

گزارش کار امروز

مهم ترین اقدامات مدیریت شهری، کف مناطق رخ می دهد و همشهری در پی مطالبه گری از شهرداری های مناطق است تا مشخص شود در هر منطقه هر روز چه اقدامی انجام شده است.

منطقه ۱ خیابان شریعی با اجرای طرح الگوی خدمت و بیش از ۳۰ اسرفصل خدمات رسانی در حوزه های عمرانی، ترافیکی، خدمات شهری و اجتماعی ساماندهی می شود.

منطقه ۲ با توجه به برنامه های مدیریت شهری در طرح بهبود نگهداشت میدانی و بازارهای میوه و تره بار، پس از بازدیدهای میدانی، مشکلات میدانی شناسایی شده و رفع و رسیدگی به این معضلات در دستور کار قرار گرفته است.

منطقه ۳ مراسم افتتاح و بهره برداری رسمی دسترسی جنوب به غرب بزرگراه شهید همت از بزرگراه شهید چمران با حضور خانواده معظم شهدا و جمعی از مدیران ارشد شهری برگزار شد.

منطقه ۴ جهت دسترسی آسان و سهولت رفت و آمد، اصلاح هندسی ورودی یادگان شهید شهرام فر و احداث کندروی بزرگراه شهید بابایی انجام شد.

منطقه ۵ چهارمین برنامه بازدید دوپایه شهردار منطقه از حمله های منطقه با عنوان «حمله ما» در محله ایثار برگزار شد.

منطقه ۶ پس از شناسایی مالک اصلی ساختمان دوب آهن در تقاطع خیابان ولی عصر و خیابان طالقانی، نشست کمیته ایمنی برگزار و مقرر شد ساختمان به منظور جلوگیری از وقوع حادثه حداکثر در مدت ۳۰ روز توسط مالک تخلیه شود.

منطقه ۷ در جریان پروژه بهسازی و تجهیز پارکینگ طبقاتی اندیشه، سامانه روشنایی، همدار ذهنده، سرعت و اطفای حریق هوشمند سازی می شود و تابلوهای دیجیتال در ابتدای تقاطع خیابان شهید قندی ظرفیت خالی پارکینگ را نشان می دهند.

منطقه ۸ از محور آهیت آباد بنا بر ضرورت تحول محسوس این محور در حوزه های آذرتکی محیطی و انضباط شهری به عنوان یکی از ۴ محور الگویی خدمت در شهر بازدید شد.

منطقه ۹ در طرح مرمت روشنایی ایستگاه های اتوبوس، تجهیزات روشنایی ۳۴ ایستگاه از مجموع ۱۰۲ ایستگاه اتوبوس عادی و بی اثری منطقه ۹ تا ۱۵۰ خرداد نوسازی می شوند.

منطقه ۱۰ آموزش امداد و نجات به ۹۰۰ دانش آموز دختر و پسر انجام شد. ۳ مدرسه از منطقه مجهر به ۳ کانکس امداد و نجات شده اند که افزایش آنها در دستور کار قرار دارد.

منطقه ۱۱ تمامی کارگاه های ساختمانی ملک که منجر به ایجاد مزاحمت مکرر برای مردم شده اند جمع آوری می شوند.

منطقه ۱۲ به منظور بهبود و تسهیل در تردد شهروندان، مرمت سنگفرش پیاده رو و نهر ضلع شمالی خیابان جمهوری کلید زده شد.

منطقه ۱۳ به مناسبت ایام دهه کرامت، معاونت حمل و نقل ترافیک شهرداری اقدام به برگزاری دوره ای ویژه افراد دارای معلولیت با حضور گروه های مردمی و پیشکسوتان دوچرخه سوار در بوستان جنگلی سرخه حصار کرد.

منطقه ۱۴ نخستین رویداد لیدر داری کاهش مخاطرات بوستان ها با نام «رپ کمب» ویژه دانش آموزان منطقه برگزار شد.

منطقه ۱۵ پروژه احداث مخزن ۵۰۰ مترمکعبی بزرگراه شهید نجفی رستگار با هدف مدیریت منابع آب و نگهداشت فضای سبز در این محور انجام می شود.

منطقه ۱۶ احداث مجموعه فرهنگی، ورزشی شهروندان در منطقه پيشرفت فیزیکی ۹۴ درصدی دارد.

منطقه ۱۷ طرح جمع آوری و ساماندهی زیاده گرد ها اعم از کولر، کف، عوالم غیر مجاز توسط اکیب اجرایی این ناحیه در سطح معابر ناحیه ۲ اجرایی شد.

منطقه ۱۸ همزمان با سومین اجتماع بزرگ امام رضایی ها همگام و همسو با سایر مناطق شهری، با استقرار استیج و پر بردیس فرهنگی به شهروندان خدمت رسانی شد.

منطقه ۱۹ نسخه جدید خط مشی سیستم مدیریت HSE-MS شهرداری منطقه در راستای حفاظت از سلامت و ایمنی کارکنان و توجه به نگهداشت و بهسازی از محیط زیست به روز رسانی و منتشر شد.

منطقه ۲۰ ویژه برنامه های استیج معاونت اجتماعی و فرهنگی شهرداری منطقه در اجتماع بزرگ امام رضایی ها پذیرای حضور پرشور شهروندان و عاشقان حضرت امام رضا (ع) بود.

منطقه ۲۱ در طرح نگهداشت معابر منطقه لکه گیری، تراش و روکش در معابر شریانی گل گاه، کوهک، جنب چوکان، شاهد شرقی، لاله، نفت شمال و جنوب، خیابان خسرو پرویز، معابر شهرک بهشتی، پارکینگ شهرک دانشگاه و... انجام شده است.

منطقه ۲۲ کانال انتقال آب های سطحی بلوار جدی اردبیلی به مسیر روناب شهید خرازی جهت جلوگیری از سیلاب در مواقع بارندگی احداث شد.

آغاز ثبت نام والدین برای سرویس مدارس از اول خرداد
مرتضی ضامن، مدیرعامل اتحادیه حمل و نقل مسافر شهری کشور: ثبت نام والدین برای دریافت خدمات سرویس مدرسه در سامانه پایش ناوگان دانش آموزی (سپند) برای سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۳ از اول خرداد سال جاری آغاز می شود.



اجرای طرح آموزش زوجین جوان تهرانی
مریم اردبیلی، مدیرکل امور زنان و خانواده شهرداری تهران: شهرداری تهران در خصوص تسهیل ازدواج برای جوانان برنامه دارد. طرحی با همکاری معاونت زنان ریاست جمهوری برای آموزش زوجین جوان داریم که این طرح مختص تمام زوجین تهرانی است که تازه ازدواج کرده اند.



ایجاد ۷۷۵۰ ظرفیت در ۱۰ یاور شهر

مدیریت شهری در این دوره با تشکیل قرارگاه اجتماعی کام بزرگی برای ساماندهی آسیب های اجتماعی از جمله موضوع معاندان متجاهر منع پذیرش برداشت؛ معنادانی که تا پیش از این توسط هیچ نهادی در هیچ مرکزی، حتی مراکز غربالگری پذیرش نمی شدند و رها بودن آنها در شهر تهدید جدی برای شهروندان محسوب می شد. اکنون ظرفیت پذیرش بیش از ۷ هزار معناد متجاهر منع پذیرش به همت مدیریت شهری دوره ششم در ۱۰ یاور شهر ایجاد شده است.

یاور شهر یک، ویژه معنادان کبر سنی (بالای ۶۵ سال) ظرفیت: ۶۰۰ نفر

یاور شهر ۲، ویژه معنادان صخر سنی (زیر ۸ سال) ظرفیت: ۱۰۰ نفر

یاور شهر ۳، ویژه معنادان دارای زخم باز، عفونی، اختلال روانی ظرفیت: ۲۰۰ نفر

یاور شهرهای ۴ (معنادان متجاهر) یاو شهر ۵ (زنان معناد متجاهر) ظرفیت: ۱۵۰۰ نفر

یاور شهر ۶ (معنادان متجاهر) ظرفیت: ۲۰۰ نفر

یاور شهر ۷ (مردان دارای معلولیت جسمی، حرکتی و ذهنی) ظرفیت: ۵۰ نفر

یاور شهر ۸ (زنان معناد متجاهر معلول و اختلال اعصاب و روان) ظرفیت: ۱۰۰ نفر

یاور شهر ۹ (معنادان متجاهر) ظرفیت: ۳۸۰۰ نفر

یاور شهر ۱۰ (زنان معناد متجاهر) ظرفیت: ۲۰۰ نفر

زندگی ام تباه شد

شهر یانو مسن ترین مددجوی یاور شهر ۱۰ است. او هم به دلیل خیانت همسرش به مواد پناه برده و به گفته خودش ۲۵ سال از بهترین سال های عمرش را همراه با این پلای خائنمان سبوز دود کرده است. پس از جدایی کار تن خواب شد و مدتی هم برای کار در باغ به شمال سفر می کند. شهر یانو می گوید: «از مواد خسته شده ام. زندگی ام تباه شد و شاید برای جبران گذشته فرصتی نداشته باشم، اما دلم می خواهد پاک شوم و فرزندانم را پیدا کنم و باز هم مثل خانواده کنار هم زندگی کنیم.» او ۵ فرزند (۲ دختر و ۳ پسر) دارد که یکی از فرزنداننش بر اثر تصادف از دنیا می رود و از سر گذشت بقیه بچه ها خبر زیادی ندارد اما دلش برای دیدن آنها می تپد و مدام خودش را برای رقم زدن چنین سر نوشت شومی، سر زنش می کند.

یاور شهرها مراکز تربیتی، آموزشی و درمانی هستند که در این دوره توسط مدیریت شهری با هدف پذیرش معنادان متجاهر منع پذیرش ایجاد شده اند. از خرداد ۱۴۰۳ تاکنون ۱۰ یاور شهر برای زنان، مردان، بیماران اعصاب و روان و کودکان و... راه اندازی شده است. شهرداری تهران توری برنامه ریزی کرده تا آسیب دیدگان اجتماعی که در یاور شهرها پذیرش می شوند در ۹ مرحله بتوانند به رهایی و پاکی برسند و به جامعه بازگردند.



خسته از اعتیاد

مینا ۲۶ سال دارد و از ۱۷ سالگی پای بساط مواد نشسته است. به گفته خودش: «با خانواده ام درگیر شدم و فرار کردم و در جمع دوستان شروع به مصرف موادمخدر کردم. آنقدر تحت تأثیر مواد قرار گرفته بودم که ادامه تحصیل ندادم. برای تأمین پول مواد، مشغول کار شدم و خانه کوچکی اجاره کردم. از اعتیاد خسته شده ام و دلم می خواهد به زندگی عادی برگردم.» مینا تصمیم گرفته پس از اتمام ۶ ماه مدت زمان ماندگاری در کمپ را با اختیار خودش تمدید کند. چیرا که هنوز تردید دارد مبدا خارج از کمپ دچار لغزش شود. او می خواهد تولد پاک یکی سالگی اش را در کنار سایر زنان کمپ بگیرد و بعد از جمع آنها خدا حافظی کند. مینا می گوید: «روز های گذشته تمام شد. دلم برای خودم می سوزد و می خواهم آینده روشنی برای خودم رقم بزنم.»



ایجاد زیر ساخت برای جامعه پذیری افراد آسیب دیده
زهرا شمسن حساس، عضو شورای شهر تهران: از ابتدای این دوره مدیریت شهری توجه به پدیده بی خانمانی در دستور کار بود و نکته اصلی این است که علاوه بر ایجاد چنین زیر ساخت های (یاور شهر) برای نگهداری، بحث جامعه پذیری این افراد و ایجاد زیر ساخت های بعد از این دوره است. در طول سال ها تلاش شده که این فرایند دنبال شود؛ اما همواره ما مشکلات عمده ای را در این حوزه داشته ایم. با دستور شهر دار تهران قرار گاه اجتماعی تشکیل شد که این قرار گاه اجتماعی به همت دستگاه های مختلف تلاش کرد تا ۲۰ هزار معناد در تهران ساماندهی شود. از مجموعه خدمات و مشارک های اجتماعی می خواهیم که با یک مدل و الگوی عملیاتی بحث جامعه پذیری و مدل صیانت از این افراد را ترسیم کنند.

رویکرد ارزشمند مدیریت شهری در برخورد با آسیب دیدگان
زهرا الیهان، نماینده مجلس باز دهم: رویکردی که در این دوره مدیریت شهری در بحث آسیب های اجتماعی در پیش گرفته شده، رویکردی متفاوت و مبتنی بر اصول انسانی است. چرا که با این رویکرد نگاه مدیریت شهری به افراد آسیب دیده یک رویکرد ارزشمند است و این نگرش وجود دارد که افراد آسیب دیده انسان هستند و می توانند به جامعه باز گردند و منشأ آثر گذاری باشند. در چنین رویکردی به مسائلی چون شغل و درآمد و ادامه زندگی توجه شده و چنین نگرشی می تواند منشأ تحول، امیدبخش و دلگرم کننده برای آسیب دیدگان اجتماعی باشد.

آگهی فراخوان مناقصه عمومی دو مرحله ای
شماره 02080130294DT2 / SOLID BLOCK VALVE
تقاضای شماره 08-38-09-0130294
شرکت ملی مناطق نفتخیز جنوب در نظر دارد کالای مورد نیاز خود را مطابق جدول زیر بصورت فراخوان ارزیابی کیفی جهت برگزاری مناقصه عمومی از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) تأمین نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه، از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکات از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.seladiran.ir انجام خواهد شد و لازم است اسناد مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

تعداد اقلام	موضوع مناقصه	جمع عددی NO	شماره فراخوان در سامانه ستاد
۱ قلم	SOLID BLOCK VALVE ASSEMBLY SINGLE COMPOSITE BOTTOM FLANGED 9 IN 5000 PSI TOP STUDDER 7-1/16 IN 5000 WITH 6-3/8 IN MATERIAL OF BODY BONNET FORGED AISI 4130 MATERIAL OF SET GAKE 4130 FIRE TEST GAS TEST WITH OF WORKING PRESSURE	۱۵	۲۰۰۲۰۹۲۲۸۸۰۰۱۷۶۰

شده در جدول ارزیابی کیفی می باشد.
● اسناد و مدارک مناقصه پس از برگزاری فرآیند ارزیابی کیفی و ارسال دعوتنامه، از طریق سامانه ستاد برای مناقصه گران واجد شرایط ارسال خواهد شد.
● با وصول حداقل یک فقره پیشنهاد معتبر در موعد زمان بندی مناقصه گشایش پاکات انجام می شود.
● کلیه مدارک ارزیابی کیفی در قالب یک فایل PDF در سامانه ستاد بارگذاری گردد. ضمناً مدارک بصورت دسته بندی شده و منطبق با شاخص های اعلام شده (نشان مالی/ارزیابی و تجاری قبلی/استانداردها/گزارش) بارگذاری گردند.
ضمناً مبلغ تضمین شرکت در مناقصه ۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال می باشد.
واحد اقلام حفاری و لوله اداره تدارکات خرید کالای داخلی
(تلفن تماس ۰۶۱-۳۴۱-۲۲۳۲۰)

اهدای خون = اهدای زندگی

آگهی مزایده
۵۰ عدد مخزن حمل گاز مایع جاده پیمای از رده خارج
شرکت پرسی ایران گاز (سهامی عام) در نظر دارد ۵۰ عدد مخزن حمل گاز مایع جاده پیمای از رده خارج خود را از طریق مزایده عمومی به فروش برساند. از تمامی علاقه مندان به شرکت در مزایده دعوت می شود از تاریخ انتشار به مدت ۱۵ روز برای بازدید از اقلام فوق در آدرس جاده قدیم قم، پالایشگاه تهران، جنب روغن بهران، شرکت پرسی ایران گاز شعبه ری و یا برای دریافت اوراق به آدرس شرکت پرسی ایران گاز واقع در تهران، خیابان سپهبد قرنی، خیابان برادران شاداب غربی، پلاک ۹ واحد بازگانی یا به وب سایت شرکت به آدرس www.persiirangas.ir مراجعه نمایند. ضمناً جهت کسب اطلاعات بیشتر با آقای بوقریان با شماره ۰۹۱۲۸۰۹۶۷۱۴ و آقای مددپور به شماره ۰۹۱۲۵۳۰۷۲۲۹۴ تماس حاصل فرمایید.
روابط عمومی شرکت پرسی ایران گاز

همشهری ایرانیان شهر



امروز روز ملی جمعیت است؛ همزمان با آن هنوز در دهه کرامت (فاصله ۱۰ روزه میلاد حضرت فاطمه معصومه(س) و امام رضا(ع) هم است و به همین بهانه، خادمان حرم امام رضا(ع) رضوی به ۹ نفر رسید. قرار است امروز مهمان «حاج حسین حاجی پور» و کوچک ترین روستای ایران یعنی «نیوشه» باشند.

حسین حاجی پور در روستای «نیوشه»

روستای یک نفره

قصه پیر مرد ۱۰۲ ساله‌ای که تنها ساکن دائمی کوچک ترین روستای ایران است

به نیوشه خوش هستیم

من حال و هوای روستا را ندارم. هیچ وقت فضای شهری را دوست نداشتم. اینجا برای من خیلی خوب است و دوست دارم همیشه در این روستا بمانم. حاج حسین عنوان می کند: «در گذشته خیلی در این روستا حجت کشیدیم، کشاورزی و دامداری می کردیم و روزها را می گذراندم. زندگی سختی داشتیم، ولی خوب بود. الان وقتی به آن موقع نگاه می کنم، می بینم حیف است که از این روستا بروم و باید همیشه اینجا بمانم.»



چراغ خانه و روستا یکی است

با بدبختی و کمک بقیه خریداری کردیم تا برق داشته باشیم. آنتن دهی گوشی ضعیف است. «او ادامه می دهد: «در نزدیکی روستای ما روستای رضا آباد است که چند خانواده در آن زندگی می کنند. روستای رضا آباد هم برق ندارد و فقط روزها را در رضا آباد می گذرانند و شبها به نوق می روند.» روستای نیوشه در ختان انار، پسته و... دارد، ولی چیزی ی عاید حاج حسین نمی شود. عصمت حاجی پور تأکید می کند: «از آنجایی که در ختان سمپاشی نمی شوند نمی توانیم به آنها رسیدگی کنیم، محصولی نمی دهند.» به غیر از حاج حسین، یک خانواده دیگر در این روستا زمین کشاورزی داشتند که آخرین بار نزدیک به ۲۰ سال پیش در روستا دیده شدند. عصمت حاجی پور اضافه می کند: «هیچ کس حاضر نیست در روستای نیوشه زندگی کند.»

بزرگ ترین روستای ایران کیجاست؟

حالا که درباره کوچک ترین روستای ایران با یک نفر ساکن دائمی آن خواندید، بد نیست بدانید که بزرگ ترین روستای ایران از نظر وسعت و جمعیت با ۲۰۰۰۰ نفر «پالو» در آذربایجان غربی است که جمعیت آن از برخی شهرهای کوچک هم بالاتر رفته، اما دسترسی نداشتن به امکانات شهری موجب شده هنوز یک روستا باشد. روستای پالو، بزرگ ترین قطب صادراتی محصولات کشاورزی آذربایجان غربی به شمار می رود.

۵۱% روستاهای کشور کمتر از ۱۰۰ خانوار دارند

تراکم جمعیت روستایی در نیمه شرقی نسبت به نیمه غربی کشور بسیار پایین تر است

جمعیت روستایی در سال ۱۴۰۲ به ۱۹ میلیون و ۹۰۰ هزار نفر رسیده است

گزارش محمود مولایی

دل کندن از کوچک ترین روستای ایران به قدری برایش سخت است که حاضر نیست از روستای «نیوشه» بیرون بیاید. نیوشه مامن حاج حسین حاجی پور است. وی حالا ۱۰۲ ساله شده و همچنان دوری از روستا برایش عذاب آور است. در هفته‌های اخیر بیمار و به بیمارستان شهرستان بافق منتقل شده است و حتی همین سفر به بافق در نزدیکی روستای کوچک برای حاج حسین به سختی گذشت و با بهبودی وضعیت جسمانی اش بلافاصله به روستا بازگشت.

گذشته به یاد می آید

تمامی خاطرات حسین حاجی پور در نیوشه می گذرد. او زمانی را به یاد می آورد که همراه پدر برای چرای دام راهی منطقه‌ای خوش آب و هوا می شدند؛ با طبیعتی بکر که هم چشم پدر را گرفته بود و هم چشم پسر را. آنها خیلی زود ساکن این منطقه شدند و نامش شد روستای نیوشه. در تمام دوران نوجوانی و جوانی اش فقط چند خانوار در نیوشه زندگی می کردند.

حاجی پور به همشهری می گوید: «در نوق به دنیا آمدم، ولی بعدها همراه پدر و مادر به نیوشه آمدم. پدرم دامدار بود و گوسفند و شتر داشت. برای چرای دام‌هایش به این روستا رفت‌وآمد می کرد. بعد از مدتی زمین‌های این روستا را خریداری کرد و همین جا ماندیم.» او عنوان می کند: «پدرم علاوه بر دامداری، هیزم می فروخت.»

حاج حسین تأکید می کند: «من در نیوشه ازدواج کردم و صاحب ۱۰ فرزند شدم. یکی از بچه‌هایم از دنیا رفته است و بقیه بچه‌ها ازدواج کرده و صاحب فرزند شده‌اند.»

هر قدر که جمعیت خانواده بیشتر می شد، حاج حسین تنها تر: «۱۲ سالگی است که همسرم را از دست دادم و دیگر ازدواج نکردم. بچه‌هایم بزرگ شدند و بعد از ازدواج از این روستا رفتند.» او می گوید: «فقط یکی از دخترهایم از دواج نکرد و مرا تنها گذاشت.»

از ترس به لرزه افتاد

یک روستاست و یک حاج حسین. زندگی برای این پیر مرد در نیوشه معنا پیدا می کند؛ به غیر از او و دخترش هیچ کس در این روستا زندگی نمی کند. گاهی شرایط حاج حسین سبب می شود خانواده نگران شوند و مدتی به نیوشه مهاجرت کنند؛ همچون حالا که پسرش به همراه همسرش ساسالی را در کنار او می گذرانند؛ درست از شنسی که دزد به خانه حاج حسین زد و وحشت وجود او و دخترش را فرا گرفت.

عصمت حاجی پور، عروس حاج حسین به همشهری می گوید: «من و همسرم در روستای نوق زندگی می کردیم و ۶-۵ سال پیش دزد به خانه حاج حسین زد و تهدیدش کرد؛ هر چه داشت را با خود برد و وقتی صبح روز بعد به خانه حاج حسین سر زیدیم، از ترس به لرزه افتاده بود.» او ادامه می دهد: «فقط حاج حسین و یکی از دخترانشان در روستا زندگی می کنند؛ که دزدها از آنها پول خواسته بودند؛ برای این همین همسرم گفت که به روستای نیوشه برویم.» حاج حسین اضافه می کند: «در روستا امنیت نیست و چند سال پیش دزد وارد خانه شد. آنها من و دخترم را تهدید و طلب پول کردند. خیلی اذیت شدیم و بعد از آن پسرم با همسرش به روستا مهاجرت کردند. پسر و عروسم می گویند اینجا جای زندگی نیست چون امکاناتی ندارد. برق نداریم و گله‌مند هستیم، اما برای من زندگی در روستا خیلی ساده و خوب است.»

سیلاب مشهد



آمار جان باختگان به ۹ نفر رسید

سرپرست اداره کل مدیریت بحران خراسان رضوی گفت: آمار جان‌باختگان سیل خراسان رضوی به ۹ نفر رسید. رضوی به ۹ نفر رسید. سیدرضا عباسی گفت: با پیداشدن ۴ نفر از ۳ مفقودانی که قبلا اعلام شده بود، آمار جان‌باختگان سیل به ۹ نفر رسید.



شناسایی مقبران احتمالی سیل مشهد

محمد حسین درودی، دادستان عمومی و انقلاب مرکز خراسان رضوی گفت: شناسایی مقبران احتمالی سیل بر اساس بازدیدهای میدانی و مستندات موجود در دستگاه‌های متولی برای اقدامات پیشگیرانه در دستور کار قرار دارد.



رکورد تماس‌ها در سیل مشهد شکست

محمد پهلوان مدیر روابط عمومی علوم پزشکی مشهد گفت: میزان تماس‌های مردمی با اورژانس ۱۱۵ مشهد همزمان با وقوع سیل از مرز ۴ هزار تماس فراتر رفت که این رقم رکورد تماس‌های روزانه مردمی با اورژانس در دوران کرونا را هم شکست.



آمده‌باش ۶۰۰۰ نیروی شهرداری

شهردار مشهد گفت: ۲۰۰۰ نیرو و ۲۰۰۰ دستگاه خودروی شهرداری در حال آماده‌باش و انجام وظیفه هستند. محمدرضا قنقندر شریف افزود: نیروهای شهرداری تا پایان هشتاد‌های نارنجی برای خدمات‌رسانی در آمادگی کامل به‌سر می‌برند.



جان تازه قنوات کاشمر

حسین حکمتی فر، رئیس اداره منابع آب کاشمر از جان تازه گرفتن قنوات این شهرستان پس از بارش‌های اخیر خبر داد. این شهرستان پس از بارش‌های اخیر خبر داد. پس از تکمیل بند انحرافی و انتقال سیلاب‌ها به بندهای تغذیه مصنوعی، قنوات خانه‌ها نظارت داشته باشند و برابر قانون با متخلفان برخورد کند.

پیگیری راحله عبدالحسینی

ممنوعیت کوه‌خواری در ۱۵ سال گذشته

پاسخ رئیس شورای شهر مشهد درباره موضوع کوه‌خواری و اثر آن بر تشدید سیل

بارش سیل آسای که از عصر چهارشنبه (۲۶ اردیبهشت) در مشهد شروع شد و تا روز گذشته هم ادامه داشت، شریان‌های عبور و مرور شهر را بست و انباشت گل‌ولای را پدید آورد. اهالی محله سیدی در حاشیه جنوبی شهر مشهد هم از این سیل آسیب دیدند. در این حادثه ۹ نفر جان باختند و با گذشت ۴ روز از این حادثه، گزارش‌ها نشان می‌دهد که یکی از عوامل سیل مشهد، ساخت و سازهای غیرمجاز و نادرست بوده است. موضوع را با رئیس کمیسیون ویژه ساماندهی حاشیه شهر شورای شهر مشهد در میان می‌گذاریم.



مجدید ظهور بان عسکری به همشهری می‌گوید: هنوز اطلاعات جامعی درباره ساخت و سازها و وضعیت آبراه‌ها برای اظهار نظر جامع، گردآوری نشده و اطلاعات اولیه در دست است. او به همشهری می‌گوید: «گزارش دقیق راجع به این موضوع به‌زودی اعلام می‌شود.»

کمک «کال طرق» به کاهش خسارت‌ها

بسته و مسدود شدن خروجی آبراه‌ها و ساخت‌وساز در مسیر آبراهه، همواره به‌عنوان یکی از دلایل سیل خسارت‌زا مطرح است و محله سیدی مشهد نیز از این موضوع مستثنی نبوده است. ظهور بان عسکری در این‌باره می‌گوید: «در کل باید این موضوع را در شهرسازی مدنظر داشته باشیم که کانال‌های آب برای شهر یک فرصت است که باید حفظ، نوسازی یا احیا شود. طبق گزارش و آمار هواشناسی کشور، حجم بارش در ساعات نخست روز چهارشنبه (۲۶ اردیبهشت) به اندازه‌ای برآورد شده که هر ۲۰۰ سال یکبار رخ می‌دهد؛ اما نکته مهم این است که مسیرهای عبور آب در بافت شهری باید حفظ شود.»

او ادامه می‌دهد: «در همین خصوص، شهرداری مشهد در سال‌های اخیر کار خوبی انجام داده که در تصاویر اخیر هم کاملا مشهود است و آن جداره‌سازی کال طرق است.»

پروژه کال طرق به طول ۱۵۰۰ متر و عرض ۶۰ متر در موازات بلوار شهید رجایی با هدف هدایت سیلاب و سامان دادن به منازل مسکونی محدوده کال طرق انجام شد تا در زمان بارندگی، مشکلاتی همچون آب‌گرفتگی، مسائل زیست‌محیطی و اجتماعی ساکنان اطراف کال طرق رفع و ساماندهی شود. ظهور بان عسکری با اشاره به این طرح می‌گوید: «این جداره‌سازی در بارش سیل آسای چند روز اخیر از ورود سیلاب به خانه‌ها جلوگیری کرده و ذره‌ای خسارت به آن وارد نشده است. مسیر این کال هم طولانی است و از جنوب شهر مشهد شروع می‌شود و به کشف‌رود می‌رسد. این مهم باید در کل شهر دیده شود تا از بلایای طبیعی در امان باشیم.»

رئیس کمیسیون ویژه ساماندهی حاشیه شهر شورای شهر مشهد درباره اینکه چرا محله سیدی از کانالی برای هدایت آب محروم است، می‌گوید: «باز هم تأکید می‌کنم که روزهای آینده با گردآوری اطلاعات جامع، باید درباره این محله نتیجه‌گیری کرد؛ اما نکته مهم این محله این است که اگر کانال‌هایی برای هدایت آب بوده، باید حفظ می‌شده است. در خیابان سپاه ۶۹ که کانون بحران در محله سیدی بوده، شهرداری مشهد در سال‌های گذشته کانالی دقیقاً زیر خیابان سپاه ۱۶۹ ایجاد شده بود که تقریباً عرض این کانال، یک سوم عرض خیابان است؛ اما حجم بارش به قدری بالا بود که کانال هم از عهده جذب و هدایت آب برنیامد.»



نظارت بر ساخت و سازها رئیس شورای شهر مشهد اما قاطعانه به همشهری می‌گوید که از ۱۵ سال پیش تاکنون هیچ ساخت و ساز در حاشیه و حرم کوه انجام نشده است. حسن موحدیان ادامه می‌دهد: «از ۱۵ سال پیش بنابر دستور اکید مقام معظم رهبری بر اینکه از تقاضات جنوبی مشهد باید محلی برای کوهنوردی، پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری و گردشگری مردم باشد، هیچ گونه ساخت و ساز و ایجاد نشده و کوه‌خواری صورت نگرفته است.»

موحدیان معتقد است که یکی از دلایل خسارت سیل اخیر این است که سال‌هاست بارش بسف در ارتفاعات و کوه‌های جنوبی مشهد رخ نداده و با بارش باران شدید، کوه‌ها دچار ریزش شده‌اند.

موحدیان ادامه می‌دهد: «ریزش سنگ‌ها در کانال و مسیرها، باعث ایجاد مانع در مسیر آب شده و از سویی دیگر عملکرد پمپ تخلیه در زمان آب‌گرفتگی را هم دچار اختلال می‌کند.» او در پایان تأکید می‌کند که نظارت بر ساخت و سازهای غیرمجاز انجام و با تخلفات برخورد می‌شود. موحدیان یادآوری می‌کند: «لازم است شهرداری مشهد بر استفاده از مصالح استاندارد در ساخت و سازها و مقاوم‌سازی خانه‌ها نظارت داشته باشند و برابر قانون با متخلفان برخورد کند.»

حساسیت وزارت بهداشت روی تاریخ رند خرداد

معاون درمان وزارت بهداشت در بخشنامه‌ای به دانشکده‌ها و دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور ضمن تأکید بر ضرورت مقابله با تخلفات سسزارین‌های تقویمی، اعلام کرد: «تبت کلیه موالید در ۲۴ ساعت تاریخ سوم خرداد ۱۴۰۳ در کلیه بیمارستان‌ها الزامی است.» در بخشنامه معاونت درمان آمده: «با توجه به اینکه مقرر است عملکرد بیمارستان‌ها و پزشکان در اجرای بخشنامه‌های ابلاغی و خاستگاه خانواده‌ها در امر سسزارین غیر ضرور تقویمی و تبعات ناخواسته تحمیلی به حوزه سلامت مورد بررسی و تحلیل قرار گیرد، ضروری است بر نامه برزی به منظور حضور تمام وقت کارشناس نظارت در اتاق عمل بیمارستان‌های دارای بلوک زایمان دارای افزایش آماری سسزارین به منظور ثبت موالید مطابق با جدول مذکور انجام شود. هر گونه تحمیل شرایط غیر عادی به اتاق‌های عمل از جمله کنسلی سایر عمل‌های جراحی، فراخوان‌های نیروی انسانی، اشغال تخت‌های NICU و... گزارش شود.»

این برند بوتاکس تقلبی است

روابط عمومی سازمان غذا و دارو بر پایه گزارش‌های مستند، داروی دیسپورت ۵۰۰ را که برای تزریق بوتاکس مصرف می‌شود، تقلبی اعلام کرد. این سازمان از مردم خواسته درصورت مشاهده فرآورده تقلبی مذکور در اسرع وقت موضوع را به معاونت‌های غذا و داروی سراسر کشور اطلاع دهند.

بازی با جان با قیمت ارزان

لیپوساکشن، بیشترین آمار مرگ‌ومیر را در جراحی‌های زیبایی در ایران دارد؛ به این دلیل که برخی افراد غیر فوق تخصص و برخی تکنسین‌ها با تبلیغات فریبنده و با پیشنهاد قیمت پایین، انواع عمل لیپوساکشن را با همکاری مراکز جراحی انجام می‌دهند. بسیاری از این افراد، آموزش آکادمیک و مصوب وزارت بهداشت را ندیده‌اند و همین باعث شده که تعداد عوارض و مرگ‌ومیر این عمل‌ها در کشور ما بالا برود.

پرآمار ترین جراحی

دوروش‌های غیر تهاجمی، تزریق بوتاکس و فیلرها در جراحی‌های زیبایی، عمیل بینی و جراحی پلک بیشترین آمار را دارد. رتبه چهارم جراحی بینی در جهان متعلق به ایران است و هزینه آن از ۲۰ میلیون تومان تا ۱۲۰ میلیون تومان اعلام می‌شود. ایران در جراحی‌های پلاستیک هم رتبه بیستم جهان را دارد.

جراحی اجاره‌ای

در حالی که انجام هر گونه خدمات زیبایی مرتبط با پزشکی توسط افراد غیر متخصص ممنوع است؛ اما نجات حسینی، نایب رئیس انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی گفته: شاهد ورود آرایشگرها و تکنسین‌هایی به عرصه زیبایی هستیم که در منزل یا واحدهای استیجاری اداری، بیماران را تحت عمل جراحی قرار می‌دهند.

ویروس زیبایی

تولید محتوا و تبلیغات فریب‌دهنده روزانه ۶ هزار سایت و صفحه مجازی در حوزه زیبایی تب تغییر ظاهر را بالا برده است

پروانه بندی

خبرنگار

سونامی جراحی‌های زیبایی در ایران، دادانجمن جراحان فوق تخصصی پلاستیک و زیبایی را هم در آورده است. روزانه هزاران صفحه مجازی پزشکان متخصص و غیر متخصص، مردم را ترغیب به انجام روش‌های تهاجمی و غیر تهاجمی زیبایی می‌کنند. همین چند روز پیش بود که علیرضا صابری، دبیر انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی ایران از ترک کنگره جامعه جراحان خبر داد و گفت: «در این کنگره افراد را به سمت انجام عمل‌های زیبایی سوق می‌دهند و پزشکان جوان را تشویق به انجام این عمل‌ها می‌کنند.» این در حالی است که دکتر ایرج خسرونیا، رئیس جامعه متخصصان داخلی کشور گفته: پزشکان جوان هم تمایل بیشتری به تخصص در حوزه زیبایی پیدا کرده‌اند؛ این مسئله باعث کمبود برخی تخصص‌ها از جمله متخصص داخلی شده است.

۳۰٪



۴۲۰ جراح

مراجعات برای جراحی‌های زیبایی بر اساس تأکید متخصصان هیچ نیازی به انجام آن ندارند و تحت تأثیر تبلیغات فریبنده بلاگرهای حوزه زیبایی، جراح‌نماها و موج زیبایی اقدام به این کار می‌کنند.



۱۴ ساله‌ها

هم به جراحی‌های زیبایی ورود کرده و میانگین سنی این اقدامات را به شکل چشمگیری کاهش داده‌اند. حالا به جز زنان، مردان هم گرایش زیادی به انجام کارهای زیبایی پیدا کرده‌اند.

خبرهایی که نمی بینید

دکتر مصطفی جمالی، مدیرعامل سازمان انتقال خون، اهدای پلاسما با مشتوق‌های پولی را لطمه به صنعت پلاسما و اهدای خون داوطلبانه عنوان کرده و گفته با توجه به نیاز کشور به آلبومین و IVIG از پلاسما راه‌اندازی پالایشگاه‌های خون در ایران ضروری است.

۶ هزار

سایت و صفحه مجازی بر اساس اعلام انجمن جراحان پلاستیک و جراحی‌های زیبایی ایران، هر روز مشغول تولید محتوا و انجام تبلیغات فریب‌دهنده در حوزه زیبایی هستند.

۹ عمل جوان‌سازی

شامل لیفت ایروو پیشانی، زیبایی‌سازی پلک‌ها، رفع افتادگی پلک‌ها، لیفت صورت و گردن، تزریق بوتاکس، فیلر و چربی پرستقبال‌ترین عمل‌ها در افراد ۵۰ تا ۶۰ ساله هستند.

۳ عمل

زاویه‌سازی فک، گونه و پیکرتراشی در میان مردان شیوع بیشتری پیدا کرده است.



نگرانی سازمان انتقال خون از اهدای پلاسما پولی

آرش نهاوندی؛ روزنامه‌نگار

اما واگرهای موج تابستانی کرونا

بر اساس داده‌های مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا یک زیرسویه جدید ویروس کرونا با سرعت انتقال بالا، در این منطقه شیوع پیدا کرده است. KP2 یکی از انواع به اصطلاح زیرسویه‌های FLiRT است که از زیرسویه JN.1 پیشی گرفته و به نوع غالب ویروس کرونا در این کشور بدل شده است. آمارها نشان می‌دهند بیش از یک چهارم موارد ابتلا در آمریکا - تقریباً دو برابر JN.1 - ناشی از سویه جدید است. دکتر اندی پکوز، ویروس‌شناس در دانشکده بهداشت عمومی جان هاپکینز بلومبرگ، در این باره گفته: «ویروس کووید-۱۹ جهش‌هایی دارد که باعث می‌شود آنتی‌بادی‌هایی که از واکسیناسیون یا ابتلا به بیماری در بدن خود ایجاد کرده‌اید، دیگر به ویروس متصل نشوند که به آن فرار از ایمنی گفته می‌شود. این یک الگوی آشنادر مسیر تکامل ویروس کووید-۱۹ است، اما کارشناسان می‌گویند هنوز به اندازه کافی نمی‌دانیم که تغییرات بعدی دقیقاً کجا رخ می‌دهند یا چگونه بر نحوه حرکت ویروس تأثیر می‌گذارند.»

این در حالی است که زیرگونه‌های فلیرت با افزایش قابلیت انتقال، موج احتمالی شیوع تابستانی را به یک تهدید واقعی تبدیل کرده و این در حالی است که شیوع کرونا در تابستان‌های سال‌های گذشته هم بسیار جدی بود، اما در باره سویه جدید سطح دقیق خطر برای تابستان امسال نامشخص است. پکوز درباره نگرانی از شدت بیماری‌زایی زیرسویه جدید کرونا هم توضیح داده: «از نتایج آزمایشگاه‌ها فهمیدیم که انواع فلیرت به اندازه سایر زیر مجموعه‌های اومیکرون قابل انتقال به نظر می‌رسند. به این معنی که آنها واقعا مسری هستند. اما به نظر نمی‌رسد که بیماری شدیدتر باشد یا هر نوع بیماری را ایجاد کنند که از نقطه نظر علائم بالینی متمایز باشد.»

در حالی که زیرسویه‌های فلیرت احتمالاً در تابستان امسال خطراتی را به همراه خواهد داشت، اما کارشناسان نگرانی‌هایی را درباره پایدی مطرح می‌کنند. پکوز در این باره هم توضیح داده: «پایدی احتمالاً زمانی است که باید منتظر افزایش موارد کووید باشیم. اگر گونه‌های هم در اطراف داشته باشیم که دارای تعداد زیادی از این جهش‌ها و فرار از ایمنی باشد، در این صورت پتانسیل ویروس در حال حاضر به شرایط بهتری برای انتقال نیاز دارد و این شرایط احتمالاً در پاییز رخ می‌دهد؛ درست زمانی که هوا سردتر می‌شود، مردم زمان بیشتری را در محیط‌های سرپوشیده سری می‌کنند و احتمال انتقال ویروس تنفسی بیشتر می‌شود.»

آگهی فراخوان انتخاب مشاور

سازمان بوستان‌ها و فضای سبز شهر تهران در نظر دارد جهت مدیریت طرح جامع آب خام فضای سبز شهر تهران اقدام به انتخاب مشاوران واجد صلاحیت از طریق انتخاب بر اساس کیفیت و قیمت نماید. لذا از کلیه مشاوران که دارای رتبه ۱ گروه آبیاری و زهکشی، حداقل رتبه ۳ آب و فاضلاب و حداقل رتبه ۳ نقشه‌برداری از سازمان برنامه و بودجه کشور می‌باشند دعوت می‌نماید از تاریخ درج آگهی بمدت ۵ روز نسبت به دانلود و بارگذاری مدارک مورد نیاز جهت ارزیابی کیفیت در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) با شماره فراخوان ۳۰۲۱۰۳۷۷۸۰۰۱۳۰۲۰۳۰۲۱ می‌باشد. برای اطلاعات بیشتر به آدرس www.setadiran.ir مراجعه نمایید.

معیارهای ارزیابی کیفی: ۱) تجربه (سابقه اجرایی) ۲) سرمایه انسانی ۳) ارزشیابی سالانه ۴) توان مالی ۵) تجربه ارائه خدمات مهندسی به شهرداری تهران ۶) رعایت نظم و ترتیب در ارائه اسناد، کامل بودن مدارک و ارائه مناسب مدارک مورد نیاز جهت ارزیابی: ۱) تصویر اساسنامه و آخرین تغییرات در روزنامه رسمی شرکت ۲) تصویر گواهی رتبه‌بندی ۳) تعداد پرسنل تمام وقت و پاره‌وقت به تفکیک مدرک تحصیلی ۴) رزومه پروژه‌ها و فعالیت‌های شرکت ۵) فهرست کارفرمایان قبلی به همراه رضایت‌نامه‌های آنها ۶) سایر تاییدیه‌ها و گواهی‌نامه‌ها از مراجع ذیصلاح ۷) سایر مدارک مفید به تشخیص شرکت ضمناً کلیه مدارک فوق می‌بایست به امضاء مجاز صاحبان امضاء و ممهور به مهر شرکت باشند.

آگهی مناقصه عمومی

شهرداری کرج در نظر دارد برابر بودجه مصوب شورای اسلامی شهر، پروژه‌های مندرج در جدول ذیل را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکاران واجد شرایط واگذار نماید.

ردیف	شرح پروژه	شماره آگهی	مبلغ سپرده به ریال	مدارک لازم	نحوه پرداخت قرارداد
۱	تهیه و اجرای خط‌کشی محوری، گذرگاه‌های عابرین پیاده و سرعتکاه‌های آسفالتی و اجرای علائم افقی و خطوط لرزاننده منطقه ۸	۲۰۰۳۰۰۵۲۶۵۰۰۰۰۶۷	۱۲۵۰/۰۰۰/۰۰۰		نقدی
۲	خرید، نصب و نگهداری تابلوها و تجهیزات ترافیکی، گادریل و چراغ چشمک زن منطقه ۸	۲۰۰۳۰۰۵۲۶۵۰۰۰۰۶۸	۹۰۰/۰۰۰/۰۰۰		

- **سپرده شرکت در مناقصه به یکی از روش‌های ذیل ارائه گردد:** ضمانت نامه بانکی معادل مبلغ فوق که به مدت ۹۰ روز اعتبار داشته و قابل تمدید باشد و یا واریز فیش نقدی به مبلغ فوق به حساب ۷۰۰۷۸۶۹۴۸۶۲۳ بانک شهر
- برندگان نفر اول و دوم مناقصه هر گاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.
- مبلغ ۵۱۰۰۰/۰۰۰ ریال به عنوان هزینه خرید اسناد به حساب ۷۰۰۷۸۵۳۱۲۷۹۵ به نام شهرداری کرج واریز و ارائه اصل فیش به همراه اصل ضمانتنامه به اداره امور پیمان‌ها و قراردادها الزامی است.
- متقاضیان می‌توانند از تاریخ انتشار آگهی تا ساعت ۱۴:۳۰ تا تاریخ ۱۴۰۳/۳/۶ جهت خرید اسناد مناقصه به سامانه الکترونیک دولت (ستاد) مراجعه نمایند.
- شرکت کنندگان می‌بایست ضمن بارگذاری ضمانتنامه شرکت در مناقصه در سامانه ستاد، نسبت به تحویل اصل ضمانت نامه تا ساعت ۱۴:۳۰ تاریخ ۱۴۰۳/۳/۱۶ به آدرس: کرج - میدان توحید - بلوار بلال - امور قراردادهای شهرداری کرج واقع در طبقه هفتم اقدام نمایند.
- در صورت بروز هرگونه تناقض در موارد مندرج در آگهی با سامانه ستاد، ملاک عمل سامانه ستاد خواهد بود.
- پیشنهادات رسیده در مورخ ۱۴۰۳/۳/۱۷ در کمسیون عالی معاملات شهرداری کرج مطرح و پس از بررسی و کنترل، برنده مناقصه اعلام خواهد شد. لازم بذکر است شرکت کنندگان مجاز به حضور در جلسه بازگشایی پاکات خواهند بود.
- هزینه چاپ آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.

* جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۳۵۸۹۲۴۲۱ - ۰۲۶ تماس و یا به سایت www.karaj.ir مراجعه نمایید.

آثاره امور قرار دادها و پیمانها - شهرداری کرج

آگهی مناقصه عمومی (۴- ۱۴۰۳)

شهرداری منطقه ۲۱ در نظر دارد عملیات مشروحه ذیل را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید. بدینوسیله از اشخاص حقوقی واجد شرایط جهت شرکت در مناقصه دعوت به عمل می‌آید.

ردیف	موضوع پروژه	برآورد اولیه پروژه (ریال)	شرایط و رتبه بندی مرتبط با موضوع پروژه	مبلغ ضمانتنامه یا سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	مدت انجام خدمات
۱	حفظ و نگهداری فضای سبز بوستان طبیعت منطقه ۲۱ (مرتبه دوم)	۷۴,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	دارا بودن شرکت معتبر با اساسنامه و رتبه بندی مرتبط با موضوع پروژه و دارا بودن حداقل رتبه ۵ کشاورزی از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و همچنین پرینت سایت آن سازمان که مشخص کننده سقف مالی و تعداد کار مجاز معمول به مهر و امضاء، شرکت و همچنین تاریخ چاپ قبل از تاریخ ارائه کارت الکترونیکی معتبر از سامانه ارائه دهندگان خدمات و تأمین کنندگان شهرداری تهران از حوزه معاونت شهری جهت پیمانکار الزامی می‌باشد.	۳,۷۳,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه
۲	نگهداری مرکز تحقیقات، آموزش و مشاوره فضای سبز منطقه ۲۱ (کلینیک گل و گیاه) (مرتبه دوم)	۳۵,۵۹۰,۱۹۲,۲۷۹	دارا بودن شرکت معتبر با اساسنامه مرتبط با موضوع پروژه و دارا بودن حداقل رتبه ۵ کشاورزی از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و همچنین پرینت سایت آن سازمان که مشخص کننده سقف مالی و تعداد کار مجاز معمول به مهر و امضاء، شرکت و همچنین تاریخ چاپ قبل از تاریخ ارائه کارت الکترونیکی معتبر از سامانه ارائه دهندگان خدمات و تأمین کنندگان شهرداری تهران از حوزه معاونت خدمات شهری جهت پیمانکار الزامی می‌باشد.	۱,۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه
۳	آذین بندی و نورپردازی مناسبیتی در سطح نواحی ۲ و ۳ منطقه ۲۱ (مرتبه دوم)	۳۹,۹۹۶,۵۳۰,۰۰۰	دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر و مرتبط با رتبه رشته نیرو از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور یا رشته آذین بندی و نورپردازی موقت از اداره کل برنامه ریزی و سرمایه انسانی معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران و همچنین پرینت سایت آن سازمان که مشخص کننده سقف مجاز ریالی و تعداد کار مجاز با رتبه مرتبط با مبلغ پیمان، ممهور به مهر و امضاء، شرکت باشد. همچنین ارائه کارت الکترونیکی معتبر از سامانه ارائه دهندگان خدمات و تأمین کنندگان شهرداری تهران از حوزه معاونت خدمات شهری و جهت پیمانکار الزامی می‌باشد.	۱,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه
۴	تهیه، چاپ، نصب، نگهداری و جمع آوری بنر در سطح منطقه ۲۱	۳۹,۷۹۴,۹۰۰,۰۰۰	دارا بودن شرکت معتبر با اساسنامه مرتبط با موضوع پروژه جهت پیمانکار و دارا بودن گواهینامه تعیین توان فنی و تشخیص صلاحیت معتبر و مرتبط در رشته صنعت از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور یا رشته چاپ و نصب بنر از اداره کل برنامه ریزی و سرمایه انسانی معاونت خدمات شهری و محیط زیست شهرداری تهران و همچنین پرینت سایت آن سازمان که مشخص کننده سقف مجاز ریالی و تعداد کار مجاز با رتبه مرتبط با مبلغ پیمان، ممهور به مهر و امضاء، شرکت باشد. همچنین ارائه کارت الکترونیکی معتبر از سامانه ارائه دهندگان خدمات و تأمین کنندگان شهرداری تهران از حوزه معاونت خدمات شهری الزامی می‌باشد.	۱,۱۹۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه
۵	اجاره داریست در سطح منطقه ۲۱ (مرتبه دوم)	۲۷,۲۳۲,۵۰۰,۰۰۰	دارا بودن شرکت معتبر با اساسنامه مرتبط با موضوع پروژه و همچنین دارا بودن کارت الکترونیکی معتبر از سامانه ارائه دهندگان خدمات و تأمین کنندگان شهرداری تهران جهت پیمانکار الزامی می‌باشد.	۹۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه
۶	خرید و نصب میلمان و المان بوستان‌های سطح منطقه ۲۱ طرح تحول بیست‌گانه و بوستان ترنس توسعه محله ۱۴۰۳	۴۴,۵۹۰,۰۰۰,۰۰۰	دارا بودن شرکت معتبر با اساسنامه مرتبط با موضوع پروژه و رتبه مرتبط از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور و همچنین پرینت سایت آن سازمان که مشخص کننده سقف مجاز ریالی و تعداد کار مجاز با رتبه مرتبط با مبلغ پیمان، ممهور به مهر و امضاء، شرکت باشد. همچنین ارائه کارت الکترونیکی معتبر از سامانه ارائه دهندگان خدمات و تأمین کنندگان شهرداری تهران از حوزه معاونت خدمات شهری الزامی می‌باشد.	۱,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲ ماه

الف: محل ارایه خدمات: در سطح منطقه ۲۱
ب: محل تحویل اسناد و قبول پیشنهادات: تحویل اسناد به نشانی تهرانسر میدان کمال الملک، ساختمان مرکزی شهرداری منطقه ۲۱ طبقه دوم امور قراردادهای قبول پیشنهادات طبقه همکف دبیرخانه مرکزی شهرداری منطقه ۲۱
ج: میزان و نوع سپرده شرکت در مناقصه: ارائه ضمانتنامه بانکی با اعتبار حداقل سه ماهه، یا مبلغ سپرده نقدی شرکت در مناقصه که بایستی به حساب ۷۰۰۷۸۵۳۱۲۷۹۵ بانک شهر شعبه تهرانسر، دروجه شهرداری منطقه ۲۱ واریز گردد مورد تأیید می‌باشد (فیش سه برگی).
د: مهلت دریافت اسناد و قبول پیشنهادات: حداکثر تا پایان وقت اداری، ۱۰ روز از تاریخ درج و انتشار آگهی.
ه: بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و برابر بند ۴ ماده ۱۰ این نامه معاملات، شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار می‌باشد. هزینه آگهی به عهده برندگان مناقصه بوده و دارندگان امضاء مجاز و تعهدآور شرکت‌ها می‌بایستی تمامی صفحات،

روابط عمومی شهرداری منطقه ۲۱

همشهری تندرستی

ویژه‌نامه تندرستی • یکشنبه ۳۰ اردیبهشت ۱۴۰۳ • شماره ۱۵ • دوره جدید • ضمیمه شماره ۹۱۰۲

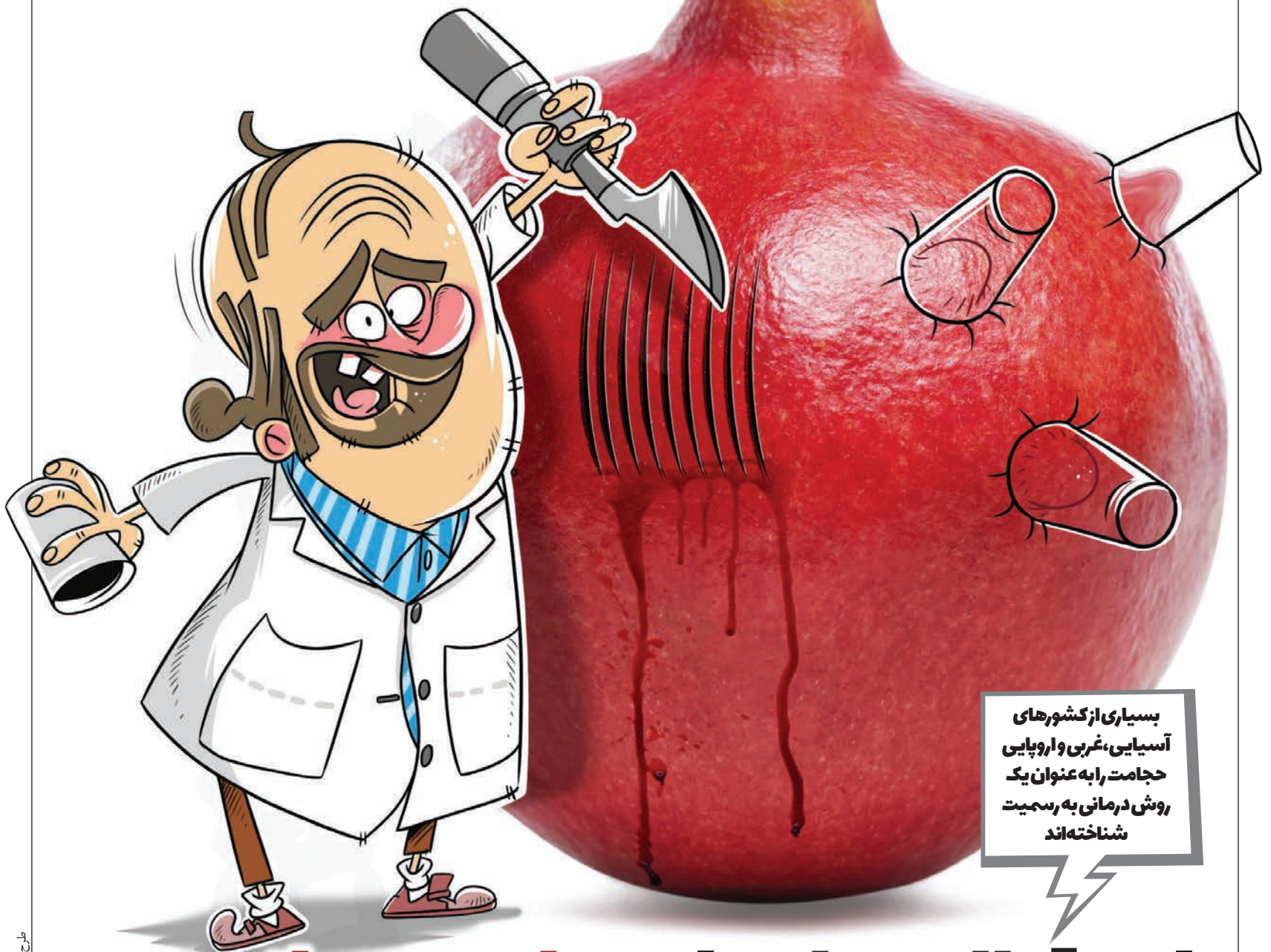
حجامت مکملی برای بهبود کیفیت زندگی

حکمای طب سنتی از رازی تا ابن سینا
و جرجانی حجامت را از ارکان درمان می‌دانند

+
حجامت کودکان خطر ندارد

بیمه حجامت؛ به زودی

**ممنوعیت حجامت
در مراکز غیر مجاز**



بسیاری از کشورهای
آسیایی، غربی و اروپایی
حجامت را به عنوان یک
روش درمانی به رسمیت
شناخته‌اند

استقبال جهانی از حجامت درمانی

شاید تنها تصویری که از حجامت دارید، لیوان‌هایی است که منجر به تورم بخشی از پوست بدن و در نهایت خونریزی می‌شود که به آن حجامت‌تری می‌گویند؛ اما حجامت چند دسته دیگر هم دارد؛ ۱- حجامت خشک بدون خونریزی ۲- حرکت سریع فنجان‌های مکنده در اطراف بدن ۳- حجامت فلاش شامل مکش سریع و رهاسازی فنجان در ناحیه‌ای از بدن.



اگر با وجود کم‌خونی قصد حجامت دارید، حتماً قبل از حجامت آزمایش C. B. C را انجام دهید و نتیجه آن را به پزشک ارائه کنید. در صورتی هم که خون شمار قوی است یا داروی خاصی برای رقیق شدن خون مصرف می‌کنید، این موضوع را به پزشک طب ایرانی گوشزد کنید تا منجر به بروز عوارض ناگوار نشود.



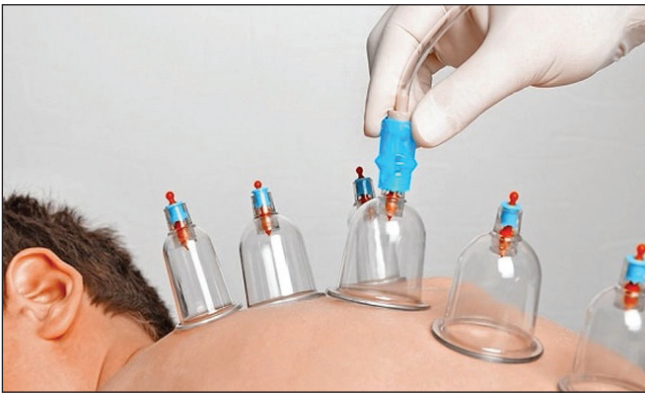
یادداشت +

قدمت حجامت

۳۳۰۰ سال قبل از میلاد مسیح در مقدونیه افرادی بودند که کار حجامت را انجام می‌دادند و به مرور زمان، این روش درمانی از مقدونیه وارد یونان باستان شد و بعدها بیشترین شیوع را در چین پیدا کرد. در ایران، حکما و دانشمندان بزرگی مانند ابوعلی سینا در کتاب «قانون»، زکریای رازی و حکیم اسماعیل جرجانی در کتاب «ذخیره خوارزمشاهی» حجامت را بخشی از درمان مطرح کرده‌اند. البته تأیید حجامت در سال‌های متمادی تمام و کمال نیست و تردیدهایی درباره آن مطرح است، به‌ویژه آنکه متولیان نظام سلامت و حتی سازمان بهداشت جهانی تأکید می‌کنند که انجام این عمل باید از سوی پزشک متخصص تجویز و به‌دست کارشناس آموزش دیده در مطب یا سلامت‌مکنده دارای مجوز انجام شود. این در حالی است که براساس آمارهای وزارت بهداشت تنها ۴۰۰ دکترای تخصصی طب سنتی ایرانی در کشور فعال هستند، اما آمار مراکزی که در نقاط مختلف کشور حجامت می‌کنند چندین برابر این عدد است و بسیاری از آنها مجوز وزارت بهداشت ندارند. حجامت به ۲ روش خشک (بادکش) و تر (خونگیری) تجویز می‌شود و متخصص

شرط طلایی برای حجامت

حجامت یک روش مکمل درمانی است و اثربخشی آن تنها با تشخیص پزشک طب ایرانی رقم می‌خورد



دکتر مرتضی مجاهدی
معاون تعالی دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت

حجامت در مکاتب مختلف پزشکی جهان مطرح بوده و آثار به جامانده از تمدن‌های مختلف باستان به خوبی قدمت آن را نشان می‌دهد. این نکته را دکتر مرتضی مجاهدی، معاون تعالی دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت هم تأیید می‌کند و می‌گوید: «نتایج تحقیقات علمی هم نشان می‌دهد حجامت در برخی درمان‌ها مؤثر است اما به شرط آنکه با تشخیص، تجویز و زیر نظر پزشک طب ایرانی و در مراکز معتبر و مجهز با رعایت اصول و موازین بهداشتی و همچنین در زمان‌های خاص انجام شود.» مجاهدی به چند نکته جالب درباره زمان، آثار و کاربرد حجامت هم تأکید دارد که در ادامه می‌خوانید.

حجامت چیست؟



منظور از حجامت تنها خونگیری نیست، بلکه حتی بادکش هم یک نوع حجامت به‌شمار می‌رود. اما حجامت در میان مردم به خونگیری معروف شده است. در کتب قدیمی خونگیری‌های دیگری هم مطرح بود، از جمله فصد که در برخی موارد به‌عنوان حجامت به‌کار برده شده است. اما حجامت یک مدل کوچک‌تر از فصد با آثار خفیف‌تر است.



طب ایرانی براساس نوع بیماری، مزاج و طبع فرد هر کدام از روش‌های حجامت را توصیه می‌کند، به این دلیل که در حجامت، بدن فرد بیمار بسیار اهمیت دارد. این در حالی است که در سازمان تحقیقات حجامت ایران بیش از ۴۰ طرح برای حجامت خشک و حدود ۷۰ طرح برای حجامت تر طراحی شده است. حجامت خشک به روش بادکش و با استفاده از آتش و ایجاد خلأ ناشی از مصرف اکسیژن داخل لیوان و پوست انجام می‌شود و حجامت تر هم به شکل خونگیری است که برای درمان بعضی از بیماری‌ها به‌کار می‌رود و دارای سابقه ۷ هزار ساله است. اما متأسفانه گاهی توصیه‌های غیر پزشکی و خارج از ضوابط تعیین شده در باره حجامت آسیب‌هایی برای سلامت حجامت‌کنندگان داشته است. به همین دلیل اگر علاقه‌مند به انجام حجامت هستید، در این شماره از ضمیمه تندرستی چند نکته مهم درباره حجامت، فواید و مضرات آن را بخوانید که در گفت‌وگو با متخصصان و پزشکان طب سنتی و نوین بررسی شده است.

مشورت کنید

قبل از حجامت، پزشک‌تان را از بیماری احتمالی و داروهایی که مصرف می‌کنید، مطلع کنید و اگر برای بیماری یا مشکل خاصی قصد انجام حجامت دارید، آن را با پزشک در میان بگذارید چون درمان برخی بیماری‌ها روشی غیر از حجامت لازم دارد.

حجامت، رد کردن اهدای خون نیست

براساس مستندات علمی، آثار فراوانی از حجامت وجود دارد. حتی در سطح بالای علمی مقالات متعددی هم چاپ شده و پژوهشگران زیادی در دنیا روی آن کار کرده‌اند اما همچنان باید تحقیقات بیشتر در این زمینه انجام شود. حجامت در درمان برخی بیماری‌ها مثل میگرن اثربخشی مشخصی دارد که حتی خونگیری عادی هم نمی‌تواند این تأثیر را داشته باشد. البته این مسئله به معنای رد کردن خواص و اثرات اهدای خون و منع آن نیست؛ «اهدای خون، اهدای زندگی است.»

گول تبلیغات را نخورید

هر سال برای حجامت در روزهای ۲۹ یا ۳۰ خرداد (روز هفتم حزیران از ماه‌های رومی) تأکید می‌شود و عده‌ای با تبلیغات قابل توجه، همه مردم را بدون در نظر گرفتن وضعیت جسمی و مزاجی تشویق به انجام حجامت می‌کنند. تاجایی که حتی مراکز غیر قانونی هم مملو از مراجع‌کنندگان برای حجامت می‌شود. بسیاری از مردم هم خودسرانه به اماکن متفرقه می‌روند و در خواست حجامت بدون معاینه پزشک را دارند.

تغذیه، مهم است

افراد با خون غلیظ باید پیش از انجام حجامت با مصرف سوپ، میوه، کاهو و برخی نوشیدنی‌ها براساس مزاج، بدن را آماده حجامت کرده و چند ساعت قبل از حجامت حمام بروند تا خون غلیظ کمی رقیق شود. اما افرادی که خونشان رقیق است از ۱۲ ساعت قبل از حجامت نباید استحمام کنند که البته تشخیص این موارد با پزشک متخصص طب ایرانی است. مصرف مایعات فراوان، آبمیوه، شربت عسل (مخلوط یک قاشق غذاخوری عسل در یک لیوان آب ولرم)، ماء‌الشعیر و آب انار در روزها و ساعات قبل و بعد از حجامت اثربخشی آن را افزایش می‌دهد.

اثربخشی

به‌طور حتم اثربخشی حجامت زمانی است که توسط پزشک طب ایرانی و به‌عنوان جزئی از برنامه درمانی در نظر گرفته شود. در موارد زیادی ممکن است حجامت کاربرد یا اثرات مثبت چندانی نداشته باشد. به همین دلیل اطبای ایرانی با در نظر گرفتن وضعیت جسمی از جمله مزاج، سلامت و بیماری‌های افسراد، حجامت و زمان انجام آن را توصیه یا منع می‌کنند. به‌طور کلی حجامت در فصل بهار بیشتر توصیه می‌شود. در سایر فصول سال از جمله اوایل تابستان و پس از آن، فصل پاییز هم می‌توان آن را انجام داد.

یک باور اشتباه

مهم‌ترین کاری هم که با حجامت انجام می‌شود این است که از موضع مورد نظر، خلط ناشی از خون و صفرا خارج شود. این عمل باعث پاکسازی موضع می‌شود و برخلاف باور عامه باعث خروج مواد مغذی از بدن نیست. زمانی که لیوان حجامت روی پوست قرار می‌گیرد، مقداری کشش ایجاد می‌کند و در اثر آن فاکتورهای دفاعی ساکن در جداره عروق و اعصاب را فعال کرده و باعث می‌شود این فاکتورها دفاع خونی را چندین برابر و به تقویت سیستم ایمنی عضو مورد نظر و سپس کل بدن کمک کنند.



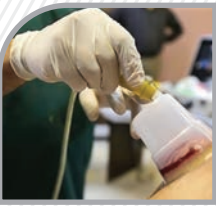
این شرایط را در نظر بگیرید

در صورت بارداری و مصرف دارو یا داشتن هر گونه بیماری خاص به هیچ وجه خودسرانه حجامت نکنید. در برخی مراکز بدون مجوز، تنها با درخواست شما این اقدام انجام می‌شود و عوارض آن را در نظر نمی‌گیرند. انجام حجامت همچنین برای خانم‌ها در دوران قاعدگی ممنوع است و یک هفته پس از پایان این دوران می‌توانند حجامت کنند.



عوارض حجامت مداوم

حجامت‌های متوالی و غیراصولی با فواصل کوتاه، اشتباه است. زمانبندی حجامت بر اساس مزاج افراد، نوع بیماری و وضعیت بدنی آنها متفاوت است. بنابراین تکرار حجامت و فاصله آنها باید با نظر و توصیه پزشک و طبق زمانبندی تعیین شده از سوی متخصصان طب سنتی صورت بگیرد. مراقب باشید که گرفتار سودجویی افراد غیرمتخصص نشوید.



هلمشهری تندرستی

ویژه نامه تندرستی + ۳۰ اردیبهشت ۱۴۰۳ + شماره ۱۵ + دوره جدید

با کارشناس +

خودسرانه حجامت نکنید

دکتر محمدباقر مینایی
عضو هیأت علمی دانشکده طب سنتی
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی



در عمده کتب طب ایرانی، یکی از روش‌های درمان بیماری‌ها، استفاده از اعمال یدای است، شامل بادکش، حجامت و... بنابراین پزشک براساس بیماری فرد، عمل مناسب یدای را در نظر می‌گیرد. یکی از این روش‌ها حجامت است و در صورت تشخیص پزشک، برای درمان استفاده می‌شود.

نکته مهم در حجامت، فردی است که آن را انجام می‌دهد و الزاماً باید پزشک متخصص باشد. اگر افراد برای انجام حجامت سراغ کسانی بروند که در این زمینه تخصص کافی ندارند، دچار مشکلات فراوانی خواهند شد. به عنوان مثال نکته مهم در حجامت میتلابودن فرد به کم‌خونی است که پزشک باید به آن توجه داشته باشد اما افراد غیرمتخصص این مورد مهم را در نظر نمی‌گیرند. اینکه حجامت به طور دقیق در کدام قسمت بدن اعمال شود هم مهم است چون حجامت هر قسمت بدن با قسمت‌های دیگر متفاوت است و تنها پزشکان متخصصان این حوزه می‌دانند که برای درمان کدام قسمت، چگونه و با چه مقدار خون باید حجامت صورت بگیرد.

شاید همه این نکته را ندانند که در تمام حجامت‌ها خون‌گیری صورت نمی‌گیرد و مایعی که خارج می‌شود خون نیست، بلکه مقداری مایع میان بافتی همراه با گلبول قرمز است. در اهدای خون حدود ۴۵۰ سی‌سی خون تازه با سوزن از ورید گرفته می‌شود ولی در حجامت با ایجاد مکش بین ۲ کتف و با چه مقدار خراش در آن حدود ۵۰ سی‌سی خون از مویرگ‌های پشت خارج می‌شود. آزمایش‌ها هم نشان داده که ترکیبات خون وریدی با خون حجامت تفاوت بسیار دارد و این هم یکی از دلایلی است که تأکید می‌شود حجامت زیر نظر متخصص صورت بگیرد.

برای اثبات مفید بودن حجامت، هیچ دلیلی قانع‌کننده‌تر از درمان بیماری‌ها به وسیله این اقدام هم وجود ندارد. حجامت در درمان بیماری‌هایی مانند فشارخون بالا، میگرن، استرس و افسردگی، احتقان مجاری تنفسی به دلیل آلرژی و آسم و واریس‌های ریه می‌تواند مفید باشد. اما مشکل اصلی اینجاست که برخی افراد خودسرانه و بدون در نظر گرفتن نظر متخصص سراغ افراد ناآگاه می‌روند که در نهایت مشکلات بی‌شماری را برای آنها به وجود می‌آورد.

ممنوعیت حجامت در مراکز غیرمجاز

متخصصان حوزه سلامت مباحث مطرح شده درباره حجامت را بسیار گسترده عنوان می‌کنند و معتقدند این حوزه بیشتر از آنکه ابعاد درمانی داشته باشد ابعاد تاریخی-روایی و قدمت چند هزار ساله دارد. اما مطالعات بالینی درباره آن هنوز کامل نشده است. به همین دلیل بسیاری از افراد از بایدها و نبایدهای حجامت اطلاع درستی ندارند و با اینکه خواهان استفاده از روش‌های درمانی سنتی همچون حجامت هستند حتی ضوابط مورد تأیید نظام سلامت را هم نمی‌دانند تا بهترین تأثیر را دریافت کنند.

بسیاری از افراد از بایدها و نبایدهای حجامت اطلاع درستی ندارند و همین ناآگاهی باعث می‌شود گرفتار سودجویان شوند

حجامت خارجی‌ها

میرخانی درباره افزایش استقبال از حجامت در سطح جهانی به نکته جالبی اشاره می‌کند و می‌گوید: «چیزی که در کشورهای دیگر در حال افزایش است بادکش یا همان حجامت خشک است که بدون تیغ و خونریزی انجام می‌شود. در این روش روی پوست مکش ایجاد می‌شود و جریان خون را راه می‌اندازند. حتی قهرمانان ورزش‌های حرفه‌ای هم از آن استفاده می‌کنند تا خون بیشتری وارد عضو کنند.»

انبوه مراکز نامعتبر

حتی اگر قرار بر انجام حجامت باشد، باید در مراکز معتبر و براساس توصیه پزشک انجام شود تا قانونی باشد، اما به گفته عضو هیأت‌مدیره نظام پزشکی «با پایین رفتن سطح درآمد افراد و به اصطلاح ساده شدن خدمات درمانی، بسیاری از افرادی که آشنایی مختصری با تزیقات دارند هم به این حوزه ورود کرده‌اند. این روزها افراد زیادی داریم که برای ارائه خدمات حجامت تبلیغ می‌کنند و با چند قطعه و یک ساک ورزشی به خانه‌های مردم می‌روند و حجامت می‌کنند. به همین دلیل، گسترش آن در افکار عمومی و مردم بیشتر از آنکه فایده داشته باشد ضرر دارد.» چندی پیش هم نفیسه حسینی یکتا، مدیرکل دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در این باره گفته بود: «تعداد مراکز مجاز در مقابل انبوه بی‌شمار مراکز و افراد بدون مجوز سهم کوچکی دارد. بازار خدمات طب سنتی در ایران به بازار مکاره‌ای تبدیل شده که افراد و مراکز غیرمجاز آن ده‌ها و صدها برابر مراکز مجاز در اقصی نقاط کشور گسترده شده و بدون هیچ ترس و نگرانی و نظارتی به کار خود ادامه می‌دهند.»

بدن خون کثیف ندارد

دکتر سیدمحمد میرخانی
عضو هیأت‌مدیره
نظام پزشکی



مردم بر این باورند که با انجام حجامت خون کثیف از بدن آنها خارج می‌شود و خون تمیز باقی می‌ماند و به همین دلیل، فرد احساس سرخالی

و سرخوشی پیدا می‌کند، در حالی که به لحاظ علمی وجود خون کثیف در بدن تأیید نمی‌شود که حجامت باعث خروج آن شود. دکتر سیدمحمد میرخانی، عضو هیأت‌مدیره نظام پزشکی در این باره می‌گوید: «هر بار که نفس می‌کشیم، اکسیژن هوا به هموگلوبین‌های تشکیل‌دهنده خون می‌چسبند و خون به رنگ روشن درمی‌آید و از قلب به اعضای مختلف می‌رسد و اکسیژن مصرف می‌شود. در بازگشت، این خون فاقد اکسیژن است و تیره‌تر می‌شود. به همین دلیل، باید گفت که هیچ خون کثیفی در بدن وجود ندارد و این توصیف اشتباهی است.» او با اشاره به یک نکته دیگر درباره خروج خون از بدن با استفاده از حجامت می‌افزاید: «با خروج خون از بدن، احساس کم‌خونی ایجاد و هورمونی به نام اریتروپویتین ترشح می‌شود که وظیفه آن وادار کردن مغز استخوان به ساختن خون جدید است.»

خطر انتقال عفونت و ابتلا به بیماری

در هر صورت انجام حجامت در کشور ما رایج و به عنوان شبه‌درمان ترویج شده است. اما مهم‌ترین نکته درباره آن تأکید بر تجویز از سوی متخصصان طب ایرانی است، هر چند به گفته میرخانی، «آمار قابل توجه حجامت در کشور با آمار پزشکان این حوزه که به ۵۰۰ نفر هم نمی‌رسد، همخوانی ندارد و انجام آن در مراکز غیرمعتبر باعث انتقال انواع بیماری‌های عفونی، ایدز، هپاتیت، بیماری‌های پوستی و... حتی کم‌خونی در زنان می‌شود.» او ادامه می‌دهد: «از نظر وزارت بهداشت، فقط افراد دارای مدرک دکتری طب سنتی و پزشکان عمومی که دوره‌های آموزشی مورد تأیید وزارت بهداشت را در حوزه طب سنتی گذرانده و مجوز گرفته‌اند، مجاز به ارائه چنین خدماتی هستند و بقیه افراد و مراکز مدعی این خدمات نامعتبر و غیرمجاز به شمار می‌روند.»

از اثربخشی تا نظریه واحد

سایت healthline.com در مقاله‌های اعلام کرده، نتیجه یک بررسی انجام شده در سال ۲۰۱۸ در باره اثرات حجامت نشان می‌دهد که تقویت جریان خون پوست، تغییر خواص بیومکانیکی پوست، افزایش آستانه درد، بهبود متابولیسم موضعی بی‌هوازی (بدون اکسیژن)، کاهش التهاب و تقویت ایمنی سلولی از نتایج حجامت است.



حجامت سموم را از بین می‌برد؟

در بخش دیگری از مقاله سایت healthline.com عنوان شده که حجامت ممکن است با تحریک پاسخ ایمنی، به صورت موضعی و سیستمی، سموم را از بین ببرد اما تحقیقات بیشتری برای تأیید آن مورد نیاز است. حجامت همچنین ممکن است تأثیر مثبتی بر سیستم لنفاوی داشته باشد که تا حدی مسئول دفع مواد زائد بدن است.



+ نگاه کارشناس

هیاور اشتباه

مجدد امتیازی

متخصص طب ایرانی



در باره حجامت چند نکته نادرست میان مردم رواج پیدا کرده و براساس آن تصور می‌کنند که می‌توانند به نتیجه مطلوب برای سلامتی دست پیدا کنند.



۱. یکی از این باورهای نادرست این است که حجامت برای درمان بیماری کبدی مفید است، در حالی که این مطلب با واقعیت علمی تناسبی ندارد و حجامت غیر اصولی و تأیید پزشکی متخصص می‌تواند عوارض جدی و خطرناک کوتاه‌مدت و طولانی مدت بسیار داشته باشد.

۲. باور اشتباه دیگر اینکه حجامت را می‌توان برای هر بیماری تجویز کرد که این نکته هم منطبق با واقعیت علمی نیست و تمام کسانی که می‌خواهند چنین اقدامی را انجام دهند باید نظر متخصص را در این زمینه بپرسند و سابقه پزشکی و هر گونه وضعیت سلامتی خودشان را با پزشک مطرح کنند.

۳. بیماری‌های مزمن متعددی وجود دارد که افراد ممکن است به آنها مبتلا شوند، اینکه شواهد تبلیغاتی در فضای مجازی هستیم که برای دوری از این بیماری‌های حجامت صورت بگیرد، حقیقت ندارد و مراجعه به پزشک متخصص قبل از حجامت ضروری است.

۴. در دوران پاندمی کرونا و به ویژه بعد از واکسیناسیون گسترده، این نکته اشتباه به مردم منتقل شد که حجامت برای واکسن زده‌ها مفید است. این گفته هیچ تأیید علمی ندارد و هیچ مقاله علمی هم در این باره نوشته نشده است. اینکه حجامت برای واکسن خوب است هیچ تطابقی با علم پزشکی ندارد.

۵. باور اینکه حجامت را در هر جایی می‌توان انجام داد، اشتباه است. بیماران باید هنگام مراجعه برای انجام حجامت توجه کنند که مراکز ارائه‌دهنده این خدمت، مدارک و گواهی مورد تأیید وزارت بهداشت یا دانشگاه علوم پزشکی را داشته باشند. افراد فاقد این مجوزها صلاحیت انجام حجامت برای بیماران را ندارند. به هر دلیلی اگر فرد مراجعه کننده در زمان حجامت به بیماری مبتلا شود یا آسیب ببیند، افراد فاقد مجوز در این زمینه پاسخگو نیستند.

مکملی برای بهبود کیفیت زندگی

حکمای طب سنتی از رازی تا ابن سینا و جرجانی حجامت را از ارکان درمان می‌دانند

جمله «حجامت کن، خوب میشی!» در اغلب محافل خانوادگی، جمع دوستان، کوچه و بازار و حتی بیچ‌های فضای مجازی شنیده می‌شود؛ اینکه افراد دائم به بکد بگر توصیه می‌کنند که برای هر مشکلی که برای سلامتی‌شان رخ داده، یک حجامت ساده انجام دهند و از بیماری عبور کنند. توصیه‌ای که نه تنها متخصصان طب نوین که متخصصان طب ایرانی هم آن را تأیید نمی‌کنند و می‌گویند: «اینکه حجامت برای هر نوع بیماری تجویز شود، با واقعیت علمی انطباق ندارد.» اما گزارش‌های رسمی حاکی از افزایش انجام حجامت به دلیل تبلیغات گسترده به ویژه در فضای مجازی است. مشکل اصلی اینجاست که ورود افراد غیرمتخصص به این حوزه صدمات جبران‌ناپذیری را برای حجامت‌کنندگان به وجود آورده است. حجامت غیراصولی و بدون توصیه پزشکان می‌تواند عوارض کوتاه و طولانی مدت در افراد ایجاد و حتی ساختار کلی بدن را مختل کند. این در حالی است که حتی برخی افراد فاقد تخصص و صلاحیت در منازل و زیرزمین‌ها برای بیماران حجامت انجام می‌دهند که به دلیل رعایت نکردن اصول بهداشتی و ضوابط حجامت براساس شرایط فردی، صدمات جبران‌ناپذیری به مراجعه‌کنندگان نشان می‌زند. متولیان نظام سلامت هم می‌گویند این حجم از افزایش حجامت برای همه افراد جامعه منطبق بر واقعیت علمی نیست چون در حجامت نوعی خون‌گیری وجود دارد که بر مبنای علمی قطعاً آسیب‌هایی را به همراه خواهد داشت. نکته‌ای که کیانوش جهانپور پزشک و سخنگوی اسبق وزارت بهداشت هم آن را تأیید می‌کند و می‌گوید: «رعایت نشدن الزامات بهداشتی در حجامت، می‌تواند منجر به بروز عفونت موضعی یا انتقال بر خی بیماری‌های واگیردار شود.» او در این باره به چند نکته مهم اشاره کرده که در ادامه می‌خوانید.



کیانوش جهانپور
پزشک و سخنگوی اسبق وزارت بهداشت

حجامت را جایگزین درمان نکنید

تا به امروز هیچ شواهد علمی از اثربخشی قطعی و کامل حجامت در هیچ بیماری مشخصی به اثبات نرسیده و اگر در این باره به نظر خبرگان و مراجع طب سنتی اکتفا کنیم با رعایت برخی شروط، در برخی افراد و بیماری‌ها، حجامت ممکن است مفید به فایده باشد. البته نکته مهم این است که به طور کلی طب سنتی، اعم از داروهای سنتی و اعمال پداوی مربوط به آن، طب مکمل هستند نه طب جایگزین. به همین دلیل توقف درمان‌های رایج، توقف دارو و کنار گذاشتن درمان‌های تأیید شده طب مدرن به بهانه حجامت توصیه نمی‌شود.



به طور کلی طب سنتی، اعم از داروهای سنتی و اعمال پداوی مربوط به آن، طب مکمل هستند نه جایگزین

سم حجامت در ارکان درمان

برخی مدعیان، حجامت را دوا می‌دهد، در دهه‌ها می‌دانند، چنین تعبیری احتمالاً هیچ مبنای علمی و ریشه‌ای در واقعیت ندارد و هیچ روش درمانی‌ای نمی‌تواند دوا می‌دهد دردها باشد. در مراجع طب سنتی ایرانی هم عنوان نشده که حجامت دوا می‌دهد دردها. آنها بسته به شرایط تجویز حجامت می‌کنند و انجام آن برای سنین زیر ۲ سال و بعد از ۶۰ سالگی هم اغلب ممنوع تلقی می‌شود. ولی به هر حال حکمای طب سنتی از رازی تا ابن سینا و جرجانی حجامت را از ارکان درمان دانسته و تقریباً در همه کتاب‌های طب سنتی، حداقل فصلی مربوط به حجامت اعم از خشک و تر، همچنین سایر روش‌های خون‌گیری وجود دارد و تقریباً استثنایی ندارد.

مهم‌ترین اصل تجویز حجامت

نکته مهم این است که اگر قرار بر حجامت، طبق تجویز طب سنتی باشد، این امر باید از سوی فردی تجویز شود که حداقل مبانی آن را بشناسد. امروز جز پزشکان دانش آموخته طب ایرانی و انگشت‌شمار افرادی که خبره این حوزه هستند، سایر مدعیان، فاقد اطلاعات حتی اطلاعات اولیه درباره طب سنتی و بهداشتی هستند. بدون تعارف همین حوزه هم به کسب و کاری مبدل شده و چه بسا که در آمد بهتری نسبت به روش‌های در آمدزایی اصولی و با قاعده هم داشته باشد.

حجامت همگانی توصیه نمی‌شود

در طب سنتی ایرانی توصیه به حجامت برای همه افراد وجود ندارد. ادعاهایی که به نوعی بر حجامت همگانی توصیه می‌کنند هم مستند به هیچ یافته یا گزارشی چه در قدیم چه جدید نیست و صرفاً یک ادعاست. برای این ادعا هم هیچ علت، دلیل، مطالعه و تحقیق محکم و استواری وجود ندارد و قابل اعتنا هم نیست.

عوارض محیط غیرو بهداشتی حجامت

قاعدتاً حجامت به‌ویژه حجامت تر که با تیغ زدن و خون‌گیری همراه است، نیازمند ابزار بهداشتی، محیط بهداشتی، تیغ، دستکش، لیوان استریل و یک بار مصرف و رعایت شرایط بهداشتی است؛ چون در غیر این صورت به دلیل عدم رعایت الزامات بهداشتی عوارضی از جمله عفونت موضعی تا ابتلا به برخی بیماری‌های واگیردار می‌تواند بروز کند.

ابزار بهداشتی حجامت

- دستکش
- لیوان استریل
- رعایت شرایط بهداشتی

آسیب حجامت‌کنندگان غیرتخصصی

با توجه به روند رو به رشد احیای طب‌های سنتی در دنیا، حجامت هم در کشورهای مختلف از جمله ایران علاقه‌مندان زیادی پیدا کرده است. فارغ از نزاع طب سنتی و مدرن، نمی‌توان کتمان کرد که امروز تنها معدودی فعالان طب سنتی یا پزشکان متخصص طب ایرانی در کشور وجود دارند و سایر افرادی که مبادرت به حجامت و تجویز آن می‌کنند در حد یک صفحه اطلاعات از حجامت و شرایط آن حتی از همان مراجع و کتب طب سنتی هم ندارند. آنها تنها تیغ، نیشتر و لیوانی را دیده و می‌شناسند و در مواجهه با مشکلاتی که ناشی از فعالیت‌شان برای حجامت‌کنندگان رخ می‌دهد، هزاران توجیه برای فرار مطرح می‌کنند.

ورزشکاران آمریکایی با علائم حجامت

در بازی‌های المپیک تابستانی ۲۰۱۶، ورزشکاران آمریکایی در رشته‌های شنا، ژیمناستیک و دوومیدانی با چندین علامت دایره‌ای روی کمر و شانه‌های خود به رقابت پرداختند که گفته شده ناشی از حجامت بوده است. آنها در مصاحبه‌هایشان ادعا کردند که این درمان، باعث تسکین مؤثر دردهای عضلانی و مفاصل ناشی از ورزش می‌شود.



قهرمان شنا هم حجامت می‌کند

تصاویر ثبت شده از مایکل فلیس، شناگر آمریکایی هنگام مسابقه، دایره‌های قرمز عجیبی را در کمر و بازوهایش نشان می‌دهد که گفته می‌شود از حجامت چینی استفاده کرده است. حجامت خشک شناخته شده‌ترین نوع حجامت به‌شمار می‌رود و برای قرن‌ها مورد استفاده قرار گرفته است. تصاویر فلیس محبوبیت این حجامت را افزایش داد.



همیشه‌های تندرستی

ویژه‌نامه تندرستی + ۳۰ اردیبهشت ۱۴۰۳ + شماره ۱۵ + دوره جدید

توصیه +

خطرات حجامت غیرعلمی

حجامت درمانی هم مانند هر مداخله پزشکی یا درمانی، خطرات و عوارض جانبی بالقوه‌ای را به همراه دارد، به‌ویژه زمانی که به درستی انجام نشود یا در افرادی انجام شود که در این باره ممنوعیت‌هایی دارند. به همین دلیل آگاهی از این خطرات و مشورت با یک متخصص طب ایرانی قبل از انجام آن ضروری است. برخی از خطرات مرتبط با حجامت درمانی غیر اصولی در ادامه آمده است.

احتمال پارگی مویرگ

یکی از شایع‌ترین عوارض حجامت، کبودی یا تغییر رنگ پوست در محل استفاده از فنجان و به‌دلیل مکش است. به همین دلیل اگر توسط یک فرد غیر متخصص انجام شود می‌تواند پارگی مویرگ‌ها را رقم بزند.

سوزش و سوختگی پوست

استفاده نادرست از روش‌های حجامت، به‌ویژه حجامت آتش یا مکش بیش از حد، می‌تواند منجر به تحریک پوست، تاول یا سوختگی شود.

خطر عفونت

اگر لیوان‌های حجامت به خوبی تمیز و استریل نشوند در فاصله زمانی بین استفاده، خطر عفونت در محل‌های حجامت وجود خواهد داشت.

ناراحتی یا درد

حجامت درمانی می‌تواند باعث ناراحتی یا درد شود، به‌ویژه حین استفاده و برداشتن فنجان و زمانی که ساکشن بیش از حد اعمال شده باشد.

ایجاد لخته خون

در موارد نادر، حجامت درمانی ممکن است به تشکیل لخته‌های خون منجر شود، به‌ویژه در افرادی که اختلالات لخته شدن خون دارند یا داروهای رقیق‌کننده خون مصرف می‌کنند.

اثرات نامطلوب برای برخی بیماران

حجامت ممکن است برای همه افراد مناسب نباشد، به‌ویژه افراد مبتلا به بیماری‌های خاص، مانند اختلالات خونریزی، عفونت‌های پوستی یا سیستم ایمنی ضعیف.

واکنش‌های آلرژیک

در برخی موارد، افراد ممکن است واکنش‌های آلرژیک به مواد مورد استفاده در حجامت، مانند لاتکس (در صورت استفاده از لیوان‌های لاستیکی) یا روغن‌های اعمال شده روی پوست را تجربه کنند.

۴ روش خارج کردن خون از بدن

در منابع طب سنتی ایرانی ۴ روش برای خارج کردن خون از بدن فرد ذکر شده: حجامت، فصد، زالودرمانی و جاری کردن خون از بینی که از این میان حجامت بیش از روش‌های دیگر استفاده می‌شود و شناخته شده‌تر هم هست. در یک قرن اخیر هم موافقت و مخالفت‌هایی با حجامت مطرح بوده است. هر حوزه طبیبی هم از منظر خود به موضوع نگاه می‌کند، اما تقریباً حجامت، به‌ویژه بادکش درمانی در همه مکاتب طب سنتی به‌استناد منابع، کتب و گزارش‌های قدیمی وجود دارد و خبرگان این مکاتب از آن برای درمان و حتی پیشگیری استفاده می‌کنند.

قدمت حجامت

حجامت یا کاپینگ، بادکش درمانی و کوزه‌درمانی در طب شرقی به‌ویژه ایران و چین، تاریخی فراتر از هزاره‌ها دارد. گزارش‌های بادکش درمانی به قرون بعد از اسلام و جوامع اسلامی محدود نمی‌شود و نخستین گزارش‌های استفاده از آن در مصر باستان به ۱۵ قرن قبل از میلاد برمی‌گردد. در امپراتوری آشور هم به ۷ قرن پیش از میلاد و در یونان باستان به بقراط و ۵ قرن قبل از میلاد و در چین باستان به دوران جی هونگ یعنی حداقل ۴ قرن قبل از میلاد مسیح بازمی‌گردد.

مکمل درمان‌های بالینی

طب سنتی، داروی سنتی و حتی حجامت و سایر موارد مربوط به این حوزه می‌توانند در کنار درمان‌های طب نوین به بهبود کیفیت زندگی بیمار منجر شوند. به همین دلیل نباید آنها را به‌عنوان جایگزین درمان‌های بالینی و توصیه‌های پزشکان متخصص در نظر گرفت چون در این صورت عوارض آن از محاسنش قطعاً بیشتر خواهد بود، هم برای سلامت فرد و هم جامعه.

بایدها و نبایدهای قبل از حجامت

پیش از آنکه حجامت صورت بگیرد، آگاهی از اصول مراقبتی آن ضرورت دارد. به این نکات هم باید توجه شود.

۱. پزشک حجامت در چه حد در این زمینه تخصص و آشنایی دارد؟
۲. محیط و ابزار انجام حجامت استاندارد دهای بهداشتی را دارند یا پزشک معیارهای ایمنی و مراقبت بهداشتی را انجام می‌دهد؟
۳. از همه مهم‌تر اینکه اساساً انجام‌دهنده حجامت دارای پروانه پزشکی هست؟



مطالعات اثربخشی هنوز تکمیل نشده

طب مدرن است. می‌توان گفت با روش‌های تحقیق رایج، مؤثر بودن حجامت در اغلب موارد مستند و مبتنی بر شواهد کافی نیست اما به معنای آن نیست که هیچ گزارشی از فواید احتمالی حجامت نداشته باشیم، بلکه به این معناست که مطالعات موجود کیفیت قابل قبولی از نظر پزشکی مبتنی بر شواهد ندارند. البته در این باره مطالعات پراکنده بعضاً برخی فواید و کاربردهای آن را گزارش کرده‌اند.

بدون تعارف باید گفت که در طب مدرن هنوز هیچ تحقیق جامع، دقیق و قابل استنادی، حجامت را به‌عنوان یک روش پیشگیری یا درمانی تأیید نکرده و این تنها یکی از محل‌های نزاع میان پارادایم‌های طب سنتی با

تسکین دردها

حجامت ممکن است به ویژه در تسکین دردهای عضلانی یا حتی مشکلات گوارشی و پوستی مؤثر باشد. از جمله درد پایین کمر، درد گردن و شانه، سردرد و میگرن، زانو درد، سر فیه و تنگی نفس، فشار خون، دیابت قندی، روماتیسم مفصلی و آسم. البته که متخصصان تأکید می کنند بر این ارزشیابی اثربخشی واقعی حجامت بر این شرایط به مطالعات بیشتری نیاز است.



عوارض پس از حجامت

ممکن است پس از حجامت ضعف، سر گیجه، سردرد، تپش قلب، گرفتگی عضلانی و برخی ناراحتی های جزئی دیگر بروز کند. این موارد پس از چند ساعت کاملاً بر طرف می شود اما اگر آزار دهنده باشد یا بیش از حد معمول طولانی شود، به پزشک خود اطلاع دهید. حجامت می تواند آثار موقتی روی پوست یا اسکار (جای زخم)، سوختگی و عفونت داشته باشد.



راهنما

حجامت اطفال نیاز به تجربه بسیار دارد



حجامت برای کودکان هم قابل انجام است اما نکته مهم این است که نباید آن را جایگزین درمان کرد، بلکه با طی شدن مراحل درمانی، طب سنتی می تواند به عنوان مکمل ورود کند. زمانی که کودک بیمار می شود براساس سن، جنس و مزاج مورد بررسی قرار می گیرد؛ شدت بیماری و تب و درگیری جسمی اش ارزیابی می شود تا درمان های اولیه صورت بگیرد و زمانی که ضعف بیماری کمتر شد، در کنار آن می توان به عنوان کمک درمان از حجامت هم استفاده کرد تا درگیری بعدی یا شدت ابتلا به بیماری در آینده کمتر شود.

به همین دلیل هیچ پدر و مادری نمی تواند از طرف خودش تصمیم بگیرد که در زمان بروز بیماری خودسرانه حجامت یا چنین اقداماتی را انجام دهد و حتی به افراد غیر متخصص مراجعه کند. باید این آگاهی برای خانواده ها ایجاد شود که هر مرکزی مجاز به ارائه این خدمات نیست و نباید جان کودکان را به خطر بیندازند.

مهم ترین مسیر برای تشخیص پزشک معتبر در این حوزه هم این است که حتما دارای شماره سازمان نظام پزشکی باشد. با وارد کردن کد در سایت نظام پزشکی، مشخصات افراد دارای مجوز از سوی این سازمان ارائه می شود. به مراکزی هم که برای ارائه چنین خدماتی تابلو و مجوز وزارت بهداشت ندارند، نباید مراجعه کرد. پیش از انجام حجامت هم باید توجه کرد که محیط به لحاظ بهداشتی استانداردهای لازم را داشته باشد. همچنین وسایلی که استفاده می شود، استریل و یکبار مصرف باشند. ابزار حجامت کودکان هم با دیگر این که حجامت بزرگسالان متفاوت است. نکته دارد و کسی که حجامت بزرگسالان را انجام می دهد نمی تواند کودکان را هم حجامت کند. به همین دلیل باید کودکان را برای حجامت به کلینیک ها و مراکز معتبر طب سنتی برد. اتاق حجامت هم باید جداگانه در این مراکز تعبیه شده باشد و با سایر خدمات اشتراک فضایی نداشته باشد. همان میزان که توصیه به انجام حجامت در صورت تشخیص پزشک متخصص می شود، انجام آن در محیط عاری از آلودگی هم ضرورت دارد تا منجر به انتقال بیماری یا عفونت های پوستی نشود.



حجامت کودکان خطر ندارد

حجامت خشک یا بادکش درمانی، خون گیری ندارد و در کودکان هم می توان انجام داد

تنظیم هورمونی

یک نکته قابل توجه اینکه در مسان برخی بیماری ها در کودکان از طریق آنتی بیوتیک ها صورت می گیرد و می تواند در آینده آنها را با مشکلاتی مواجه کند به همین دلیل اقدامات پیشگیرانه برای تقویت سیستم ایمنی آنها مناسب است. از سوی دیگر اکنون با مسئله ناباروری بیش از زمان های گذشته مواجه هستیم و حجامت می تواند منجر به تنظیم هورمون ها در کودکان شود و توانایی باروری آنها را در آینده افزایش دهد.

فریبا علی میری
کارشناس طب ایرانی



تبلیغات برخی فعالان حوزه طب سنتی توصیه به انجام حجامت برای کودکان است؛ اتفاقی که شاید چندان مطلوب خانواده ها نباشد و تصور کنند که منجر به آسیب به کودکان شان خواهد شد؛ اما برخی خانواده ها هم هستند که کودکان خود را به تیغ حجامت می سپارند. فریبا علی میری، کارشناس طب ایرانی اما بروز خطر در کودکان به دلیل حجامت را تأیید نمی کند ولی آن را مشروط به این می داند که چنین اقدامی حتماً با توصیه و تجویز متخصص صورت بگیرد. او در این باره بیشتر توضیح می دهد: «عمده متخصصان طب سنتی، دوره پزشکی عمومی را گذرانده اند و بعد از آن تخصص خود را در طب سنتی تکمیل کرده اند؛ به همین دلیل در ارائه خدمات به راحتی می توانند شرایط بالینی فرد و حتی کودک را در نظر بگیرند.» علی میری درباره حجامت کودکان به چند نکته تأکید می کند که در ادامه آمده است.

فوائد حجامت برای کودکان

با وجود اینکه تصور می شود حجامت یک کمک درمانی برای افراد بزرگسال است اما درباره کودکان هم می توان آن را انجام داد. به طور کلی حجامت می تواند منجر به تقویت سیستم ایمنی و گردش خون بهتر شود. همچنین باعث تصفیه خون، کاهش التهاب و درد، رفع بیماری های پوستی و... می شود. در کودکان هم اینها بررسی شده و براساس تجویز و توصیه متخصصان، می تواند انجام شود.

ضرورت ابلاغ پوشش بیمه ای

هنوز دستورالعمل پوشش بیمه ای حجامت و سایر اعمال بدهای طب سنتی ایرانی به مراکز ابلاغ نشده اما اگر محقق شود، اتفاق خوبی است که می تواند منجر به ساماندهی این حوزه شود. در این شرایط چون فرد می خواهد هزینه حجامت او تحت پوشش بیمه قرار بگیرد، این اقدام را تحت نظر و تأیید پزشک انجام می دهد، چون تنها متخصص طب ایرانی است که می تواند تشخیص دهد که کدام افراد بزرگسال یا کودک شرایط انجام حجامت را دارند. از سوی دیگر مراکز غیر معتبر قطعاً پوشش بیمه ای برای خدمات شان ندارند و بیماران متوجه می شوند که ارائه خدماتی مثل حجامت در این مراکز از سوی فرد دارای مجوز وزارت بهداشت یا سازمان نظام پزشکی صورت نمی گیرد.

حجامت، کمک درمان است

حجامت، به جز متخصصان طب سنتی، مورد تأیید سایر پزشکان هم قرار دارد. بر اساس تحقیقات علمی متخصصان داخل و خارج از کشور، حجامت اصولی و با تشخیص متخصص باعث افزایش توان سیستم ایمنی و قدرت دفاعی بدن در کودکان و چه فرد بزرگسال می شود و یک روش مؤثر و کمک درمان برای برخی از بیماری هاست.

تأیید در ۴۰ کشور

بیش از ۴۰ کشور در جهان حجامت را تأیید کرده اند و بخش بزرگی از اعتقادات مردم ایران هم آن را تأیید و تشویق به انجام آن حتی برای کودکان می کند.

درمان

اختلالات خلقی

کودکانی که براساس تشخیص متخصص، حجامت می شوند، درصد سرماخوردگی، عفونت گوش و گلو و ریه در آنها کاهش پیدا می کند چون باعث افزایش سیستم ایمنی بدن است. حجامت در کودکان همچنین افزایش قد، وزن و جهش رشد را هم در پی دارد. کودکانی هم که دچار کاهش اشتها هستند، از این طریق می توان افزایش اشتها را در آنها ایجاد کرد. کودکان و نوجوانانی هم که رفتارهای عصبی و پرخاشگرانه دارند، یا دچار اختلالات رفتاری هستند، می توان با استفاده از بادکش و در برخی موارد حجامت، ماساژ و رژیم های خاص روش های درمانی ای را برایشان در نظر گرفت. به همین دلیل این کودکان را از خوردن فست قودها، خوراکی های حاوی شکر، پفک و سایر تنقلات پرهیز می دهیم.

حجامت تر فقط با شرایط خاص

حجامت به صورت انجام می شود؛ خشک و تر. حجامت خشک همان بادکش درمانی با حرارت یا سرامست که خون گیری ندارد و در کودکان هم می توان انجام داد. حجامت تر با خون گیری انجام می شود و در شرایط خاص و برای برخی افراد مورد استفاده قرار می گیرد.

حجامت پایان کار نیست

اگر چه حجامت معمولاً به عنوان یک راه حل واحد برای همه بیماری‌ها به ویژه کاهش درد استفاده می‌شود، اما به معنای پایان کار نیست. در واقع، هدف اصلی آن در طب چینی این بوده که علاوه بر یک برنامه سلامت کاملاً یکپارچه، یک درمان مکمل باشد. استفاده از حجامت به عنوان تنها درمان ممکن است به کاهش استرس کمک کند.



یک کار تخصصی

برخی از افراد، به ویژه برای درمان دردهای عضلانی خودشان حجامت می‌کنند در حالی که این کار فقط باید از سوی یک متخصص آموزش دیده صورت بگیرد. متخصص آموزش دیده می‌تواند آن را به درستی اعمال کند و مطمئن شود که حین بهبودی، ناحیه مورد نظر تقویت می‌شود و از آسیب و درد در آینده هم جلوگیری خواهد شد.



هلمشهری تندرستی

ویژه نامه تندرستی + ۳۰ اردیبهشت ۱۴۰۳ + شماره ۱۵ + دوره جدید

نکته +

روش‌های مختلف حجامت در جهان



تاریخچه حجامت را می‌توان در تمدن‌های مصر باستان، چین و خاورمیانه جست‌وجو کرد. در طب سنتی چینی (TCM) از حجامت برای متعادل کردن نیروی حیاتی بدن (چی)، بهبود جریان خون و کاهش بیماری‌ها استفاده می‌شود. در یونان باستان و در طب اسلامی هم حجامت رواج داشت. با گذشت زمان، روش‌های حجامت متنوع شدند، در بسیاری از کشورهای جهان مورد استفاده قرار گرفت و فرهنگ‌های مختلف رویکردهای منحصر به فرد خود را به کار گرفتند. اما مهم ترین حجامتی که در کشورهای مختلف صورت می‌گیرد به نوعی همان بادکش است که برای بهبود جریان خون صورت می‌گیرد.

■ در چین، حجامت بیشتر به شکل بادکش است و برای مکش اغلب از فنجان‌های شیشه‌ای یا بامبو همراه با شعله استفاده می‌شود. حجامت آتش، روشی رایج است که در آن یک گلوله پنبه‌ای آغشته به الکل مشتعل می‌شود و برای مدت کوتاهی داخل یک فنجان شیشه‌ای قرار می‌گیرد تا خلأ ایجاد کند. سپس فنجان به سرعت روی پوست قرار می‌گیرد و مکش ایجاد می‌کند.

■ در خاورمیانه و بخش‌هایی از آفریقا، حجامت سنتی با فنجان گرم یا پمپ مکنده رایج است. ■ در کشورهای غربی هم حجامت خشک با لیوان‌های سیلیکونی یا پلاستیکی اغلب همراه با ماساژ درمانی یا طب سوزنی استفاده می‌شود. این لیوان‌ها اغلب با مکش دستی یا دستگاه‌های مکانیکی اعمال می‌شوند.

■ در مصر، ایران و ترکیه حجامت در نظام سلامت ملی ادغام شده و با ۳ روش بادکش درمانی خشک، مرطوب و آتشی صورت می‌گیرد. حجامت مرطوب هم یک روش سنتی اسلامی شامل ایجاد برش‌های کوچک روی پوست قبل از استفاده از فنجان برای بیرون کشیدن مقدار کمی خون است. اعتقاد بر این است که بدن را سم‌زدایی می‌کند و گردش خون را بهبود می‌بخشد. پس از برداشتن فنجان‌ها، برش‌ها با باند پوشانده می‌شود.

■ در اندونزی و مالزی و برخی کشورهای آسیای جنوب شرقی، فنجان‌ها اغلب با استفاده از ترکیب مکش و ماساژ برای تحریک جریان خون و بهبودی استفاده می‌شود.

رویکردهای گونگون در دنیا

حجامت‌درمانی در کشورهای مختلف، به ویژه کشورهای که دارای شیوه‌های قوی طب سنتی و ریشه‌های فرهنگی در درمان جامع هستند، رایج است. محبوبیت حجامت می‌تواند بر اساس سنت‌های فرهنگی، دسترسی به مراقبت‌های بهداشتی سنتی و علاقه به درمان‌های مکمل و همچنین قوانین و پذیرش آن در مناطق و کشورهای مختلف بسیار متفاوت باشد. در حالی که برخی از کشورها مقررات خاصی برای اطمینان از استانداردهای ایمنی و کیفیت دارند، برخی دیگر ممکن است رویکردهای انعطاف‌پذیرتری به این عمل داشته باشند.

توصیه‌های جهانی

سازمان جهانی بهداشت دستورالعمل و توصیه‌های کلی را در مورد حجامت درمانی به عنوان بخشی از راهبرد طب سنتی خود ارائه کرده است. هدف این دستورالعمل‌ها اطمینان از استفاده ایمن و مناسب از حجامت به عنوان یک درمان مکمل است.

■ ایمنی و بهداشت: سازمان جهانی بهداشت تأکید می‌کند در حجامت توجه به روش‌های مناسب برای به حداقل رساندن خطر عفونت یا آسیب ضرورت دارد.

■ استفاده مناسب: حجامت درمانی باید به طور مناسب و توسط پزشکان آموزش دیده استفاده و در نظام سلامت کشورها ادغام شود تا بیماران درمان‌های ایمن و مؤثر دریافت کنند.

■ شرایط استفاده: حجامت نباید به عنوان یک درمان مستقل در نظر گرفته شود، بلکه بخشی از رویکرد مراقبت بهداشتی جامع است.

تجدید پزشک آلمانی از حجامت

یکی از نکته‌های جالب درباره حجامت از دیدگاه پزشکان خارجی به یوهان آبل (JOHANN ABLE) پزشک و محقق آلمانی برمی‌گردد. او در کتاب خود با عنوان «حجامت شیوه درمان آزمون شده» که در سال ۱۹۹۷ چاپ شده، با اشاره به این مطلب نوشته «اعتقاد راسخ دارم که نه تنها امروز بلکه برای همیشه، امر حجامت را در درمان بیماری‌ها نباید نادیده گرفت. مطالعات ما نشان می‌دهد که در آلمان می‌توان ۷۵ درصد بیماری‌ها را با شیوه‌های درمان طبیعی از جمله حجامت درمان کرد.»

سازمان جهانی بهداشت تأکید می‌کند حجامت به طور کلی در صورت انجام صحیح برای اکثر افراد بی‌خطر است، اما مادران باردار، افراد دارای مشکلات پوستی به ویژه در محل‌های مدنظر حجامت، افراد مبتلا به اختلالات خونریزی یا مصرف‌کنندگان داروهای ضد انعقاد، افراد با سیستم ایمنی ضعیف از حجامت پرهیز کنند. به همین دلیل ضرورت دارد که حجامت درمانی بر اساس ارزیابی فردی و با تشخیص توسط متخصصان واجد شرایط انجام شود. قبل از توصیه حجامت به عنوان یک گزینه درمانی هم پزشکان باید وضعیت کلی سلامت و سابقه پزشکی بیمار را بررسی کنند.

در این وضعیت حجامت نکنید

حجامت بیمه

چند نکته درباره حجامت که
پوشش بیمه‌ای آن در حال اجراست

بر آید مطالعات و اظهار نظر کارشناسان نشان می‌دهد که مطالعات درباره اثربخشی حجامت در روش‌های درمانی هنوز تکمیل نشده اما روش آسیب‌زا برای انجام دهندگان آن نیست. البته مشروط به آنکه تشخیص و تجویز آن از سوی متخصصان طب سنتی و براساس شرایط مورد نیاز فرد صورت بگیرد که یکی از فاکتورهای مؤثر بر این حوزه پوشش بیمه‌ای آن است. هر چند که این مهم هنوز ابلاغ نشده اما در صورت اجرای آن می‌تواند تقاضای القایی و انجامش در مراکز غیرقانونی را کاهش دهد. به همین دلیل برای به حداقل رساندن خطرات مرتبط با حجامت درمانی، با پزشکان و افراد آموزش دیده مشورت کنید و توصیه‌های غیرپزشکی شمارا به انجام این کار در مراکز بدون مجوز ترغیب نکند.

وضعیت بیمه

طبق تصمیم وزارت بهداشت ۳ خدمت طب سنتی شامل فصد، حجامت و بادکش در صورتی که در مراکز دارای مجوز وزارت بهداشت و با تجویز دکتر طب سنتی انجام شود تحت پوشش بیمه خواهند بود. هر چند که هنوز این پوشش اجرایی نشده و در صورت اجرا سهم پرداختی مردم برای این خدمات ۳۰ درصد و سهم سازمان‌های بیمه‌گر ۷۰ درصد خواهد بود.

محمد مهدی ناصحی، مدیرعامل بیمه سلامت در پاسخ به این سؤال که چه زمانی پوشش بیمه‌ای این خدمات ابلاغ می‌شود، این توضیح را داده که «مصوبه بیمه ۳ خدمت طب سنتی ابلاغ شده و باید در سامانه‌ها بنشینند که مردم بتوانند از آن بهره‌مند شوند. این مسئله در حال انجام است.» تا ابلاغ این پوشش بهتر است بدانید که به‌طور کلی هزینه حجامت

در مراکز دولتی براساس تعرفه‌های وزارت بهداشت چیزی حدود ۷۰ هزار تومان است اما برخی مراکز دو برابر این هزینه را دریافت می‌کنند. در مراکز خصوصی شهری مثل تهران هم این هزینه بین ۲۰۰ هزار تا ۵ میلیون تومان است که بسته به نوع حجامت و اجرای آن در مطب یا منزل تغییر می‌کند.

مراقبت‌های قبل و بعد از حجامت

قبل از حجامت

- غذاهای فست‌فودی و روغنی نخورید.
- مصرف ماهی، تخم‌مرغ و لبنیات تا زمان حجامت متوقف کنید.
- افرادی که غلظت خون دارند، قبل از حجامت دوش آب گرم بگیرند.
- با معده خالی مراجعه نکنید و حتما وعده غذایی (صبحانه یا ناهار) را میل کنید.
- در مورد بهترین روزهای سال برای حجامت با پزشک مشورت کنید.

بعد از حجامت

- ۳۰ دقیقه بعد از حجامت در مطب دکتر حضور داشته باشید و رانندگی نکنید.
- ۱۲ ساعت لبنیات، ماهی، غذاهای شور، تند و سنگین مصرف نکنید.
- ۱۲ ساعت ورزش و کار سنگین انجام ندهید و دخانیات مصرف نکنید.
- ۲۴ ساعت پس از حجامت نباید استحمام کرد.
- ۶ ساعت اول خوردن شربت عسل توصیه می‌شود.

حجامت کنیم یا خون بدهیم؟

اهدای خون و حجامت از نظر علمی ۲ مقوله جدا از هم است، بنابراین تصور اینکه می‌توان به جای اهدای خون، حجامت کرد، یک باور غلط است. به‌طور کلی حجامت جنبه فردی دارد، یعنی فواید آن تنها شامل فرد حجامت شده می‌شود، در حالی که اهدای خون علاوه بر جنبه فردی، دارای جنبه‌های اجتماعی، نوع‌دوستی و ایثارگری هم هست. این در حالی است که مردم به اشتباه تصور می‌کنند در حجامت خون کثیف و لخته شده و در اهدای خون، خون سالم از بدن فرد جدا می‌شود، در حالی که از نظر دریافت خون و نوع آن هیچ تفاوتی در حجامت و اهدای خون نیست و در هر ۲ مورد، خون‌گیری از خون سیاهرگی انجام می‌شود. اما در کیسه‌های اهدای خون، ماده ضدانعقاد وجود دارد که از لخته شدن خون جلوگیری می‌کند، اما خون گرفته شده از طریق حجامت لخته شده و رنگ آن تغییر می‌کند.

حجامت در تابستان بهتر است یا زمستان؟

حجامت به دلایل مختلفی در فصل تابستان و به‌خصوص در اوایل بهار تا تابستان بهتر از زمستان است، با توجه به اسناد منتشر شده در وبسایت «لوطی کالچر» برخی از علل مهم این اقدام به شرح زیر است:

- سرماي شديد مي‌تواند بر بدن تأثیر گذاشته و فرایند حجامت را مختل کند.
- سرماي شديد باعث مي‌شود که زخم‌های ایجاد شده به‌کندی ترمیم شوند.
- تعادل سلول‌ها در هوای مطلوب بهار و نهایتاً در اوایل تابستان بیشتر است.
- تأثیر درمانی حجامت و بادکش در بهار و تابستان بهتر و بیشتر از زمستان است.
- جلوگیری از ایجاد عفونت در فصل بهار و تابستان بیشتر است چون بیماری‌های عفونی در فصل‌های سرد شیوع پیدا می‌کنند.

چه افرادی نباید حجامت کنند؟

- کودکان زیر دو سال و افراد بالای ۶۰ سال
- نکته: استقامت اعضا در کودکان کمتر و حجم خون هم کم است. در سالمندان هم چون اغلب خونشان غلیظ است یا حجامت، خون رقیق‌شان خارج می‌شود.
- زنان باردار
- زنان در مدت ایام عادت ماهانه
- افراد دارای کمبود پلاکت خون
- افراد دارای فشار خون بالا
- افراد دارای کم‌خونی
- افراد دارای بیماری خاص نظیر هموفیلی، صرع و...
- کسانی که از داروهای شیمیایی، سرکوب‌کننده ایمنی و ضد انعقاد استفاده می‌کنند
- افراد دارای عضو پیوندی
- افرادی که خطر بروز سکته قلبی یا ضعف جسمانی شدید دارند
- افراد با مزاج سرد و تر و یا بلغم

