

هشتمین

آمریکا؛ متهم ردیف اول ترور شهید هنیه

قاتل اصلی

سپاه پاسداران: ترور با طراحی
و اجرای رژیم صهیونیستی
و حمایت دولت جنایتکار
آمریکا انجام شد



دهه هشتادی ها علیه محرومیت

گزارشی از نوجوانانی که این روزها
در قالب اردوی جهادی به روستاییان
مناطق محروم کمک می کنند

صفحه ۱۷

پروژه های عمرانی پایتخت چه وضعیتی دارند؟

۳۸۱ پروژه شهری برای تحول تهران

حساب و کتاب پروژه های افتتاح شده، در حال ساخت
و در حال طراحی که تهران را توسعه می دهند

صفحه ۱۳

دومینوی سقوط بورس های جهان

نشانه های تشدید رکود در اقتصاد آمریکا سبب شده که
بورس های جهان، یکی پس از دیگری فرو بریزند



۵ شاخص اصلی
بورس های آمریکا سقوط کرد.



۲/۹ تریلیون دلار
ارزش بورس های جهان ریخت.

صفحه ۴

بازگشت رنو ۵

شرکت رنو به زودی خودرویی برپایه رنو ۵ و با نام آلپاین ۲۹۰ را
راهی بازار می کند

صفحه ۱۹



یک میلیون تومان مژدگانی گرفتم

روایت پاکبان کاشانی از پیدا کردن بسته میلیاردی
و رساندن آن به صاحبش

صفحه ۵

شهرنگار

پروانه بهرام نژاد؛ روزنامه نگار

ساخت ۳۷ بوستان با ۱۳ هکتار وسعت در پایتخت

تأمین سرانه فضای سبز مناطق کم برخوردار و افزایش سرانه فضاهای سبز
داخل شهر از موضوعات مهم برای مدیریت شهری ششم پایتخت است.
به گفته حسین نظری، معاون خدمات شهری و محیط زیست شهردار تهران،
سال گذشته ۳۷ بوستان جمعا به مساحت ۱۳۴۴۴ مترمربع (بیش از
۱۳ هکتار) در شهر تهران ساخته شده و به بهره برداری رسیده است.

۲۴۰۴	۱	۱۵/۹	۱۶/۹۶
تعداد بوستان های	سرانه فضای	سرانه فضای	سرانه فضای
شهر تهران از سال	سبز در	سبز در	سبز در
۱۳۵۷ تا سال ۱۴۰۲	سال ۱۳۵۷	سال ۱۳۹۹	سال ۱۴۰۲

توسعه سرانه فضای سبز به روایت اعداد

۶۲ درصد	۳۷	۱۳۴۴۴	۳
نسبت به میانگین	بوستان	مترمربع	قطعه ملک
سال های قبل	در ۳ سال	(بیش از ۱۳ هکتار)	باغ در مناطق
سرعت توسعه	اخیر به سرانه	مساحت	۸،۱۷،۱۶ و ۱۵
سرانه فضای	خدماتی شهر	بوستان های	برای ساخت
سبز سالانه	تهران افزوده	ایجاد شده	بوستان در
افزایش یافت.	شد.	است.	این مدت

کاهش تعداد محله های فاقد بوستان در مناطق
۴ محله در شهر تهران هم اکنون فاقد بوستان هستند که با تمهیدات لازم
قرار است حداکثر تا پایان سال ۱۴۰۳ در شهر تهران محله فاقد بوستان
نداشته باشیم.



ضمیمه امروز



«تندرستی» منتشر شد

پدرخوانده تروریست های صهیونیست

شهادت ۴۰ هزار فلسطینی با چراغ سبز و حمایت های تمام قد آمریکا از اسرائیل

تارنمای الوقت: آغاز سیر جدید ترورهای چند روز گذشته اسرائیل با
بازگشت نتانیاهو از واشنگتن و چراغ سبز آمریکایی ها

اظهارنظر افرادی چون لپیدسی گراهام، سناتور جمهوری خواه مینی بر حمله
به زیرساخت های ایران در صورت حمله محور مقاومت به رژیم صهیونیستی

اجماع قبلی اعضای کنگره آمریکا مبنی بر پاسخ رژیم صهیونیستی به ایران
به تلافی عملیات «وعده صادق»

تصویب لوایح مالی برای حمله علیه ایران توسط برخی نمایندگان کنگره

درخواست حملات ویرانگر به ایران توسط تام کاتن، سناتور جمهوری خواه
ایالت آرکانزاس پس از کشته شدن نظامیان آمریکایی در پایگاهی در مرز اردن

۳ بار استفاده از حق وتو توسط آمریکا در جهت ممانعت از محکومیت
اسرائیل در شورای امنیت

گیدئون لوی، تحلیلگر هآرتص: اگر آمریکا می خواست جنگ غزه تمام شود،
این جنگ تمام می شد!

نیویورک تایمز هشتم ژوئن ۲۰۲۴: کمک نیروهای آمریکایی برای یافتن
گروگان های اسرائیلی

تهدید مکرر دادگاه لاهه از سوی کاخ سفید در واکنش به پیگیری قضایی برای
بازداشت مقامات رژیم صهیونیستی



اعلام رسانه های عبری
و غربی از نقش آفرینی
آمریکایی ها در بمباران
التصیرات رفح برای آزادی
گروگان های اسرائیلی
پس از ۲ ماه



**هریسون مان، افسر
سابق آژانس اطلاعات
دفاعی آمریکا:** اگر حمایت
نامحدود آمریکا نبود
جنگ غزه نمی توانست تا
امروز ادامه پیدا کند.



حمله به مواضع
یمنی ها توسط آمریکا
و نیروهای انگلیسی
در پاسخ به حملات
دقیق انصارالله علیه
اسرائیل

**حمایت
سیاسی و
اطلاعاتی**

**ردپای
خصوصیت
کنگره در ترور
شهید هنیه**



**مداخله های
مستقیم
نظامی**

**پشتیبانی
تسلیماتی و
تبلیغاتی**

کمک تسلیحاتی ۱۳ میلیارد دلاری آمریکا به رژیم صهیونیستی

ران کامپاس، تحلیلگر اسرائیلی: کمک های هنگفت آمریکا به اسرائیل برای
تقویت موضع تل آویو در جبهه های دیگر است.

آغاز جنگ روانی علیه ایران از سوی آمریکایی ها پس از شهادت اسماعیل
هنیه و فواد شکر

اعلام اعزام ناوها و هواپیماهای جنگی آمریکایی به منطقه در دفاع از تل آویو

اعلام حمایت آمریکا از اسرائیل از سوی لوید آستین، وزیر دفاع این کشور در
صورت تشدید تنش در خاورمیانه، تنها ۲ روز پس از شهادت اسماعیل هنیه

یادداشت

امیر علی ابوالفتح؛ کارشناس مسائل آمریکا

جبهه واحد آمریکا و اسرائیل در نبرد با مقاومت



هر اقدامی که از سوی رژیم صهیونیستی صورت
می گیرد تا بر منطقه غرب آسیا و سطح بین المللی
اثر گذار باشد، بی شک هماهنگ شده با آمریکایی ها و با اطلاع آنهاست. صلح،
جنگ، ترور و... هر اقدام نظامی و امنیتی ای که قرار باشد توسط اسرائیلی ها
به مرحله اجرا برسد، حتما با اطلاع قبلی و هماهنگی با مقامات ارشد ایالات
متحده است.

براساس این مبنای قطعی، ترور اسماعیل هنیه، رئیس دفتر سیاسی حماس
که و وجه منطقه ای و بسامدهای بین المللی به همراه دارد، با اطلاع کامل و
توجیه مستأجران کاخ سفید بوده است. اما نکته ای که در این زمینه وجود
دارد این است که هنوز ابعاد دقیق و اطلاعات جزئی درباره این ردوبدل شدن
اطلاعات در باب ترور شهید هنیه در دست نیست و نیاز به بررسی بیشتر
دارد.

از طرفی، در خصوص حمایت آمریکا از اسرائیل پوشیده نیست که
واشنگتن از هر اقدام و کاری که به بقا و حفظ رژیم صهیونیستی کمک
کند فروگذاری نمی کند و به هر نحو ممکن، آن را محقق خواهد کرد.
اما نکته قابل توجه این است که آمریکایی ها با وجود این حمایت های
همه جانبه، ادعای تنش زدایی از منطقه و پایان جنگ و برقراری ثبات را
دارند.

تنش زدایی و ثباتی که مدنظر آمریکایی هاست با آنچه ما از تنش زدایی
و پایان جنگ در ذهن داریم تفاوت های فاحشی دارد. به طور مثال
آمریکایی ها نه تنها اسرائیل را در مقابله با گروه های مقاومت یاری می کنند،
بلکه با طر فهای محور مقاومت که از نظر آنان گروه های تروریستی
محسوب می شوند نیز به شکل مستقیم وارد درگیری و جنگ می شوند.
در راستای یک سیاست کلان راهبردی اساسا از منظر آمریکایی ها باید
با گروه های مقاومت به جنگ پرداخت و آنها را تضعیف کرد یا از میان
برد.

به عنوان مثال، آمریکایی ها در نبرد خود با مقاومت یمن، پروپاگاندایی به راه
انداختند و آنان را تروریست نامیدند و این همان شیوه ای است که اسرائیل
در جنگ با حماس در پیش گرفته است و نیروهای مقاومت فلسطین را
تروریست می داند.

نکته قابل توجه اینجا است که در سیاست های کلان و راهبردی، اختلاف
نظری بین رژیم صهیونیستی و آمریکا وجود ندارد، به این مفهوم که هر دو،
یک سیاست واحد را در بعد منطقه ای و جهانی تعقیب می کنند اما بعضا در
تاکتیک و روش بین واشنگتن و تل آویو برای رسیدن به آن سیاست های
بالادستی، تفاوت آرا مشاهده می شود.

مثلا رژیم صهیونیستی با حملات کور که آنها را حملات پیشدستانه و
هدفمند می داند، دست به کشتار و خشونت علیه مردم غزه می زند؛ ولی
آمریکا معتقد است که رژیم صهیونیستی باید محتاط تر عمل کند تا توافقی
میان فلسطینی ها و اسرائیل ایجاد شود که آن توافق هم در نهایت، به نفع
اسرائیل تمام می شود.

اما باید توجه داشت که یا این توصیه ها از سوی صهیونیست ها مورد توجه
قرار نمی گیرد و به آنها توجه نمی شود یا آن دسته ای که قصد توجه به
توصیه های آمریکا را دارند وقتی حمایت های همه جانبه واشنگتن از اسرائیل
را می بینند، مقید به راهکارهای محتاطانه تر نمی شوند؛ چرا که و یکبار
تحدیری آمریکا جدی نیست.



6 260641 200359 >



6 260641 200014 >

هفته داغ برقی بار کورد تاریخی

گرمای هوا در هفته جاری باعث شکسته شدن رکورد مصرف برق می شود. اگر این پیش بینی وزیر نیرو درست از کار درآید، ایران هفته داغ برقی را تجربه خواهد کرد چرا که کشور با رشد ۲ برابری مصرف در ۱۰ ساله اخیر مواجه می شود. به گزارش همشهری، علی اکبر محرابیان، وزیر نیرو و دیروز با بیان اینکه اوج مصرف برق در تابستان سال گذشته برابر با ۷۲ هزار و ۷۲۵ مگاوات و امسال ۷۹ هزار و ۱۸۹ مگاوات به ثبت رسیده است، گفت: در هفته جاری رکورد تاریخی افزایش دمای هوای تهران شکسته می شود. این گفته مرد شماره یک وزارت نیرو یک زنگ هشدار جدی برای همه است چرا که شبکه برق ایران با تمام توان زیر فشار تولید و توزیع قرار دارد. رشد ۸۸ درصدی مصرف در روزهای اخیر نسبت به مدت مشابه سال گذشته در حالی رقم خورده که همه نیروگاه ها در مدار تولید قرار دارند و همچنان برخی استان ها در وضعیت نیمه تعطیل به سر می برند. به گفته وزیر نیرو، متوسط رشد ۱۰ سال اخیر مصرف برق ایران ۴۰۷ درصد به ثبت رسیده است؛ در چنین شرایطی می توان گفت که کشور امسال ۲ برابر رشد متوسط سال های گذشته رشد مصرف برق را تجربه کرده است.

عبور مصرف از پیش بینی ها



بندر دیر، گرم‌ترین شهر جهان شد

بندر دیر در استان بوشهر با ثبت دمای ۴۹٫۲ درجه سانتی‌گراد دیروز(شنبه، ۱۳ مرداد) گرم‌ترین شهر جهان شد. به گزارش همشهری، بعد از بندر دیر، امیدیه در استان خوزستان با ثبت دمای ۴۸٫۸ درجه سانتی‌گراد بالای صفر دومین شهر گرم جهان شد. پس از شهرهایی از کشورهای عراق و کویت، جایگاه ششمین شهر گرم جهان به صفی‌آباد دزفول در استان خوزستان رسید که دمای ۴۷٫۲ درجه سانتی‌گراد بالای صفر را تجربه کرد. پس از این شهر، اهواز با دمای ۴۷٫۲ درجه سانتی‌گراد بالای صفر هفتمین شهر گرم جهان شد.



کشت گرمسیری در منطقه سردسیر

مزرعه بزرگ «الپری» بزرگ‌ترین مزرعه بلوبری فضای آزاد ایران است که توسط یک جوان از کشور ترکیه در رشت راهاندازی شده است. الیاس کان به همراه خانواده‌اش در شهرستان کرج زندگی می‌کند و کم‌تر از یک سال پیش تصمیم گرفت در حوزه کشتیک بلوبری فعالیت کند. حالا این جوان بزرگ‌ترین مزرعه بلوبری فضای آزاد ایران را در رشت راه‌اندازی کرده که ۲۳ هزار مترمربع مساحت دارد.



۴۳ میلیارد تومان

به حفاظت و مرمت محور ساسانی فارس اختصاص یافت. ۳۷ میلیارد تومان از وزارت نفت و ۶ میلیارد تومان از بودجه استانی برای این اقدام پیش‌بینی شد. حفاظت و مرمت آثار محور ساسانی فارس در فیروزآباد، کازرون و سروس‌ستان تا یک‌ماه دیگر اجرایی می‌شود.

۹۶ درصد

تولید انرژی کشور از سوخت‌های فسیلی است. به‌گفته داریوش گلعلیزاده، رئیس مرکز ملی هوا و تغییر اقلیم سازمان حفاظت محیط‌زیست، امسال ۶هزار فارس در فیروزآباد، کازرون و سروس‌ستان تا یک‌ماه دیگر اجرایی می‌شود.

نجات وزنده‌گیری توله‌پلنگ نکا

یک قلاذه توله پلنگ، پس از گرفتار شدن در چاهی در شهرستان نکا، برای تیمار توسط تیم امداد و نجات محیط‌زیست مازندران به مرکز کلینیک پناهگاه حیات وحش ساری منتقل شد. به گزارش مهر، اداره کل حفاظت محیط‌زیست مازندران اعلام کرد: در پی گزارش در یافتی مبنی بر سقوط یک قلاذه توله پلنگ به چاهی در منطقه میان‌بند شهرستان نکا در عرصه ملی، مأموران یگان حفاظت محیط‌زیست نکا به محل مذکور عزیمت کردند و پس از تأیید واقعه، تیم امداد و نجات و زنده‌گیری گونه‌های جانوری آسیب‌دیده به همراه دامپزشک معتمد این اداره کل، محیط‌بانان یگان حفاظت محیط‌زیست و شهرستان ساری با وسایل و تجهیزات امدادی و درمانی به محل واقعه اعزام شدند و یک توله پلنگ ماده حدود سه‌ماهه را از ته چاه بیرون آوردند و برای تیمار و بازپایی توان جسمی به مرکز کلینیک و درمان حیات‌وحش سمسکنده ساری انتقال دادند. اداره کل حفاظت محیط‌زیست مازندران در نظر دارد پس از اطمینان از سلامت و بازیابی توان جسمی این توله پلنگ، آن را در زیستگاهش رها کند.

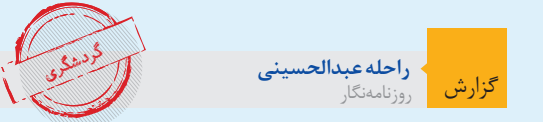


افزایش ۵۰ درصدی مصرف آب در مشهد

حسین اسماعیلیان، مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب مشهد: میزان مصرف آب در روزهای گرم مشهد ۵۰درصد نسبت به میانگین مصرف روزهای عادی افزایش یافت. هفته گذشته میزان مصرف آب در مشهد به بیش از یک میلیارد لیتر در شبانه‌روز رسید.

ماسوله کویر

«نایبند» در دل کویر و نخلستان‌های خراسان جنوبی یک روستای هدف گردشگری است



را حله عبدالحسینی

روزنامه‌نگار

روستاهای پلکانی در کشور کم نیستند؛ از اورامانات و پالنگان در کردستان گرفته تا روستای سر آقاسید در کوهرنگ. همه این روستاهای پلکانی خوش آب و هوا هم به نوعی شبیه ماسوله یا معروف‌ترین شهر پلکانی ایران هستند.

«نایبند» اما روستایی پلکانی در دل نخلستان است، در جنوب خراسان جنوبی؛ روستایی که به ماسوله کویر شهرت دارد. اهالی روستا به کشاورزی و باغداری مشغول‌اند و با وجود چادبه‌های گردشگری طبیعی و تاریخی، نام نایبند هنوز به گوش بسیاری از گردشگران نا آشناست. رئیس اداره میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری طبس به همشهری می‌گوید: نایبند یک روستای هدف گردشگری است که توجه سرمایه‌گذاران را می‌طلبد.



دیدنی‌های نایبند

با وجود اینکه معماری و اقلیم نایبند برای سفر به این روستای هدف گردشگری کافی است، اما جاذبه‌های تاریخی و طبیعی زیادی هم برای بازدید در نایبند وجود دارند. یکی از دیدنی‌های این روستا وجود ۴برچک نگهبانی در آن است که به‌منظر می‌رسد در سالیان خیلی دور به‌منظور محافظت از خانواده‌ها در این روستا ساخته شده‌اند. کویرنوردی و دیدن آسمان شب هم از دیگر جاذبه‌های سفر به این روستاست

نخل‌داری در کویر

دیدن یک روستا شبیه ماسوله در میان درختان نخل آن را دیدنی‌تر می‌کند. اهالی بیشتر به کشاورزی،

شاهراه شمال شرق به کویر مرکزی



دیدنی‌های نایبند

با وجود اینکه معماری و اقلیم نایبند برای سفر به این روستای هدف گردشگری کافی است، اما جاذبه‌های تاریخی و طبیعی زیادی هم برای بازدید در نایبند وجود دارند. یکی از دیدنی‌های این روستا وجود ۴برچک نگهبانی در آن است که به‌منظر می‌رسد در سالیان خیلی دور به‌منظور محافظت از خانواده‌ها در این روستا ساخته شده‌اند. کویرنوردی و دیدن آسمان شب هم از دیگر جاذبه‌های سفر به این روستاست

شاهراه شمال شرق به کویر مرکزی

دیدن یک روستا شبیه ماسوله در میان درختان نخل آن را دیدنی‌تر می‌کند. اهالی بیشتر به کشاورزی،



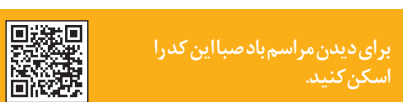
۷۸۰ بنگاه اقتصادی را کد هرمرگان احیا شد

عادل شهرزاد، معاون هماهنگی امور اقتصادی استانداری هرمزگان: از سال ۱۴۰۰ تاکنون بیش از ۷۸۰ بنگاه اقتصادی را کد احیا شده است؛ واحدهایی که فعالیت کمتر از ظرفیت استاندارد در ۵ رشته صنعتی، معدنی، زراعی و باغی، شیلاتی و خدماتی داشتند شناسایی شدند و در کارگروه رفع موانع استان نسبت به احیای آنها تصمیم‌گیری شد.

مراسم باد صبا در روستای تشویر



اهالی روستای تشویر در طارم زنجان با برگزاری مراسم «باد صبا» ایام محرم و صفر را می‌گذرانند. به گزارش همشهری، این مراسم معنوی که ثبت ملی هم شده است از نخستین روزه‌های محرم هر سال در کوچه‌های روستا بر گزار می‌شود. مراسم به این شکل است که اهالی روستا شب‌ها و در تاریکی در قالب دسته‌های عزاداری راهی کوچه‌های روستا می‌شوند و نوحه «باد صبا اثر کن/از کوچه‌ها گذر کن» را می‌خوانند و سینه می‌زنند. دسته‌های عزاداری از کوچه‌های مختلف به هم می‌پیوندند و این مراسم تا آذان صبح ادامه دارد.



برای دیدن مراسم باد صبا این کد را اسکن کنید.

جنگ طبرستان و تازبان در این قلعه



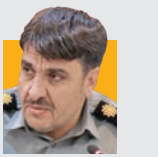
ملک‌بهمن، قلعه‌ای بزرگ در البرز است که با نام بانوی قلعه‌ها در لاریجان مازندران شناخته می‌شود. قدمت آن را بیش از ۳هزار سال تخمین می‌زنند. بنای قلعه، روی صخره‌ای حدود ۲۲۰متر بالاتر از سطح اراضی شاهاندشت به‌صورت طبقه طبقه و شامل اتاق‌ها و قسمت‌های مختلف ساختمانی است. روایت‌ها نشان می‌دهد بسیاری از جنگ‌های تازبان با طبرستان از این قلعه مدیریت می‌شد، اما در دوران صفویه قلعه به توپ بسته شد و با خیانت تصرف شد. این قلعه، مقاوم‌ترین قلعه ایران است.



برای دیدن مناظر و جاذبه‌های قلعه بهمین این کد را اسکن کنید.

محیط‌بان سیاهکلی تا پایان هفته از بیمارستان مرخص می‌شود

جمشید محبت‌خانی، فرمانده یگان حفاظت محیط‌زیست: محیط‌بان سیاهکلی تا پایان هفته از بیمارستان مرخص می‌شود. غلامرضا حدیری در گشت‌زنی در دیلمان مورد حمله خرس قهوه‌ای قرار گرفت و از ناحیه ۲دست به‌شدت مجروح شد. او به‌رغم مسلح‌بودن از اسلحه استفاده نکرد تا خرس و توله‌هایش آسیب نبینند.



گل می‌دهند و می‌میرند

گزارش همشهری از گیاهان تک‌زاد بومی ایران که به محض گل دادن تلف می‌شوند



زهار فیعی

روزنامه‌نگار

در یک تقسیم‌بندی، عمده گیاهان به ۲ بخش تقسیم می‌شوند: گیاهانی که هر سال گل و بذری می‌دهند و سال‌ها زندگی می‌کنند (پلی‌کارپیک) و گیاهانی که با رسیدن به مرحله گل و بذردهی اندام‌های



باریجه: بوته باریجه در سن ۶ تا ۷سالگی گل می‌دهد. این گیاه در چند سال اول رویش، برگ‌های طوقه‌ای تولید می‌کند. این گیاه در مناطق کوهستانی مرکزی و شمال شرق ایران می‌روید. عصاره این گیاه خواص ضدباکتری، ضدقارچ و ضدالتهاب دارد.



وشا: نیمه دوم اسفند شروع به رشد می‌کند و اواخر اردیبهشت گلدهی آن شروع می‌شود. وشایک گیاه ۳ تا ۴ساله و مونوکارپیک (تک‌زاد) است که بومی مرکز ایران است. صمغ آن به‌عنوان یک ضدباکتری، ضدالتهاب و حساسیت و ضد درد استفاده می‌شود.



جعفری کوهی طلایی: این گونه یکی از گیاهان دارویی با ارزش و بومی ایران است و به‌دلیل خاصیت ضدالتهابی در صنایع دارویی و فرآورده‌های آرایشی، بهداشتی استفاده می‌شود. این گیاه مونوکارپیک است و برای حفظ و توسعه کشت، لازم است هر سال بازکشت انجام شود.



چوجاق: گیاه شش شاخ، علفی و مونوکارپیک (تک‌زاد) است و از آن به‌عنوان سبزی محلی هم استفاده می‌کنند. این گیاه از راسته کرفس‌سانان است که در شمال ایران می‌روید و سرشار از آنتی‌اکسیدان است.



آتقوزه تلخ: از خانواده چتریان و تک‌زاد چند ساله است. آتقوزه در زمین‌های خشک و آهکی آسیا می‌روید و بومی ایران، افغانستان و پاکستان است. انواع گونه‌های آتقوزه در نقاط مختلف ایران از خراسان رضوی، بلوچستان، کرمان، البرز، آذربایجان غربی و... رشد می‌کند. صمغ آن ضدنفخ و خلط‌آور است.

مله خوسف در چند قدمی ثبت جهانی

پنبه مله با تاریخچه و قدمت طولانی، محصول منحصر به‌فرد خراسان جنوبی به‌ویژه در شهرستان خوسف که به خوش‌دمنی مشهور است، برای ثبت جهانی راهی یونسکو شد. پنبه مله در چند قدمی ثبت‌جهانی است و پرونده این محصول بی‌نظیر برای یونسکو ارسال شده است. مدیر کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی خراسان جنوبی در این باره گفت: فرهنگ، تمدن و تاریخ وسیله گفت‌وگوی جوامع بشری محسوب می‌شود و تلاش برای ثبت‌جهانی مله در واقع تجلیل از هنر و اراده نیاکان این سرزمین است. هادی شاهرودی اضافه کرد: شهرستان خوسف به‌عنوان یک بسته گردشگری، صنایع‌دستی، کشاورزی، سلامت، تاریخی و مذهبی در حوزه سه‌گانه صنایع‌دستی، میراث‌فرهنگی و گردشگری قابلیت‌های زیادی دارد و بعد از مرکز استان، بیشترین اثر ثبت ملی متعلق به خوسف است. با همت اهالی منطقه این پنبه با قدمت بیش از ۲۰۰سال نه تنها احیا شد و تولیدات محصولات آن رونق گرفت، بلکه اکنون نامزد ثبت جهانی است.



رخداد

روزگار سخت رضا رویگری



اردیبهشت سال ۱۴۰۱ ویدئویی تکان دهنده از رضا رویگری در فضای مجازی بارها و بارها به اشتراک گذاشته شد. رویگری در این ویدئو از انتقالش به خانه سالمندان توسط همسرش گفت و از همه خواست طبق کلمات خودش او را از این جهنم نجات دهند. او کمی بعد با یاری دوستان و یک بانوی نیکوکار، از کهریزک به خانه‌ای که برای او اجاره شده بود، منتقل شد. با گذشت ۲سال از آن ماجرا باز هم ویدئویی از رویگری منتشر شده که به‌غایت غم‌انگیز است. در این ویدئو که او را در خانه‌اش نشان می‌دهد، او از مشکلات جسمی‌اش گفت و اینکه برای هر حرکت کوچکی سختی می‌کشد. اما تلخ‌تر از اینها او از تنهایی دیوانه‌کننده‌اش گفت و اینکه هیچ‌کس نیست او را از خانه بیرون ببرد. رویگری بعد از جدایی از همسرش، خانه و زندگی‌اش را از دست داده است. او در نهایت تلخی عروسی‌ک را در آغوش گرفت و گفت این عروسی منس تنهایی‌های من است. بازیگری که او را با نمایش‌هایی مثل گلدونه خانم و فیلم‌هایی مثل اجاره‌نشین‌ها، کانی‌مانگا و بوتیک و سریال‌های محله بروینا و مختارنامه می‌شناسیم، حالا از تنهایی در رنج است و منتظر هر نهاد یا شخصی است که یاری‌اش کند.

بزرگداشت

شب سعید راد

حدود ۲ هفته از درگذشت سعید راد می‌گذرد و قرار است جدیدترین برنامه از شب‌های مجله بخارا به یاد این بازیگر برگزار شود. هفتصد و شصت و یکمین شب از شب‌های مجله

بخارا به تجلیل از بازیگر کهنه‌کار سینمای ایران، زنده‌یاد سعید راد اختصاص دارد که در اول مردادماه ۱۴۰۳ از دنیا رفت. این مراسم طبق اعلام برگزار کنندگان برنامه، در ساعت ۵ بعداز ظهر دوشنبه پانزدهم مردادماه در ساختمان شماره یک خانه سینما (بهار جنوبی، کوچه سمنان) برگزار می‌شود و عنایت بخشی، علیرضا زرین‌دست، هوشنگ گلמکانی و جواد طوسی درباره زندگی هنری سعید راد سخنرانی خواهند کرد.

سعید راد در سال‌های اول انقلاب در کنار بازی در چند فیلم تجاری پر فروش مانند «برزخ‌ها» (۱۳۶۱)، «دادشاه» (۱۳۶۲) و «عقاب‌ها» (۱۳۶۳) یابازی در فیلم «خط قرمز» مسعود کیمیایی (۱۳۶۰) یکی از بهترین نقش‌هایش را ارائه داد که این فیلم بعد از نمایش در نخستین دوره جشنواره فیلم فجر، تاکنون امکان نمایش عمومی پیدا نکرده است.

وی مدتی ممنوع‌التصویر شد و ایران را ترک کرد.

در سال ۱۳۷۸ پس از سال‌ها دوری به ایران بازگشت و در فیلم «دوتل» احمدرضا درویش بازی کرد. او برای بازی در فیلم «گیرنده» (۱۳۹۰) دیپلم افتخار بازیگر نقش اول مرد را از جشنواره فیلم فجر دریافت کرد.

سریال

سرنوشت نامعلوم

سریال کیانوش عیاری

سریال «۸۷ متر» را می‌توان جزو آثار بلاتکلیف تلویزیون دانست. کارگردان کیانوش عیاری اخیرا در گفت‌وگویی با فریدون جیرانی به این نکته اشاره کرد که سریال «۸۷متر» کاری نیست که همچون سریال‌های رایج شبکه نمایش خانگی باشد و به تلویزیون باید بهتر است، درحالی‌که خبر رسیده بود که قرار است به رویکا برسند. اما یکی از مدیران این پلتفرم در گفت‌وگویی با تسنیم اعلام کرد مذاکره‌ای انجام شده اما قطعتی وجود ندارد. مهدی نقویان، رئیس مرکز سیمافیلم رسماً در نشست خبری با خبرنگاران اعلام کرد این سریال به نمایش خانگی می‌رود و به همین خاطر چندماه است رایتزنی می‌شود پلتفرم‌های نمایش خانگی این سریال را پخش کنند. اما هنوز خبر قطعی از پخش‌کننده این سریال، رسانه‌ای نشده است. البته گهگاه گمانه‌زنی‌هایی در فضای مجازی پخش می‌شود که خود کیانوش عیاری کارگردان و برخی از عوامل این سریال، آن را تأیید نمی‌کنند. تاکنون بارها تاریخ‌های متعددی برای پخش سریال «۸۷متر» اعلام شده که هیچ‌کدام به سرمنزل نرسیده‌اند.



از «تنگنا» عاشق سعید راد شدم
فرید سجادی حسینی، بازیگر و دستیار کارگردان: از تنگنا عاشق شخصیت سعید راد شدم و هر بار در هر فیلمی، این علاقه به شخصیت و نقش‌های او بیشتر شد؛ من تنها نیستم و اغلب مردم او را دوست دارند. / ایرنا



از بازی در «عطرآلود» راضی‌ام
مصطفی زمانی، بازیگر: برای بازی در نقش «علی» در فیلم «عطرآلود» بسیار لذت بردم؛ ولی از برآورد کار راضی بودم، چون به نظرم کار و شخصیت‌آطور که باید از آب درآمد و ثمراتی در زندگی من داشت. / ایستا

کوتاه‌تر از گزارش

بخش‌هایی از صحبت‌های وزیر ارشاد در برنامه «هفت»

از افزایش بودجه تا ممنوع‌الکارها

محمد مهدی اسماعیلی، وزیر ارشاد دولت سیزدهم در آخرین روزهای وزارت و احتمالاً در آخرین گفت‌وگوی تلویزیونی‌اش در برنامه هفت حاضر شد و در صحبت با بهروز افخمی از برنامه‌هایی که در این ۳سال در وزارت ارشاد دنبال کرده و دستاوردهایی که در سینما، تئاتر و شبکه نمایش خانگی داشته، صحبت کرده است. بخش‌هایی از این گفت‌وگورا می‌خوانید.

- من از دوران آستان قدس با رئیس‌جمهور شهید همکاری کرده بودم؛ به همین دلیل به من اعتماد داشت و اگر موفقیتی در این ۳سال داشته‌ایم، ناشی از همین اعتماد فی‌مابین بوده است. بسیاری از کسانی که کار در وزارت ارشاد را تجربه کرده‌اند، می‌گویند هیچ‌وقت چنین اعتمادی بین یک وزیر و یک رئیس‌جمهور وجود نداشته است.
- سالی که وزارت ارشاد را در دست گرفتم، ۱۲۰۰ میلیارد بودجه داشتم. در همان روزهای اول یعنی شهریور ماه و در روز ملی سینما ۵۰۰میلیارد از رئیس‌جمهور برای کمک به صندوق هنر، پول گرفتم که به هنرمندان داده شود.
- به دلیل عدم تحرکی که در زمینه نمایش خانگی در وزارتخانه بود، دوستانی که در این حوزه بودند و می‌خواستند کار را به ما تحویل بدهند می‌گفتند صفر تاصد کار نظارت بر شبکه نمایش خانگی از دست ما خارج و به تلویزیون منتقل شده است؛ چون به هر حال باید یک نهاد تنظیم‌گر در این حوزه وجود داشته باشد، اما در دوره ما بیش از ۹۵درصد از حکم‌فرمانی در حوزه‌های مختلف را به وزارت ارشاد برگردانیدیم، چه در حوزه حمایتی و چه زیرساختی و از نظر بودجه.
- هر وقت در حاکمیت بین دولت و اسناد بالادستی و نظام کلان حکمرانی اتفاق نظر در حوزه فرهنگ نباشد و از ۲دیدگاه متفاوت به آن نگاه شود، طبیعتاً نهاد تنظیم‌گر دولتی ضعیف می‌شود.
- به ما می‌گفتند، مثل روزنامه که دورهاش تمام شده و همه در فضای اینترنت دنبال خبر هستند، دوره سینما هم تمام شده است. می‌گفتند وزارتخانه شما در پایان این ۴سال به موزه تبدیل خواهد شد. امروز هر نماینده مجلسی که به اتاق من می‌آید درخواستش یا پلاتو برای تئاتر است یا سالن سینما.

- من نهضت پلاتوسازی را در تئاتر شروع کردم. از اداره تئاتر قدیمی تهران بازدید کردم. پلاتوهای خصوصی تئاتر دور از نظارت هستند. من در همین اداره تئاتر ۱۰پلاتو را انداختام. در برج آزادی ۲سالن تئاتر راه افتاد، هم از تبصره‌های ۱۶و ۱۸بودجه سال قبل و هم با مشارکت‌ها و کمک‌هایی که گرفت‌ایم. اگر با همین روند ادامه پیدا کند، تا انتهای امسال تعداد سینماهای ایران به هزار تا خواهد رسید.
- یکی از کارهای مهم من در دیپلماسی فرهنگی، فعال کردن حوزه فرهنگی در بریکس بود. داشتیم دبیرخانه‌هایش را به تهران منتقل می‌کردیم. سینمای بریکس یعنی نصف جمعیت جهان که شامل برزیل، چین، روسیه، آفریقای جنوبی و هند می‌شود. همه منطقه شرق در این پیمان جمع شده‌اند و می‌توانیم از آن استفاده کنیم.
- در اتفاقات سال ۱۴۰۱گرفتار وضعیتی شده بودیم که هیچ‌وقت فکر نمی‌کردیم نقطه ثقل آن حوزه فرهنگ و هنر باشد. بسیاری از بازیگران در گیر این اتفاق شده بودند و خیلی‌ها سر دمдар بودند. در مورد ممنوع‌الکاری من پای هنرمندان ایستادم و هنرمندان هم همکاری کردند. اگر می‌خواستیم به روش‌های قبل برخورد کنیم، فقط در حوزه موسیقی باید ۱۰۰نفر را ممنوع‌الکار می‌کردیم، اما امروز تعداد ممنوع‌الکارها در همه حوزه‌ها کمتر از انگشتان ۲دست است.

سینمای جهان

فیلم ضدصهیونیستی

به اسکار معرفی شد



«تی‌کپ» در حالی فیلم منتخب ایرلند در رقابت فیلم بین‌المللی اسکار ۲۰۲۵ شد؛ در این فیلم شخصیت‌های اصلی فیلم از حقوق فلسطینی‌ها حمایت و مکرر حملات اسرائیل به غزه را محکوم می‌کنند.
ایرلند «تی‌کپ» (مفصل زانو) را به‌عنوان نماینده این کشور به بخش فیلم بلند بین‌المللی اسکار ارسال کرد و نام خود را به عنوان نخستین کشوری که وارد رقابت جوایز اسکار ۲۰۲۵ می‌شود، به ثبت رساند.

آکادمی فیلم و تلویزیون ایرلند این انتخاب را پس از آن انجام داد که این فیلم در جشنواره ساندنس خوش درخشید و سونی پیکچرز کلاسیک فیلم را خرید و در جشنواره‌های سراسر جهان با تحسین روبه‌رو شد. روز جمعه، همزمان با اکران فیلم «تی‌کپ» در آمریکا، اعلام شد که این فیلم نماینده ایرلند در اسکار خواهد بود.

این فیلم قرار است از ۸ آگوست در ایرلند اکران شود و انتظار می‌رود در گیشه سینماها رکوردشکن شود.

گزارش

فهیمة پناه‌آذر روزنامه‌نگار

در سال‌های اخیر ساخت فیلم‌های سینمایی از پر تره سرداران و قهرمانان جنگ بیشتر از قبل شده، فیلم‌هایی که توانسته‌اند در گیشه هم موفق باشند. حسین دارابی هم فیلم سینمایی «خدای جنگ» را براساس زندگی شهید حسن طهرانی‌مقدم جلوی دوربین برده، فیلمی که روایتی حساس از یک اتفاق مهم معاصر را به تصویر می‌کشد.



در فیلم سینمایی «خدای جنگ» هیچ بازیگری کاراکتر شهید طهرانی مقدم را بازی نمی‌کند و روایت خاصی از این شهید دارد. اما در این فیلم ساعد سهیلی نقش یکی از هم‌زمان شهید طهرانی مقدم را ایفا می‌کند.

این فیلم تقریباً در سکوت خبری ساخته شده و پس از پایان فیلمبرداری در شهرک سینمایی دفاع مقدس، وارد مراحل فنی شده و روی میز تدوین سیایش کردجان رفته است. به‌نظر می‌رسد اوج که در سال‌های اخیر در تولید این گونه فیلم‌ها پیشتاز بوده، «خدای جنگ» را به جشنواره فیلم فجر امسال می‌آورد.



حسین دارابی، کارگردان جوان سینما قبل‌تر ۲ فیلم سینمایی «مصلحت» و «هناس» را ساخته است؛ اولی چند سالی اجازه اکران نداشت و بالاخره توانست اکران آنلاین داشته باشد و دومی هم در جشنواره فیلم فجر اکران شد. «هناس» روایت زندگی داریوش رضایی‌نژاد، دانشمند هسته‌ای است که به شهادت رسید. این فیلم هم بعد از اکران عمومی، اکران آنلاین خود را در اسفند ۱۴۰۱ آغاز کرد.



۲

درحالی‌که «خدای جنگ» حسین دارابی روی میز تدوین است، ساسان فلاح فر، از مستندسازان شناخته‌شده هم فیلم سینمایی درباره این شخصیت می‌سازد.

این فیلم «بی‌پایان» نام دارد و روایتی از زندگی شهید طهرانی مقدم است و نقش اصلی را حمید ابراهیمی بازی می‌کند. این فیلم به جشنواره فیلم فجر امسال می‌رسد.

۳

فیلم سینمایی «بی‌پایان» نیز اقتباسی آزاد از یک ماجرای واقعی در یکی از پروژه‌های مهم سرلشکر شهید حسن طهرانی مقدم است که در محدوده محل شهادت او فیلمبرداری می‌شود.

توقف یا پایان «پوکر»؟

سفر شهاب حسینی به آمریکا تصویربرداری یکی از سریال‌های پرهزینه نمایش خانگی را

نیمه‌کاره گذاشته است

گزارش ۲

سریال «پوکر» خبرساز شد. انتشار چند خبر ضدو نقیض درباره این مجموعه که برای شبکه نمایش خانگی آماده می‌شود، در نوع خود عجیب و جالب توجه بود. دیروز برخی رسانه‌ها از پایان تصویربرداری



پیش‌تولید از زمستان ۱۴۰۲ در دی‌ماه ۱۴۰۲ بود که خبر رسید سریال «پوکر» به کارگردانی رضا دادویی و تهیه‌کنندگی مجید مولایی پس از انجام مراحل نهایی پیش‌تولید و به محض صدور مجوز، طی روزهای آتی وارد مرحله فیلمبرداری می‌شود. پلتفرم سرمایه‌گذار این مجموعه همان زمان درگیر سریال «بامداد خمار» بود و قرار بود «پوکر» پروژه بعدی‌اش باشد.

«پوکر» متوقف شد

اما دیروز خبری منتشر شد که نشان می‌داد ظاهراً سریال «پوکر» به‌خاطر سفر بازیگر اصلی‌اش متوقف شده است. سفر یک‌ماهه شهاب حسینی به آمریکا دلیل توقف این سریال عنوان شده بود. اما ماجرا فقط این نبود؛ ظاهراً نیکی کریمی با پایان قراردادش اعلام کرده دیگر حاضر نیست در این مجموعه حاضر شود. یکی از دلایل این تصمیم، براساس شنیده‌ها، نارضایتی از تغییرات فیلمنامه بوده است. ظاهراً با بازگشت شهاب حسینی کار دنبال خواهد شد و احتمال دارد نیکی کریمی هم جای خود را به بازیگر دیگری دهد.



بی‌پایان: یکی دیگر از فیلم‌هایی که در راه شهید طهرانی مقدم ساخته شده است

۱۴ مرگ در گروه مرگ

حسن نقتیان دیروز در دوی ۱۰۰ متر المپیک سوئد پولی توانست از مرحله مقدماتی صعود کند. او که یکی از تجربه‌ی این مسابقات را در تجربه‌ی این بازی‌ها در تیم ملی ایران دارد، در این مسابقات با رکورد ۱۰:۱۸.۸ به خط پایان رسید و پنجم شد و توانست به مرحله نیمه‌نهایی برسد. در گروه او فونداه‌سای از نیجریه، باتالیا، جزایر کیمن، غنا، آفریقای جنوبی، برزیل، سنگاپور و استحقاق حضور داشتند؛ گروهی که نقتیان مدعی است خود مرگ مرگ بود. به‌یاد می‌آورد فصل صعودی را از مادا با این رکورد هم نتوانستم صعود کنم. می‌دانم دوی ۱۰۰ متر المپیک سخت‌ترین مسابقه‌ی المپیک است اما همه المپادور بودند؛ همیشه در مقدماتی با این رکورد با صعود می‌کنند اما این دوره سطح رقابت‌ها بالاتر بود. البته که من همه همیشه در گروه مرگ قرار می‌گیرم. «نقتیان در رفته‌های ۲۰۱۶، ۲۰۱۷ و ۲۰۲۰ نتوانم با رکورد برزیل به خط پایان بروم. این ۲۰۲۰ که در گروهش بازی می‌کردم و نتوانست به مرحله بعد برود، او بین ۱۰:۰۵ که در ده‌دوره‌ی سی‌وسوم قرار گرفت، در دوچرخه‌سواری هم علی‌لیب در مسابقات استقامت جاده‌ای خط پایان زد و در دوره ۷۴ قرار گرفت.

لیگ برتر خلیج فارس
Asian Cup of Nations 2011

011

روز مانده تا
لیگ برتر

روزمانده تا
لایگا


012
روزمانده تا
لیگ جزیره

روزمانده تا
لیگ یک

013
روز مانده تا
سری آ

**BUNDES
LIGA**

0 1 9

روز مانده تا
بوندس لیگا

2022
FIFA
032
روز مانده تا
مقدماتی
جام جهانی

طرح: رهم پزادی

یکشنبه ۱۴ مرداد ۱۴۰۳ | ۹۱۰۲۹۱۴۴۶ سال سی و دوم | شماره ۹۱۷۰

سراپا اشتیاق!

در مورد ۵ چهره فوتبال ایران که برای فصل بعد انگیزه‌های مضاعف دارند



آچارفرانسه ۳۶ ساله

احتمال قابل توجهی وجود دارد که در شروع لیگ، وحید امیری دفاع چپ فیکس پرسپولیس باشد



بهروز رسایی | آرام آرام لیگ بیست‌وپهارم فوتبال ایران آغاز می‌شود و این در حالی است که پرسپولیس هنوز یک نقص بزرگش را برطرف نکرده؛ دفاع چپ. فارغ از اینکه گزینه‌های جانشین چقدر خوب باشند یا نه، سرخیوشان توانستند در پست‌های دروازه‌بان، دفاع راست و وینگر، جای نفرت کوچ کرده را بگیرند، اما این اتفاق دست‌کم تا لحظه تنظیم این مطلب در مورد پست دفاع چپ رخ نداده است. سرخیوشان هنوز در پی یافتن یک بازیکن خارجی هستند و مذاکرات با گزینه‌های مختلف ادامه دارد. همه اینها در حالی است که حتی اگر همین امروز هم بازیکن مورد نظر جذب شود، مدتی طول خواهد کشید تا خودش را با شرایط تیم وفق بدهد. به این ترتیب، احتمالا خوان کارلوس گاریدو ناچار خواهد شد برای هفته‌های آغازین فصل، روی موجودی فعلی‌اش حساب کند؛ جایی که به‌نظر می‌رسد وحید امیری نظر مربی اسپانیایی را جلب کرده است.

بازگشت به دفاع چپ

وحید امیری هیچ‌گاه در پرسپولیس یک بازیکن تک‌پسته نبوده است. او اغلب اوقات به‌عنوان یکی از وینگرهای تیم توب زده اما به اقتضای شرایط گاهی مهاجم سایه یا حتی فوروارد کامل هم بوده است. با این حال شاید یکی از جالب‌ترین پست‌های او، حضورش در سمت چپ خط دفاعی بود که کمی هم به درازا کشید. امیری لیگ بیستم با نظر جیحی گل محمدی در این پست به بازی گرفته می‌شد و عملکرد چندان بدی هم نداشت. عمده انتقادات از این تصمیم، معطوف به این بود که حضور وحید در پست دفاع چپ، کار کرد تهاجمی او را



نیمه روشن جواد

انتقاد خیابانی از یک رویکرد ورزشکاران المپیک ایران، بازتاب روشن داشت

غالباً عادت داریم جواد خیابانی را در حال وایرال شدن جملات عجیب و غریبش ببینیم اما او یک نیمه روشن هم دارد که گاهی آن را نشان می‌دهد. خب البته در این حجم وسیع از آنتن که در اختیار آقاچواد قرار گرفته و بین ساعت‌ها حرفی که او می‌زند، عجیب نیست که بالاخره بعضی سخنانش هم درست و منطقی از آب در بیاید و با واکنش مثبت مردم همراه شود! در هر صورت آخرین بار چنین اتفاقی به بهانه انتقاد او از رویکرد «منت گذاشتن» برخی ورزشکاران المپیک ایران را بر سر مردم رخ داد. خیابانی که در استودیوی شبکه ورزش نشسته بود، در بخشی از حرف‌هایش گفت: «مثلاً از دست‌های پنبه‌پسته خودشان عکس می‌گیرند و منتشر می‌کنند تا ناکامی را توجیه کنند. خب مگر کسی که طلا گرفته، دستش پنبه نیست و آسیب ندیده؟ اصلاً مگر کارگر و باغبان و پاکبان ما همین شرایط را ندارند؟ شما با پول مالیات همین آدم‌ها راهی المپیک می‌شوید. حالا اگر ناکام هم شدید دیگر جای منت گذاشتن باقی نیست»

حرف‌های مجری قدیمی تلویزیون ایران در این‌مورد درست به‌نظر می‌رسد. مخصوصاً طی روزهای اول المپیک، چند ورزشکار ایرانی بعد از ناکامی در این مسابقات، بازی را بردند به این سمت که ما امکانات نداریم و همین نتیجه‌ای هم که به‌دست آوردیم خیلی خوب است و سایر قضایا. انصافاً مردم ایران -حتی منتقدترین آنها- خیلی اوقات به بحث کمبود امکانات ورزشکاران ایرانی اذعان دارند و نتایج پیچه‌های ما را با در نظر گرفتن همین مسئله تحلیل می‌کنند اما اولاً گاهی نمایندگان کشورهای دیگر با امکانات کمتر هم از پیچه‌های ما جلو می‌زنند که این واقعاً قابل قبول نیست. بعد هم بهتر است دوستان ورزشکار دفاع از خود را به دیگران بسپارند، چرا که این مدل موضع گرفتن، شائبه منت گذاشتن بر سر مردم را به‌وجود می‌آورد. در نهایت هم وقتی وارد این فاز شدیم، مخاطب می‌تواند بگوید: «خب نمی‌فתי المپیک؟ مگر ما گفتیم برو؟!» اینها فکشتگ نیست.

■ ■ ■



چرخش سریع یک‌گله‌ها

بهنام برزای در حالی سیرجان را به مقصد رفسنجان ترک کرد که فصل گذشته دقیقاً در دوسوم بازی‌های تیمش به زمین رفت و تأثیرگذار بود. او فصل قبل در ۱۹ مسابقه بازیکن اصلی تیمش بود و در جمع ۱۱ نفر اصلی وارد زمین شد. علاوه بر این، در عیازی از ۱۱ بازی دیگر نیز بهنام برزای با وجود نشستن روی نیمکت ذخیره‌ها برای دقایقی به بازی گرفته شد. او در ۱۹ مسابقه‌ای که بازیکن اصلی بود ۱۵ بار به‌عنوان دفاع راست بازی کرد و میانگین امتیازاتش در این پست ۶٫۹۲ بود. اما در ۲ مسابقه‌ای که به کمک مدافعان میانی رفت و در پست دفاع وسط بازی کرد، نمایش بهتری داشت و نمره‌اش در سایت متریک‌ابه ۶٫۹۷ رسید. حاصل کار بهنام برزای بعد از ۱۶۴۸ دقیقه بازی برای گل گهر ثبت فقط یک پاس گل بود که آمار بسیار ضعیفی برای اوست. برزای در رفسنجان جای حسن جعفری را خواهد گرفت که بعد از انجام ۲۶ مسابقه در سمت راست خط دفاعی یک گل برای تیمش زده بود.

ترسی از رضاییان نداشتم

مهدی تیکدري اعتقاد دارد استقلالی‌ها در حقش بی‌معرفتی کرده‌اند

بگیرم که من هم همین کار را کردم. با هماهنگی یکی از مربیان استقلال، به کرمان رفتم تا زود به تهران برگردم تا هم خبر انتقالم را رسانه‌ای کنند و هم در تمرین استقلال حضور پیدا کنم ولی بعد از آن هیچ تماسی با من نگرفتند.

وریت: با توجه به اینکه استقلال رامین رضاییان را گرفت، شاید اگر بسه این تیم می‌رفتی، شانس زیادی برای بازی در ترکیب ثابت نداشتی.

رامین بازیکن بزرگی است که کیفیت خوب خودش را نشان داده ولی این را هم باید در نظر گرفت که استقلال در آجام حضور دارد و طبیعتاً ممکن است هر بازیکنی با مشکل مصدومیت یا محرومیت مواجه شود. البته که من هم ترسی از رقابت با رضاییان نداشتم، بازیکن کوچکی نیستم و در یکی از پرمهره‌ترین تیم‌های تاریخ تراکتور فیکس بازی می‌کردم. در یک مقطع هم پرسپولیس با اینکه دانیال اسماعیلی‌فر را داشت به من پیشنهاد داد. در کل هر تیمی در هر پست ۲ بازیکن آماده و باکیفیت می‌خواهد. استقلال همین حالا میلاد زکی‌پور و ابوالفضل جلالی را در سمت چپ دارد.

وریت: مشکلی بابت مصدومیت مع پاندری؟

نه مشکلی نیست. ام‌آر‌آی پایم را به خانم دکتر محمدی و دکتر صادقی نشان دادم و هر دو پزشک تأیید کردند که معج پایم هیچ ایرادی ندارد. من حتی به مدیرعامل استقلال گفتم که اگر پایم مصدوم باشد، حاضرم قراردادم را فسخ کنم؛ کاری که کمتر بازیکنی انجام می‌دهد. شاید هم اشتباه کرده که این حرف را زدم. به هر حال کاری که استقلال‌ها کردند بی‌معرفتی بود.

وریت: فکر می‌کنی فصل پیش رو، فصل خوبی برای تو و گل گهر باشد؟

فصل قبل برای من خوب نبود و تیم هم انطور که باید نتیجه نگرفت. امیدوارم فصل جدید هم برای من و هم برای گل گهر خوب باشد.

پدیده باش!

فولاد، مس، ملوان و همه تیم‌هایی که امید می‌رود از پدیده‌ها و عوامل جذابیت فصل جدید لیگ برتر باشند

لحظه امیرمسعود سرآبادانی، امین قاسمی‌نژاد، او کتیر یوسوپوف، علی نعمتی، محمد عباسی، محمدجواد محمدی و محمد رضا سلیمانی را به خدمت گرفته و قرار است محمد عسگری هم در این تیم به یک ستاره نوظهور تبدیل شود. ببینیم و تعریف کنیم!



مس رفسنجان: دم مسیحیای محرم

محرم نویدکیا فصل گذشته طی حضور نصفه‌نیمه‌اش در مس رفسنجان نتایج خوبی گرفت و تیم شکست‌خورده ساکت الهامی را کلاً متحول کرد. او امسال فرصت بیشتری داشته تا با نارنجی‌پوشان تمرین کند و برای بر کردن جای خالی برخی از آنها هم چشم به‌دست تیم‌های مدعی بدوزد. لیست خریدهای رفسنجان تا این لحظه امیرحسین جولانی از پیکان، بهنام برزای از گل گهر، پیام پارسا از نفت آبادان، علی شجاعی از فولاد، فرشید اسماعیلی از پیکان، محمد علی‌نژاد از سپاهان و مهدی زعفرانی از فجر پاساری را در خود جا داده است که تماسی این نام‌آخری از همه جالب‌تر است. شش‌ریفی که زمانی به‌عنوان یک پدیده بسیار خلاق در سپاهان ظهور کرده بود، خیلی زود ستاره اقبالی خاموش شد و از سطح اول فوتبال کنار رفت. حالا همبازی سابق، احیا کردن و بازگرداندن همبازی‌اش را در برنامه فصل آینده قرار داده است.

شمس‌آذر و ملوان: شاید و شاید

هر دوی این تیم‌های شهرستانی در فصل گذشته لیگ را به عرصه درخشش پیش‌بینی‌نشده خودشان بدل کرده بودند. در واقع رتبه‌هایی که این دو تیم جوان با بازیکنان کم‌نام‌ونشان خود در نیمه بالای جدول به‌دست آوردند فراتر از تصور عامی کارشناسان بود. اما هر دو تیم تغییراتی در داخل میدان و به‌خصوص روی نیمکت نداشته‌اند که همه را به ادامه درخشش آنها بدگمان کرده است. جالب اینکه نیمکت‌های این دو تیم در پنجره تاستانی خاصیت جابه‌جایی داشته‌اند. سعید دقیقی که شمس‌آذر را به لیگ برتر آورد و یک فصل موفق همراه با این تیم داشت، حالا به انزلی رفته و در عوض مازیار زارع که سال قبل ملوان انزلی را به لیگ برتر رسانده بود حالا باید با جوان‌های بااستعداد شمس‌آذر سرو کار کند؛ جوان‌هایی که تقریباً همه آنها از قزوین رفته‌اند و مازیار قرار است یک تیم کاملاً جدید از چهره‌های جدید بسازد. امیدواریم تیم جدید او به اندازه شمس‌آذر فصل گذشته توانمند و جذاب باشد و البته خیبر و چادرملو تازه‌وارد هم بتوانند مانند شمس‌آذر فصل گذشته، تک‌تازه‌وارد سرحال باشند.

امیرحسین اعظمی | مهدی تیکدري فاصله زیادی با حضور در استقلال نداشت. او بعد از اتمام لیگ مذاکراتی را با مدیران این باشگاه داشت و بعد از توافق با آبی‌پوشان حتی قرارداد هم امضا کرد. با این حال، استقلالی‌ها یک‌باره از جذب این بازیکن منصرف شدند؛ اتفاقی که ناراحتی شدید این بازیکن را نیز به همراه داشت. در نهایت تیکدري قراردادش را با گل گهر تمدید کرد تا همچنان پیراهن این تیم را بر تن کند. با این بازیکن در خصوص اتفاقات فصل نقل‌وانتقالات و مسائل مختلف دیگر صحبت کردیم که او به سؤالات همشهری پاسخ داد.

وریت: از تمدید قرارداد با گل گهر شروع کنیم. چه شدد که تصمیم گرفتنی در سیرجان بمانی؟

من با استقلال وارد مذاکره شدم و به همین‌خاطر با تیم دیگری صحبت نکردم. وقتی هم حضورم در استقلال منتهی شد، ترجیح دادم در گل گهر بمانم. من از تراکتور و مس رفسنجان هم پیشنهاد داشتم ولی با فضای گل گهر آشنا بودم و تصمیم گرفتم جای دیگری نروم. یکی از دلایل مهمی که باعث شد با گل گهر تمدید کنم، حضور مهدی تارن‌سار در این تیم بود. او مربی با دانشی است و امیدوارم در فصل جدید با او نتایج خوبی بگیریم.

وریت: استقلال با تو قرارداد بسته بود و از لحاظ قانونی می‌توانستی علیه این تیم شکایت کنی. درست است؟

من از این کارها خوشم نمی‌آید و نمی‌خواهم به‌زور به یک تیم بروم. ماجرای استقلال را دست خدا و روزگار سپردم. در این قضیه شاید خودم هم مقصر بودم. این اتفاق برایم تجربه شد تا بعضی کارها را انجام ندهم.

وریت: استقلال به‌دلیل جذب رامین رضاییان، از همکاری با تو پشیمان شد؟

زمانی که با من صحبت کردند، اصلاً بحث حضور رضاییان در استقلال مطرح نبود و قرار بود صالح خردانی در استقلال بماند. پارسال معج پایم مصدوم شد و شاید به‌خاطر همین برای جذب من -مردود نبودند. از من خواستند از معج پایم‌آر‌آی

طی روزهای گذشته شرایط ۴ تیم صاحب‌نام لیگ برتر فوتبال که مدعیان قهرمانی در فصل جدید محسوب می‌شوند، در این صفحات مورد بررسی قرار گرفت. پرسپولیس به‌عنوان قهرمان فصل گذشته به‌همراه استقلال، سپاهان و تراکتور که تیم‌های دوم تا پنجم لیگ قبلی بوده‌اند، امسال هم مثل سال گذشته مدعیان اول قهرمانی محسوب می‌شوند و هرچه ستاره در لیگ برتر ایران هست به‌استخدام خودشان درآورده‌اند. از طرفی تعداد بازیکنان درجه‌اول ایرانی کمتر از آن است که بتواند در ۴ تیم مدعی را پوشش بدهد و بنابراین خرید بازیکنان گران‌قیمت خارجی در این تیم‌ها بیشتر از قبل شده و حسابی چهره لیگ برتر را تغییر داده است. معمولاً در همه فصول لیگ برتر و نقل‌وانتقالات تابستانی، وقتی این ۴ تیم ستاره‌های مورد نظر خودشان را جذب می‌کنند و به بازیکنان ضعیف‌تر یا ستاره‌های افت‌کرده اجازه جدایی می‌دهند، تازه موج دوم نقل‌وانتقالات آغاز می‌شود و تیم‌های دیگر می‌توانند این بازیکنان را بین خودشان ردوبدل کنند. اگر یکی از این تیم‌ها شانس بیاورد یا مربی جدید و سخت‌کوشی داشته باشد

برای اثبات خودش دست به هر کاری بزند یا تعدادی پدیده جوان قبل از شناخته‌شدن و رفتن به تیم‌های بزرگ، از سر خوش اقبالی دور هم جمع شوند، در آن صورت صاحب یک تیم پدیده در لیگ خواهیم بود که می‌تواند معادلات را تغییر بدهد و به جذابیت‌های لیگ هم اضافه کند؛ پدیده‌ای که البته بعید است بتواند مربع مدعیان را بشکند اما می‌تواند نیمه‌های جدول را به هم بریزد و البته سطح زیبایی را هم در لیگ برتر بالاتر ببرد. فصل گذشته ملوان، شمس‌آذر و ذوب‌آهن در نقش این پدیده‌ها ظاهر شدند و امسال باید دید کدام یک از تیم‌ها می‌توانند در جمع نامدعیان قهرمانی از همه مدعی‌تر باشند.

فولاد: نجات قهرمان قدیم

قطعه‌ای گزینشه اول برای صعود در جدول رده‌بندی و فرار از قعر نشینی، فولاد خوزستان است که موفق‌ترین سرمربی ایرانی یک دهه اخیر را به خدمت گرفته است. پرسی گل‌محمدی سال‌های ۱۳۹۹، ۱۴۰۰ و ۱۴۰۲ قهرمان لیگ شده و قهرمانی سال ۱۴۰۳ پرسپولیس نیز ۵۰ درصد متعلق به اوست. علاوه بر اینها او با ذوب‌آهن ۲ بار و با پرسپولیس یک‌بار قهرمان جام حذفی شده و ۳ بار هم سوپر جام را به‌دست آورده است. پرافتخارترین سرمربی حال حاضر لیگ برتر با این عناوین و کارنامه به باشگاه دوران بازی خودش رفته تا اینکه قهرمان ۲ دوره رقابت‌های لیگ برتر را از فلاکتی که به آن دچار شده است، برهاند. فولاد تا این



میراث پیولی

دوران پیولی در میلان به سر آمده بود.او که روسوئری را قهرمان سری آ کرده بود،این اواخر در باشگاه و بین هواداران طرفداری نداشت.البته پائولو فونسکا کسی نیست که هواداران برایش خیلی صبر کنند. مربی پرتغالی- موزامبیکي سابق پورتو، آلس رم و شاختار، فصل گذشته را در تیم لیل فرانسه سپری کرد.او یک مربی بافکار تهاجمی است و برای همین مذاکراتی که سال ۲۰۲۱ با تاتنهام داشت، به بن بست خورد چون آنها در آن مقطع دنبال یک سرمربی با افکار تدافعی تر می گشتند.سبک فونسکا بازی مالکانه و تهاجمی است با اصرار بر خلق موقعیت های گل زیاد در هر بازی، درست برعکس سبک پیولی. فوتبال او را با ساری و گوار دیولا مقایسه می کنند.البته فونسکا روی نقل وانتقالات میلان دخالت مستقیم ندارد و این وظیفه به عهده زلاتان ایبراهیموویچ گذاشته شده است.

■ تا اینجا زلاتان توانسته فقط ۲بازیکن جذب کند. میلان آلوارو موراتا را با ۱۲میلیون یورو از اتلتیکومادرید خریده تا جای پیرو را در خط حمله پر کند. استراهینیا پاولوویچ صربستانی هم با ۱۸۰میلیون یورو از سالزبورگ جذب شد. چند بازیکن هم از قرارداد قرضی خود برگشته اند؛ ساله ماکرز از بولونیا، مارکو پلگرینو از سالرنتینا و چاکا تراوره از پالرمو.

■ از محل خروج بازیکنان هم چیزی دست باشگاه را نگرفته؛ شمیچ در ازای ۳میلیون یورو به اندرلخت رفته، ژیسرو با اتمام قراردادش به طور رایگان به لس آنجلس افسی پیوسته و دنیل مالدینی، فرزند پائولو مالدینی کبیر به طور آزاد به مونترزا منتقل شده است. سیمون کیائر بدون تیم است و اوربگی و فودو بالو به میلان بوتورو فرستاده شده اند.

■ رفتن شارلر دکتلار با ۲۲میلیون یورو به آتالانتا و راده کرونیچ با ۳،۵میلیون یورو به فترباغچه قطعی شده. باشگاه الکس خیمسن را هم با ۵میلیون یورو از تیم دوم رتال مادرید خرید.

مفت برها

حضور جوزپه ماروتا در راس کادر نقل وانتقالاتی اینتر از لحاظ مالی به سود باشگاه است.او پایه گذار پوونتوسی شد که به مدت ۹سال پیاپی به قهرمانی سری آ رسید.با آمدن ماروتا به اینتر میلان حالا باشگاه جدید هم قهرمان سری آ شده و هم به فینال لیگ قهرمانان رسیده. او متخصص خریدهای رایگان و به صرفه است و اینتر در این پنجره نقل وانتقالاتی، بازیکنانی مثل زلینسکی از ناپولی و مهدی طارمی از پورتو را رایگان جذب کرده. چالهان اوغلو و چند بازیکن دیگر هم با همین روش جذب این تیم شده بودند.فعلا از خریدهایی دیگر خبری نیست اما خواکین کوریا از قرارداد قرضی اش از مارسسی برگشته تا ترافیک خط حمله اینتر بیشتر شود.

■ آرناتوویچ اتریشی نمی خواهد از اینتر برود و قصد دارد در ۳۵سالگی بماند و با لاتوئارتو مارتینس، مارکوس تورام، طارمی و کوریا مبارزه کند. از طرفی، گزارش هایی درباره علاقه اینتر به جذب رایگان ممفیس شنیده می شود.اگر او جذب شود ترافیک خط حمله را شدیدتر خواهد شد. فعلا ۲-۳هفته ای طول می کشد تا مصدومیت طارمی خوب شود. طارمی در بازی های دوستانه درخشید و گل ۵ در ۳بازی زد ولی این مصدومیت می تواند خسورش را در ترکیب ثابت عقب بیندازد.

■ ۳بازیکن این تیم به نام الکسیس سانچس، سنسی و دیوی کلاسن قراردادشان به پایان رسیده و بدون تیم هستند. البته ترکیب اینترمیلان قوی تر از آن است که هواداران این تیم را بابت انفعال در فصل نقل وانتقالات نگران کند.

گلادیاتور وارد می شود

این نخستین فصلی است که دهروسی از ابتکار خود را به عنوان سرمربی آلسرم آغاز می کند. او تیمی را که با مورینیو جام اروپایی گرفته بود اما محبوب هواداران نبود، به تیمی دوست داشتنی تبدیل کرد. تیم مورینیو از تیم گلا دیاتور دفاعی بود. دهروسی خط حمله رم را از نو بازسازی کرده است. آرتم دوویبک که با خیرونا آقای گل لالیگا شده بود، پیشنهاد سمیئونه و اتلتیکو را رد کرد تا به پایتخت ایتالیا برود. دیگر مهاجمی که دهروسی جذب کرده، ماتیاس سوله از یوونتوس است. ■ ماتیاس سوله آرژانتینی با ۲۵،۶میلیون یورو از یوونتوس جذب شده، انزو لوفه با ۲۳میلیون از رن برای خط هافبک و ساموئل دال با ۴،۳میلیون از یورگورن سوئد برای دفاع کناری. از همه گران تر آرتم دوویبک اوکراینی است. رم برای خرید این مهاجم ۲۷ساله ۳۰،۵میلیون به خیرونا پرداخت. او فصل پیش با ۲۴گل جایزه پپچی لالیگا را گرفته بود.

■ دوویبک که از خیرونا به یک باشگاه کوچک یاد کرده بود، مورد حمله هواداران این تیم قرار گرفت. هواداران معتقدند بهتر بود دوویبک که یک سال پیش با ۷میلیون یورو از دنیپرو جذب شد و کسی هم او را نمی شناخت، از جملات بهتری برای خداحافظی و یاد کردن از باشگاه سابقش استفاده می کرد.

■ دوویبک سالی ۳میلیون یورو دستمزد می گیرد. با آمدن او جا برای تامی ابراهام تنگ خواهد شد. قرارداد قرضی لوکاکو هم تمدید نمی شود و او به چلسی برمی گردد تا اخیانا به ناپولی یا عربستان برود.

■ آندره بلوتسی، دیگر مهاجمی بود که رم را ترک کرد. این بازیکن ملی پوش با ۴،۵میلیون یورو به تیم تازه وارد کومو فروخته شد و اسپیناتزولا هم رایگان به ناپولی رفت. قرارداد قرضی ایسن بازیکنان هم تمام شد و آنها به باشگاه اصلی خود برگشتند؛ راسموس به کریستنس لیدز برگشت و سردار آزمون به لورکوزن (فروش به الشبای امارات)، دیگو یورنتشه به لیدز، رناتو سانچس به پاری سن ژرمن و دین هویسن به یوونتوس. روی پاتریشیو دروازه بان این تیم هم فعلا بدون تیم است.

■ با آمدن دوویبک و سوله، چند مهاجم این تیم را ترک کردند؛ بلوتسی، سردار آزمون، لوکاکو و احتمالا تامی ابراهام.

■ حسام عوار هم با ۱۲میلیون یورو به باشگاه الاتحاد عربستان واگذار شد.



تایستان ولیم ایتالیایی

غول های ایتالیایی چگونه خرید کردند؟

تیم های بزرگ فوتبال ایتالیا برنامه های متفاوتی برای ترمیم ترکیب خود در فصل نقل وانتقالات تابستانی دارند. از میان ۴تیم مدعی فصل آینده، آث میلان و یوونتوس سرمربی های خود را تغییر داده اند ولی اینتر و رم با همان سرمربیان فصل پیش ادامه می دهند. به نظر می رسد ۲تیم اول پس از تعویض سرمربی، تغییرات بیشتری نسبت به ۲تیم دیگر دارند.



باشگاه های دیگر ایتالیایی هم درگیر نقل وانتقالات بودند که مهم ترین های آنها را مرور می کنیم:

آتالانتا یک بازیکن به نام بن گادفری با مبلغ ۱۲میلیون یورو از اورتون خرید. زانیولو هم از کالاتاسرای برگشت تا قرضی برای این تیم به میدان برود. آتالانتا برای فروش او کولی به لستر، میرانچوک به آتالانتا یونایتد، کامپاگی به بولونیا، زورتا به کالیاری و ابریماکولی به یانگ بویز مبلغ ۴۲،۶میلیون یورو سود کرد. آنها ۲۶میلیون برای خرید بازیکن هزینه کرده اند.

تیم تازه وارد کومو چند بازیکن جذب کرده. غیراز بلوتسی، واران و پیه رینا ۲ستاره دیگر این تیم هستند که رایگان بودند. خریدهایی دیگری هم در راه است.

نیکولا میلینکوویچ از فیورنتینا با مبلغ ۱۴،۳میلیون یورو به ناتینگهام فارست پیوست. فیورنتینا ۷۰۰هزار یورو روی این مبلغ گذاشت و یک مدافع از لچه به نام مارین پونگر اچپج خرید. خرید مویزه کین از یوونتوس ۱۳و آندره کولپانی از مونترزا ۴میلیون یورو هزینه داشت. قرارداد قرضی امرباط هم در منچستربیونایتد به پایان رسیده ولی احتمالا این هافبک مراکش در انگلیس بماند.

چیرو ایموبیله از لاتزیو به ترکیه رفت تا زیر نظر جووانی فان برونخورست کار کند. از این انتقال ۳میلیون یورو نصیب لاتزیو شد. باشگاه پایتخت ۲بازیکن دیگر را هم فروخت؛ لوپیس آلبرتو با ۵،۱۰میلیون یورو به الدوحیل قطر و راتول مورو ۵،۵میلیون به وایادولید.

تغییر فلسفه

با آمدن تیاگو موتا از بولونیا به جای آلگری، همه منتظرند فلسفه فوتبال تیم در فصل آینده تغییر کند و یوهه به تیمی تهاجمی تبدیل شود ولی ابزار این تغییر رویه هنوز فراهم نیست، موتا با کیهزا که یکی از ملی پوشان و بازیکنان کلیدی است، مشکل دارد.او در بازی دوستانه با تیم فرانسوی برست که دیشب برگزار شده، کیهزا را از فهرست تیم خط زد. سرمربی جوان معتقد است که این بازیکن هنوز آماده نیست. کیهزا یوروی بدی را پشت سر گذاشت و سپس در نخستین روزهای تمرین یوونتوس، مراسم ازدواجش را برگزار کرد اما این همه مشکل نبود. پیش از آنکه موتا قرارداد رسمی ببندد، گفته می شد او این بازیکن رانمی خواهد. وینگر ایتالیایی که پیشنهادهایی از لیگ برتر و به ویژه تاتنهام دارد، علاقه مند است در ایتالیا بماند. باشگاه اینتر میلان که جذب بازیکنان رایگان زیر دندانش مژه کرده و این را مدیون ماروتا، مدیر ورزشی و مسئول نقل وانتقالات است، به کیهزا پیغام داد تا یک سال دیگر صبر کند و تابستان آینده به عنوان بازیکن آزاد به اینتر برود. ماروتا در یوهه هم همین رویه را جانداخته و ستاره ها را رایگان به تیم اضافه کرده بود. مذاکرات تمدید با کیهزا به بن بست خورد. دستمزد فعلی این بازیکن سالانه ۵میلیون یورو است و یوهه می خواهد آن را کم کند اما کیهزا قبول نمی کند.

■ تاکتون بازیکنان زیادی به یوهه آمده یا از این تیم رفته اند. آرتور ملو از قرارداد قرضی با فیورنتینا برگشته اما خودش می داند با افت فاحشی که داشته، جایی در برنامه های موتا ندارد. احتمالاً بازیکن سابق پارسلونا که با رقمی گزاف به یوهه آمده به زودی به تیمی دیگر قرض داده می شود.

■ یوهه کفرن تورام، فرزند لیلیان تورام (بازیکن سابق یسوه) را با رقم ۲۰۶میلیون یورو از باشگاه نیس فرانسه خرید تا در پست هافبک بازی کند. این هافبک بلندقد گفته از چپگی آرویش بازی در یوهه بوده. مارکوس، برادر بزرگ تر کفرن در اینتر بازی می کند.

■ یوهه برای خرید خوان کابال از هلاس ورونا برای پست دفاعی ۱۲،۸میلیون یورو هزینه کرده است. جذب واسیلی آدژیچ از بودگوریتسا هم ۲میلیون یورو هزینه داشته. ۲بازیکن به نام فاکونندو گونسالس و کانلو کافربوتا از قرارداد قرضی سمپدوریا و کوسنزا برگشته اند. یک دروازه بان به نام میکله دی گریگوری هم به صورت قرضی از مونترزا جذب شده است.

■ گران ترین خرید یوهه در این پنجره، داگلاس لوتینس بازیکن برزیلی تیم استون ویلا بود که ۱،۵۱میلیون یورو قیمت داشت.

■ ماتیاس سوله، مهاجم آرژانتینی این تیم با رقم ۲۵،۶میلیون یورو به آلسرم فروخته شد. دین هویسن هم با ۵،۲میلیون یورو به بورنموث رفت و ساموئل ایلینگ و انزو بارنچها در ازای داگلاس لوپیس به ترتیب با مبلغ ۱۴و ۸میلیون به استون ویلا واگذار شدند. مویزه کین هم که بارها به تیم های دیگر قرض داده یا فروخته شده و دوباره به تیم بازگشته بود، یکبار دیگر از این تیم جدا شد و با ۱۳میلیون یورو به فیورنتینا رفت. کایو ژرژ هم با ۷،۲میلیون یورو به کروزیرو فروخته شد.

■ هنوز آدریان ربیو قراردادش را تمدید نکرده. احتمال ماندن هافبک فرانسوی در این تیم تقریباً صفر است. از باشگاه های بزرگی به عنوان مقصد این بازیکن نام برده می شد اما فعلا رئال و منچستر یونایتد از جذب او منصرف شده اند.

■ الکس ساندرو هم پس از سال ها قراردادش را به پایان رسانده اما هنوز تیم بعدی خود را معرفی نکرده است، موتا قصد دارد بازویند کاپیتانی را هم از دنیلیو برزیلی بگیرد و به بازیکنی دیگر بدهد.

مدعی باش

با آمدن آنتونیو کونته، ناپولی بار دیگر به جمع مدعیان قهرمانی اضافه خواهد شد. احتمال فروش اوسیمن زیاد است و ممکن است با لوکاکو در چلسی معاوضه شود. کونته از ناپولی خواسته تا قبل از شروع فصل جدید ۴خرید دیگر انجام دهد؛ نرس، برشیاپینی، گیلمور و لوکاکو. آنها به شرطی به تیم اضافه می شوند که اوسیمن به فروش برسد. اوسیمن البته این روزها به پاریس نزدیک تر است تا لندن. اگر او به لندن برود، با هم گزینه آرسنال محتمل تر خواهد بود.

■ کونته فعلا چند خرید برای دستگیری انجام داده. یکی از آنها ارفا مارین از کاستیا (تیم دوم رئال مادرید) است که ۱۲میلیون یورو هزینه در برداشته. اسپیناتزولا از آلسرم رایگان آمده و دیگر خرید سرمربی جدید هم یک خرید دفاعی است؛ الساندرو بونژورنو از تورینو که ۳۵میلیون یورو روی دست باشگاه خرج گذاشته.

■ ماتیاس پوپوویچ هم از مونترزا به طور رایگان آمده. در عوض، انتقال رایگان زلینسکی به اینترمیلان یک ضایعه برای باشگاه است. دیگو دمه هم به عنوان آزاد به هر تابرین رفته و پولی برای این دو جدایی دست باشگاه را نگرفته. جدایی دندونکر هم که قرضی از استون ویلا آمده بود، خبر خوبی نیست. پیرلو بیچی گولینی هم با پایان قرارداد قرضی اش به آتالانتا برگشت.

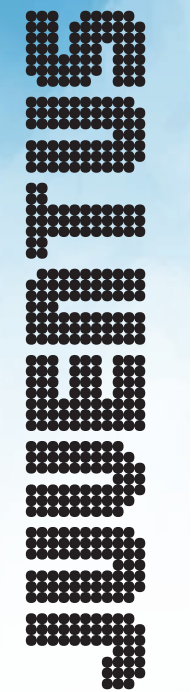
■ از محل فروش اوستیگارد به رن (۷) و لیندستروم به اورتون (۲) فقط ۹میلیون به خزانه ناپولی برگشت که حتی کفاف خرید بازیکن تیم دسته سومی کاستیا را هم نمی دهد. کونته حق دارد بازیکنان بیشتری بخواهد. با ترکیب فعلی و با جدایی اوسیمن نمی توان برای قهرمانی جنگید.

غارت پدیده لیگ

بولونیا هم سرمربی اش، تیاگو موتا را از دست داد و هم برخی ستارگان تیمش را. آنها که پس از ۹سال به لیگ قهرمانان اروپا راه یافته اند، به خاطر تغییر سرمربی زبان چندانی ندیده اند. وینچنزو ایتالیانو که فیورنتینا را به ۲فینال جام حذفی و لیگ کنفرانس در فصل پیش رسانده بود، جای موتا را روی نیمکت این تیم گرفت. او مربی صاحب سبک و موفقی است.

■ ایتالیانو در بدو ورود متوجه شد که ۲ستاره تیمش در فصل آینده پیراهن بولونیا را بر تن نخواهند کرد. ریکاردو کالافیسوری در یورو تنها بازیکن تیم ملی ایتالیا بود که درخشید و تاوان آن را بولونیا داد. این مدافع با ۲۵میلیون یورو به آرسنال واگذار شد. یاشوا زیرکزی هلندی هم با ۵،۴۲میلیون یورو به منچستربیونایتد رفت. از طرفی، قرار داد قرضی الکسیس ساله ماکرز به پایان رسید و این مهاجم به آشمیلان برگشت.

■ در لیست خریدهایی جدید نام نیکولو کامپاگی دیده می شود. او از آتالانتا برای خط حمله و با مبلغ ۱۰میلیون یورو خریده شد. امیل هولم از اسپتزیا با ۷میلیون برای دفاع کناری و نعیم بیار از رن فرانسه با یک میلیون یورو برای خط میانی به این تیم آمده اند. خوان میراندا آخرین بازیکنی بود که جذب شد. او هم برای دفاع کناری و به طور رایگان از رئال بتیس گرفته شد. به این ترتیب باشگاه تقریباً ۷۰میلیون یورو در نقل وانتقالات سود کرد.





اجرای طرح «ساعتگرد» برای روان سازی ترافیک
محدوده همیشه شلوغ

تردد در محدوده دستگردی شریعتی تغییر کرد

+ مسیر حرکت در خیابان‌های شریعتی،
دستگردی، مینا و سنجابی چطور شده است؟

صفحه ۱۵

طرح روضه رضوان با بهره‌مندی از توان داوطلبان
توسط سازمان پسماند اجرا می‌شود

از نجف تا کربلا خادم حسینیم



۱۸
تا ۶۵ سال سن
شرط لازم برای
مشارکت است



۱۲۰۰
داوطلب مردمی در
قالب پاکبان به عتبات
اعزام می‌شوند



۸۰۰
نفر تاکنون برای
حضور در طرح
ثبت نام کرده‌اند

صفحه ۱۶

مدیریت شهری با هدف افزایش امنیت پایتخت
کلاتری می‌سازد

ساخت ۱۷ کلاتری جدید در مناطق مختلف

+ تهران تاکنون ۸۶ واحد کلاتری فعال دارد

صفحه ۱۵

تأریعین

خدمات رسانی در اربعین با مشارکت مردم

این روزها زائران کربلا برای پیاده‌روی بزرگ اربعین آماده می‌شوند. گرچه بخش اعظمی از خدمت‌رسانی به زائران اربعین با مشارکت موکب‌داران، گروه‌های مردم‌نهاد، خیران و... انجام می‌شود، ایجاد برخی از زیرساخت‌ها مانند سوله اسکان زائران توسط شهرداری تهران انجام می‌شود که نیاز به اعتبار و بودجه دارد. آنطور که مهدی چمران، رئیس شورای شهر تهران عنوان کرده‌است، «سال پیش بیش از ۴۰ میلیارد تومان اعتبار برای اربعین پیش‌بینی شده بود و امسال هم همین رقم در بودجه سالانه شهرداری تهران لحاظ شده است. همچنین مقرر شد در آستانه اربعین، مجدداً رقی تصویب نشود.» به عبارت دیگر قرار نیست بودجه اربعین افزایش یابد. در ادامه مروری بر مهم‌ترین اقدامات پیش‌بینی‌شده از سوی شهرداری تهران در اربعین ۱۴۰۳ با شعار «طریق القدس، طریق الحسین» داشته‌ایم.

سهم سازمان‌ها از پروژه‌های اجرایی و
افتتاح‌شده (۱۷۷ پروژه)

۶۳
پروژه

سازمان
مهندسی
و عمران

۳۱
پروژه

پروژه‌هایی
که افتتاح
شده است

۳۲
پروژه

پروژه‌های
جاری که
در دستور
کار هستند

آخرین وضعیت ۵ پروژه بزرگراهی
نام پروژه‌ها: بزرگراه آزادگان، آزادراه شوشتری، بزرگراه
بروجردی، بزرگراه یادگار امام و پروژه دوگاز
طول مسیر در دست ساخت: ۲۳ کیلومتر
طول تکمیل‌شده: ۶ کیلومتر



شوشتری؛ مهم‌ترین پروژه در حال اجرا
هادی حق‌بین، معاون فنی و عمران شهردار تهران:
۱۰۷ پروژه اجرایی شده است که با تکمیل و بهره‌برداری از آنها
تحولات بزرگی در تهران رخ می‌دهد. افتتاح فاز اول آزادراه شهید
شوشتری تا پایان امسال مهم‌ترین پروژه معاونت فنی و عمران است.

سازمان عمرانی مناطق: ۹۶ پروژه
۳۲ پروژه افتتاح شده است
۶۴ پروژه جاری در دستور کار دارد



سهم سازمان‌ها از پروژه‌های عمرانی
اجراشده (۱۰۷ پروژه)

۳۲
پروژه

سازمان
مهندسی
و عمران

۶۴
پروژه

سازمان
عمرانی
مناطق

۱۱
پروژه

شرکت
خاکریز
آب

۸ پروژه نیمه‌تمام و در حال تکمیل مهم
پایتخت کدامند؟

۱. شاخه غربی بزرگراه یادگار امام
۲. آزادراه شهید شوشتری
۳. بزرگراه شهید بروجردی
۴. تقاطع غیرهمسطح بزرگراه شهید باقری-فرجام
۵. تقاطع غیرهمسطح بزرگراه فتح-باغستان
۶. تکمیل کندروهای بزرگراه شهید رستگار
۷. میدانگاه شهدای صادقیه و متروی صادقیه
۸. خیالستان زندگی

طبقه‌بندی
پروژه‌های
مطالعاتی و طراحی
(۲۰۴ پروژه)

ساخت ۵۷ تقاطع در ۴ سال

سال ۱۴۰۲
۱۸ تقاطع

سال ۱۴۰۰
۳ تقاطع

سال ۱۴۰۱
۱۱ تقاطع

سال ۱۴۰۳
۲۵ تقاطع



گزارش
زینب زینال‌زاده
روزنامه‌نگار

اجرا و تکمیل پروژه‌های عمرانی براساس نیاز شهر و شهروندان در دستور کار معاونت فنی و عمران قرار می‌گیرد. در این دوره مدیریت شهری پای شهروندان را به موضوع مدیریت امور شهر باز کرد و با راه‌اندازی پویش «من شهر دارم» تعیین و اولویت‌بندی پروژه‌های محلی و منطقه‌ای را به شهروندان واگذار شد و در کنار این موضوع، اجرا و تکمیل پروژه‌های فر منطقه‌ای و بزرگ و طرح‌های ره‌اشده را هم در دستور کار قرار داد. اما چه تعداد پروژه در حال اجراست و این پروژه‌ها اکنون در چه مرحله‌ای قرار دارند؟

پیش‌بینی ایجاد ۳۰۶۵ فضای توقف در ۷ پارکینگ



- | | |
|-----|--|
| ۱۰۷ | پروژه عملیات عمرانی آنها شروع شده است. |
| ۷۰ | پروژه در این مدت افتتاح شده است. |
| ۳۸۱ | پروژه در معاونت فنی و عمران پیگیری می‌شود. |
| ۲۰۴ | پروژه در مرحله مطالعه و طراحی هستند. |

- | | |
|----|--|
| ۶۳ | پروژه مربوط به بهسازی پل و مقاوم‌سازی سازه |
| ۲۰ | پروژه مربوط به حوزه آب‌های سطحی |
| ۵۴ | پروژه درخصوص پل‌ها و محورهای بزرگراهی |
| ۲۸ | پروژه در زمینه مطالعات ژئوتکنیک و مقاومت مصالح |
| ۲۹ | پروژه مربوط به تونل‌ها و گودها |
| ۱۰ | پروژه در حوزه تدوین ضوابط |



۳۷۵	مترمربع وسعت درمانگاه شرکت شهر سالم در ستاد مرکزی اربعین است.
۳۰۰	دستگاه اتوبوس زائران پیش‌بینی شده است.
۵۰۰۰	نیروی شهرداری به زائران در مرزها و شهرهای عراق خدمت‌رسانی می‌کنند.
۲۰۰۰	راننده و کمک‌راننده در مرزها و شهرهای عراق استقرار می‌یابند.
۲۰	میلیون زائر در همایش اربعین شرکت می‌کنند.
۳	سوله اسکان زائران، در مرزهای مهران، چذابه و ریمدان در حال ساخت است.
۴۵	هزار موکب در شهرهای عراق فعال شده است.
۱۴۰	چشمه سرویس بهداشتی و ۱۲۰ واحد حمام با امکانات بهداشتی تأمین می‌شود.
۴	میلیون زائر ایرانی حضور خواهند داشت.
۸۰	پزشک و پرستار در بخش‌های پزشکی و... خدمت‌رسانی خواهند کرد.
۲	هزار زائر روزانه می‌توانند از خدمات مذهبی، فرهنگی و مشاوره‌ای بهره‌مند شوند.



6 260641 200359



6 260641 200014

۵ ماه بدون آتش سوزی در غرب تهران

براساس آمار ها بیشترین سرانه فضای سبز غرب تهران در منطقه ۲۲ قرار دارد و از طرفی بارها آتش سوزی در این بخش رخ داده است، تا جایی که ۲۵مورد آتش سوزی در ۵سال رخ داد. در این آتش سوزی ها از فضاهای جنگل کاری شده و فضاهای ۵۰ متری تا یک هکتاری از بین رفتند. اما از ابتدای امسال و با وجود شدت گرما آتش سوزی در این محدوده از پایتخت رخ نداده و دلش را هکاری اجرایی بوده است. شهردار منطقه ۲۲ اطلاعات بیشتری در این زمینه می دهد.



۱۳۳ مترمربع سرانه فضای سبز برای هر شهروند در منطقه ۲۲ است.

دلایل کاهش آتش سوزی ها

- انتقال آب خام و تهیه آب پساب از تصفیه خانه برای نگهداشت، افزایش طراوت و سرسبزی فضای سبز و جلوگیری از خشک شدن فضاهای سبز
- علف تراشی مکانیزه و دستی توسط نیروهای معاونت خدمات شهری و محیط زیست منطقه و عوامل اجرایی فضای سبز به صورت منظم
- انجام گشت های مستمر توسط نیروهای موتور مجهز به تجهیزات آتش خاموش کن
- پاکسازی کانون های مستعد آتش به ویژه بوستان های جنگلی
- رصد مداوم محدوده های مختلف و محتمل آتش سوزی از برج های دیدبانی مستقر در ارتفاعات
- جانمایی متقل های طبخ غذا در بوستان های جنگلی برای اتراف گردشگران
- آماده باش کامل ایستگاه های آتش نشانی منطقه در همکاری با شهرداری برای اطفای سریع آتش
- همکاری گردشگران محیط های تفریحی در زمینه ایمنی با کارکنان شهرداری منطقه

عکس خبر

حجله های مدرن در میدان فلسطین



احتمالا این روزها هنگام عبور از خیابان و میدان فلسطین، به ویژه مقابل سفارت فلسطین با حجله هایی مواجه شده اید که با همه حجله های سطح شهر تفاوت دارد. این آثار حجمی را سازمان زیباسازی تهران در قالب حجله های مدرن جانمایی کرده است. این حجله ها قابلیت پخش صوت دارند و با توجه به همزمان شدن آماده سازی آن با شهادت اسماعیل هنیه، ۶ حجله در محدوده خیابان فلسطین قرار گرفته است.



اجرای طرح گردشگری ارزان در تهران
سیداحمد علوی، رئیس کمیته گردشگری شورای اسلامی تهران: طرح «گردشگری ارزان» اجرا می شود. مدیریت شهری برنامه ای تحت عنوان «تابستان داغ» طراحی کرده و شکل اولیه این برنامه، گردشگری و خانواده محوری است و سعی کرده برنامه ها را در قالب محله محوری و خانواده محوری تنظیم کند.



۲ عامل سقوط تعدادی از درختان خیابان ولی عصر
سیدمهدی صباغ، شهردار منطقه یک: سال گذشته ۱۴ اصله درخت در خیابان ولی عصر محدوده منطقه یک سقوط و امسال هم تنها یک اصله درخت سقوط کرده است. ضعف در ریشه و فرار درختان به سمت آفتاب ۲ مشکل عمده درختان خیابان ولی عصر است.



تردد در محدوده دستگردی-شریعتی تغییر کرد

اجرای طرح «ساعتگرد» برای روان سازی ترافیک محدوده همیشه شلوغ



تغییرات ایجاد شده در دوربرگردان ها و دسترسی ها

کروکی تغییرات انجام شده

آغاز اجرای طرح ۱۰مرداد ۱۴۰۳

محل تقاطع: خیابان های دستگردی-نصیری

مشکل: ترافیک طولانی و انسداد معبر به دلیل وجود حرکات قطری

تغییر جدید: گردش به چپ و راست مجاز است

محل تقاطع: خیابان شریعتی

نرسیده به خیابان دستگردی

مشکل: نبود دسترسی به معبر

تغییر جدید: ایجاد دسترسی به خیابان ظفر از طریق واگرد عبور از معابر مینا و سنجایی

محل تقاطع: خیابان مینا

رودبار شرقی و غربی

مشکل: نبود دسترسی به بلوار میرداماد

تغییر جدید: عملیات اصلاح هندسی و ایجاد دسترسی از طریق رودبار غربی

گزارش مهدی اسماعیل پور روزنامه نگار

محدوده خیابان دکتر شریعتی و دستگردی، از محورهای شلوغ و پرترافیک شهر تهران محسوب می شوند که گرهای ترافیکی متعددی دارند. از این رو برای رفع این مشکلات، پلیس و شهرداری طرح هایی پیشنهاده دادند تا ترافیک این محدوده روان تر شود و مردم مدت کمتری را پشت چراغ های قرمز سپری کنند یکی از آنها ساعتگرد است. اکنون این طرح ها عملیاتی شده اند؛ طرح هایی که با اطلاع از آنها می توانید بدون سردرگمی در این محدوده شهر تردد کنید.



این طرح در کدام خیابان ها اجرا شد؟
• خیابان شریعتی
• خیابان دستگردی (ظفر)
• خیابان مینا
• خیابان سنجایی

نام معبر	وضعیت تردد قبلی	وضعیت تردد فعلی
خیابان مینا	غرب به شرق، به سمت خیابان شریعتی	شرق به غرب، از خیابان شریعتی به سمت میدان مینا
خیابان دستگردی	دوطرفه، حدفاصل خیابان های سنجایی تا شریعتی	یکطرفه غرب به شرق از خیابان سنجایی به خیابان ظفر
خیابان سنجایی	دوطرفه از میدان مینا تا خیابان ظفر	جنوب به شمال از میدان مینا تا خیابان ظفر
خیابان شریعتی	دارای چراغ هوشمند در تقاطع مینا وزیبا	حذف چراغ راهنمایی و ایجاد دوربرگردان قبل از خیابان ظفر در رویکرد جنوب به شمال

ساخت ۱۷کلانتری جدید در مناطق مختلف

مدیریت شهری باهدف افزایش امنیت پایتخت کلانتری می سازد

گزارش سیدمحمد فخار روزنامه نگار

در ماه های ابتدایی دوره مدیریت شهری ششم بود که خبر ساخت کلانتری های جدید تهران رسانه ای شد. عدد مورد مطالعه ۴۰کلانتری در کل شهر بود تا اینکه در ۲۴اسفند ۱۴۰۰اعلام شد، بررسی ساخت ۴۰کلانتری در تهران در دستور کار شهرداری و پلیس قرار دارد. براساس اعلام پایگاه

ارتقای امنیت با ایجاد کلانتری های جدید

سردار عباسعلی محمدیان، رئیس پلیس تهران بزرگ: امنیت و ایجاد حس آن مهم است و در شهری مثل تهران که جمعیت اش در روز تا ۱۲میلیون نفر هم تخمین زده می شود، اهمیت زیادی دارد. وجود کلانتری، زمینه ساز رسیدگی به مشکلاتی است که به اشکال مختلف برای شهروندان ایجاد می شود. بر این اساس، افزایش تعداد کلانتری ها، زمینه ساز ایجاد و ارتقای امنیت و همچنین افزایش کیفیت خدمات مورد ارائه به مراجعه کنندگان این مراکز خواهد بود.

تعداد کلانتری های در حال ساخت: ۱۷واحد
زمان تکمیل کلانتری های جدید: پاییز ۱۴۰۳
سرانه استاندارد کلانتری در تهران چقدر است؟
به ازای هر ۵۰هزار نفر یک ساختمان
سرانه فعلی
به ازای هر ۱۰۰هزار نفر یک کلانتری



تأثیر مثبت افزایش کلانتری ها

ارتقای امنیت محله های شهر
افزایش سرعت و کیفیت خدمات به مردم
توسعه فعالیت های فرهنگی و اجتماعی کلانتری ها



ساخت کلانتری در محدوده های دارای بافت فرسوده

مهدی هدایت، مدیر عامل سازمان نوسازی شهر تهران: سازمان نوسازی با هدف کاهش آسیب های اجتماعی در بافت های فرسوده و ضرورت ارتقای امنیت در این محدوده ها و پس از احصای نیازهای اجتماعی – امنیتی، موضوع ساخت کلانتری را پیگیری کرد. این طرح در جلسات ستاد بازآفرینی مناطق ۱۵، ۱۶ و ۱۹ مطرح شد. بعد از آن جلسه های کمیته امنیتی – حقوقی ستاد بازآفرینی شهر تهران در محل استانداری برگزار و پیش بینی شد اختصاص زمین بر عهده شهرداری و تخصیص اعتبار ساخت بر عهده ناجا باشد. نتیجه این همکاری هم ساخت ۵کلانتری با پیشرفت فیزیکی ۸۰درصد به بالا بوده و ساخت ۲کلانتری هم به پایان رسیده است.

آگهی مناقصه عمومی ۱۴۰۳-۵-۱۰

سازمان زیباسازی تهران

۸- مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: مبلغ ۱/۱۱۹/۰۰۰/۰۰۰ (یک میلیارد و یکصد و نوزده میلیون) ریال که باید براساس شرایط مندرج در اسناد مناقصه بدون قید و شرط ارائه گردد.

۹- هزینه ارائه اسناد: هزینه خرید اسناد مبلغ ۳/۰۰۰/۰۰۰ (سه میلیون) ریال می باشد که باید توسط متقاضی به حساب شماره ۴۰۱۰ به نام سازمان زیباسازی شهر تهران نزد بانک شهر شعبه طالقانی کد ۳۶۳۰ واریز و رسید آن جهت دریافت اسناد مناقصه همراه با معرفی نامه معتبر از شرکت مربوطه ارائه گردد.

۱۰- هزینه انتشار آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد.

۱۱- محل و مهلت ارائه پیشنهاد شرکت در مناقصه: در اسناد مناقصه ذکر گردیده است.

۱۲- سازمان زیباسازی در رد یک با تمامی پیشنهادات مختار است.

۱۳- اطلاعات فوق در سایت سازمان به آدرس www.zibasazi.tehran.ir نیز درج گردیده است.

۱۴- جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۹۶۰۴۴۴۸۰ واحد قراردادهای تماس حاصل نمایید.

مدیریت ارتباطات و امور بین الملل سازمان زیباسازی شهر تهران

۱- مناقصه گزار: سازمان زیباسازی شهر تهران

۲- موضوع مناقصه: تهیه، ساخت و تحویل نیمکت های چوب و فلز به همراه سطل زباله فلزی، طرح مذهبی (فاز دو)

۳- برآورد انجام کار: مبلغ ۲۲/۳۴۳/۰۰۰/۰۰۰ (بیست و دو میلیارد و سیصد و شصت و سه میلیون) ریال

۴- مدت اجرای کار: از تاریخ ابلاغ قرارداد به مدت ۱۲۰ روز

۵- شرایط متقاضیان (متقاضیان می بایست دارای شرایط ذیل باشند):
شرکت های دارای اساسنامه مرتبط و سابقه کار مشابه (لزوم ارائه مستندات قراردادهای مربوطه) یا شرکت های دارای رتبه ۵ انبیه از سازمان برنامه و بودجه و دارای اساسنامه مرتبط

۶- تاریخ توزیع اسناد: اسناد مناقصه از تاریخ انتشار آگهی در روزنامه همشهری به مدت ۱۰ روز (در ساعات اداری) توزیع می شود.

۷- محل توزیع اسناد: تهران، میدان هفت تیر، خیابان شهید مفتاح جنوبی، روبروی ورزشگاه شهید شیرودی، نبش خیابان شهید شیرودی، پلاک ۲، طبقه اول امور قراردادهای سازمان زیباسازی شهر تهران

با همشهری در مکترو دیده شوید

تبلیغات محیطی ایستگاه های مترو
تبلیغات پدنه قطار
تبلیغات درون واگن ها
پخش آگهی ۱۸۱۹



اهدای خون = اهدای زندگی

با مردم ۰۲۱۳۳۰۲۳۳۳۷ شماره تلفن ارتباطی با خونه‌نگار

افرادی که در محل پارک معلولان توقف می‌کنند جریمه شوند
متأسفانه امکانات رفاهی و شهری برای افراد کم توان و معلول در شهرهای کشورمان بسیار کم است و همین موضوع حضور این دسته از افراد را در جامعه و فعالیت‌های اجتماعی به‌شدت محدود کرده است. می‌توان گفت تنها موردی که کمابیش در مناطق مختلف شهر برای افراد کم‌توان تعبیه و در نظر گرفته شده جای پارک مخصوص اینهاست که با نصب یک تابلو و یا خط‌کشی خاص مشخص و معین شده است. در کمال تأسف برخی از افراد از این مسئله سوءاستفاده کرده و خودروی خود را در این محل‌ها پارک می‌کنند. این کار تضییع حق معلولان است و آنها را دچار مشکل و در دسر می‌کند. لازم است با این قبیل افراد خاطی برخورد جدی و قانونی شود.

امید از تهران

سرعت قطار قم به تهران بسیار پایین است

قطار قم به تهران یکی از گزینه‌های به‌صرفه برای استفاده اشخاصی است که برای کار به تهران می‌آیند. این قطار هر روز ساعت ۵و ۵دقیقه صبح راه می‌افتد و به جای ساعت ۲یا تأخیر بیش از یک ساعته ۸ و گاهی ۸۰ ۲۰دقیقه به تهران می‌رسد. با وجود صحبت با مسئولان نه‌تنها هیچ کمک و رسیدگی تاکنون صورت نگرفته بلکه طلبکار نیز هستند و گلايه دارند که چرا مطرح می‌کنیم.

چندقی از قم

متروی ایستگاه شهری صبح‌ها تأخیر دارد

به‌رغم اینکه چند ماهی است ساعت کاری کارکنان دولت از ۸صبح به ۶صبح تغییر کرده اما قطار ایستگاه شهر ری هنوز هم با تأخیر مسافران را سوار می‌کند که گاهی تا نیم‌ساعت هم طول می‌کشد. این وضعیت موجب تأخیر حضور کارکنان در محل کارشان می‌شود و متعاقباً این ضمن توبیخ موجب کسر از حقوق آنها هم خواهد شد. از شرکت مترو درخواست داریم این مشکل را رفع کنند.

جمال از تهران

پیامک ارسال پیام‌کننده: خونه‌نگار ۰۲۱۳۳۰۲۳۳۹۱۶

به مشکلات کشاورزان رسیدگی جدی شود

سال‌هاست که نبود برنامه‌ریزی و پشتیبانی درست و اصولی از کشاورزان موجب مهاجرت آنان به شهرهای بزرگ و روی آوردن به مشاغل کاذب شده است در حالی‌که اگر همین حالا امکانات کافی برایشان فراهم نشود یقیناً به روستاهایشان باز خواهند گشت. در حال حاضر ۲مشکل اساسی برای کشاورزانی مثل من که در اندازه و وسعت زیاد مشغول زراعت هستند و از ماشین‌الات مکانیزه جهت کاشت و برداشت محصول‌اتشان استفاده می‌کنند، وجود دارد. اول کم‌شدن میزان سوختی است که هر ساله به این ماشین آلات تعلق می‌گرفت. متأسفانه از ابتدای تابستان میزان سوختی که به ما تعلق می‌گرفت کاهش پیدا کرده است درحالی‌که دقیقاً در این فصل اوج کارهای کشاورزی است. دوم قطع برق و خاموشی طولانی مدت است که موجب از کار افتادن پمپ‌چاه‌های کشاورزی شده و در نتیجه کار آبرسانی به محصولات را مختل کرده است. هر دوی این موارد صدمات جبران‌ناپذیری به محصولات کشاورزی خواهد زد و نتیجه آن کمبود و گرانی این محصولات در بازار خواهد بود. این مشکلات هم کشاورزان را متضرر می‌کند و هم مردم را. از مسئولان درخواست داریم با رفع این مشکلات و موانع ما را یاری کنند.

یک کشاورز از دماوند

فعالیت صرافی‌ها در حوزه رمز ارز قانونی نیست

سال‌هاست که صرافی‌های گوناگون در زمینه رمز ارزها مشغول فعالیت هستند در حالی‌که تقریباً هیچ کدامشان مجوز قانونی و رسمی برای انجام این نوع از معاملات ندارند. همین موضوع زمینه را برای کلاهبرداری و سودجویی فراهم می‌کند. از مسئولان مرتبط درخواست داریم با شناسایی این قبیل صرافی‌ها یا به آنها مجوز قانونی بدهند یا امکان این نوع معاملات را از ایشان سلب کنند.

ریاضی از تهران

پیام تلگرام با مردم hamshahri_bamardom@

۲۲سال باتکلیفی در تعاونی مسکن جهادکشاورزی صحنه
۳۶ نفر از ساکنان شهرستان صحنه در استان کرمانشاه در سال ۸۱ با عضویت در تعاونی مسکن جهادکشاورزی به امید خانه‌دار شدن زمین خریدیم. ولی متأسفانه اختلافات بین شهرداری صحنه و تعاونی مسکن هنوز حل نشده و بعد از ۲۲سال هنوز چیزی دست‌انهای تعاونی را نگرفته‌است. حداقل یک توضیح و پاسخ قانع‌کننده به اعضا بدهند.

سامانی از صحنه

انباشت زباله در گوشه و کنار اهواز

انباشت زباله در گوشه و کنار شهر اهواز علاوه بر انتشار بوی نامطبوع و زشت‌شدن چهره شهر سبب تجمع جانوران موذی و تهدید سلامتی شهروندان شده است. بارها درخصوص جمع‌آوری سرموقع زباله از شهرداری تقاضا کرده‌ایم ولی همچنان بی‌توجهی می‌شود. لطفا صدای ما را بشنوید که با گرمای بی‌اندازه هوا در اهواز روا نیست زباله در سطل‌ها برای مدت طولانی باقی بماند.

نصرتی از اهواز

اتوبوس‌های شهر کاشان بسیار آلاینده هستند

متأسفانه هر روز بر تعداد اتوبوس‌هایی که آلایندهی بالایی دارند در شهر کاشان افزوده می‌شود. بارها شکایت شهروندان را به گوش مسئولان اتوبوسرانی کاشان رسانده‌ایم ولی با این همه خبری از بهبود وضعیت نیست.

زمردی از کاشان



تعریف ۲۲پروژه مشارکتی از ابتدای سال

محمد شیر، شهردار منطقه ۱۵: از ابتدای سال تاکنون ۲۲پروژه مشارکتی با هدف بهره‌گیری از ظرفیت‌های بخش خصوصی در توسعه و آبادانی در منطقه ۱۵ ایجاد شده است. این منطقه با معرفی ۲۲فرصت سرمایه‌گذاری و جذب ۱۴۹میلیارد تومان سرمایه از ابتدای سال، در بین مناطق رتبه نخست جذب سرمایه را کسب کرده است.

ثبت ۲۲۱هزار تماس در یک‌ماه با ۱۳۷

با گرم‌شدن هوا تماس‌های مردم با سامانه شهرداری افزایش یافته است



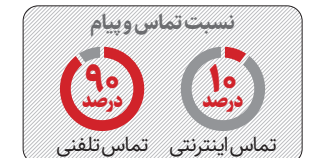
محمّد سربای

روزنامه‌نگار

سامانه ۱۳۷+ به عنوان مسیر ارتباطی شهروندان با شهرداری تهران به دنبال رفع نیازها و تقاضاهای مردمی در حوزه‌های مختلف کاری شهرداری است. بررسی پیام‌های ۱۳۷+ در ۳ماه ابتدای امسال نشان می‌دهد نسبت تماس‌های تلفنی به کل پیام‌های ثبت‌شده ثابت مانده است؛ اما به گفته علی هاشمی، معاون هماهنگی و بررسی عملکرد این سامانه هر چه از ابتدای سسال می‌گذرد، تعداد تماس‌های تلفنی بیشتر می‌شود و از ۱۳۵هزار پیام در فروردین‌ماه به ۲۲۱هزار تماس در خردادماه رسیده و احتمال می‌رود در فصل تابستان باز هم افزایش یابد. وضعیت تماس‌های خردادماه این سامانه را بررسی کرده‌ایم.



فروردین



موضوع‌های اصلی پیام‌ها

نظافت معابر، لایروبی جوی جمع‌آوری زباله و ضایعات

حوزه‌های اصلی



اردیبهشت



موضوع‌های اصلی پیام‌ها

نظافت معابر، لایروبی جوی آلودگی صوتی ناشی از ساخت‌وساز

حوزه‌های اصلی



خرداد



موضوع‌های اصلی پیام‌ها

نظافت معابر، لایروبی جوی رفع خطر درخت‌خشک و در حال سقوط

حوزه‌های اصلی



۷هدف طرح روضه رضوان

- ترویج فرهنگ خدمت‌رسانی:** فرصتی برای خدمت‌رسانی مستقیم به زوار اباعبدالله(الحسین) (ع).
- تقویت روحیه همدلی و همکاری:** به مشارکت گسترده شهروندان در این طرح، روحیه همدلی و همکاری در جامعه تقویت می‌شود و حس مسئولیت‌پذیری اجتماعی افزایش می‌یابد.
- ارتباط مستقیم با فرهنگ زیارت:** شرکت‌کنندگان در این طرح با حضور در کربلا و خدمت‌رسانی به زوار، ارتباط مستقیم با فرهنگ زیارت پیدا می‌کنند و به عمق معنوی این فریضه پی‌می‌برند.
- ایجاد فضایی پاک و سالم برای زوار:** با تلاش خادمان روضه رضوان، محیطی پاک و سالم برای زیارت میلیون‌ها زائر اربعین فراهم می‌شود.
- معرفی چهره واقعی ایران اسلامی:** شرکت در این طرح، تصویری مثبت از ایران اسلامی و مردم ایران در سطح بین‌المللی ارائه می‌دهد.
- کاهش بار کاری نیروهای خدماتی:** با کمک خادمان روضه رضوان، بار کاری نیروهای خدماتی در کربلا کاهش می‌یابد و آنها می‌توانند با کیفیت بیشتری به زوار خدمت‌رسانی کنند.
- بهرهمندی از برکات معنوی زیارت:** شرکت در این طرح، فرصتی برای بهره‌مندی از برکات معنوی زیارت اباعبدالله(الحسین) (ع) و کسب آرامش روحی و روانی است.

نیروهای داوطلب به کدام شهرها اعزام می‌شوند

مسیر نجف به کربلا ← **۱۵۰ نفر (ساماندهی و تحویل کیسه زباله به نیروهای مردمی که در این مسیر در حال پیاده‌روی هستند).**
نجف ← **۴۵۰ نفر کربلا** ← **۲۵۰ نفر** کاظمین ← **۱۰۰ نفر** کوفه ← **۱۵۰ نفر** سامرا ← **۱۰۰ نفر**

۸۰۰ نفر تاکنون برای حضور در طرح ثبت‌نام کرده‌اند.

۱۲۰۰ نیروی

داوطلب مردمی در قالب پاکبان برای اجرای طرح روضه رضوان به عتبات اعزام می‌شوند.

۱ ساختمان اصلی سازمان مدیریت پسماند شهرداری تهران: خیابان شهیدرجایی، انتهای سیزده‌آبان، صالح‌آباد شرقی، میدان شهیدخالقی، خیابان امامزاده

۲ مرکز آموزش سازمان مدیریت پسماند: خیابان آیت‌الله کاشانی، خیابان بهنام، جنب برج جدی، جنوب برج ترنج

۳ سازمان مدیریت پسماند: بزرگراه شهید زین‌الدین، نرسیده به بزرگراه امام علی (ع) جنوب، خیابان شیخ محمدی، انتهای کوچه ارس

انتخابات شورای شهر سال آینده برگزار می‌شود

هادی طحان، سخنگوی شورای نگهبان: براساس مصوبه مجلس، دوره ۴ساله فعلی شورای شهر را باید حفظ کرد و دوره بعدی شورای شهر ۳ساله است. طبق قانون، انتخابات ریاست‌جمهوری و شورای شهر همزمان برگزار می‌شود؛ بنابراین دوره ۴ساله فعلی را باید حفظ کرد و دوره بعدی شورای شهر ۳ساله خواهد بود.



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 گلوگاه ترافیکی خیابان درکه در محدوده خانه معلم، با اجرای عملیات اصلاح هندسی رفع و باز شد.

منطقه ۲ بازنگری طرح ترافیکی خیابان باتریس لومومیا، ۲۰۰پلاک ثبتی این خیابان بعد از ۴۰سال از باتکلیفی خارج می‌شود.

منطقه ۳ اجرای کمی و کیفی طرح جامع مناسب‌سازی معابر، بوستان‌ها و ساختمان‌های غیرمجلسی منطقه ویژه یابان با حضور جمعی از مدیران شهری بررسی شد.

منطقه ۴ اصلاح هندسی میدان پاکدامن به پایان رسید. در این طرح شعاع گردش خودروهای امدادی نظیر آتش‌نشانی اصلاح و از پارک حاشیه‌ای غیرمجاز در رنگ داخلی میدان جلوگیری خواهد شد.

منطقه ۵ کارگاه روانشناسی مهارت‌های زندگی ویژه نوجوانان در سرای محله جنت‌آباد شمالی چهارشنبه هر هفته از ساعت ۱۴تا ۱۲ برگزار می‌شود.

منطقه ۶ اصلاح هندسی خیابان به‌آفرین به‌زودی اجرا می‌شود. در این طرح این خیابان عرضی شده و تابلوهای راهنمایی و رانندگی نیز به‌روزرسانی خواهد شد.

منطقه ۷ پیاده‌روسازی خیابان ملک‌الشعراي بهار حدفاصل خیابان ورزشده تا خیابان طالقانی شامل ارتقای فضای سبز، پیاده‌روسازی، مرمت محله ملک‌الشعراي بهار و همچنین جدارسازی املاک به‌زودی انجام می‌شود.

منطقه ۸ چهارمین هفته طرح نشاط و تعالی منطقه در مجموعه فرهنگی ورزشی شهید چمران با حضور ۱۱۰نفر از فرزندان کارکنان شهرداری برگزار شد.

منطقه ۹ به‌مناسبت برگزاری دومین سوگواره آیینی المحرم شهر، تدابیر ویژه ترافیکی در میدان آزادی به اجرا گذاشته شده است. همچنین با توجه به پیش‌بینی پارک خودروهای مدعین در محوطه پارکینگ تپه ۲، ۴قطعات چمن‌کاری شده از فضای پارک خودروها با مینی‌بوچرسس تقطیک شد.

منطقه ۱۰ عملیات لایروبی و رسوب‌برداری کانال خیابان آزادی و ورودی‌های زیرگذر آزادی توسط اداره مسیل‌های منطقه انجام شد.

منطقه ۱۱ دسترسی کوچه روحانی که سال‌ها در سمت خیابان مدرس مسدود بود پس از بررسی‌های صورت گرفته و اخذ تاییدیه‌های لازم از پلیس راهور و... بازگشایی شد.

منطقه ۱۲ مرحله از رزیاس رقابت‌های سوگواره هنری آیینی تکیه ملت در مسجد جامع العدیر برگزار شد. بیش از ۵۰۰نوجوان در این برنامه ثبت نام کرده بودند.

منطقه ۱۳ جدول‌ها و نرده رفیوز میانی خیابان پیروزی در راستای طرح نگهداشت شهر شست‌وشو شد.

منطقه ۱۴ مناسب‌سازی و روکش آسفالت مکانیزه در محورهای خیابان‌های دهجی و شام‌آبادی و شرق به غرب بزرگراه محلاتی در منطقه آغاز شده و در حال اجراست.

منطقه ۱۵ صندلی‌های ۴ ایستگاه اتوبوس در خیابان ۲۰متری افسریه منطقه، در طرح محور خدمت تعویض و نوسازی شدند.

منطقه ۱۶ یک دوربرگردان در خیابان رجایی شمال محدوده بزرگراه شهید آیت‌الله ریایی به‌منظور تسهیل در عبور و مرور شهروندان ساخته شد.

منطقه ۱۷ مرکز کارآفرینی و استعدادیابی کودکان منطقه به‌زودی افتتاح خواهد شد. این پروژه در حال حاضر مراحل نهایی خود را می‌گذراند.

منطقه ۱۸ ۲۰۹ واحد تجاری غیراصولی و خلاف در حاشیه محور آیت‌الله سعیدی در پی اجرای رای کمیسیون ماده ۱۰۰شهرداری تهران تخریب شد.

منطقه ۱۹ ۴هکتار از زمین‌های کشاورزی در روستای مرتضی گرد ناحیه ۴ منطقه به‌منظور پیگیری از ساخت وسازه‌های غیرمجاز آزادسازی شد.

منطقه ۲۰ ۴۰نفر واحد تجاری غیراصولی و روکش مکانیزه در سطح ناحیه به مساحت ۱۹۸۰مترمربع در خیابان ۱۲متری قائم در محله شیخ صدوق به تازا ۳۴۸ اجرا شد.

منطقه ۲۱ ۴۰ن خاکی و نخاله از محدوده ناحیه ۳ منطقه با هدف حذف زوائد و نازیبایی‌های بصری جمع‌آوری شد.

منطقه ۲۲ جدول‌های ۲ خیابان بوستان و گلستان به‌عنوان معابر پررفت‌وآمد در قالب طرح‌های توسعه محلی رنگ‌آمیزی شدند.

همیشه برای فرهنگ شهر



دهه هشتادی‌ها علیه محرومیت

نوجوانان در قالب اردوی جهادی به روستاییان مناطق محروم در کسب و کار اینترنتی و نصب پنل خورشیدی کمک می‌کنند

گزارش

الناز عباسیان

روزنامه‌نگار

طعم اردوهای دانش آموزی همیشه شیرین بوده و اینکه فارغ از هر دغدغه‌ای با هم‌کلاسی‌ها در اردوهای مدرسه شرکت کنی و خوش بگذرانی، دلچسب است. اما وقتی صحبت از «اردوهای دانش آموزی جهادی» می‌شود ما چرا کمی فرق می‌کنی. این اردوها دیگر بخور و خواب و گردش و تفریح نیست. اینجا دیگر دانش آموزان هر کدام مسئولیتی مجزا دارند و باید کار کنند؛ این هم نه کار معمول و روزانه

آشنایی با فعل «آباد کردن» در اردوها

دبیرستان مفید از قدیمی‌ترین مراکزی است که در ایران اردوهای دانش آموزی جهادی برگزار می‌کند. علی نعمت، معلم هندسه ۳۹ ساله این مدرسه، نخستین بار در نوروز سال ۷۶ وقتی که دانش آموز ۱۵ساله‌ای بوده در این اردوها شرکت کرده و حالا ۱۰سالگی می‌شود که مسئول اردوی جهادی دانش آموزی همین مدرسه است و می‌گوید: «این اردوها بیشتر جنبه تربیتی دارد. به عبارتی، ما دانش آموزان را به اردو برای رفع محرومیت مناطق نمی‌بریم بلکه آنها را با خود در این مناطق همراه می‌کنیم تا از نزدیک مشکلات و محرومیت‌های مردم را ببینند و با مسئولیت اجتماعی آشنا شوند. در بحث تربیتی، من جایگزینی برای اردوی جهادی در هیچ فعالیت دیگر آموزشی نمی‌بینم. قرار نیست برویم و جایی را آباد کنیم و برگردیم؛ قرار است بچه‌های ما آبادکن‌را یاد بگیرند. بارها هم به بچه‌های گوییم این برای ما بیشتر یک بهانه است؛ بهانه‌ای برای اینکه بدانیم ما مسئولیت‌هایی داریم که نمی‌توانیم آنها را نادیده بگیریم.» او در ادامه تأکید می‌کند که اردوهای جهادی دانش آموزی حتماً باید خارج از شهر محل سکونت دانش آموز و چند روزه باشد؛ «بهتر است دانش آموز جایی برود که تلفن همراه آنتن نداشته باشد و طعم دورشدن از امکانات و رفاه را بچشد. این دورشدن از شهر و خانواده در این سن، اثراتی برای دانش آموز دارد. البته در این شرایط هم توجه به مسائل امنیتی و دسترسی به مراکز درمانی و آب سالم و امکانات اولیه سر جای خود قرار دارد.»

آموزش کسب‌وکار آنلاین به روستاییان

محمدرضا میلانی، دبیر جبر و احتمال دبیرستان مفید ۲ است و امسال به‌عنوان مسئول گروه جهادی دانش آموزان فعالیت می‌کند. نکته جالبی که در اردوهای جهادی امسال این مدرسه اتفاق افتاده، موضوع مهارت‌آموزی است. خودش در این زمینه می‌گوید: «امسال یک کار جدید و نوآوری در اردو داریم و آن هم کمک به مهارت‌آموزی در کسب‌وکارهای آنلاین است. به روستاییان و به‌ویژه نوجوانان و جوانان آموزش می‌دهیم که چگونه با راه‌اندازی یک کسب‌وکار آنلاین بتوانند محصولات کشاورزی، دامداری یا صنایع‌دستی خانواد و دیگر روستاییان را به مردم شهرهای دیگر و حتی دنیا معرفی کنند. این مهارت‌آموزی به اقتصاد و درآمدزایی روستاییان کمک فراوانی می‌کند که آنها از این موضوع استقبال خوبی کردند. مثلاً در اردوی امسال در کوهدشت کهگیلویه و بویراحمد که قرار است حدود ۷۰دانش آموز ما را همراهی کنند برای محصول بلوط این شهرستان برنامه‌های آموزش فروش آنلاین داریم. آموزش عکاسی با موبایل به‌ویژه عکاسی از محصولات، آموزش راه‌اندازی کانال در پیام‌رسان‌های ایرانی و نوشتن متن مناسب برای تبلیغ و نحوه فعالیت خرید و فروش آنلاین و... در این اردوی جهادی توسط دانش آموزان به اهالی روستا آموزش داده می‌شود.»

بلکه از کارگری و بنایی گرفته تا کشاورزی و دامداری. در ظاهر هدف محرومیت‌زدایی و کمک به محرومان اما در اصل هدف تربیت نسلی آبادگر و مسئولیت‌پذیر است. البته ناگفته نماند که امسال علاوه بر فعالیت‌های عمرانی، اقدامات مهارت‌آموزی به‌ویژه برای در آمدزایی روستاییان هم به فعالیت‌های جهادی دانش آموزان افزوده شده است.

بازار این اردوها در فصل تعطیلی مدارس داغ است و چندین مدرسه در تهران سال‌هاست که پرچمدار برگزاری این اردوهای جهادی شده‌اند. در ادامه گزارش‌کی از چند مدرسه فعال در این حوزه را به مصداق مشتی نمونه خروار می‌خوانیم.

ساخت ۹۶خانه و کلاس درس

یکی دیگر از مدرسی‌که در برگزاری اردوهای جهادی همیشه پیشقدم بوده «مدرسه ادب» در تهران است. دانش‌آموزان این مدرسه در قالب اردوهای جهادی اقدام به اجرای پروژه‌های عام‌المنفعه از جمله ساخت خانه‌های مسکونی برای محرومان و احداث مدرسه در مناطق دورافتاده می‌کنند. به‌گفته امید زیبادل، مسئول گروه جهادی این مدرسه سابقه راه‌اندازی این تشکل به ۱۴سال رسیده و تاکنون با کمک دانش‌آموزان توانسته‌اند ۴۴باب‌خانه روستایی و ۵۲کلاس درس در روستاها بسازند؛ «تاکنون ۷۵۰دانش‌آموز در اردوها شرکت کرده‌اند و بیش از ۲۰دوره دانش‌آموزی نزدیک به بالای ۶۰نفر در فرایند جمع‌سپاری و ساخت شرکت داشته‌اند. عمده فعالیت گروه جهادی ادب در شهرستان مشکین شهر اردبیل بوده و البته چند سالی هم در منطقه آشخانه در خراسان جنوبی فعالیت کردیم. امسال هم درصدد این هستیم که با کمک این بچه‌های جهادی و خیران

مکت

ساخت ۴باب خانه روستایی، تکمیل دیوارچینی حیاط ۲پروژه از سال گذشته (روستای لمبر و خیدزق) و همچنین تکمیل دیوار یک دبیرستان در شهرستان مشکین‌شهر را انجام دهیم.»

بازارچه خیریه دانش آموزان

این معلم معتقد است، نگاه به اردوی جهادی باید توأم با رشد باشد و می‌افزاید: «اردوها ۷روزه و برای پایه‌های دهم و یازدهم است. پروژه‌ها به‌صورت خانهای تعریف شده و حدود ۶۰متر است. هر ۱۰دانش‌آموز یک پروژه را زیرنظر سرپرست گروه پوشش می‌دهند. به‌عنوان مثال صبح بلند می‌شوند و صبحانه می‌خورند و سر پروژه می‌روند. ۸ساعت مفید کار می‌کنند و تقریباً ساعت ۶به‌خوابگاه برمی‌گردند.»

حال خوب کارگری برای کشاورزان

علیرضا میرزازاده یکی از دانش‌آموزانی است که در اردوی جهادی حضور دارد و از شیرین‌ترین صحنه‌هایی که دیده اینطور

تعریف می‌کند: «راستش اول خیلی مشتاق رفتن به این اردو نبودم؛ چون برخلاف بقیه اردوها از تفریح و گردش، چندان خبری نیست و ما هم که از کار کردن فراری بودیم (باخنده)، با صحبت‌های معلم‌مان ترغیب شدم که حداقل یک‌بار در این اردو شرکت کنم. وقتی دیدم روستاییان چطور با ذوق و شوق می‌آیند کار کردن ما و ساخت آجر به آجر خانه‌هایشان را نگاه می‌کنند، خوشم آمد. حالا دیگر فکر و ذکر من این شده که تا می‌توانم دوست و آشنا را برای کمک مادی و کاری به اردوهای جهادی دعوت کنم.» علیرضا از دعای خیر روستایی‌ها در حق‌شان می‌گوید: «ما چند گروه هستیم. یک دسته از بچه‌ها در کار عمرانی فعالیت می‌کنند و یک عده هم در برداشت محصول و کارهای کشاورزی کمک حال روستاییان هستند. بحث آموزش و تدریس به بچه‌های روستایی هم که جای خود دارد. گاهی وقتی مشغول کار هستیم این اهالی برای ما چای، میوه و نان محلی می‌آورند و کلی دعای خیر برآین می‌کنند. نمی‌دانید چقدر حس خوبی به ما دست می‌دهد.»

احداث نیروگاه خورشیدی برای روستاییان

دانش‌آموزان طی سال‌های اخیر در اردوهای جهادی تابستانی به انجام کارهای نوآورانه و آموزش فناوری هم می‌پردازند. به‌طور نمونه محمدرضا میلانی، دبیر دبیرستان مفید ۲ به فعالیت‌های جدید در اردوهای امسال دانش‌آموزان اشاره کرده و می‌گوید: «کار دیگر ما در این اردوها، راه‌اندازی نیروگاه خورشیدی خانگی با برق ۵کیلووات برای روستاییان است. همانطور که می‌دانید چند سالی است که با حمایت کمیته امداد و سازمان بهزیستی، مدجویان این مراکز می‌توانند از نهاد ریاست جمهوری وام تأسیس نیروگاه خورشیدی خانگی بگیرند. ما به کمک این افراد می‌رویم و برای آنها نیروگاه می‌سازیم. خانواده‌ها می‌توانند با فروش برق نیروگاه خورشیدی خود به اداره برق با قیمت خوب، در آمد کسب کنند. این طرح امسال به‌صورت آزمایشی اجرا می‌شود و امیدوارم بتوانیم باری از دوش خانواده‌های محروم برداریم.»

زنان جهادگر



طلای من

در قلعه گنج است

«رزا کمالی» وقتی با «فرامرز عزیزی پور» ازدواج کرد و به شهرستان قلعه گنج رفت می‌دانست که روزهای سختی پیش‌رو خواهد داشت. باین حال این بانوی ۳۵ساله که مادر ۴فرزند است برای رونق کسب و کار مشاغل خانگی و صنایع دستی چون سوزن‌دوزی بلوچ، کاری کرد کارستان. او با کمک خانم‌های جهادی که از شهرهای مختلف به قلعه گنج می‌آمدند، کار جهادی می‌کرد. جالب است بدانید این بانوی جهادگر برای کمک به اجرای طرح‌های جهادی و دستگیری از محرومان این شهر طلاهای خود حتی حلقه ازدواجش را هم فروخت.



کمک به کشاورزان برای افزایش تولید داخلی

اگر امروز زنده بود، حتما موقعیت اجتماعی و علمی بالایی داشت. اما او موفقیت را جور دیگری برای خودش تعریف کرده بود. «فاطمه فلاحتی» متولد سال ۱۳۶۳ در رشته مهندسی کشاورزی درس می‌خواند و جزو نفرات برتر دانشگاه بود. بای ثابت اردوهای جهادی بود و در نهایت در یکی از همین اردوها در سال ۱۳۸۵ وقتی برای آبادانی مقبره شهدای گمنام مروذشت‌راهی شده بود در مسیر بر اثر سانحه تصادف دار فانی را وداع گفت اما بسا رفتن نامی نیک از خود بجا گذاشت.



بانوی جهادگر آسمانی

سیده اعظم‌افضلی، بانوی جهادگری که کوتاه اما پر بار زندگی کرد. او متولد سال ۱۳۶۴ بود و تیرماه سال ۱۳۸۷ در مسیر اردوی جهادی دار فانی را وداع گفت. او از جمله دانشجویانی بود که برای طراحی فضای سبز مقبره‌الشهدای مروذشت اعلام آمادگی کرده و سعی داشت با ارائه یک نقشه زیبا ازادتش را به شهدای گمنام نشان دهد. افضل‌ی برای اجرای طرح خود مرتب به مکان دفن شهدای گمنام رفت و آمد می‌کرد و سرانجام در یکی از سفرها به دلیل سانحه رانندگی از دنیا رفت. او برای نظارت بر ایجاد فضای سبز مقبره‌الشهدا مرتب به آنجا می‌رفت. اما در یکی از سفرها به دلیل بی‌تجربگی راننده خودرو دچار سانحه رانندگی شد.

گزارش تصویری

محمد عباس‌نژاد عکاس

بدرقه شهید مدافع حرم

شهید میلاد بیدی از مستشاران نظامی ایران در سوریه و لبنان در جریان حمله رژیم صهیونیستی به ضاحیه بیروت به شهادت رسید.

آخرین ساعات روز سه‌شنبه (۹مرداد) زمانی بود که خبر شهادت او به خانواده‌اش رسید. این جوان ساکن جنوب شهر تهران خود را شاگرد مکتب شهید قاسم سلیمانی می‌دانست و پدرش، او را اینگونه روایت می‌کند: «به جز محبت و خوبی، من از این بچه چیزی ندیدم.»

مراسم وداع باشهید بیدی در روز جمعه (۱۲مرداد) با حضور خانواده‌اش و جمعی از مسئولان در معراج شهدای تهران برگزار شد. دیروز (شنبه ۱۳مرداد) نیز پیکر پاک این شهید از منزل او واقع در سه راه افسریه تشییع و سرانجام این سرباز اسلام در قطعه ۵۰ بهشت‌زها به خاک سپرده شد.



حاصل کار اورژانس استان تهران در هفته گذشته بوده است. به گفته محمداسماعیل توکلی، رئیس اورژانس استان تهران، این میزان نسبت به هفته قبل تر خود ۳ درصد رشد داشته است. در این مأموریت‌ها، نزدیک ۲۰۰ مورد به مراکز درمانی منتقل شدند و ۱۶ هزار مورد نیز در محل از خدمات اورژانس استفاده کرده‌اند.

از مأموریت‌های ثبت شده هفته گذشته را موارد حوادث ترافیکی تشکیل داده است. ۸۵ درصد باقیمانده رانیز حوادث غیرترافیکی تشکیل داده‌اند. همچنین به گفته توکلی، اورژانس هوایی استان تهران هفته گذشته ۹ سورتی پرواز داشته است. در پی این مأموریت‌های هوایی، ۸ مصدوم به مراکز درمانی و ۲ عضو پیوندی نیز انتقال یافته‌اند.

دیابت و تیروئید، بیشترین مراجعه بیماران را به متخصصان غدد تشکیل می‌دهند. به گفته مهدی ابراهیمی، فوق تخصص غدد درون ریز و متابولیسم، بیماری که از مشکلات هورمونی، متابولیک و سوخت‌وساز بدن در عذاب هستند، باید به پزشکان غدد مراجعه کنند.

برای هزینه‌های درمانی زائران اربعین تخصیص یافت. با ابلاغ محمدرضا عارف، معاون اول رئیس‌جمهور، این امر به سازمان برنامه و بودجه، وزارت بهداشت و وزارت کشور ابلاغ شده است. این موافقت در پاسخ به تصویب نامه «امرداد هیأت وزیران در این خصوص اتفاق افتاده است.

افسانه دمنوش برای از بین بردن درد

آیا آنطور که برخی می‌گویند، برای هر دردی دمنوشی می‌تواند مفید باشد؟ در این باره، با مریم مظاهر یون دکتری تخصصی تغذیه بالینی و رژیم درماتی گفت‌وگویی انجام داده‌ایم که به‌صورت نکته‌وار پیش رو دارید.

- اول باید منشأ درد توسط یک پزشک متخصص معاینه و با روش‌های سونوگرافی و سی‌تی‌اسکن و شیوه‌های تشخیص دقیق مشخص شود.
- دمنوش‌ها اگر خاصیت درمانی داشتند، در زمینه عارضه‌ها و بیماری‌های مختلف نیاز به این همه پزشک، دانشگاه، پژوهشگر و... نداشتیم و طب نوین جایگاه خودش را از دست می‌داد.
- مصرف زیاد و خدسرتانه دمنوش، می‌تواند برای بدن آسیب‌زا باشد و مصرف بیش از اندازه داروهای گیاهی و دمنوش برای درمان هر عارضه‌ای که فرد دارد توصیه نمی‌شود.
- هر دمنوش و داروی گیاهی برای هر فردی نیست. در ابتدا باید منشأ درد مشخص شود و برای هر دردی نباید دمنوش خورد. اگر سردرد خفیفی داشتید امکان دارد مصرف دمنوش بادرنجبویه تا حدی مفید باشد. البته اگر فرد دچار فشار خون باشد مصرف دمنوش بادرنجبویه احتمال دارد فشار خون وی را بالا ببرد.
- هر دمنوشی برای هر فردی با توجه به شرایط سلامتی‌اش مفید نیست. به‌عنوان مثال همین دمنوش بادرنجبویه را برای کسی که فشار خون دارد توصیه نمی‌کنیم. اما برای افرادی که مشکلی با این دمنوش ندارند بادرنجبویه می‌تواند تا حدی خاصیت آرام‌بخشی یا خواب‌آوری داشته باشد ولی مصرف آن به‌صورت مداوم و هر روز توصیه نمی‌شود.
- ما هیچ وقت منکر اثرات دارویی نیستیم و همیشه می‌گوییم داروهای گیاهی و کلاهمیوایطی و طب سوزنی، اینها طب‌های مکمل هستند، یعنی در کنار طب علمی و آکادمیک می‌شود از اینها هم استفاده کرد و بعضی از این داروهای گیاهی به‌صورت قرص و استاندارد شده در داروخانه‌ها فروخته می‌شوند که این داروها هم بنا بر تجویز پزشک می‌توانیم استفاده کنیم.
- دقت کنید که زنجبیل در واقع با دمنوش فرق دارد. زنجبیل کلا خواص ضدالتهابی دارد. به همین دلیل زمانی که در بدن التهابی وجود دارد زنجبیل می‌تواند موثر باشد. مصرف زیاد زنجبیل می‌تواند باعث ایجاد حساسیت و خارش در افرادی که حساسیت دارند، شود.
- برای بیوسنتیز خیلی از افراد از گیاه‌سنا یا دمنوش و جوشانده‌های سنا استفاده می‌کنند. اگر این داروی گیاهی به‌مدت طولانی مصرف شود، باعث تنبلی روده می‌شود و مشکلاتی را برای دستگاه گوارش ایجاد خواهد کرد.



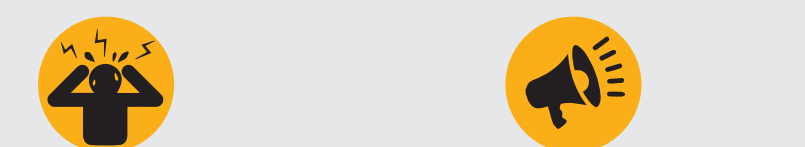
نور شبانه مانیتورها و خطر دیابت نوع ۲

مر ترضی غفاریان، عضو انجمن علمی انبومتری ایران گفته بسیاری از مردم هنوز قبل از خواب شبانه از تلفن خود استفاده می‌کنند و این در حالی است که نور شبانه مانیتورها و گوشی‌های همراه و استفاده بیش از حد از آنها خطر دیابت نوع ۲ را تا ۶۷ درصد افزایش می‌دهد.



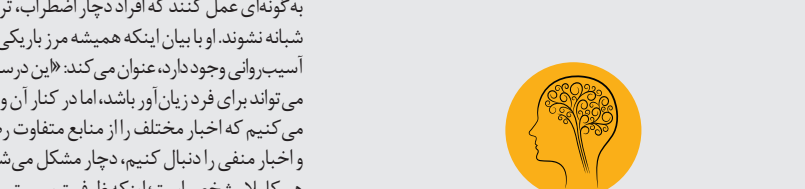
مقصران بد خوابی

از دیگر مشکلات متداول برای کسانی است که شب‌ها خوب نمی‌خوابند یا لحظات پراسترسی را در مهم‌ترین بازه زمانی خواب، یعنی ساعات اولیه که آن را تکرار کرده‌اند؛ چون حداقل آسیب‌های آن از دست رفتن توان تولید ملی و نشاط اجتماعی است.



گزارش: مریم سرخوش روزنامه‌نگار

کاهش کیفیت خواب یکی از مهم‌ترین هشدارهایی است که متخصصان بارها آن را تکرار کرده‌اند؛ چون حداقل آسیب‌های آن از دست رفتن توان تولید ملی و نشاط اجتماعی است.
پژوهش‌های علمی روانپزشکان ایران معتقد است تحت‌تأثیر قرار گرفتن مردم به‌دلیل اخبار حوادث که برخی از آنها حتی می‌تواند غیرموقت و تأییدنشده باشد، منجر به بروز ترس و اضطراب در جامعه می‌شود و بهتر است که راه‌های جلوگیری از قرار گرفتن در معرض این اخبار و از همه مهم‌تر تشخیص اخبار موقت از غیرموقت به آنها آموزش داده شود.
جلالی‌ندوشن تأکید می‌کند: «باید آرامش فضای جامعه را حفظ کرد؛ از سوی دیگر ما شهروندان نقش‌های شغلی، اجتماعی و خانوادگی داریم و بدون خواب خوب نمی‌توانیم این نقش‌ها را به‌درستی ایفا کنیم.»



محدودیت در منابع دریافت خبر

جلالی‌ندوشن تأکید می‌کند: «برخی چیزها برای مایل مدیریت هستند و برخی از اطلاعات قلیل مدیریت نیستند، اما نکته‌ای که در اینجا مهم به‌نظر می‌رسد این است که باید دریافت اخبار و اطلاعات را به زمان خاصی در روز محدود کرد. به این معنا که باید برای خود زمان بگذاریم و در زمان محدود برخی از اخبار را رصد کنیم؛ به‌ویژه آنکه در انتها شب و زمان استراحت بپذیر چنین اخباری نباشیم. یکی از راه‌حل‌هایی هم که می‌توانیم فشار اخبار بدر کاهش دهیم این است که منابع رسمی را برای کسب اطلاع رصد کنیم.»
جلالی‌ندوشن با اشاره به اینکه در بسیاری از موارد ده‌ها کانال و مرجع خبری در دسترس افراد قرار می‌گیرد، ادامه می‌دهد: «همه‌اخباری که در کانال‌های متفاوت منتشر می‌شوند، اخبار درست نیستند و تعدد اخبار سبب می‌شود فرد گاهی توان تشخیص خبر فیک و صحیح را نداشته باشد و این، بار فشار روانی را بیشتر می‌کند.»

مکت

آسیب‌های بد خوابی

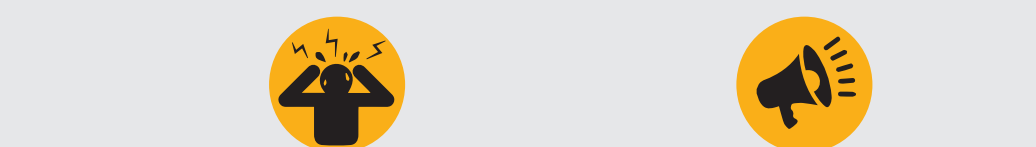
- اثر منفی بر سلامت جسم، مغز، تمرکز و درست‌اندیشیدن
- افزایش خطای کاری در افراد
- افزایش چرت روزانه و احتمال بروز حادثه
- بروز اختلالات ذهنی، افسردگی و اختلال اضطراب فراگیر (GAD)
- شدیدبیماری‌های غیرواگیر از جمله پرفشاری خون و دیابت
- افزایش تصادفات و بروز حوادث



بهره‌بردن از وعده‌های غذایی متعادل و مملو از مواد مغذی یکی از کلیدهای سلامتی است. اما عنصر دیگری که اغلب برای تغذیه‌نا‌دیده گرفته می‌شود، تعیین زمان مناسب برای این وعده‌های غذایی است. رویکردهای مختلفی برای غذا خوردن وجود دارد و داشتن یک برنامه غذایی که به شما بهترین احساس را بدهد ممکن است دقیقاً مناسب شخص دیگری نباشد و بالعکس. نمونه پرنامه زمانی زیر ممکن است شروع خوبی باشد.

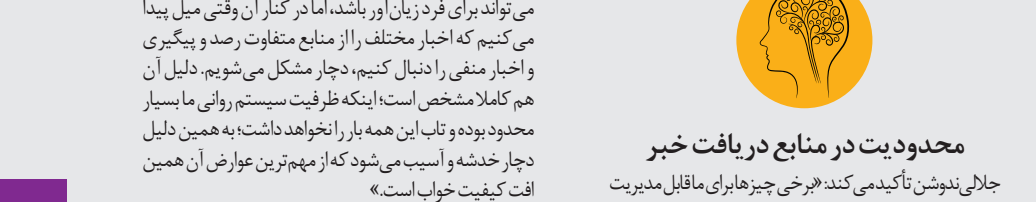


دچار استرس می‌شوند، سخت‌تر به خواب می‌روند و کیفیت خوابشان نسبت به افراد معمولی پایین‌تر است و در طول شب هم احتمالاً بارها از خواب می‌پرند؛ نکته‌ای که امیرحسین جلالی‌ندوشن، سخنگوی انجمن علمی روانپزشکان ایران هم آن را تأیید می‌کند و به همشهری می‌گوید: «مردم



تأثیر اضطراب شبانه بر کیفیت خواب

افراد مبتلا به اضطراب شبانه، مدت کمتری را در چرخه خواب عمیق سپری می‌کنند؛ چون سخت‌تر به خواب می‌روند و کیفیت خوابشان هم پایین‌تر از سایر افراد است. خواب عمیق برای بازیابی و استراحت ذهن و بدن اهمیت بسیاری دارد و کاهش کیفیت و عمق خواب ریسک‌های بسیاری مثل چاقی، دیابت، سردردهای مزمن و افت عملکرد طی روز بعد را به‌دنبال دارد. عوامل متعددی در بروز استرس‌های شبانه دخیل هستند، از جمله کمبود خواب، تروما، ژنتیک، عوارض جانبی داروها، بیماری‌های جسمی و... اما روبرودهای استرس‌آور در زندگی هم می‌توانند خواب شب را مختل کنند. افراد اگر در طول روز اضطراب زیادی داشته باشند، احتمالاً شب‌ها هم با این احساس درگیر خواهند بود.



راهکارهای ساده برای درمان استرس شبانه

- خودتان را در معرض اخبار قرار ندهید؛ یعنی از یک ساعت قبل از خواب از رسانه و گوشی‌های همراه دور شوید.
- شام شب کم‌خورید و قبل از خواب کاری آرامش‌بخش مثل مطالعه انجام دهید.
- ذهنتان را به لحظه حال برگردانید، توجهتان را به چیزهایی که لمس می‌کنید، می‌بینید و می‌شنوید، معطوف کنید.
- برنامه و ساعت منظم برای خواب شبانه داشته باشید.
- چشم‌هایتان را ببندید و نفس عمیق بکشید.
- قبل از خواب از مصرف کافئین خودداری کنید.

آداب غذا خوردن



یک شام مقوی و متعادل در اوایل شب ضروری است. تحقیقات، حاکی از آن است که خوردن شام بین ساعات ۶ تا ۷ بعد از ظهر در مقابل ساعت ۱۰ شب باعث افزایش مصرف کالری، هنگام استراحت می‌شود. هر چه روز به جلو می‌رود، بدن شروع به تغییر متابولیسم می‌کند و در نتیجه میزان انرژی مصرف‌شده کاهش می‌یابد. خوردن یک شام زودتر و حذف وعده غذایی در اواخر شب (۱۰ شب) و بعد از آن نیز می‌تواند به خواب بهتر شما کمک کند. یک شام سرشار از فیبر (سبزیجات و کربوهیدرات‌های پیچیده) و کم‌چربی اشباع شده می‌تواند به شما کمک کند سریع‌تر بخوابید و زمان بیشتری را در سرزمین روهاها سپری کنید.

۶:۳۰ غروب وقت شام خوردن

یک شام مقوی و متعادل در اوایل شب ضروری است. تحقیقات، حاکی از آن است که خوردن شام بین ساعات ۶ تا ۷ بعد از ظهر در مقابل ساعت ۱۰ شب باعث افزایش مصرف کالری، هنگام استراحت می‌شود. هر چه روز به جلو می‌رود، بدن شروع به تغییر متابولیسم می‌کند و در نتیجه میزان انرژی مصرف‌شده کاهش می‌یابد. خوردن یک شام زودتر و حذف وعده غذایی در اواخر شب (۱۰ شب) و بعد از آن نیز می‌تواند به خواب بهتر شما کمک کند. یک شام سرشار از فیبر (سبزیجات و کربوهیدرات‌های پیچیده) و کم‌چربی اشباع شده می‌تواند به شما کمک کند سریع‌تر بخوابید و زمان بیشتری را در سرزمین روهاها سپری کنید.

۴:۳۰ تا ۵:۰۰ بعد از ظهر

همانند میان وعده صبحگاهی، ترکیبی با فیبر بالا و پروتئین بالا برای مهار گرسنگی بسیار مؤثر است.

۳:۰۰ تا ۴:۰۰ بعد از ظهر

همانند میان وعده صبحگاهی، ترکیبی با فیبر بالا و پروتئین بالا برای مهار گرسنگی بسیار مؤثر است.

۲:۰۰ تا ۳:۰۰ بعد از ظهر

همانند میان وعده صبحگاهی، ترکیبی با فیبر بالا و پروتئین بالا برای مهار گرسنگی بسیار مؤثر است.

۱:۰۰ تا ۲:۰۰ بعد از ظهر

همانند میان وعده صبحگاهی، ترکیبی با فیبر بالا و پروتئین بالا برای مهار گرسنگی بسیار مؤثر است.

۱۲:۰۰ تا ۱:۰۰ بعد از ظهر

همانند میان وعده صبحگاهی، ترکیبی با فیبر بالا و پروتئین بالا برای مهار گرسنگی بسیار مؤثر است.

۱۱:۰۰ تا ۱۲:۰۰ بعد از ظهر

همانند میان وعده صبحگاهی، ترکیبی با فیبر بالا و پروتئین بالا برای مهار گرسنگی بسیار مؤثر است.

۱۰:۰۰ تا ۱۱:۰۰ بعد از ظهر

همانند میان وعده صبحگاهی، ترکیبی با فیبر بالا و پروتئین بالا برای مهار گرسنگی بسیار مؤثر است.

۹:۰۰ تا ۱۰:۰۰ بعد از ظهر

همانند میان وعده صبحگاهی، ترکیبی با فیبر بالا و پروتئین بالا برای مهار گرسنگی بسیار مؤثر است.

۸:۰۰ تا ۹:۰۰ بعد از ظهر

همانند میان وعده صبحگاهی، ترکیبی با فیبر بالا و پروتئین بالا برای مهار گرسنگی بسیار مؤثر است.

۷:۰۰ تا ۸:۰۰ بعد از ظهر

همانند میان وعده صبحگاهی، ترکیبی با فیبر بالا و پروتئین بالا برای مهار گرسنگی بسیار مؤثر است.

۶:۰۰ تا ۷:۰۰ بعد از ظهر

همانند میان وعده صبحگاهی، ترکیبی با فیبر بالا و پروتئین بالا برای مهار گرسنگی بسیار مؤثر است.

۵:۰۰ تا ۶:۰۰ بعد از ظهر

همانند میان وعده صبحگاهی، ترکیبی با فیبر بالا و پروتئین بالا برای مهار گرسنگی بسیار مؤثر است.

۴:۰۰ تا ۵:۰۰ بعد از ظهر

همانند میان وعده صبحگاهی، ترکیبی با فیبر بالا و پروتئین بالا برای مهار گرسنگی بسیار مؤثر است.

۳:۰۰ تا ۴:۰۰ بعد از ظهر

همانند میان وعده صبحگاهی، ترکیبی با فیبر بالا و پروتئین بالا برای مهار گرسنگی بسیار مؤثر است.

۲:۰۰ تا ۳:۰۰ بعد از ظهر

همانند میان وعده صبحگاهی، ترکیبی با فیبر بالا و پروتئین بالا برای مهار گرسنگی بسیار مؤثر است.

۱:۰۰ تا ۲:۰۰ بعد از ظهر

همانند میان وعده صبحگاهی، ترکیبی با فیبر بالا و پروتئین بالا برای مهار گرسنگی بسیار مؤثر است.

۱۲:۰۰ تا ۱:۰۰ بعد از ظهر

همانند میان وعده صبحگاهی، ترکیبی با فیبر بالا و پروتئین بالا برای مهار گرسنگی بسیار مؤثر است.

۱۱:۰۰ تا ۱۲:۰۰ بعد از ظهر

همانند میان وعده صبحگاهی، ترکیبی با فیبر بالا و پروتئین بالا برای مهار گرسنگی بسیار مؤثر است.

۱۰:۰۰ تا ۱۱:۰۰ بعد از ظهر

همانند میان وعده صبحگاهی، ترکیبی با فیبر بالا و پروتئین بالا برای مهار گرسنگی بسیار مؤثر است.

۹:۰۰ تا ۱۰:۰۰ بعد از ظهر

همانند میان وعده صبحگاهی، ترکیبی با فیبر بالا و پروتئین بالا برای مهار گرسنگی بسیار مؤثر است.

۸:۰۰ تا ۹:۰۰ بعد از ظهر

همانند میان وعده صبحگاهی، ترکیبی با فیبر بالا و پروتئین بالا برای مهار گرسنگی بسیار مؤثر است.

۷:۰۰ تا ۸:۰۰ بعد از ظهر

همانند میان وعده صبحگاهی، ترکیبی با فیبر بالا و پروتئین بالا برای مهار گرسنگی بسیار مؤثر است.

۶:۰۰ تا ۷:۰۰ بعد از ظهر

همانند میان وعده صبحگاهی، ترکیبی با فیبر بالا و پروتئین بالا برای مهار گرسنگی بسیار مؤثر است.

۵:۰۰ تا ۶:۰۰ بعد از ظهر

همانند میان وعده صبحگاهی، ترکیبی با فیبر بالا و پروتئین بالا برای مهار گرسنگی بسیار مؤثر است.

۴:۰۰ تا ۵:۰۰ بعد از ظهر

همانند میان وعده صبحگاهی، ترکیبی با فیبر بالا و پروتئین بالا برای مهار گرسنگی بسیار مؤثر است.

۳:۰۰ تا ۴:۰۰ بعد از ظهر

همانند میان وعده صبحگاهی، ترکیبی با فیبر بالا و پروتئین بالا برای مهار گرسنگی بسیار مؤثر است.

۲:۰۰ تا ۳:۰۰ بعد از ظهر

همانند میان وعده صبحگاهی، ترکیبی با فیبر بالا و پروتئین بالا برای مهار گرسنگی بسیار مؤثر است.

۱:۰۰ تا ۲:۰۰ بعد از ظهر

همانند میان وعده صبحگاهی، ترکیبی با فیبر بالا و پروتئین بالا برای مهار گرسنگی بسیار مؤثر است.

۱۲:۰۰ تا ۱:۰۰ بعد از ظهر

همانند میان وعده صبحگاهی، ترکیبی با فیبر بالا و پروتئین بالا برای مهار گرسنگی بسیار مؤثر است.

۱۱:۰۰ تا ۱۲:۰۰ بعد از ظهر

همانند میان وعده صبحگاهی، ترکیبی با فیبر بالا و پروتئین بالا برای مهار گرسنگی بسیار مؤثر است.

۱۰:۰۰ تا ۱۱:۰۰ بعد از ظهر

همانند میان وعده صبحگاهی، ترکیبی با فیبر بالا و پروتئین بالا برای مهار گرسنگی بسیار مؤثر است.

۹:۰۰ تا ۱۰:۰۰ بعد از ظهر

همانند میان وعده صبحگاهی، ترکیبی با فیبر بالا و پروتئین بالا برای مهار گرسنگی بسیار مؤثر است.

۸:۰۰ تا ۹:۰۰ بعد از ظهر

همانند میان وعده صبحگاهی، ترکیبی با فیبر بالا و پروتئین بالا برای مهار گرسنگی بسیار مؤثر است.

۷:۰۰ تا ۸:۰۰ بعد از ظهر

همانند میان وعده صبحگاهی، ترکیبی با فیبر بالا و پروتئین بالا برای مهار گرسنگی بسیار مؤثر است.

۶:۰۰ تا ۷:۰۰ بعد از ظهر

همانند میان وعده صبحگاهی، ترکیبی با فیبر بالا و پروتئین بالا برای مهار گرسنگی بسیار مؤثر است.

۵:۰۰ تا ۶:۰۰ بعد از ظهر

همانند میان وعده صبحگاهی، ترکیبی با فیبر بالا و پروتئین بالا برای مهار گرسنگی بسیار مؤثر است.

۴:۰۰ تا ۵:۰۰ بعد از ظهر

همانند میان وعده صبحگاهی، ترکیبی با فیبر بالا و پروتئین بالا برای مهار گرسنگی بسیار مؤثر است.

۳:۰۰ تا ۴:۰۰ بعد از ظهر

همانند میان وعده صبحگاهی، ترکیبی با فیبر بالا و پروتئین بالا برای مهار گرسنگی بسیار مؤثر است.

۲:۰۰ تا ۳:۰۰ بعد از ظهر

همانند میان وعده صبحگاهی، ترکیبی با فیبر بالا و پروتئین بالا برای مهار گرسنگی بسیار مؤثر است.

۱:۰۰ تا ۲:۰۰ بعد از ظهر

همانند میان وعده صبحگاهی، ترکیبی با فیبر بالا و پروتئین بالا برای مهار گرسنگی بسیار مؤثر است.

۱۲:۰۰ تا ۱:۰۰ بعد از ظهر

همانند میان وعده صبحگاهی، ترکیبی با فیبر بالا و پروتئین بالا برای مهار گرسنگی بسیار مؤثر است.

۱۱:۰۰ تا ۱۲:۰۰ بعد از ظهر

همانند میان وعده صبحگاهی، ترکیبی با فیبر بالا و پروتئین بالا برای مهار گرسنگی بسیار مؤثر است.

۱۰:۰۰ تا ۱۱:۰۰ بعد از ظهر

همانند میان وعده صبحگاهی، ترکیبی با فیبر بالا و پروتئین بالا برای مهار گرسنگی بسیار مؤثر است.

۹:۰۰ تا ۱۰:۰۰ بعد از ظهر

همانند میان وعده صبحگاهی، ترکیبی با فیبر بالا و پروتئین بالا برای مهار گرسنگی بسیار مؤثر است.

۸:۰۰ تا ۹:۰۰ بعد از ظهر

همانند میان وعده صبحگاهی، ترکیبی با فیبر بالا و پروتئین بالا برای مهار گرسنگی بسیار مؤثر است.

۷:۰۰ تا ۸:۰۰ بعد از ظهر

همانند میان وعده صبحگاهی، ترکیبی با فیبر بالا و پروتئین بالا برای مهار گرسنگی بسیار مؤثر است.

۶:۰۰ تا ۷:۰۰ بعد از ظهر

همانند میان وعده صبحگاهی، ترکیبی با فیبر بالا و پروتئین بالا برای مهار گرسنگی بسیار مؤثر است.

۵:۰۰ تا ۶:۰۰ بعد از ظهر

همانند میان وعده صبحگاهی، ترکیبی با فیبر بالا و پروتئین بالا برای مهار گرسنگی بسیار مؤثر است.

۴:۰۰ تا ۵:۰۰ بعد از ظهر

همانند میان وعده صبحگاهی، ترکیبی با فیبر بالا و پروتئین بالا برای مهار گرسنگی بسیار مؤثر است.

۳:۰۰ تا ۴:۰۰ بعد از ظهر

همانند میان وعده صبحگاهی، ترکیبی با فیبر بالا و پروتئین بالا برای مهار گرسنگی بسیار مؤثر است.

۲:۰۰ تا ۳:۰۰ بعد از ظهر

همانند میان وعده صبحگاهی، ترکیبی با فیبر بالا و پروتئین بالا برای مهار گرسنگی بسیار مؤثر است.

۱:۰۰ تا ۲:۰۰ بعد از ظهر

همانند میان وعده صبحگاهی، ترکیبی با فیبر بالا و پروتئین بالا برای مهار گرسنگی بسیار مؤثر است.

۱۲:۰۰ تا ۱:۰۰ بعد از ظهر

همانند میان وعده صبحگاهی، ترکیبی با فیبر بالا و پروتئین بالا برای مهار گرسنگی بسیار مؤثر است.

۱۱:۰۰ تا ۱۲:۰۰ بعد از ظهر

همانند میان وعده صبحگاهی، ترکیبی با فیبر بالا و پروتئین بالا برای مهار گرسنگی بسیار مؤثر است.

۱۰:۰۰ تا ۱۱:۰۰ بعد از ظهر

</

عدد خبر

۱۰ درصد

افزایش ظرفیت باتری آیفون ۱۶ پرو و ۱۶ پرو مکس نسبت به مدل‌های قبلی، کاربران این برند گوشی هوشمند را امیدوارتر کرد. ظرفیت باتری آیفون ۱۶ پرو ۳۵۷۷ میلی‌آمپر ساعت و آیفون ۱۶ پرو مکس ۴۶۷۶ میلی‌آمپر ساعت خواهد بود.

۵۰ درصد

میزان بهبود پیش‌بینی آب و هوا در مرکز پرتاب فضایی کیپ کارناوال با بهره‌از یک مدل هوش مصنوعی که از گوگل الهام گرفته شده است. این الگوریتم هوش مصنوعی تا ۴۰ هزار برابر سریع‌تر از یک مدل آب‌و‌ه‌ای معمولی اجرا می‌شود. این مدل هوش مصنوعی به اسپیس‌ایکس کمک می‌کند تا از اختلال در برنامه شلوغ پرتاب‌های خود در ساحل فضایی فلوریدا جلوگیری کند.

عکس‌نوشت

منفـورترین شبکه‌های اجتماعی جهان بسیاری از مردم این روزها ساعت‌های زیادی را در شبکه‌های اجتماعی می‌گذرانند. از این رو، مهم است که بدانیم، چه شبکه‌های اجتماعی بیشتر از همه مورد توجه هستند و کدام‌ها منفورترند؛ روزنامه دیلی میل در یک گزارش مفصل نوشت که براساس تحقیقات انجام‌شده، منفورترین شبکه‌های اجتماعی در دنیا مشخص شده‌اند. فیسبوک در صدر این جدول قرار دارد و در ۳۹ کشور منفورترین بوده است. پس از آن، ردیت، ایکس، اینستاگرام و ت‌ردز منفورترین‌ها بوده‌اند.

تماشای ماه آبی در آسمان

ماه کامل در روز ۲۹ مرداد به رنگ آبی قابل مشاهده است. اما چرا نام این ماه آبی است؟ وقتی ماه در یک بازه زمانی یک‌ماهه دوباره کامل می‌شود، ستاره‌شناسان آن را ماه آبی می‌نامند؛ این غیرمتعارف‌ترین شکل ماه است. گاهی یکی از ۴ فصل به جای ۳ ماه معمولی، ۴ ماه کامل دارد.

فیلتر یوتیوب در روسیه

وزارت خارجه روسیه یوتیوب را به سانسور محتوا و جلوگیری از دسترسی به اطلاعات از سوی دولت آمریکا متهم کرد و هشدار داد این کشور می‌تواند در حوزه‌های مختلف اقداماتی از جمله فیلتر علیه وب‌سایت انجام دهد. روسیه در سال‌های اخیر بارها از این رسانه اجتماعی انتقاد کرده بود.

بازگشت رنو ۵

شرکت رنو به‌زودی خودرویی بر پایه رنو ۵ و با نام آلپاین ۲۹۰ را راهی بازار می‌کند

رنو ۵، خودرویی بود که با قیافه ساده و دلنشین خود، به قلب میلیون‌ها نفر راه یافت. این خودرو کوچک و پرا‌نرژ، نه تنها جاده‌ها، بلکه خاطراتی ناب و لحظاتی بی‌تکرار را هم طی کرد. برای بسیاری، رنو ۵ نمادی از دوران جوانی، سفری بی‌پایان و همراهی بی‌نظیر در مسیرهای زندگی بود. رنو ۵ تنها یک خودرو نبود؛ بلکه دوست وفاداری بود که همراه با بسیاری از ما، لحظات تلخ و شیرین زندگی را تجربه کرد.

گزارش ساسان شادمانمنفرد روزنامهنگار

تولید در ۲ نسل

رنو ۵ یک خودروی هاچ‌بک کوچک با موتور و دیفرانسیل جلو و دارای ۲۰۵۰۰ است که توسط خودروساز فرانسوی رنو در ۲ نسل تولید و به بازار عرضه شده است. نسل اول بین سال‌های ۱۹۷۲ تا ۱۹۸۵ و نسل دوم بین سال‌های ۱۹۸۴ تا ۱۹۹۶ تولید شد. رنو ۵ از سال ۱۹۷۲ تا ۱۹۸۶ پرفروش‌ترین خودروی فرانسه لقب گرفت و با تولید بیش از ۵۰۵ میلیون دستگاه در طول ۱۴ سال، به محبوب‌ترین خودروی این کشور تبدیل شد.

رنو ۵ جدید

چندی پیش شرکت آلپاین، به‌عنوان زیرمجموعه اسپرت رنو، مدل A290 را که یک خودروی الکتریکی مبتنی بر رنو ۵ با فناوری موتور برقی است، معرفی کرد. اما به‌تازگی اعلام شد که A290 در نسخه اصلی به بازار عرضه می‌شود؛ جی‌تی به‌عنوان نسخه پایه، جی‌تی پرمیوم، جی‌تی پرفورمنس و جی‌تی اس.

مشخصات نسخه پایه آلپاین A290

برد	باتری	وزن	عرض	طول
۳۸۰ کیلومتر	۵۲ کیلووات	۱۴۷۹ کیلوگرم	۱۸۲۰ میلی‌متر	۳۹۹۰ میلی‌متر
قیمت	صفر تا ۱۰۰	گشتاور	قدرت	سرعت
۳۷۸۰۰ یورو	۶/۴ ثانیه	۲۸۵ نیوتن‌متر	۱۸۰ اسب‌بخار	۱۶۰ Km/h

A 290

مقررات فناوری

هوش مصنوعی زیر ذره‌بین اتحادیه اروپا



اولین قانون جهانی هوش مصنوعی اتحادیه اروپا به‌طور رسمی اجرایی شد که نقطه عطفی در تلاش‌های اتحادیه برای تنظیم این فناوری است. به گزارش سیکیوریتی ویک، مقامات اتحادیه اروپا می‌گویند قانون هوش مصنوعی از «حقوق اساسی» شهروندان در ۲۷ کشور محافظت می‌کند و در عین حال سرمایه‌گذاری و نوآوری در صنعت پرفروش هوش مصنوعی را تشویق می‌کند. قانون هوش مصنوعی سال‌هاست در حال شکل‌گیری است و یک دستورالعمل جامع برای مدیریت هوش مصنوعی در اروپاست، اما می‌تواند به‌عنوان یک راهنما برای سایر دولت‌هایی که هنوز در تلاشند تا قوانینی برای این فناوری وضع کنند، عمل کند. قانون هوش مصنوعی هر محصول یا خدماتی را که از هوش مصنوعی استفاده می‌کند، پوشش می‌دهد، خواه این پلتفرم از یک غول فناوری از سیلیکون ولی باشد یا یک استارت‌آپ محلی. این محدودیت‌ها براساس ۴ سطح است و انتظار می‌رود اکثریت قریب به اتفاق سیستم‌های هوش مصنوعی در دسته‌بندی کم‌خطر قرار گیرند، مانند سیستم‌های توصیه‌محتوا یا فیلترهای اخبار جعلی. مارگرته وستاگر، معاون اجرایی کمیسیون اروپا گفت: «رویکرد اروپا اینگونه است که مردم را نسبت به فناوری در اولویت قرار می‌دهد و تضمین می‌کند که حقوق همه حفظ می‌شود.» اتحادیه اروپا با قانون هوش مصنوعی گام مهمی برداشته است تا اطمینان حاصل شود که استفاده از فناوری هوش مصنوعی به قوانین اتحادیه اروپا در اروپا احترام می‌گذارد. مقررات به‌صورت مرحله‌ای لازم‌الاجرا می‌شوند. سیستم‌های هوش مصنوعی که ریسک غیرقابل‌قبولی دارند، مانند سیستم‌های امتیازدهی اجتماعی که بر رفتار افراد تأثیر می‌گذارند، برخی از انواع سیستم‌های پلیس پیش‌بینی و تشخیص احساسات در مدارس و محل‌های کار، تا فوریه ۲۰۲۵ با ممنوعیت کلی مواجه خواهند شد. قوانینی که مدل‌های به‌اصطلاح همه‌منظوره هوش مصنوعی مانند سیستم GPT-4OpenAI را پوششی می‌دهند تا اگوست ۲۰۲۵ اجرایی خواهند شد.

آگهی مزایده عمومی فروش ماشین آلات و ادوات مستعمل بخش کشاورزی استان گلستان (نوبت دوم)

شرکت کشت و صنعت شهید مطهری (سهامی خاص) در نظر دارد تعدادی از ماشین آلات و ادوات مستعمل بخش کشاورزی خود را واقع در استان گلستان با مشخصات جدول ذیل، از طریق برگزاری مزایده عمومی به فروش رساند. متقاضیان می‌توانند برای دریافت اسناد مزایده در روزهای اداری از تاریخ درج آگهی تا روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۳ به آدرس (۱) دفتر مرکزی: تهران، خیابان مفتح شمالی، پلاک ۲۳۴، طبقه اول واحد بازرگانی مراجعه و یا از سایت شرکت به آدرس [www. Kesht - sanat. ir](http://www.Kesht - sanat.ir) قسمت مزایده ها و مناقصه ها دریافت نمایند.

ردیف	نام وسیله	تعداد	سپرده شرکت در مزایده (ریال)
۱	تراکتور فرگوسن ۱۵۰۰	۲	۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰ برای هر دستگاه
۲	تراکتور فیات	۱	۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۳	تراکتور سام	۱	۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰
۴	سیکلو تیلر- شرکت گاسپاردو کشور ایتالیا	۲	۲۵۰,۰۰۰,۰۰۰ برای هر دستگاه
۵	ردیفکار گندم طرح روسی	۱	۵۰,۰۰۰,۰۰۰
۶	ردیفکار بویگان (shilan۲۵۰۰)	۱	۵۰,۰۰۰,۰۰۰
۷	ردیفکار سطبی پنبه	۱	۲۰,۰۰۰,۰۰۰

❖ برای کسب اطلاعات بیشتر و بازدید از دستگاه‌ها با شماره تلفن‌های ۰۲۱-۸۸۸۴۳۶۹۷ داخلی ۱۱۴ و ۱۱۰ و شماره همراه ۰۹۱۲۸۴۷۶۴۰۷ آقای قره‌باش تماس حاصل نمایید.

آگهی مزایده فروش محصول سردرختی مرکبات واحد گلستان (نوبت دوم)

شرکت کشت و صنعت شهید مطهری (سهامی خاص) در نظر دارد محصول سردرختی مرکبات باغ شصت کلا‌ته در سطح ۳۲ هکتار از ارقام نارنگی میاکاوا و باغ ارم (هاشم آباد) در سطح ۲۳ هکتار از ارقام نارنگی میاکاوا و اکی‌تسو در استان گلستان را از طریق برگزاری مزایده عمومی به فروش برساند. متقاضیان می‌توانند برای دریافت اسناد مزایده در روزهای اداری از تاریخ درج آگهی تا پایان وقت اداری روزسه‌شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۳ به آدرس (۱) دفتر مرکزی شرکت: تهران، خیابان مفتح شمالی، پلاک ۲۳۴، طبقه اول واحد بازرگانی مراجعه و یا از سایت شرکت به آدرس www. Kesht - sanat. ir قسمت مزایده‌ها و مناقصه‌ها دریافت نمایند.

مهلت و محل تحویل اسناد: تا ساعت ۱۱ روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۳ به دفتر مرکزی شرکت در تهران به آدرس فوق

زمان و مکان بازگشایی پاکتها: ساعت ۱۳ روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۳ در دفتر مرکزی شرکت در تهران به آدرس فوق

❖ برای کسب اطلاعات بیشتر و بازدید از باغات با شماره تلفن‌های ۸۸۸۴۳۶۹۷ داخلی ۱۱۴ واحد بازرگانی و شماره همراه ۰۹۱۱۲۷۳۷۷۸۹ آقای مهندس رضوانی تماس حاصل نمایید.

کودکان از ما می‌آموزند

به طور مرتب ورزش کنیم

آگهی مزایده عمومی شماره ۱۴۰۳/۱۰

شهرداری منطقه هفت تهران در نظر دارد عملیات مشروح ذیل را از طریق برگزاری مزایده عمومی طی یک مرحله به بهره‌بردار واگذار نماید. بدینوسیله از کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مزایده دعوت بعمل می‌آید.

ردیف	محل مورد بهره‌برداری	موضوع	مبلغ پایه سالانه بر اساس نظر کارشناس رسمی دادگستری (ریال)	سپرده شرکت در مزایده (ریال)	شرایط مورد نیاز	مدت قرارداد
۱	شهرداری منطقه ۷ واقع در خیابان سپه‌رودی شمالی - خیابان قندی - جنب پارکینگ اندیشه	بهره‌برداری از یک دستگاه خودکار فروش (وندینگ ماشین)(نوبت دوم)	۶۰,۰۰۰,۰۰۰	۳۵۰,۰۰۰,۰۰۰	-	۱۲ ماه شمسی

۱- کلیه شرکت‌کنندگان موظف به ثبت نام در سامانه پیمانکاران (سامانه قرارداده‌ا) از طریق سایت www.Tehran.ir و ارائه پربت آن می‌باشند.

۲- به اطلاع می‌رساند» اسناد مزایده از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به business.tehran.ir قابل رویت و دریافت می باشد. «

۳- شرکت کنندگان مجاز به واریز وجه سپرده شرکت در مزایده به حساب سپرده ۰۸۷-۰۶۰۰۷۸۵۰۰ منطقه نزد بانک شهر شعبه شهید قندی بنام شهرداری منطقه هفت تهران یا ارائه ضمانتنامه معتبر بانکی شرکت در مزایده می باشد.

۴- از بهره‌برداران داوطلب شرکت در مزایده دعوت می‌شود برای شرکت در مزایده فوق الذکر به کسب اطلاعات لازم و دریافت اسناد مربوطه به اسور قرارداده‌ا واقع در میدان شهید قندی، ساختمان مرکزی شهرداری منطقه ۷، طبقه دوم مراجعه نمایند. (تلفن: ۸۸۴۹۶۹۰۶) بهای پیشنهادی می‌بایست از حیث مبلغ مشخص و معین و بدون ابهام و خط خوردگی در پاکت «ب» به صورت لاک و مهر شده باشد. حداکثر زمان لازم برای بررسی پیشنهاد ها و تشخیص برنده مزایده و ابلاغ به برنده طبق مفاد آیین نامه مزایده می‌باشد.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۷

اهدای خون = اهدای زندگی

با همشه‌اری در مترو دیده‌شوید

پدربزرگ آگهی

تیلیفات محیطی ایستگاه‌های مترو

تیلیفات بدنه قطار

تیلیفات درون واگن‌ها

تندرستی

ویژه‌نامه تندرستی • یکشنبه ۱۴ مرداد ۱۴۰۳ • شماره ۱۸ • دوره جدید • ضمیمه شماره ۹۱۷۰

از ظرفیت گیاهان دارویی استفاده نمی‌کنیم

نایب رئیس اتحادیه واردکنندگان دارو:
با وجود تنوع کشت و ظرفیت بالا،
۷۰ درصد نیاز دارویی کشور برای تولید
فرآورده‌های گیاهی وارد می‌شود

نسخه خطرناک

از گیاهان دارویی

فروش داروهای گیاهی و گیاهان دارویی به شکل
قطره، قرص و کپسول در عطاری‌ها ممنوع است

از زنجبیل تا گل گاوزبان بازی با جان

درمان‌های گیاهی بدون مشورت با
متخصصان می‌تواند موجب از دست رفتن
فرصت‌های درمان به موقع شود

آداب مصرف گیاهان دارویی

چند نکته جالب درباره خواص درمانی گیاهان
دارویی و عوارضی که مصرف خودسرانه آنها دارد



خواص ۱۱ گیاه دارویی پر مصرف

گیاهان دارویی به اشکال مختلف از جمله دمنوش، پودر، ادویه یا حتی کپسول و قرص مصرف می‌شوند. مهم‌ترین نکته درباره آنها آگاهی از میزان، نحوه مصرف و بروز تداخل‌های دارویی است. خواص ۱۱ گیاه دارویی پر مصرف را بخوانید اما آگاه باشید که بدون مشورت متخصصان مصرف آنها برای خواص درمانی، می‌تواند شما را با مشکلات متعددی مواجه کند.



۱۰ آنتی‌بیوتیک طبیعی

سیر خواص آنتی‌اکسیدان و آنتی‌باکتری دارد و به اصطلاح می‌گویند اگر آنتی‌بیوتیک طبیعی می‌خواهید سیر مصرف کنید. البته با توجه به بوی بدی که بعد از خوردن سیر در دهان ایجاد می‌شود، علاقه کمتری نسبت به مصرف آن وجود دارد، اما نباید فراموش کرد که این گیاه آنقدر خواص و فایده دارد که می‌توان از بوی آن چشم‌پوشی کرد.



۳۰۲

+ یادداشت

علاقه جهانی به طب گیاهی

مریم سرخوش
روزنامه‌نگار

طب گیاهی (فیتومدیسین) شامل استفاده از گیاهان و عصاره‌های گیاهی برای درمان و پیشگیری از بیماری‌های مختلف است. این صنعت، طیف وسیعی از محصولات شامل مکمل‌های غذایی، داروهای گیاهی سنتی، دمنوش‌های گیاهی و داروهای گیاهی بدون نسخه است که به شکل کپسول، قرص، پودر و چای عرضه می‌شوند و با اقبال جهانی مواجه شده است. ایران هم جزو کشورهای غنی در گیاهان دارویی و تولید داروهای گیاهی است چون آب و هوا و جغرافیای متنوع امکان کشت و رشد انواع گیاهان دارویی را در کشور فراهم کرده است. ارزش بازار جهانی داروهای گیاهی طی سال‌های اخیر بیش از ۸۰ میلیارد دلار برآورد شده و پیش‌بینی می‌شود تا یک دهه آینده حدود ۸۶ درصد رشد داشته باشد. از جمله عوامل مؤثر بر این روند صعودی هم افزایش علاقه مصرف‌کنندگان به محصولات طبیعی و ارگانیک، شیوع فزاینده بیماری‌های مزمن و تعداد قابل توجه شواهد علمی در اثربخشی برخی درمان‌های گیاهی است. یکی از مهم‌ترین مناطق مسلط بر بازار داروهای گیاهی آسیا-اقیانوسیه است که عمدتاً توسط کشورهایی مانند چین و هند هدایت می‌شود؛ مناطقی که سیستم‌های طب سنتی مانند طب سنتی چینی و آیورودا (در هند) هزاران سال است که مورد استفاده قرار گرفته‌اند و استفاده از داروهای گیاهی در سیستم اصلی مراقبت‌های بهداشتی آنها ادغام شده است. در اروپا هم آلمان، فرانسه و بریتانیا مشارکت‌کنندگان اصلی این بازار هستند. البته بازار اروپا با استانداردهای نظارتی دقیق مشخص می‌شود که ایمنی و کارایی محصولات گیاهی را تضمین می‌کند اما به هر صورت محبوبیت مکمل‌های گیاهی و محصولات بهداشتی طبیعی در این منطقه قابل توجه است. در آمریکای شمالی از جمله ایالات متحده و کانادا، بازار داروهای گیاهی به‌طور پیوسته در حال رشد است و دلیل آن افزایش جمعیت آگاه به سلامت و ترجیح فزاینده برای مصرف داروهای طبیعی نسبت به داروهای مصنوعی است. آمریکای لاتین، خاورمیانه و آفریقا هم بازارهای نوظهور برای داروهای گیاهی دارند و یکی از ظرفیت‌های ویژه در این مناطق تنوع زیستی غنی و دانش سنتی گیاهان دارویی است. گیاهان دارویی بی‌خطرند اما برخی از آنها با داروهای شیمیایی تداخل دارند یا برای شرایط سلامتی خاصی نامناسب‌اند. مصرف بیش از اندازه‌شان هم خطراتی دارد. در این شماره از ضمیمه تندرستی همشهری اهمیت، مضرات و فوایدی که این گیاهان دارند بررسی شده و نکات جالبی دارد.

سرمایه سبز دارو

بیش از ۸ هزار گونه گیاه دارویی در کشور وجود دارد
معادل ۲ برابر میزان گیاهان دارویی موجود در اروپا

کاربرد تجاری گیاهان دارویی

گیاهان دارویی در تجارت هم کاربردهای زیادی دارند، از جمله صنایع غذایی، کشاورزی یا آرایشی-بهداشتی. این گیاهان در صنایع غذایی به عنوان طعم‌دهنده در غذاها یا نوشیدنی‌ها و در بعضی مواقع هم مکمل غذایی به کار می‌رود. همچنین کاربردهایی همچون ادویه و چاشنی هم دارند. گیاهان دارویی به علت داشتن آنتی‌اکسیدان می‌توانند در بهبود سلامت انسان مؤثر باشند. در دنیای کشاورزی استفاده از آفت‌کش‌ها ضروری است اما استفاده زیاد از حشره‌کش‌ها، آفت‌کش‌ها یا قارچ‌کش‌ها به دلیل داشتن مواد شیمیایی سمی، خطراتی را به همراه داشته است. یکی از پیگیری‌های اخیر در مورد مصرف گیاهان دارویی نشان می‌دهد که بخشی از آنها علاوه بر اینکه می‌توانند باعث از بین بردن عوامل آلودگی و بیماری‌ها شوند، نقش بسزایی هم در از بین بردن آفت‌ها، باکتری‌ها و حشرات آسیب‌زننده به محصولات کشاورزی دارند. در تولید محصولات آرایشی-بهداشتی هم از گذشته تاکنون استفاده از گیاهان دارویی رواج داشته، از جمله روغن‌های گیاهی یا حتی تولید عطر.

تفاوت گیاهان دارویی با داروی گیاهی

اکثر مردم دو واژه گیاهان دارویی و داروهای گیاهی را با هم یکی می‌دانند اما گیاه دارویی به بخشی از گیاه می‌گویند که به صورت خشک شده و بدون فرآوری در مغازه‌ها و عطاری‌ها عرضه می‌شود، مثل زیره سبز و چوب دارچین که استفاده از آنها کم‌ضرر است. اما داروی گیاهی محصولی است که با استفاده از خاصیت‌های یک گیاه در کارخانه‌های داروسازی تبدیل به دارو می‌شود و عرضه آنها هم در عطاری‌ها ممنوع است. نکته مشترک درباره این دو محصول این است که مصرف بی‌رویه و بیش از حد نیاز آنها به‌طور حتم برای بدن مضر خواهد بود.

ایران دارای سنت غنی استفاده از گیاهان دارویی است که ریشه در طب قدیم ایرانی دارد و استفاده از آنها حتی به دوره آریایی و اوستا برمی‌گردد. آب‌وهوا و جغرافیای متنوع ایران، امکان کشت و رشد انواع گیاهان را که در درمان‌های مختلف کاربرد دارند فراهم کرده است. طبق آمارهایی که در سال ۱۴۰۰ منتشر شد، بیش از ۸ هزار گونه گیاه دارویی در کشور وجود دارد و این یعنی حداقل ۲ برابر میزان گیاهان دارویی موجود در اروپا که منجر به شکل‌گیری یک سرمایه ارزشمند داخلی در حوزه سلامت و طب گیاهی شده است. گیاهان دارویی، گیاهانی هستند که به دلایل پزشکی و درمانی استفاده می‌شوند و می‌توانند به صورت تازه یا خشک شده در قرص‌ها، کپسول‌ها، چای‌ها، روغن‌ها، عصاره‌ها و دیگر فرآورده‌های دارویی مانند عرق‌ها و پودرها مورد استفاده قرار بگیرند. در درمان‌های ارائه شده از سوی سنت‌های پزشکی سراسر جهان، از جمله طب سنتی چینی، طب سنتی هندوستانی (آیورودا) و طب سنتی ایران (تحت عنوان علم جدید طب سنتی ایران) همچنین در تولید دارو این گیاهان نقش دارند. نام گیاهان دارویی از جمله گل‌گاوزبان، گل‌محمدی، زعفران، هل، زردچوبه، سرخارگل و... هم برای خیلی‌ها آشناست و از گذشته تا امروز بخشی از صندوقچه درمانی ایرانی‌ها را به خود اختصاص داده است. همچنین نعناع، آلوئه‌ورا، آویشن، زنجبیل، زعفران، نخودفرنگی و گیاه چای سبز هم گیاهانی هستند که به عنوان ضدالتهاب، ضد عفونی‌کننده، ضد آسم، مسکن درد، تسکین‌دهنده اضطراب و بسیاری از بیماری‌های دیگر مورد استفاده قرار می‌گیرند.



باور غلط

گیاهان هزاران سال است که سنگ بنای پزشکی و درمان انسان‌ها هستند و مخزن غنی از ترکیباتی را ارائه می‌دهند که برای درمان طیف وسیعی از بیماری‌ها مورد استفاده قرار گرفته است. اما قدمت آنها و اینکه گیاهان دارویی، طبیعی هستند و از گذشته‌های دور استفاده می‌شدند، نباید باعث این باور غلط باشد که هیچ عارضه‌ای نخواهند داشت، چون در برخی موارد همین محصولات هم می‌توانند عامل یک بیماری دیگر شوند. مثل گیاه شیرین بیان که مصرف خودسرانه و طولانی مدت آن منجر به بروز دیابت در افراد است. پس در مصرف آنها دقت کنید و اطلاعات لازم درباره عوارض احتمالی آنها را کسب کنید. مشکل اینجاست که امروزه به دلیل افزایش جمعیت و هزینه‌های بالای داروهای شیمیایی تبلیغات برای خرید گیاهان دارویی افزایش یافته و حتی کسب‌وکارهای مجازی و آنلاین هم مردم را ترغیب به خرید اینگونه محصولات می‌کنند اما سوءمصرف آنها می‌تواند منجر به بروز بیماری و تحمیل هزینه‌های بیشتر برای مصرف‌کنندگان باشد.

۵۲

گرمی
پرخاشیت

زنجبیل با طبع گرم دارای خواص بسیاری است؛ از جمله آنتی بیوتیک بودن، ضد سرطان، ضد ویروس، ضد قارچ، ضد باکتری و یک آنتی اکسیدان قوی. این گیاه، سیستم ایمنی بدن را بالا می برد و سبب بهبود گردش خون در بدن می شود، اما کسانی که فشار خون یا مشکل قلبی دارند حتما قبل از مصرف با پزشک خود مشورت کنند و البته مصرف بی رویه هم قطعاً آسیب زاست.



۵۳

تسکین
قلب
درپاییز

زالزالک به دلیل خاصیت آرامش بخشی می تواند به رفع اضطراب کمک کند. این گیاه باعث تسکین قلب و استرس می شود و جزو دسته گیاهان مفید برای سیستم قلبی و عروقی است. درخت زالزالک از اوایل فصل بهار سبز می شود و میوه درخت زالزالک اواخر شهریور به بار می نشیند. زالزالک در اوایل فصل پاییز برداشت می شود و در واقع یک میوه پاییزی است.



تندرستی

ویژه نامه تندرستی + ۱۴ مرداد ۱۴۰۳ + شماره ۱۸ + دوره جدید

با کارشناس +

دلایل استقبال از گیاهان دارویی

ناهد پایی زاده
پزشک طب ایرانی

طی چند سال اخیر گرایش مردم به مصرف گیاهان دارویی و مشتقات آن بیشتر شده و یک دلیل آن مشاهده عوارض داروهای شیمیایی و افزایش بیماری هاست. اما مسئله اینجاست که اگر داروهای گیاهی درست مصرف نشوند، مقاومت نسبت به درمان را در بدن فرد بالا می برند، همانطور که بدن افراد نسبت به مصرف داروهای شیمیایی از جمله مسکن ها مقاوم می شود و به تدریج اثر گذاری کمتر و دیر تری دریافت خواهد کرد، در گیاهان دارویی هم این مسئله می تواند رخ بدهد. از دیگر دلایل گرایش جامعه به مصرف گیاهان دارویی، ساخت داروهای گیاهی به شکل شربت و قرص توسط بعضی شرکت های داروسازی است که نسبت به گذشته مصرف این تولیدات را افزایش داده، چون مردم می توانند جوشانده، دارو یا پودر آماده شده را راحت تر استفاده کنند. اما باید نسبت به مصرف بیش از اندازه گیاهان دارویی در جامعه و ترویج این باور غلط که مصرف زیاد گیاهان دارویی یا جوشانده ها اگر منفعت ندارد، ضرر هم ندارد هشدار داد، چون مصرف بیش از اندازه قطعاً مضر خواهد بود. در این باره ضرورت دارد که طبیب یا مشاور حاذق با تسلط کامل به علم گیاه یا داروسازی، آن گیاه یا نسخه درمانی را تجویز کند. دلیل مهمی که مصرف خودسرانه گیاهان دارویی را رد می کند این است که باید پیش از خوردن آنها مزاج فرد و مزاج گیاه مورد بررسی قرار بگیرد و طبق این مولفه ها داروی مناسب برای فرد تجویز شود. در غیر این صورت، مزاج اصلی فرد مختل شده و بدن را به سمیت خشکی، سردی، گرمی یا تری سوق می دهد که زمینه ساز بسیاری از بیماری های دیگر خواهد شد. به همین دلیل تجویز گیاهان دارویی باید بسیار حکیمانه باشد تا بتواند اثر گذاری عالی روی آن فرد و طبق مزاج او داشته باشد. از سوی دیگر مصرف گیاهان دارویی به شکل مفرد و ترکیبی هم صورت می گیرد که از نوع مفرد می توان به گل گاوزبان، نعناع، آویشن و... اشاره کرد و دسته مرکبات هم ترکیب چند گیاه است که مثال های متنوعی دارد. اما مصرف مفرد این محصولات تأثیر بیشتر و بهتری نسبت به نوع ترکیبی دارد چون در نوع ترکیبی سیستم دفاعی بدن به محض دریافت دارو از آنجا که مواد مؤثره چند گیاه را یک زمان دریافت می کند، بعضاً دچار اختلال شده و مقاومت نسبت به درمان ایجاد می کند.

تاریک و روشن گیاهان دارویی

چند نکته جالب درباره
خواص درمانی گیاهان
دارویی و عوارضی که مصرف
خودسرانه آنها به همراه دارد

کاربر اصلی گیاهان دارویی در طب سنتی است و رویکردی طبیعی و کل نگر به سلامت و تندرستی ارائه می دهد. ادغام این گیاهان در شیوه های درمانی مدرن هم تاحدودی محقق شده اما مطالعات درباره آنها هنوز تکمیل نشده است. این در حالی است که نکات بسیاری از سال های دور تاکنون درباره فواید گیاهان دارویی مطرح شده و همچنان ادامه دارد، اما مهم ترین توصیه درباره آنها را نباید فراموش کرد؛ پرهیز از مصرف خودسرانه و بیش از اندازه که می تواند منجر به بروز عوارض جدی در افراد شود. چند نکته جالب درباره برخی از این گیاهان معروف را بخوانید.

۳
زرشک

برای درمان مشکلات کبد و کیسه صفرا، مشکلات گوارشی و به عنوان تصفیه کننده خون استفاده می شود.
شکل مصرف: میوه، پوست ریشه و پوست ساقه به اشکال مختلف مانند عصاره، جوشانده و دم کرده استفاده می شود.

عوارض سوء مصرف: استفراغ و اسهال و در موارد شدید تحریک کلیه ها، تشنج، و افت خطرناک فشار خون، ضربان قلب و تنفس

۶
زیره
سیاه

به دلیل خواص تعدیل کننده ایمنی، ضد التهابی و ضد میکروبی شناخته می شود.

شکل مصرف: دانه یا روغن آن برای درمان طیف وسیعی از بیماری ها، از مشکلات گوارشی گرفته تا بیماری های مزمن مصرف می شود.

عوارض سوء مصرف: سوزش معده، افزایش خطر کبد و آسیب های کلیوی

۹
پونه

برای درمان اختلالات گوارشی، مشکلات تنفسی و به عنوان مسکن درد قاعدگی استفاده می شود.
شکل مصرف: دم کرده و اسانس یا عرق گیاه برای رفع اسپاسم و درد.

عوارض سوء مصرف: سردرد، افزایش شدت پمپاژ قلب و افزایش فشار خون. کسانی که به سرعت یا تشنج دچار می شوند باید از مصرف این داروی گیاهی خودداری کنند.

۲
گل
گاوزبان

به دلیل اثرات آرام بخش آن شناخته شده و برای درمان سرما خوردگی، عفونت های تنفسی و بیماری های پوستی استفاده می شود.

شکل مصرف: معمولاً به عنوان چای یا دم کرده برای کاهش اضطراب و به عنوان یک عامل ضد التهاب استفاده می شود.

عوارض سوء مصرف: افزایش فشار خون، درد معده، تداخل با داروهای روان درمانی و مسمومیت کبدی.

۵
شنبلیله

دارای خواص ضد دیابتی، ضد التهابی و تقویت کننده شیردهی است.

شکل مصرف: از دانه ها به اشکال مختلف از جمله پودر، عصاره و چای استفاده می شود.

عوارض سوء مصرف: ناراحتی های گوارشی، تهوع، اسهال و واکنش های آلرژیک.

۸
شیرین
بیان

این گیاه بیش از ۱۵۰۰ سال پیش هم مورد استفاده قرار می گرفت و یکی از قدیمی ترین گیاهان دارویی است و برای درمان مشکلات گوارشی و تنفسی و بعضی از بیماری ها و درمان بعضی از دردها مصرف می شود.

شکل مصرف: عصاره ریشه معمولاً در شربت ها، چای ها و قرص ها به دلیل اثرات تسکین دهنده و ضد التهابی استفاده می شود.

عوارض سوء مصرف: تحریک غدد فوق کلیوی و ترشح بیش از اندازه هورمون آلدسترون.

۱
کاکوتی

این گیاه برای درمان مشکلات گوارشی، مشکلات تنفسی و به عنوان یک ضد عفونی کننده مصرف می شود.
شکل مصرف: دم کردنی، جوشاندنی و به شکل اسانس.
عوارض سوء مصرف: افزایش سطح فشار خون.

۴
زعفران

زعفران به دلیل خواص ضد افسردگی، ضد اسپاسم و ضد سرطان شناخته می شود. همچنین این گیاه به طور گسترده در طب سنتی برای بهبود خلق و خو و در تحقیقات مدرن برای درمان افسردگی و سایر اختلالات استفاده می شود.

شکل مصرف: یکی از ادویه های مهم در طب غذاست اما به شکل دم کرده همراه با چای و نبات هم استفاده می شود.

عوارض سوء مصرف: مسمومیت غذایی، خون دماغ، زردی چشم و...

۷
گل
محمدی

خواص ضد افسردگی، ضد التهابی و تسکین دهنده پوست دارد.

شکل مصرف: گلاب، عصاره ها و اسانس ها برای مراقبت از پوست، رایحه درمانی و طب سنتی استفاده می شود.

عوارض سوء مصرف: یبوست، حالت تهوع، خستگی، بی خوابی، سوزش سر دل، گرفتگی معده، سردرد و واکنش های آلرژیک و ایجاد سنگ کلیه.

برای درمان بیماری‌های مفاصل از ریشه گزنه استفاده می‌شود و به‌طور کلی جای گزنه هم دارای خاصیت ضدالتهابی است که به درمان برخی بیماری‌های پوستی مانند آگزما کمک می‌کند. همچنین دمنوش گزنه موجب تقویت سیستم ایمنی می‌شود و برای درمان آلرژی مؤثر و مفید است. می‌توانید از دمنوش گزنه به‌عنوان دهان‌شویه هم استفاده کنید.



خار مریم یک گیاه دارویی است که در طب سنتی و مدرن مورد استفاده قرار می‌گیرد. این گیاه خواصی متعددی از جمله حمایت از سلامت کبد، کاهش التهابات، مقابله‌ای با علائم دیابت و حتی کمک به سلامت قلب و عروق دارد. این گیاه به‌طور معمول در قالب عصاره یا کپسول مصرف می‌شود و ممکن است به‌عنوان یک جزء از رژیم غذایی یا ترکیبات دارویی استفاده شود.



از ظرفیت گیاهان استفاده

نایب رئیس اتحادیه واردکنندگان دارو: با وجود ۷۰ درصد نیاز دارویی کشور برای تولید فراوان

مسئله اینجاست که درباره گیاهان با جنبه‌های درمانی هیچ متر و معیار مشخصی از میزان اثربخشی‌شان برای مردم وجود ندارد و حتی سوءمصرف‌شان می‌تواند عوارض مری‌باری برای مصرف‌کنندگان داشته باشد. به همین دلیل با وجود تمام خواص مثبت‌شان ضرورت دارد که آگاهانه مصرف شوند. بهترین شکل مصرف آنها هم فرآورده‌هایی است که با تأیید سازمان غذا و دارو و وزارت بهداشت راهی

گیاهان در تولید داروهای گیاهی، تولید مکمل‌ها و حتی داروهای حیاتی و مهم از جمله ضد درد، ضد سرخه، ضد سرطان و درمان‌های قلبی جایگاه خوبی دارند؛ جایگاهی که البته از گذشته‌های دور در طب قدیم و سنتی هم وجود داشته و بخشی از اجزای گیاهان مثل بارهنگ، چهار تخمه، آویشن یا زعفران در قالب دمنوش، ضماد یا پماد برای درمان بیماران مورد استفاده قرار می‌گرفته است، اما

به دنبال داشته باشد؛ در حالی که عموم مردم تصور می‌کنند که گیاهان دارویی چون از گیاهان تامین می‌شوند، عارضه خاصی ندارند، اما درباره همین ۲ گیاه بهتر است آگاه باشند که زردچوبه می‌تواند منجر به بروز عوارضی از جمله حالت تهوع شدید، خونریزی، افت فشار خون، مشکلات و دردهای معده، بروز مشکلات باروری، سردردهای شدید و مزمن، فقر آهن و ناباروری در موارد مصرف شدید شود. از عوارض سوءمصرف زعفران هم مسمومیت غذایی، اسهال، زردی چشم و پوست، خون‌دماغ، بی‌حسی پلک‌ها و لب‌ها، زردی غشای مخاطی و... است. از سوی دیگر امکان وجود ناخالصی و باقیمانده سموم در سطح محیط زیست هم در این محصولات وجود دارد. گونه‌هایی هم که در مناطق مختلف کشت یا برداشت می‌شوند می‌توانند مقدار متفاوت ماده مؤثره داشته باشند و مصرف آنها عوارضی را ایجاد کند؛ حتی ممکن است در تولید داروهای گیاهی استانداردسازی هم صورت نگرفته باشد.

یعنی در تولید این داروها به چنین مسائلی توجه نمی‌شود؟

تولید داروی گیاهی به اشکال مختلف از جمله قرص، کپسول، پماد و... چند رکن دارد که شامل طراحی فرمولاسیون، استانداردسازی و... است. در مرحله آزمایشگاهی پایداری محصول مورد ارزیابی قرار می‌گیرد که میزان مورد استفاده

آن باشیم.

معروف‌ترین گیاهانی که در صنعت دارو مورد استفاده قرار می‌گیرند، کدام‌ها هستند؟

ترکیبات زیادی در گیاهان دارویی وجود دارند که خاصیت درمانی دارند و برای تولید دارو از آنها استفاده می‌شود؛ از جمله گیاه سنا به‌عنوان ملین، گیاه آویشن برای شربت‌های سرماخوردگی گیاهی، عصاره‌های گل سرخ برای بهبود عملکرد دستگاه گوارش، تخم کدو برای سلامت قلب، پوست و مو، سلامت روان، پروستات و دستگاه ادراری یا عصاره گوجه‌فرنگی برای کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی و سرطان.

چرا گفته می‌شود که گیاهان دارویی با وجود تمام فوایدشان خطرناک هم هستند؟

گیاهان دارویی هم مزیت دارند و هم خطرات و عوارض بسیار زیاد که ناشی از خطرات مصرف خود آنها و عوارض ناشی از وجود آلودگی، قارچ، کپک و سموم است؛ به‌عنوان مثال مصرف بیش از حد زعفران، زردچوبه و حتی عصاره‌های آنها می‌تواند خطرات زیادی از جمله مرگ را

تولید داروهای گیاهی آلمانی با محصولات ایرانی

در برخی کشورها سهم داروها با منشأ گیاهی بیشتر از شیمیایی است. پیش از این اعلام شده بود که در کشوری مثل آلمان بالای ۵۰ درصد از داروها منشأ گیاهی دارند، اما در ایران این عدد چیزی حدود ۲۰ تا ۲۵ درصد است؛ آن هم در حالی که ایران زیستگاه بسیار خوبی برای گیاهان دارویی است و می‌توان با استفاده از این ظرفیت مواد اولیه‌ای با بهترین کیفیت ممکن را تولید کرد که ارزش افزوده بالایی هم خواهد داشت. نایب رئیس اتحادیه واردکنندگان دارو پیش از این در گفت‌وگو با رسانه‌ها اعلام کرده بود: «مواد اولیه بسیاری از داروهای با منشأ گیاهی که در آلمان تهیه می‌شود، ایرانی است. این مواد اولیه کیفیت بسیار بالایی دارد، اما برای آنکه ارزش افزوده مناسبی داشته باشد لازم است که سرمایه‌گذاری و استانداردهای بهتری را ایجاد کنیم.» اقداماتی که البته به‌نظر می‌رسد هنوز محقق نشده و ایران همچنان بخش قابل توجهی از مواد اولیه داروهای گیاهی‌اش را وارد می‌کند.

نقش گیاهان دارویی در صنعت داروسازی ایران چیست؟

در حوزه گیاهانی که خاصیت درمانی دارند، ما با ۲ مقوله مواجه هستیم؛ گیاهان دارویی و داروهای گیاهی. مقوله اول یعنی گیاهی که بخشی یا کل آن خاصیت دارویی، درمانی یا پیشگیری دارد، اما داروی گیاهی یعنی یک فرمولاسیون مشخص در اشکال دارویی که ماده مؤثره آن از بخشی از گیاه گرفته شده و پس از آنالیز و استانداردسازی به فرم مؤثر دارویی تبدیل می‌شود. با وجود اینکه گیاهان دارویی برای تامین مواد مؤثره داروها نقش دارند، اما نسبت به داروهای شیمیایی نقش آنها چندان بزرگ نیست.

چه میزان از تولید داروها با گیاهان محقق می‌شود؟

نه تنها در ایران که در کل دنیا تولید داروهای با منشأ گیاهی در مقایسه با داروهای شیمیایی، بیولوژیک، بایوتک و... بسیار کم است، اما این مسئله تنها درباره داروهاست و زمانی که درباره فرآورده‌های مکمل صحبت می‌کنیم، نقش گیاهان در این محصولات سلامت‌محور بیشتر می‌شود و انواع متنوعی از داروهای گیاهی داریم که بیشتر در طب مکمل (ایرانی) مورد استفاده قرار می‌گیرند که باید تحت نظر متخصصان این حوزه باشند.

ایران جزو کشورهای با تنوع گیاهان دارویی است. آیا این ظرفیت به تولید داروهای بیشتر کمک کرده است؟

ایران در حوزه گیاهان دارویی و کشت آنها ظرفیت خوبی دارد اما حتی درباره بخشی از گیاهان که به شکل بومی در کشور وجود دارند یا مواد اولیه مورد نیاز داروی گیاهی ما بخش قابل توجهی را به شکل واردات تامین می‌کنیم و این عدد چیزی حدود ۷۰ درصد نیاز این بخش است. این واردات در قالب عصاره، پودر خشک، ماده اولیه، پره میکس (میکس ترکیب گیاهی با ترکیب پیش‌ساز دیگر) برای نیاز صنعت داروسازی صورت می‌گیرد و دلایل این است که کشورهای صادرکننده روی تجهیزات و سیستم‌هایی پیشرفت کرده‌اند که منجر به استخراج محصول مناسب می‌شود. ما تکنولوژی روز و تکنیک‌های جداسازی بخش‌های مورد نیاز ماده مؤثره گیاه را در اختیار نداریم. از سوی دیگر بحث صرفه نسبت به مقیاس هم مطرح است، یعنی اگر سرمایه‌گذاری انجام نشود و محصول مورد نیاز را از کشورهای دیگر بخریم به صرفه‌تر خواهد شد. اما به‌طور کلی باید گفت که مشابه بسیاری از بخش‌های صنعتی دیگر در کشور، در این حوزه هم ما سرمایه‌گذاری اصولی و برنامه‌ریزی شده نداریم تا شاهد توسعه

پوشش بیمه‌ای برای داروهای گیاهی

در بیشتر کشورهای توسعه‌یافته، طب سنتی در ابعاد مختلف تحت حمایت دولت قرار گرفته و سهم خوبی از تامین سلامت مردم را در سیستم سلامت کشور برعهده دارد. طب سنتی چین ۴۰ درصد خدمات بهداشتی و درمانی را در این کشور برعهده دارد؛ پوشش بیمه‌ای هزینه درمان، دارو و خدمات طب سنتی در ژاپن، چین، کره و ویتنام به صورت کامل است و در کشورهای آلمان، استرالیا، نروژ، انگلستان، کانادا و آمریکا قسمتی از هزینه‌ها توسط سازمان‌های بیمه پرداخت می‌شود. در ایران هم تاکنون ۵۶ فرآورده دارویی سنتی تحت پوشش خدمات بیمه قرار گرفته‌اند.

۵۶

ضد
ویروس
سرماخوردگی

بومادران گیاهی است با طبیعت گرم که برای تقویت جریان خون از برگ و گل‌های آن استفاده می‌شود. همچنین برای درمان جراحات جزئی برگ این گیاه را مصرف می‌کنند. دمنوش این گیاه هم برای مبارزه با ویروس سرماخوردگی توصیه می‌شود. از خواص دیگر این گیاه رفع خستگی، ضدانگل، برطرف کردن دردهای استخوانی و دردهای روماتیسم است.



۵۷

محافظت
از پوست
و مو

رزماری دارای ویتامین و مواد معدنی است که باعث تقویت و پشتیبانی بسیاری از عملکردهای بدن است. رزماری دارای کارنوزول و همچنین رزمارینیک است که خاصیت آنتی‌اکسیدانی به این گیاه می‌دهند که برای حفظ سلامت بدن بسیار مفید هستند. این گیاه را به عنوان جوشانده، چاشنی غذا و در بعضی مواقع به صورت موضعی برای تقویت پوست و مو استفاده می‌کنند.



اهل مشاهیر تند رستی

• ویژه نامه تند رستی • ۱۴ مرداد ۱۴۰۳ • شماره ۱۸ • دوره جدید

هان دارویی تمی کتیم

جود تنوع کشت و ظرفیت بالا رده‌های گیاهی وارد می‌شود



بازار می‌شوند؛ چون مراحل آزمایشگاهی و استاندارد سازی آنها به طور دقیق طی و میزان مصرف‌شان براساس شرایط افراد در بروشورها گنجانده شده است. این نکاتی است که مجتبی بوربور، نایب رئیس اتحادیه واردکنندگان دارو و داروساز به همشهری می‌گوید و درباره روند تولید داروهای گیاهی در کشور و نقش این محصولات در نظام سلامت کشور به چند سؤال پاسخ می‌دهد.

برخی از این گیاهان در تولید داروهای مهم هم به کار گرفته می‌شوند. در این باره هم توضیح می‌دهید؟

اینطور نیست که این گیاهان تنها منجر به تولید همین محصولات ساده شوند و برخی از آنها نقش بسیار مهم و حساسی در ترکیبات برخی داروها دارند؛ برخی مسکن‌ها از گیاه خشخاش گرفته شده و انواع داروهای ضد درد و ضد سرخه از آن تولید می‌شود یا گیاهی به نام

می‌شود و پس از انجام آزمایش‌های نهایی و زمانی که تمام استانداردها را پاس کرد، وارد مسیر آزادسازی و مصرف عموم می‌شود. با وجود تمام نظارت‌ها مسئله اینجاست که ما با چالش مصرف خودسرانه محصولات سلامت‌محور در کشور مواجه هستیم و این خطرات می‌تواند با این سوء مصرف تشدید شوند. برخی از این محصولات هم در سطح بازار خارج از نظارت سازمان غذا و دارو عرضه می‌شوند که وجود ناخالصی و باقیمانده سموم در آنها محتمل‌تر است.

ایران جزو کشورهای موفق در حوزه داروهای گیاهی است؟

در سند ملی و چشم‌انداز حوزه سلامت و دارویی کشور، اولویت زیادی به داروهای طبیعی و گیاهی داده شده تا حدی که در جایگاه‌های پیشگیری و درمانی رتبه بالایی داشته باشند. وزارت بهداشت هم در این زمینه حمایت‌های لازم را دارد. اما این حوزه هنوز به چنین جایگاهی نرسیده و سهم زیادی از کل بازار دارویی کشور را ندارد. البته ایران جزو کشورهای ناموفق در تولید داروهای گیاهی نیست، اما پیشرفت چندانی هم نداشته است؛ چون به طور کلی صنعت دارویی کشور نیاز به تقویت دارد. این نکته را هم باید گفت که گیاهان دارویی به اندازه‌ای که در هدفگذاری مدنظر بوده موفق نبوده‌اند، اما در بازار دارویی، منجر به ایجاد تنوع و کسب رضایت نسبی مردم شده‌اند.

دیجی توکسین یا انگشت دانه داریم که سال‌هاست در استخراج داروی قلبی به نام دیگوکسین نقش دارد. از گیاهی به نام وینکا هم داروی ضد سرطان تولید می‌شود. روی این گیاهان کار شده و با روش‌های شیمیایی بسیار دقیق و کارآزمایی‌های بالینی داروهای مهمی از آنها تولید می‌شود؛ حتی برخی داروهای ضد ویروس یا ضد باکتری هم از منشأ داروهای گیاهی استخراج شده‌اند. قارچ‌ها هم در دسته گیاهان هستند و از آنها برای رشد و به دست آوردن داروهای شیمیایی استفاده می‌شود.

گیاهی داریم که مردم برای یک درمان خاص بتوانند به صورت مستقیم از آن استفاده کنند؟

در طب سنتی و قدیمی این مسئله وجود داشته و از برگ و ریشه گیاهان در قالب دمنوش‌ها یا جوشیده‌ها، ضماد یا پماد برای درمان استفاده می‌کردند. همین حالا هم برخی گیاهان مثل بارهنگ، چهار تخمه، آویشن، زعفران (مصرف مناسب) مورد استفاده مردم است، اما هیچ شاخص مشخصی وجود ندارد که چه میزان از آنها چه اثرات درمانی یا پیشگیرانه دارد. به طور کلی برای زندگی مدرن چنین چیزی جوابگو نیست؛ چون هیچ معیار و اندازه مشخصی برای آنها ایجاد نمی‌کند و حتی می‌تواند منجر به بروز آسیب هم شود، اما به هر صورت برخی اعتقاد دارند و استفاده می‌کنند.

سهم ناچیز از بازار جهانی

ایران با وجود ظرفیت قابل توجه در کشت گیاهان دارویی، اما بخش عمده‌ای از نیاز صنعت دارویی‌اش را با واردات این محصولات تامین می‌کند. این در حالی است که براساس آمارها حجم تجارت جهانی گیاهان دارویی از ۶۰ میلیارد دلار در سال ۱۹۹۶ به ۱۰۰ میلیارد دلار در سال ۲۰۱۰ و ۱۵۰ میلیارد دلار در حال حاضر افزایش یافته و براساس پیش‌بینی بانک جهانی در سال ۲۰۵۰ گردش مالی و تجارت جهانی متمرکز و مبنی بر گیاهان دارویی و داروهای گیاهی به حدود ۵۰ هزار میلیارد دلار خواهد رسید. اما سهم ایران با بیش از ۸ هزار گونه گیاه دارویی از تجارت جهانی گیاهان دارویی بسیار ناچیز است. سال گذشته وزارت جهاد کشاورزی اعلام کرد گردش مالی گیاهان دارویی ایران از بازار جهانی ۱۵۰ میلیارد دلاری، تنها ۵۰۰ میلیون دلار است.



۵۸

درمان
آفتاب
سوختگی

آلوئه‌ورا دارای طبیعت معتدل است و از سال‌های قدیم، مردم آن را برای خواص ضدالتهابی استفاده می‌کردند. از دیگر مصارف این گیاه می‌توان به درمان آفتاب‌سوختگی یا بریدگی و از بین بردن عفونت سطحی اشاره کرد. دیگر خاصیت آلوئه‌ورا تقویت رشد مو و حفظ سلامت مو است و یک درمان طبیعی برای خارش پوست سر، شوره و خشکی هم هست.



۵۹

گیاه
محبوب
آشپزی

آویشن یکی از محبوب‌ترین گیاهان برای آشپزی است که سابقه طولانی مدتی هم در طب‌های سنتی دارد. خواص آویشن برای سلامتی باعث شده مردم زیادی سال‌ها از این گیاه برای درمان بیماری‌ها، حفظ سلامتی و به‌ویژه پیشگیری و درمان مسمومیت غذایی استفاده کنند. آویشن همچنین برای درمان سرماخوردگی و گلودرد استفاده می‌شود و خاصیت آنتی‌بیوتیکی دارد.



۷۰۶

توصیه

ارزنجبیل تاگل گاوزبان بازی با جان

اگر از گیاهان دارویی یا داروهایی که پایه گیاهی دارند استفاده می‌کنید یا قصد استفاده آنها را دارید باید بدانید که توصیه به مصرف آنها به دلیل خواص درمانی‌شان برای همه مناسب نیست چون عوارض مصرف‌شان متعدد است. این فرآورده‌ها می‌توانند مسمومیت‌زا باشند و در صورت بروز درمان سخت‌تری نسبت به مسمومیت با داروهای شیمیایی دارند چون در داروهای شیمیایی میزان موارد مؤثر دارو مشخص است. برخی از گیاهان دارویی هم به‌صورت مشخص برای برخی افراد منع مصرف دارند؛ به‌عنوان مثال افراد مبتلا به بیماری‌های کلیوی و کبدی که کوچک‌ترین تغییر در بدن آنها بزرگ‌ترین ضرر خواهد بود، اگر خودسرانه اقدام به مصرف گیاهان دارویی کنند ممکن است با عوارض جبران‌ناپذیری مواجه شوند. افراد تحت درمان‌های خاص یا تحت جراحی هم نباید خودسرانه گیاهان دارویی مصرف کنند. زنان باردار یا شیرده هم هنگام مصرف باید طبق نظر پزشک پیش بروند چون بعضی از گیاهان دارویی ممکن است برای آنها مضر باشند. بسیاری از فرآورده‌های گیاهی (با مقادیر دارویی) در دوران بارداری منع مصرف دارند چون ممکن است باعث وارد آمدن صدمه به جنین شوند. سالمندان یا کودکان هم که بدنی بسیار حساس دارند باید طبق دستور پزشک عمل کنند. مصرف ترکیبات گیاهی به‌ویژه در کودکان زیر ۲ سال هم می‌تواند باعث بروز مشکلاتی مانند واکنش‌های حساسیتی شود؛ بنابراین در این موارد باید احتیاط کرد.

گل گاوزبان هم به‌عنوان دارو برای افراد دارای فشارخون بالا مضر است یا زنجبیل می‌تواند برای کسانی که داروهای رقیق‌کننده خون استفاده می‌کنند مشکل ایجاد کند. زردچوبه هم باید در حد مصرف ادویه‌ای در غذا باشد و اگر بیش از حد نیاز مصرف شود، به‌طور قطع مشکلاتی را در بدن ایجاد می‌کند. دمنوش‌های گیاهی از جمله سیب و به و بهار نارنج را می‌توان به‌صورت متناوب در طول هفته استفاده کرد اما بقیه گیاهان دمنوشی باید تحت نظر متخصص طب سنتی مصرف شود.

به این نکته توجه کنید که داروهای گیاهی را الزاماً از داروخانه‌ها بخرید که موارد تقلبی در آنها کمتر است. اما گیاهان دارویی‌ای که در عطاری‌ها عرضه می‌شوند به این دلیل که تبدیل به پودر می‌شوند، امکان وجود داروهای تقلبی در آنها بیشتر خواهد بود. به همین دلیل توصیه می‌شود که به شکل اولیه آن را خریداری و بر مراحل پودرشدن آنها نظارت کنید.

علیرضا عباسیان

داروهای گیاهی معمولاً نسبت به داروهای شیمیایی ایمنی بیشتری دارند اما مصرف آنها مانند هر داروی دیگری، آدابی دارد و نباید خودسرانه این داروها را مصرف کرد. این نکته‌ای است که علیرضا عباسیان، متخصص طب ایرانی به آن اشاره می‌کند و می‌گوید: «برخی گمان می‌کنند که گیاهان دارویی و داروهایی که پایه گیاهی دارند، نمی‌توانند مشکلی برای سلامت ایجاد کنند و بر این باورند که مصرف گیاهان دارویی اگر فایده نداشته باشد، ضرر هم ندارد؛ در حالی که گیاهان دارویی و داروهای گیاهی هم مانند هر داروی شیمیایی، عوارض خاص خودشان را دارند و لازم است پیش از مصرف، نسبت به آنها آگاهی کافی پیدا شود.» او با بیان اینکه در برخی موارد مشغول شدن به درمان‌های گیاهی بدون مشورت با متخصص می‌تواند موجب از دست رفتن فرصت‌های درمان به موقع شود، به چند نکته درباره عوارض مصرف خودسرانه گیاهان دارویی اشاره می‌کند که در ادامه می‌خوانید.

کاهش اثر درمانی

بسیاری از گیاهان معطر مانند آویشن، نعناع، گلپر، رازیانه، زیره سبز، زیره سیاه، دارچین، برگ‌مورد و کاکوتی به شکل پودر شده در عطاری‌ها عرضه می‌شوند که اگر مدتی از پودر شدن آنها بگذرد ماده مؤثره و عطر و بوی آنها به سرعت کاهش یافته و اثرات درمانی آنها کم می‌شود. ترکیبات روغنی و روغن‌ها عموماً در معرض هوا اکسیده می‌شوند لذا از مصرف مغزها و بذرها روغنی پودر شده چون مغز بادام، مغز گردو، سیاه‌دانه و کنجد باید اجتناب کرد، به‌ویژه اگر تغییر رنگ یا تغییر بو در آنها مشاهده شود. این قاعده در مورد روغن‌ها نیز صادق است.

مراقب برگ‌های زرد باشید

گیاهان دارویی متناسب با مدت ماندگاری، عمر مفید متفاوتی دارند. غالباً با زرد شدن برگ‌های سبز به شدت از اثرات درمانی آنها کاسته می‌شود؛ پس اگر با این گیاهان دارویی (از جمله آویشن، سنبل، برگ‌مورد، پر سیاوشان، کاکوتی) روبه‌رو شدید که رنگ سبز آنها به زردی گراییده از مصرف آنها اجتناب کنید.



عطاری‌ها؛ شمشیر دولبه

اگر آداب مصرف گیاهان دارویی رعایت نشود، می‌تواند عوارض گسترده‌ای داشته باشد؛ از بی‌اثر بودن درمان تا خطرات جدی و جبران‌ناپذیر. این در حالی است که فروشندگان گیاهان دارویی در کشور ما به «عطاری» معروفند که هم می‌توانند نقشی مفید و سازنده داشته باشند و هم در صورت مداخله درمانی و گذر از ناپایدها نقشی زیان‌بخش ایفا کنند.



تداخل دارویی

بسیاری از داروهای گیاهی با داروهای شیمیایی تداخل عملکرد دارند و باعث افزایش یا کاهش اثر آنها می‌شوند؛ بنابراین اگر فردی داروی شیمیایی مصرف کند باید حتماً پیش از مصرف هر نوع داروی گیاهی با پزشک خود مشورت کند. همچنین مقدار مصرف گیاهان دارویی یا داروهای گیاهی در میزان اثر درمانی آنها تأثیر می‌گذارد و باید در مورد آن از متخصص راهنمایی خواست. این در حالی است که بسیاری از گیاهان دارای حداقل دُز سمی هستند و اگر بیشتر از این مقدار مصرف شوند می‌توانند باعث بروز مسمومیت شوند.

تجویز خاص

مواد گیاهی ممکن است به‌عنوان غذا مصرف شوند اما اگر به‌عنوان دارو مورد استفاده قرار می‌گیرند باید آنها را براساس نظر فردی متخصص در زمان‌های مشخص و به مقدار معین مصرف کرد. متخصص پس از بررسی وضع سلامت فرد، بیماری‌هایی که دارد و داروهای دیگری که مصرف می‌کند، نوع، مقدار و روش مصرف داروی گیاهی مورد نظر را تعیین و تجویز می‌کند.



عوارض سنا و شیرین بیان

مصرف درازمدت برخی گیاهان دارویی که در نگاه اول بی‌ضرر به نظر می‌رسند می‌تواند عوارضی را به دنبال داشته باشد؛ مثلاً برگ سنا که به وفور برای درمان یبوست استفاده می‌شود، اگر بیش از ۲ هفته مصرف شود، می‌تواند منجر به تبیلی روده، تشدید یبوست و اشکالاتی در روده بزرگ شود؛ یا مصرف دراز مدت ریشه شیرین بیان می‌تواند در افراد مستعد منجر به افزایش فشارخون یا ورم اندام‌ها شود.



بروز مسمومیت

امروزه به دلیل اختلاط بخش‌های چوبی یا ساقه‌ای گیاه با برگ و گل مورد استفاده در عرق‌گیری، برخی عرقیات گیاهی حاوی مقادیری الکل متانول می‌شوند که مصرف مقادیر زیاد و دراز مدت این عرقیات می‌تواند مسمومیت با الکل و عوارض آن را به دنبال داشته باشد.

۱۰

کاهش
وسواس
فکری

مرزنجوش دارای رایحه و عطر آگین است که از برگ، گل و جوانه آن برای تقویت سیستم عصبی استفاده می‌شود. مصرف این گیاه می‌تواند باعث کاهش وسواس فکری شود و یکی از پرمصرف‌ترین گیاهان دارویی است. استفاده از آن به صورت ادویه به میزان کم یا دوره کوتاه مدت عوارضی ندارد، اما مصرف طولانی مدتش عوارض متعددی ایجاد می‌کند.



۱۱

آنتی
اکسیدان
گیاهی

دارچین دارای خواص ضد عفونی کننده است. همچنین به عنوان گیاهی ضد باکتریایی، ضد التهاب، تسکین دهنده درد و ضد میکروبی هم معروف است. به دلیل دارا بودن آنتی اکسیدان از آن برای مبارزه با اختلالات عصبی و بیماری‌های قلبی هم استفاده می‌شود. این گیاه دارویی را برخی به عنوان دمنوش و برخی دیگر هم به شکل پودر به عنوان ادویه در غذاها استفاده می‌کنند.



اهل مشهوری تند رستی

• ویژه نامه تند رستی • ۱۴ مرداد ۱۴۰۳ • شماره ۱۸ • دوره جدید

رویش گیاهان ارزشمند جهان در ایران

درباره ۵ گیاه ایرانی که در تولید داروهای درمان سرطان و شیمی درمانی، بیماری‌های قلبی و حتی مالاریا نقش دارند

در صنعت داروسازی جهان برخی گیاهان نقش کلیدی دارند که بخشی از آنها در ایران هم می‌رویند. این گیاهان نه تنها تولید داروهای ضروری را ممکن می‌کنند که جان میلیون‌ها نفر را نجات می‌دهند و کیفیت زندگی را بهبود می‌بخشند، بلکه الهام بخش تحقیقات مداوم و توسعه داروهای جدید هم هستند. این در حالی است که تلاقی داروهای گیاهی سنتی و داروسازی مدرن نشان دهنده ارزش ماندگار منابع گیاه شناسی در مراقبت‌های بهداشتی است که می‌تواند منجر به توانمندتر شدن نظام سلامت هر کشور برای ارائه خدمات درمانی بهتر شود. با برخی از این گل‌های ارزشمند که در ایران هم در دسترس‌اند، آشنا شوید.

گیاه خشخاش (Papaver somniferum)

این گیاه سابقه تاریخی در پزشکی دارد و وجود آلوکالوئید (مورفین و کدئین) در آن باعث استفاده از آن در تولید دارو شده است. مورفین یک مسکن قوی برای کنترل دردهای شدید، به ویژه در بیماران سرطانی است که طی مراحل درمان استفاده می‌شود و کدئین که قدرت کمتری دارد، به دلیل خواص ضد درد و ضد سرفه (سرکوب کننده سرفه) به طور گسترده استفاده می‌شود. گیاه خشخاش بومی ایران هم هست و در شمال و غرب کشور می‌روید.



درمنه (Sagebrush)

گیاه درمنه به دلیل نقشش در درمان مالاریا مشهور است. این گیاه حاوی آرتیمیسینین است که یک ترکیب قوی ضد مالاریا است. آرتیمیسینین و مشتقات آن در درمان‌های ترکیبی برای درمان مالاریا، به ویژه سویه‌های مقاوم به درمان‌های دیگر، استفاده می‌شود.



کشف آرتیمیسینین به قدری قابل توجه بود که برای «یو یو تو»، شیمیدان چینی، جایزه نوبل فیزیولوژی یا پزشکی را در سال ۲۰۱۵ به ارمغان آورد. این گیاه با نام محلی جوشن و نام فارسی درمنه ایرانی در ارتفاعات بالا و برف گیر لرسن به خصوص گرین می‌روید و به دلیل عطر و طعمی که دارد در غذاهای محلی و همچنین کباب کوبیده استفاده می‌شود.

گل انگشتانه (Digitalis purpurea)



گل انگشتانه بومی غرب اروپا است و در جنگل‌ها، بیشه‌زارها و مناطق مرطوب می‌روید؛ اما در مناطق وسیعی از شمال و غرب ایران هم وجود دارد. برگ‌های این گیاه منبع گلیکوزیدهای قلبی دیگوکسین و دیژیتوکسین است و برای داروی بیماری‌های قلبی مانند فیبریلاسیون

دهلیزی و نارسایی قلبی مورد استفاده قرار می‌گیرد. داروهای مشتق از گل انگشتانه به افزایش نیروی انقباضات قلب و تنظیم ریتم قلب کمک می‌کنند و ثابت شده است که برای بسیاری از بیماران نجات بخش‌اند.

شاهدانه ساتیوا (Cannabis sativa)

شاهدانه ساتیوا که به عنوان شاهدانه شناخته می‌شود، در تحقیقات و کاربردهای پزشکی سهم بزرگی دارد. این گیاه حاوی بیش از صد کاناบินوئید از جمله تتراهیدروکانابینول (THC) و کانا비دیول (CBD) است و در انواع بیماری‌ها مانند درد مزمن، صرع، ام‌اس و حالت تهوع مرتبط با شیمی درمانی اثر بخشی نشان داده است. استفاده از این گیاه در مخدرها هم رواج پیدا کرده که تأثیر مخربی بر مغز دارد. شاهدانه در استان‌های فارس، اصفهان، تهران و شمال ایران کشت می‌شود.



سرخدار اقیانوس آرام (Taxus brevifolia)

این گیاه درختی کوچک و بومی منطقه شمال غربی اقیانوس آرام است که در منطقه مدیترانه و برخی نقاط آسیا مانند ایران هم می‌روید. درخت سرخدار به دلیل وجود تاکسول (ماده‌ای با اثر ضد لوسمی و ضد تومور) در پوسته آن برای تولید داروی شیمی درمانی استفاده می‌شود. تاکسول فرایند تقسیم سلولی را مختل می‌کند و در نتیجه به یک درمان حیاتی برای سرطان‌های مختلف از جمله سرطان تخمدان، سینه و ریه تبدیل شده است.



نگاه +

کشورهای موفق در تولید داروهای سبز

چندین کشور در سراسر جهان خود را به عنوان پیشرو در تولید داروهای گیاهی، با بهره‌گیری از منابع غنی گیاه شناسی، دانش سنتی و پیشرفت‌های علمی مدرن تثبیت کرده‌اند؛ از جمله:



۱. چین

صنعت داروهای گیاهی در چین به خوبی توسعه یافته و چینی‌ها محصولات گیاهی‌شان را به سراسر جهان صادر می‌کنند. • گیاهان کلیدی: جینسینگ، گوجی‌بری، گون و شیرین بیان



هند

صنعت داروهای گیاهی در این کشور صادرات پررونقی دارد و طب سنتی و محصولات گیاهی‌اش شناخته شده‌اند. • گیاهان کلیدی: زردچوبه، چریش، آشواگاندا و ریحان مقدس



آلمان

شرکت‌های آلمانی در تولید داروهای گیاهی و مکمل‌ها معروفند. • گیاهان کلیدی: سرخار گل، مخمر سنت جان، بابونه و سنبل الطیب



ژاپن

بازار ژاپن در حوزه داروهای گیاهی به خوبی توسعه یافته و محصولات آن هم در داخل و هم در سطح بین‌المللی پذیرفته شده است. • گیاهان کلیدی: زنجبیل، جینکوبیلوبا، چای سبز و قارچ شیتاکه



کره جنوبی

تمرکز کره جنوبی بر صادرات و توسعه تولید با ادغام شیوه‌های سنتی و تحقیقات علمی مدرن است. • گیاهان کلیدی: جینسینگ، برنجاسف و شیساندرا



ایالات متحده آمریکا

بازار مکمل‌های گیاهی ایالات متحده یکی از بزرگ‌ترین بازارهای جهانی است که توسط سازمان غذا و داروی این کشور (FDA) نظارت می‌شود. • گیاهان کلیدی: سرخار گل، نخل اره‌ای، جینکوبیلوبا و خارمریم



فرانسه

بازار داروهای گیاهی فرانسه با تمرکز بر کیفیت و استفاده سنتی توسعه یافته و شرکت‌های فرانسوی در تولید اسانس و عصاره‌های گیاهی مطرح شده‌اند. • گیاهان کلیدی: اسطوخودوس، رزماری، آویشن و نعنای فلفلی

نسخه خطرناک از گیاهان دارویی

فروش داروهای گیاهی و گیاهان دارویی به شکل قطره، قرص و کپسول در عطاری‌ها ممنوع و به چالش جدی حوزه سلامت تبدیل شده است

آیین‌نامه فروش داروهای گیاهی روی زمین مانده

روشنک مکبری‌نژاد، رئیس انجمن علمی طب سنتی ایران درباره ممنوعیت فروش داروهای گیاهی و ورود به حیطه درمان در عطاری‌ها می‌گوید: «عطاری‌ها فقط مجاز به عرضه گیاهان بوده و نباید در حیطه درمان دخالت کنند. فروش داروهای گیاهی هم فقط در داروخانه‌ها مجاز است.» به گفته متخصص طب سنتی، آیین‌نامه فروش داروهای گیاهی تدوین شده ولی هنوز اجرایی نشده است. این در حالی است که طب سنتی ظرفیت‌های بالقوه و بالفعل دارد ولی هنوز به درستی در ایران استفاده نشده در حالی که در دنیا طب سنتی و طب مکمل جزو استراتژی‌های سازمان جهانی بهداشت است که در نظام سلامت کشورها استفاده می‌شود. او با اشاره به صدور مجوز برای چند داروی طب سنتی در پاندمی کرونا، ادامه می‌دهد: «در سیاست‌های بالادستی، قانون برای توسعه طب سنتی وجود دارد ولی زمان بر است تا این ظرفیت استفاده شود. در دوران همه‌گیری کرونا حدود ۱۵ داروی گیاهی مجوز گرفت و وارد داروخانه‌ها شد تا در کنار طب مکمل مورد استفاده قرار بگیرد و معرفی درست و منطقی طب سنتی مهم‌ترین موضوعی است که باعث توسعه این طب می‌شود.»

یک تفاوت مهم در مصرف داروهای گیاهی

مکبری‌نژاد پیش‌تر هم در گفت‌وگو با همشهری آنلاین درباره عوارض مصرف گیاهان دارویی یا داروهایی بر پایه گیاهان گفته بود: «زمانی که به آگاهی افراد درباره مصرف این محصولات توصیه می‌کنیم، منظور از کسب آگاهی صرفاً جست‌وجو در اینترنت و فضای مجازی نیست بلکه باید آگاهی کامل و علمی ایجاد شود که تنها با نظر پزشک متخصص می‌توان به این آگاهی رسید. به عنوان مثال درباره بیماری‌هایی مثل سرماخوردگی و آنفلوآنزا چون دوره درمان کوتاه دارند، مدت مصرف داروهای گیاهی محدود و کوتاه است و مشکلی پیش نمی‌آید اما برای سایر بیماری‌ها اگر بخواهند داروهای گیاهی را به‌طور مرتب، روزانه و طولانی مدت استفاده کنند، حتماً باید درباره عوارض و تداخل اثر آنها اطلاعات داشته باشند.»

خطرات گیاهان معروف

رئیس انجمن علمی طب سنتی ایران درباره تداخل دارویی که برخی گیاهان دارویی معروف ایجاد می‌کند هم به چند نکته اشاره کرده و گفت: «شیرین بیان معمولاً برای سرماخوردگی، آنفلوآنزا، حتی کرونا و سایر بیماری‌های ویروسی استفاده می‌شود و کمتر کسی می‌داند که این گیاه با خیلی از داروهای شیمیایی تداخل دارد. زنجبیل هم گیاه دیگری است که به دلیل گرمی‌ای که در بدن ایجاد می‌کند مصرفش باید محدود شود، به‌ویژه برای افرادی که طبع گرمی دارند. حتی داروهایی مثل زعفران و گل‌گاوزبان که به‌عنوان آرام‌بخش مصرف می‌شوند، می‌توانند با داروهای شیمیایی که افراد به‌عنوان آرام‌بخش مصرف می‌کنند، تداخل اثر داشته باشند. تداخل دارویی یعنی دارو هم می‌تواند باعث افزایش اثرات داروهای شیمیایی شود و هم باعث کاهش اثرات آن شود که می‌تواند سلامت فرد را به خطر بیندازد.»

۲ گروه بسیار حساس

۲ گروه سنی می‌توانند بیشترین آسیب را از مصرف خودسرانه گیاهان دارویی یا داروهای گیاهی ببینند؛ کودکان و افراد سالمند. مکبری‌نژاد در این باره هم توضیح داده «مصرف ترکیبات گیاهی در کودکان به خصوص کودکان زیر ۲ سال می‌تواند باعث بروز مشکلاتی مثل واکنش‌های حساسیتی شود. به همین دلیل در خوراندن داروی گیاهی به کودک باید حتماً احتیاط کرد. افراد سالمند هم زمانی که به ما مراجعه می‌کنند، پس از بررسی داروهای شیمیایی که روزانه مصرف می‌کنند، باید داروهای گیاهی را به شکل حداقلی برایشان تجویز کنیم تا تداخل دارویی برای آنها جلوگیری شود.» این در حالی است که به تأکید متخصصان کودکان بیشترین موارد آسیب درباره نوزادان زیر ۶ ماه هم مصرف محصولات و داروهای گیاهی است که والدین، خودسرانه و بدون مشورت پزشک به آنها می‌دهند. فرآورده‌های گیاهانی از جمله خاک‌شیر، ترنجبین، اکالیپتوس و... می‌تواند برای سلامت نوزاد بسیار خطرآفرین و گاه غیرقابل جبران باشد.