزشک اگر سردردی داریم که هر قدر هم قرص می‌خوریم، خوب نمی‌شود، قاعدتاً باید مصرف خودسرانه دارو را قطع و به پزشک مراجعه کنیم.

داروخانه یا فروشگاه؟

پورقلیچ بیان اینکه در کشورهای دیگر هم یکسری داروها هستند که در فروشگاه‌ها ارائه می‌شوند و مردم می‌توانند بدون نسخه، آنها را خریداری کنند، ادامه می‌دهد: «ما در ایران، الان مشکل فقط داروهای OTC نیست. مشکل ما داروهای هستند که در قالب OTC به مردم ارائه می‌شوند. مثل آیزترومایسین، دیازپام، سفکسیم و... یا داروهایی که همیشه مصرف می‌کنیم را می‌بریم به داروخانه نشان می‌دهیم و می‌گوییم من همیشه این را مصرف می‌کنم و داروخانه هم بدون نسخه آن را به شما می‌دهد.» به تأکید او، داروخانه در کشور ما جایگاه و مقام فروشگاه را پیدا کرده است. در حالی که ساختار و کارکرد فارمی که تنها تعدادی از داروهای OTC را در اختیار دارد، با دارگاستور متفاوت است. اما اینجا داروخانه‌ها شبیه فارمی‌ها عمل می‌کنند.

آنتی‌بیوتیک برای یک ویروس ساده؟

پورقلیچ به یک نکته خیلی مهم اشاره می‌کند و می‌گوید: «در بسیاری از مواقع گلودرد شما ممکن است به خاطر یک میکروب یا ویروس ساده باشد. بهبود این ویروس ساده روندی دارد؛ مثلاً ۳ تا ۷ روز طول می‌کشد و بعد علائمش از بین می‌رود. اما وقتی شما برای بهبود آن آنتی‌بیوتیک مصرف می‌کنید، میکروب‌های ساده را هم از بین می‌برید و به میکروب‌های خطرناک‌تر و مقاوم‌تر فرصت جولان می‌دهید و دوره درمان تان هم طولانی‌تر می‌شود.» او تأکید می‌کند: «البته آنتی‌بیوتیک‌ها OTC نیستند اما میزان مصرف خودسرانه آنها در کشور بسیار بالاست و خیلی‌ها خیر ندارند که چه عوارض متعددی دارند. بسیاری از افراد برای کوچک‌ترین مشکل مثل گلودرد یا داشتن خلط، آنتی‌بیوتیک مصرف می‌کنند در حالی که آنتی‌بیوتیک اصلاً روی عفونت تأثیری ندارد. فقط ممکن است در شما مقاومت دارویی ایجاد کند؛ یعنی اگر شما بعداً عفونت روده، عفونت گوش یا عفونت سینوس بگیرید، دیگر بدن شما به آن آنتی‌بیوتیک جواب نخواهد داد و در برابرش مقاومت خواهد کرد و شما مجبور می‌شوید آنتی‌بیوتیک قوی‌تری مصرف کنید که آن هم تبعات و عوارض خاص خود را دارد.»

نکته

این ۶ دسته دارو را بی‌رویه نخورید

دکتر پورقلیچ درباره عوارض مصرف بی‌رویه و طولانی مدت ۷ داروی OTC و غیر OTC هشدار می‌دهد و تأکید می‌کند که آگاهی از چند نکته درباره این داروها ضروری است.

استامینوفن کدئین

استامینوفن اگر بیش از دوز مجاز مصرف شود، داروی بسیار مضر برای کبد است. کدئین آن هم اگر بیش از ۳ روز مصرف شود، هم وابستگی ایجاد می‌کند و هم باعث از بین رفتن سلول‌های کبدی می‌شود.

ژلوفن و ایبوپروفن

این ۲ دارو با مصرف طولانی منجر به مشکلات گوارشی می‌شوند. برخی افراد هم برای بیماری قلبی‌شان دارویی مثل آسپرین مصرف می‌کنند و همزمان ژلوفن هم مصرف می‌کنند، رقت خون‌شان بیشتر می‌شود و ممکن است مستعد خونریزی شوند. به خصوص افرادی که فشار خون دارند و فشار خون آنها کنترل نشده است.

مسکن برای درد قاعدگی

ژلوفن و بروفن در دراز بین می‌برند اما خون‌ریزی و ممکن است مقدار خونریزی را بیشتر کنند. معمولاً پزشکان این دو دارو را برای کاهش درد قاعدگی زیاد تجویز نمی‌کنند. ممکن است ترکیبی تجویز کنند. مثلاً نوافن تجویز می‌کنند که ترکیبی از دوز پایین بروفن، استامینوفن و کافئین است. نوافن هم اثر تسکینی دارد و هم عوارض کمتر است.

شیاف

یک شکل از داروی OTC غیر استروئیدی است مثل دیکلوفناک، ناپروکسن و استامینوفن. عوارض شیاف دقیقاً مثل داروی خوراکی آن است؛ از جمله خونریزی معده و روده، مشکلات کلیوی و بدتر شدن مشکلات قلبی به خصوص در سالمندان.

سدیم کلراید

به خودی خود عوارضی ندارد. مگر اینکه احساس کنید با مصرف آن دچار خشکی زیاد بینی، تحریک پذیری بینی، افزایش التهاب بینی، درد در گوناه‌ها شده‌اید. در غیر این صورت مشکلی ندارد.

اشک مصنوعی

مصرف اشک مصنوعی معمولاً منعی ندارد اما بهتر است با تجویز پزشک باشد چون ممکن است چشم التهاب داشته باشد و هر روز بعد از مصرف اشک مصنوعی عفونت چشم رخ دهد. مگر اینکه پزشک تجویز کرده باشد که ۶ ماه تا یک سال اشک مصنوعی را مصرف کنید.

و گرنه تومور در جای خود باقی است.» او می‌افزاید: «گاهی پزشک، دارویی را برای مدت محدودی تجویز می‌کند اما فرد، از آن به بعد هر بار مریض شد، آن را از داروخانه می‌خرد و مصرف می‌کند. در حالی که ممکن است پزشک آن دارو را فقط برای ۲ هفته یا نهایتاً یک ماه تجویز کرده باشد. اگر پزشک برای شما مثلاً امپرازول تجویز کرد و بعد از یک ماه همچنان بهبود پیدا نکردید، حتماً شمارا برای آندوسکوپی می‌فرستد تا ببیند مشکل از کجاست. پس بهتر است دست از مصرف خودسرانه و طولانی مدت داروها برداریم تا سلامت‌مان به خطر نیفتد.»

«درباره داروهای OTC علاوه بر اینکه نباید به صورت طولانی مدت و بی‌رویه مصرف شوند، توجه به علائمی مثل درد، سوزش، التهاب و سرفه هم مهم است.» پورقلیچ با بیان این مطلب ادامه می‌دهد: «پزشک با مشاهده این علائم می‌تواند دلیل بیماری را تشخیص دهد و به آن، درمان علامتی می‌گوید. اما بیمار نمی‌داند که علائمش مربوط به چه بیماری‌ای است و با مصرف مثلاً مسکن یا آنتی‌بیوتیک، فقط بیماری‌ای را سرکوب می‌کند. ممکن است فردی از ۳ ماه قبل، درگیر تومور مغزی باشد و نداند و با مصرف مسکن، فقط موجب سرکوب آن شود.

داروهای تجویزی را خودسرانه مصرف نکنید

جایی برای صنعتی‌ها و شیمیایی‌ها نیست

طب ایرانی چه توصیه‌هایی برای جایگزین کردن داروهای بدون نسخه دارد؟

عیسی محمدی
 روزنامه‌نگار

یکی از پر مصرف ترین داروهای که جنبه شیمیایی هم دارند، داروهای بدون نسخه هستند که می‌توانید به هر داروخانه‌ای بروید و از آنها بخرید و استفاده کنید. به همین دلیل هم هست که مثل نقل و نبات همه جا ریخته‌اند و هر خانواده‌ای، کلی از اینها را ذخیره دارد؛ تاریخ مصرف گذشته یا تاریخ دار: داروهای شیمیایی که غالباً در حوزه مکمل‌های دارویی و تب‌برها و ضد حساسیت‌ها و مسکن‌ها و ششیه آن قرار می‌گیرند. اما آیا حتماً باید از اینها استفاده کنیم و چاره دیگری نداریم؟ طب ایرانی برای استفاده کمتر از این داروها، البته توصیه‌هایی دارد که می‌توانند به عنوان مکمل یا حتی جایگزین، قابل توجه باشند. بد نیست اطلاعاتی از آنها داشته باشیم.

درباره مکمل‌های خالص سازی شده

یکی از پرکاربردترین موارد شیمیایی یا شبه شیمیایی را باید مکمل‌های غذایی بدانیم. به واسطه اینکه عادت‌های غذایی شهر و نژاد آن امروز تغییر کرده و کمتر از مواد طبیعی استفاده می‌کنند، در نتیجه سعی می‌کنند به این منظور، از مکمل‌ها استفاده کنند تا ویتامین‌ها و مواد لازم به بدن برسد. بخشی از این مکمل‌ها هم قاعدتاً مورد استفاده ورزشکاران و مخصوصاً بدن سازهاست. اما غصه نخورید؛ طب ایرانی برای این موارد هم جایگزین‌هایی دارد.

جایگزین مکمل‌ها

گندم. این دو، سرشار از گلوکرافانین و سولفورفان هستند که گفته می‌شود در تولید و ترمیم بافت‌های عضلانی نقش مهمی دارند.
 + سبزی جعفری و پیاز چه هم سرشار از آمینواسید لیزین هستند که می‌توانند کار کردهای مکمل‌های خالص سازی شده را هم داشته باشند.
 + از دیگر مواد توصیه شده طب ایرانی که می‌توانند جایگزین مکمل‌های صنعتی بشوند، باید به نخود فرنگی، اسفناج، سنجید، کشک و... اشاره کرد.
 + از خوراکی‌های توصیه شده که می‌توانند به جای مکمل‌ها هم استفاده شوند، باید به خوراک حریره بادام، کالجوش کشک، کشک بادمجان، خوراک فرنی همراه پودر سنجید، آب کرفس، ماست، چکیده یا پودر نعنای خشک و... اشاره کرد.

+ به طور دقیق تر، باید اشاره کنیم که این جایگزین‌ها، قرار است به کار کسانی بیاید که اعتقادی به مکمل‌های فرآوری شده و صنعتی ندارند. لایه پیش خودشان می‌گویند که ضرر و زیان داشته و چیزهایی را که ادعا می‌کنند به بدن نمی‌رسانند.
 + از نظر طب ایرانی، گوشت منبع بزرگ پروتئین است که برای ورزش لازم است و بیشترین کاربرد مکمل‌ها به همین منظور است. گوشت قرمز البته بهتر است، اما در کنارش از گوشت سفید شامل ماهی و مرغ هم سود ببرید.
 + سویا هم پروتئین‌های گیاهی خوبی دارد. این غنی ترین منبع از پروتئین‌های گیاهی، می‌تواند حتی در سبب غذایی شما قرار گرفته تا زیاد هم ناچار به مصرف گوشت نشوید.
 + جوانه‌های گندم و جو نیز بسیار سفارش می‌شود؛ خاصه جوانه

طب ایرانی علیه تب و لرز

- + لایه برای تان بسیار پیش آمده که تب و لرز کرده‌اید و دنبال چیزی می‌گشتید که تب تان را سریع پایین بیاورد. البته استفاده از تب‌برها و مسکن‌ها به این منظور، کاربرد فراوانی دارد. اما برخی هم اعتقادی به استفاده از این قرص‌ها و شربت‌های صنعتی و شیمیایی ندارند. چه باید کرد؟ طب ایرانی به این منظور هم تجویزهایی دارد که در قالب تجویز تکمیلی یا جایگزین می‌تواند کاربرد داشته باشد.
- + ماساژ یا با استفاده از بیاز رنده شده
- + دمنوش گل بنفشه، پونه و گل ختمی همراه با عسل
- + ماساژ پیشانی با چند قطره روغن بادام شیرین
- + مصرف ترکیب عسل و سیاه‌دانه به صورت خوراکی
- + ترکیب دو عدد هلوی رسیده با یک قاشق غذاخوری عسل طبیعی و یک و نیم لیوان آب
- + استفاده مداوم از زنجبیل
- + ثابت نگه داشتن دمای منزل در محدوده ۱۸ تا ۲۲ درجه سانتی‌گراد
- + خواب کافی و به موقع
- + مصرف کمی نمک قبل و بعد از مصرف غذا
- + حجامت
- + استفاده مداوم از نعنای و ترخون در بیشتر غذاها
- + استفاده مداوم از نوشیدنی‌های طبیعی مثل آب سیب و آب پرتقال و...



طب ایرانی درباره دردها چه تجویزی دارد؟

+ برای تسکین درد گوش، یک حبه سیر گرم شده را می‌توانید در مجرای گوش قرار دهید.
 + برای تسکین درد دندان، لفل فلز را خشک و پودر کرده و نصف قاشق چایخوری از آن را در یک لیوان آب جوش حل کرده و سپس با آب جوش رقیق کرده و بنوشید.
 + ماساژ پیشانی با روغن کنجد برای سردردهای سینوزیتی می‌تواند اثربخش باشد.
 + برای درد استخوانی و مفصلی، ماساژ به وسیله زاج سفید پودر شده همراه با روغن زیتون کهنه می‌تواند خوب باشد.
 + همچنین برای درد عضلانی، مشک آهوی ختن با کمی گلاب و روغن سیاه‌دانه که مخلوط شده، می‌تواند مورد استفاده قرار گرفته و با آن موضع را ماساژ دهید؛ بهتر از ایبوپروفن یا دیکلوفناک است.

+ از دیگر کاربردهای داروهای بدون نسخه، تسکین دردهاست. غالب شهر و نژاد عادت دارند تا دردی می‌گیرند، سریع خودشان را به داروخانه رسانده و قرص و شربت برای تسکین دردشان خریداری می‌کنند. اما طب ایرانی در این باره چه می‌گوید؟ با هم به بخشی از این مسکن‌های گیاهی می‌پردازیم.
 + هوفاریفون در درمان افسردگی‌های خفیف کاربرد دارد.
 + نعنای در شل شدن عضلات صاف گوارش و کاهش گاز داخل روده‌ها و... کاربرد دارد.
 + دمنوش ریشه زردچوبه خاصیت ضد التهاب داشته و می‌تواند به جای اسپرین و دیکلوفناک و ایبوپروفن استفاده شود.
 + دمنوش ریزوم گیاه زنجبیل یا دمنوش گل بومادران برای دردهای گوارشی و درد قاعدگی و... می‌تواند جایگزین مفنایمیک شود.