

قرص شب امتحان معجزه نمی‌کند!

مصرف خودسرانه ریتالین معروف به قرص شب امتحان اعتیادآور است و می‌تواند به مرگ منتهی شود

امتحانات نهایی اسمسال واترگذاری ۴۰درصدی‌اش در کنکور، حساسیت این امتحانات را برای دانش آموزان و خانواده‌ها بیشتر از همیشه کرده‌است. حالا کار به جایی رسیده که قرص ریتالین یا همان قرص شب امتحان و دارویی که برخی دانش آموزان و دانشجویان با مصرف آن در شب امتحان انتظار معجزه و یک‌شبه طی کردن راه صدساله دارند، مشتری‌های بیشتری پیدا کرده‌است. متخصصان همچون همیشه درباره خطرات مصرف خودسرانه این دارو هشدار می‌دهند و به دانش آموزان و دانشجویان یادآوری می‌کنند ریتالین نمی‌تواند جای درس خواندن را بگیرد و معجزه کند، بلکه حتی ممکن است موجب واکنش ناگهانی بدن، ایجاد حساسیت، شوک و حتی مرگ‌های ناگهانی شود! ■■■

امتحانات نهایی اسمال از همیشه مهم‌تر است، چراکه طبق مصوبه ۸۶۳ شورای عالی انقلاب فرهنگی، سهم سوابق تحصیلی در کنکور ۱۴۰۲ را ۴۰درصد قطعی تعیین کرده و این سهم در کنکور ۱۴۰۳ به ۵۰درصد می‌رسد و تا سال ۱۴۰۵ سهم کنکور به ۴۰درصد و سوابق تحصیلی به ۶۰درصد می‌رسد. همین مسئله هم موجب‌شد ضمن بالا رفتن حساسیت این امتحانات، حاشیه‌هایی همچون بحث تقلب یا پناه بردن به راهکارهایی برای بیدار ماندن در شب امتحان و استفاده از قرص‌هایی همچون ریتالین که به قرص شب امتحان معروف است، بیشتر شود. قرصی که نه فقط برای بیدار ماندن و یادگیری معجزه نمی‌کند، بلکه با جاش‌هایی همچون حساسیت، اعتیاد و حتی خطر مرگ‌های ناگهانی برای دانش آموزان و دانشجویان همراه است.

■ **قرص شب امتحان چگونه متولد شد**

ریتالین اولین‌بار در سال ۱۹۴۴ میلادی ساخته شد. این دارو در سال ۱۹۵۰ میلادی تغییراتی پیدا کرد و در سال ۱۹۵۴ میلادی روی انسان آزمایش شد. در سال ۱۹۵۷ میلادی، شرکت داروسازی «سیبیا» بازاریابی داروی ام. پی. ایچ را به‌عنوان ریتالین برای درمان خستگی مزمن، افسردگی، روان‌پریشی و تب‌تب‌والفسردگی، حمله خواب و برای جبران اثرات خواب‌آور داروهای دیگر آغاز کرد و در سال ۱۹۶۰ میلادی ریتالین در ترکیب با داروهای تقویتی و بعضی از ویتامین‌ها به مدت کوتاهی تحت عنوان «ریتونیک» برای بهبود خلق‌و‌خو و حفظ نشاط به بازار عرضه شد. سال ۱۹۷۰ میلادی تاکنون ریتالین به عنوان داروی مؤثر در درمان بیش‌بیشی و کم‌توجهی کودکان (ADHD)، روند رو به رشدی داشته و همواره مورد استفاده قرار گرفته‌است.

■ **رشد مصرف ریتالین در فصل امتحان**

هر سال با آغاز فصل امتحانات و کنکور، مصرف قرص «ریتالین» هم در بین دانش آموزان و دانشجویان افزایش یافته و برخی برای شب‌بیداری و درس خواندن و افزایش تمرکزشان از این قرص استفاده می‌کنند.

پیش از این، دکتر ایرج حرچ‌ری، معاون کل وقت وزارت بهداشت اعلام کرده بود که گزارش‌هایی وجود دارد که نشان می‌دهد، فروش این دارو در زمان برگزاری امتحانات تا ۵۰درصد افزایش می‌یابد. از سوی دیگر برخی مطالعات نشان می‌دهد مصرف ریتالین در برخی دانشجویان بعد از الکل، مواد مخدانه حشیش، تریاک و ترامادول رتبه پنجم را به‌خود اختصاص می‌دهد.

اما واقعاً این داروی می‌تواند برای یادگیری در شب امتحان معجزه کند؟

■ **ریتالین داروی بیش‌فعال‌هاست**

امین ماهورام، روانپزشک نسبت به مصرف خودسرانه داروی ریتالین هشدار می‌دهد و می‌گوید: «ریتالین فقط برای افراد بیش‌فعال مفاست که با آن همگام این روانپزشک مغز انسان برای اینکه بتواند روی فعالیتش به آن مواجه است. تمرکز کند، نماند مزمن گروهی از مواد شیمیایی و فرآیندهای مغزی است. بنابراین کمبود یا ناقص هر کدام از این پیش‌زمینه‌ها می‌تواند باعث اختلال در توجه و تمرکز شود.»

وی می‌افزاید: «مکمن آن روانپزشک است که فرآیند شکل‌طی بررسی‌ها متوجه شد علت مشکل در توجه و تمرکز فرد، اختلال بیش‌فعالی یا ناقص توجه‌است، در این صورت استفاده از ریتالین می‌تواند یکی از گزینه‌های درمانی باشد.» ماهورام با بیان اینکه ریتالین درمان مشکل توجه و تمرکز در مواردی است که علت مشکل، اختلال بیش‌فعال نیست، می‌افزاید: «توضیح اینکه نباید این دارو را بدون تجویز پزشک مصرف کرد، می‌گوید: «فردی را در نظر بگیرید که به دلیل اضطراب زیاد، قادر به تمرکز کردن نیست، این تجربه‌ای است که احتمالاً بسیاری از ما با آن مواجه بوده یا هستیم. در زمانی که فرد اضطراب زیادی را تجربه می‌کند یکی از فرآیندهای مغزی دخیل در تمرکز دچار مشکل می‌شود و فرد تمرکز خود را از دست می‌دهد. چیزی که در این مرحله می‌تواند به فرد در حفظ تمرکز کمک کند، کاهش اضطراب از طریق انواع روش‌های درمان اضطراب است، اما چنانچه این فرد برای بهبود تمرکز خود به مصرف قرص ریتالین اقدام کند، همانند استفاده عمل کرده که برای حرکت کردن خودرویی با لاستیک پنچر، بنزین بیشتری به درون باک خودرو می‌ریزد یا طبیعی است که نباید انتظار داشته باشیم باید مدتی حرکت کند.»

این روانپزشک با اشاره به اینکه ریتالین با توجه به مکانیسم اثر خود، تنها برای افسرد مبتلا به اختلال بیش‌فعالی و نقض توجه مؤثر است، ادامه می‌دهد: «ریتالین در سایر مواردی که باعث مشکل در توجه و تمرکز می‌شوند کمکی نخواهد کرد.»

■ **عوارض ریتالین از اعتیاد تا مرگ!**

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در پاسخ به این سؤال که مصرف خودسرانه ریتالین، چه ضررهایی دارد، می‌گوید: «ریتالین مثل هر ماده دیگری که وارد بدن می‌شود، اثری بر بدن می‌گذارد، اول اینکه در گروهی از بیماری‌ها ریتالین منع مصرف دارد، پس نمی‌توان اولا آن را برای عداوی تجویز کرد، زیرا خطراتی جدی را متوجه سلامت می‌کند ضمن اینکه عوارض عمومی ریتالین می‌تواند برای افراد در سراسر شود.» عوارضی مثل اختلال در خواب، اختلال در اشتها، تحریک پذیری، مشکلات گوارشی و عوارض قلبی را عروقی از دیگر مشکلاتی است که مصرف خودسرانه ریتالین ایجاد می‌کند.

وابستگی افراد به مصرف یا همان اعتیاد به دارو از دیگر مشکلات مصرف ریتالین است. ماهورام در این‌باره می‌افزاید: «با توجه به مکانیسم اثر ریتالین، یکی از اثرات دیگری که این دارو در بدن ایجاد می‌کند، احساس سرخوشی اولیه به دنبال مصرف است، این احساس سرخوشی ناشی از افزایش ناگهانی سطح دوپامین در مغز است. هنگامی که افراد بدون داشتن اختلال بیش‌فعالی یا نقص توجه اقدام به مصرف ریتالین می‌کنند، مغز خود را برای معرض ماده‌ای غیر ضروری قرار می‌دهند که نه‌تنها به بهبود توجه و تمرکز در آنها کمکی نمی‌کند، بلکه آنها را زمینه‌ساز اعتیاد به آن ماده می‌کند.» روز تاجایی است که برای بدن کملاً زیان‌آور می‌شود و حتی می‌تواند منجر به مرگ فرد شود، بنابراین تفاوت زیادی بین مصرف کنترل شده و تحت نظر پزشک با مصرف خودسرانه ریتالین وجود دارد.

ریتالین همانقدر که برای افراد سالم می‌تواند مضراً اعتیادآور و حتی منتهی به مرگ شود، برای کودکان مبتلا به بیش‌فعال یا تجویز پزشک، دارویی ضروری است. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با

انتقاد از اینکه برخی خانواده‌ها تجویز علمی ریتالین را مترادف اعتیاد به این دارو می‌دانند، تأکید می‌کند: «این دارو هم مثل سایر دارو‌ها اثر مثبتی دارد که مصرف نظارت‌شده این دارو در بهبود تمرکز و عملکرد تحصیلی و رفتاری کودکان اثرات مثبتی خواهد داشت. پس هم عدم مصرف این دارو در صورت لزوم و هم مصرف خودسرانه آن بدون تجویز پزشک، پایه‌گذار مشکلاتی بعدی برای افراد است.»

چهارشنبه ۳ خرداد ۱۴۰۲ | ۴ دی‌القعده ۱۴۴۴

گفت‌وگو

سجاد آذری

یک روانشناس کودک در گفت‌وگو با «جوان»:

والدین به جای نمره امتحان به تلاش فرزند بها بدهند



کانون فیروزه‌ای | انستیم

امتحانات مدارس شروع شده و والدین نگرانی‌های زیادی در خصوص نحوه درس خواندن دانش آموزان دارند و شیوه تعامل با آنها دارند. برای بررسی این نگرانی‌ها با حسین روزبهانی روانشناس کودک گفت‌وگو کرده‌ایم که متن این گفت‌وگو در ادامه ارائه می‌شود. ■■■

والدین باید چه رفتاری با دانش آموزان داشته باشند؟

اولین مسئله‌ای که مهم این است که والدین بدانند نباید دنبال نتیجه گرفتن دانش آموزان باشند و مهم برای آنها باید تلاش دانش آموزان باشد، این مشکل خیلی از دانش آموزان است که پدرها و مادرها نتیجه‌گرا هستند. پدرها و مادرها باید قسمتی از قضا به مورد نظر قرار دهند که دانش آموزان نسبت به آن تسلط دارد و آن تلاش فرزند آنهاست، اگر تمرکز آنها روی تلاش باشد، مطمئناً خیلی بهتر است ولی اگر تمرکز آنها روی نتیجه باشد موجب می‌شود که سلاطت روان فرزندان آنها نیز به هم بریزد و موجب استرس خیلی زیادی می‌شود، این استرس می‌تواند موجب شود بهره‌وری دانش آموز و دانشجو پایین بیاید و حتی نتواند درس بخواند یا شب راحت بخوابد و کلاً سیستم بدن فرد به هم می‌ریزد. همه این فشارهای روانی متأثر از این وضعیت است که برای پدر و مادر نتیجه از درجه اهمیت زیادی برخوردار است.

در همین بحث تلاش هم والدین این دغدغه را دارند که بسا وجود فضای مجازی و گوشی‌های همراهِ چطور بچه‌ها را بر سر در پشندان، چطور باید مدتی حرکت کند که هم دانش آموز درس خود را بخواند و هم فشار بیش از حدی به او وارد نکنند؟

اولین چیزی که مهم است اینکه والدین بدانند قرار نیست کل‌روز فرزندان نوجوان ۱۳ سال به بالاتر از فضای مجازی دور کنند. براساس تحقیقاتی که اخیراً انجام شده کودکانی که بین ۹ تا ۹ سال هستند، اگر از گوشی‌های همراه استفاده کنند موجب افسردگی و حتی دو قطبی شدن فرد می‌شود، ولی افرادی که بالای ۱۲ و ۱۳ سال هستند و یکسری از رشد‌های جسمی و هیجانی آنها متحمل شده می‌توانند از فضای مجازی استفاده کنند که این هم باید تحت نظارت خانواده باشد.

فضای مجازی حتی می‌تواند موجب رشد اجتماعی فرد شود و کلاً ما نمی‌توانیم بگوییم که چون فضای مجازی آسیب‌ساز است باید فرزندانمان را از فضای مجازی حذف کنیم، البته آسیب‌های خودش را هم دارد، ولی موجب رشد اجتماعی و شناختی فرزند ما نیز می‌شود و باید این را مدیریت کنیم. مدیریت هم به این نحو است که یک زمانی برای استفاده از فضای مجازی مشخص کنیم و زمان مشخص کردن هم اینگونه است که بگوییم مثلاً از این زمان تا این زمان می‌توانید از فضای مجازی استفاده کنید و این پاداش شماسخت چون درس خود را خوانده‌اید، وقتی هم این زمان تمام شد باید دوباره بروید در ستان را بخوانید نه اینکه زمان کلاباز باشد و هر وقتی که خواستی تمام کنی، چون مغز فرد خسته می‌شود.

اول باید زمانی برای آن مشخص شود تا بتوانند مدیریتش کنند، بعد حتی پدر و مادر مخصوصاً مادرها می‌توانند برای اینکه اعتمادسازی اتفاق بیفتد به فرزندانشان بگویند بسرم با دخترم من دوست دارم روز گوشیم با رمز گوشی شما یکی باشد، همین کار موجب می‌شود فرزندانمان اعتماد به نفس و عزت نفس پیدا کنند و احساس

جامعه

سرویس اجتماع | ۸۸۹۸۴۴۰۹

روزنامه جوان | شماره ۶۷۴۲

جوان

۳



نوجوانان این تفکر را دارند که اگر پدر و مادر آنها این کار را نکنند و بگذارند به حساب خودشان که خودشان هر طوری می‌خواهند درس بخوانند احساس می‌کنند وجود خارجی ندارند و برای پدر و مادرش مهم نیست و اتفاقاً حسی بدی هم به آنها دست می‌دهد.

توصیه می‌کنید در این پرسیدن‌ها چه چیزهایی رعایت شود؟

اولین چیزی که در پرسیدن‌ها مهم است اینکه نباید سرزنش کردن باشد، یعنی اگر سؤال شد و بلد نبود نباید سرزنش کنیم که دیدی نخواندی اصبح تا به حال دارم به تو می‌گویم این کار را نکن، پس چرا نخواندی الان بین بلد نیستی و جملاتی از این قبیل. اصلاً نباید مواخذه کنید و این چرایی مواخذه همیشه آسیب‌زا بوده‌است، بلکه اگر بلد نبود باید بگویند ایرادی ندارد پسرم تو دو تا سؤال دیگر را هم جواب دادی و این یکی را جواب ندادی، آن اهم می‌خوانی و یاد می‌گیری و مطمئناً این را هم درست پاسخ می‌دهی، نکات مثبت پاسخ فرزند را باید در نظر گرفت، روی همان‌ها باید مانور بدیم و همان‌ها را هم بیان کنیم.

ما نباید موجد شویم که استرس فرزندان بیشتر شود. دانش آموز و دانشجو به شکل معمول استرس بالایی در زمان امتحانات دارند و استرس امتحان مطمئناً آنها را اذیت می‌کند، بهره‌وری آنها را پایین می‌آورد. حالا اگر پدر و مادر این استرس را تشدید کنند، قاعدتاً بیشتر آسیب‌زا می‌شود. در حالی که خیلی راحت باید بگویند من مطمئن هستم که از پس آن بر می‌آیی و ایرادی را نمی‌بینم می‌کنم نه اینکه تحت جو و فشار هستم. والدین هم نباید نظرات خود را به بچه‌ها تحمیل کنند و باید بگذارند بر نامه‌ریزی توسط خود آنها باشد، ولی او را حمایت کنند، مثلاً بگویند پسرم با دخترم من می‌دانم تو خیلی خوب فرزند ری می‌کنی و در سال‌های قبل هم با برنامه خودت موفق بودی، والدین باید نکات مثبت فرزند را به او بیان کنند و در مورد نکات منفی هم اگر یک جایی امتحانی داد و خراب کرد، به او نگویند دیدی بهت گفتم این مقدار بخوان یا دیدی گفتم این ساعت درس بخوان. فرزندان خود را تحقیر نکنند، بلکه باید به او بگویند ببین پسرم با دخترم تو در امتحانات دیگر موفق شدی حالا این یکی اشتباه اتفاق افتاده تو اشکال هم ندارد، در جاهای دیگر موفق هستی.

خیلی مهم است که پدر و مادر در تمام روابط این توجه مثبت بدون قید و شرط را داشته باشند، یعنی فرزندان را بر اساس همان چیزی که هست و همان توانایی‌هایی که دارد، دوست داشته باشند، نه اینکه بخوانند بابت نقاط منفی آنها را سرزنش یا تحقیر کنند، اصلاً چنین چیزی نباید باشد. اصطلاحاً دنبال چرایی مواخذه نباشند، چرا این کار را کردی، چرا درس نخواندی، چرا به تو گفتم این کار را نکن، نگردی بعد امتحانات اینگونه شد، این چرایی مواخذه آسیب‌رست.

برخی از والدین برای اینکه بیشتر با بچه‌ها همراهی کنند، از آنها درس‌ها بپشان و سؤال می‌کنند و سعی می‌کنند به شکلی چیزهایی را که بچه‌ها خوانده‌اند، از آنها بیرون‌سند، این روش را چه مقدار توصیه می‌کنید و در این فرآیند باید چه کاری انجام شود؟

این مسئله به شخصیت فرزند آنها هم بستگی دارد، یکسری از فرزندان علاقه‌مند هستند و دوست دارند که پدر و مادرشان اینجوری باشند، ولی برخی هم شاید دوست نداشته باشند. نمی‌توانیم بگوییم صددرصد در مورد همه کارایی دارد. یکسری از افراد می‌گویند راحت‌تر هستم که خودم بخوانم ولی یکسری از نوجوانان و کودکان دوست دارند پدرها و مادرهایشان با آنها همراهی کنند و از آنها درس بپرسند و قاعدتاً در اینگونه افراد تأثیر مثبت خواهد داشت و می‌تواند احساس داشتن حامی در فرزند او و برایشان مهم است. از طرف دیگر یکسری از

استرس بالایی در زمان امتحانات آنها دارند و استرس امتحان مطمئناً آنها را اذیت می‌کند، بهره‌وری آنها را پایین می‌آورد. حالا اگر پدر و مادر این استرس را تشدید کنند، قاعدتاً بیشتر آسیب‌زا می‌شود. در حالی که خیلی راحت باید بگویند من مطمئن هستم که از پس آن بر می‌آیی، مهم این است که تلاش را کرده‌ای و نتیجه خیلی خوبی می‌گیری و اگر نتیجه نگریدی هم فدای سرت. من تلاش تو را می‌بینم و این تلاش‌ت برای من مهم است

کم کردن صدای تلویزیون، دعوت نکردن مهمانان یا مهمانی ترفتن همه باید مورد توجه باشد که البته متناسبانه برخی از پدرها و مادرها این موارد را رعایت نمی‌کنند و فکر نمی‌کنند به دلیل امتحان بچه‌ها باید این موارد را رعایت کنند. از طرف دیگر یکسری هم خیلی افراط می‌کنند و همه چیز برای فرزندانیشان مهیا می‌کنند، این موارد باید در حد ایده‌آل و مناسب رعایت شود و یک سکوت، آرامش و فضای مناسبی مخصوصاً با نور کافی ایجاد کنند و نور زرد و سفید یا مهتابی و آفتابی باید با هم باشد. حتی در تحقیقاتی که انجام شده نشان می‌دهد محرک‌هایی که فرد در اتاق مطالعه‌اش دارد می‌تواند در امتحان آن نیز نقش مثبت داشته‌باشد و اگر در همان فضا از او امتحان بگیرند، می‌تواند نمره بهتری بگیرد؛ یعنی این مقدار محرک‌های اعصاب را دما و نور گرفته تا رنگ دیوار و مانند آن می‌تواند تأثیرگذار باشد.

استقلیت اجتماعی

حسین سروقامت

۸۵۸

همچنان سلب‌بریتی‌ها هفت‌قلم آرایش و با شال و روسری فخر فروشی می‌کنند. همچنان بهای چادر مشکئی و لباس‌های پوشیده، چند برابر مانتهای جلو‌با بی‌دکمه است. همچنان در برخی سازمان‌ها زنان پرکشش تک‌ریم می‌شوند و زنان پوشیده تحقیر!

همچنان در فیلم‌ها و سریال‌های پربیننده نقش زنان مرفه و شیک را به آراسته‌های خوش‌بر و رو می‌دهند و نقش کلفت و نوکرهای مطبخی را به زنان بی‌ریخت بدقواره چادری!

همچنان جشنواره فیلم فجر، ایونت مد لباس و کفش و آرایش است و جشنواره فیلم کن نما‌پسنگا بوسه‌های بی‌محابا!...

و ما بی‌خیال این همه «همچنان»... خیال می‌کنیم تنها با بخشنامه و آیین‌نامه می‌توان معجزه کرد. غافل از آنکه نخست «ریل‌گذاری» می‌کنند، آنگاه سوت حرکت قطار را به صدا در می‌آورند!

اقتصاد

بزرگ‌ترین تونل شهری غرب آسیا

در پایتخت افتتاح می‌شود

شهردار تهران از افتتاح بزرگ‌ترین تونل شهری غرب آسیا در پایتخت خبر داد.

علیرضا زاکانی، شهردار پایتخت در رابطه با وضعیت فعلی حمل‌ونقل ریلی تهران گفت: اکنون خطوط متروی تهران ۱۵۱ ایستگاه و ۲۶۷ کیلومتر طول دارد. مهم‌ترین چالش پیش روی شهرداری تهران برای توسعه خطوط مترو، کمبود منابع مالی است. مطابق برآوردهای انجام‌شده احداث چهار خط جدید مترو به ۴۳۰ هزار میلیارد تومان و تکمیل هفت خط باقی‌مانده به ۱۰۰ هزار میلیارد تومان اعتبار نیاز دارد. معتمد با مولدسازی و ایجاد مشارکت با دستگاه‌های دیگر، این اعتبار را می‌توان تأمین کرد.

زاکانی تصریح کرد: در کنار تونل فرعی برای توسعه مترو، با هدف جمع‌آوری آب‌های سطحی ۵۳۰ کیلومتر تونل اصلی و ۱۲۰ کیلومتر تونل فرعی در تهران شکل‌ده‌است که عمق آن قابل مقایسه با مترو نیست. همچنین بناسات تا سال ۱۴۱۰ نیز با بهره‌مندی از شیوه‌های نوین ۱۷۰ کیلومتر دیگر به میزان تونل‌ها افزوده شود.

وی ادامه داد: شش تونل شهری به طول ۲۲/۵ کیلومتر در تهران داریم و مطابق برنامه‌ریزی‌های صورت‌گرفته، در آینده نیز دو تونل دیگر در تهران به بهره‌برداری می‌رسد. نخست تونل شهید متوسلیان به طول ۹/۸ کیلومتر به عنوان بزرگ‌ترین تونل شهری غرب آسیا که انتهای اتوبان شهید سید شیری را به بزرگراه آزادگان وصل می‌کند و در نوع خود بی‌نظیر است. دوم تونل آزادراه شهید شوشی؛ این آزادراه به طول ۱۶/۵ کیلومتر در شرق تهران در حال احداث است که با راه‌اندازی آن ۵/۵ درصد از حجم بار ترافیکی شرق تهران کاهش خواهد یافت. فاخت نخست پروژه شهید شوشتری به طول ۹/۵ کیلومتر پایان اسمال افتتاح خواهد شد و فاز دوم آن که شامل تونل مشرف بزرگراه شهید یاسینی به بزرگراه شهید نجفی‌رسنگار است - سال آینده به بهره‌برداری می‌رسد.

زاکانی در پایان گفت: هدف‌گذاری مجموعه مدیریت شهری تهران این است که تا سال ۱۴۱۰، ۷۰درصد رفت‌وآمدهای درون شهری به وسیله ناوگان حمل‌ونقل عمومی صورت پذیرد. برای گسترش این ناوگان از اقتضانات شهری تهران و تجربیات گذشته بهره می‌بریم؛ به عنوان مثال پیش از این تونل‌های مترو با تی. بی. ام با قطر دهانه ۹ متر به بهره‌برداری می‌رسید، اما در آینده بناسات قطر دهانه تی. بی. ام تونل خطوط ۸، ۹ و ۱۱ متناسب با اقتضانات شهری به ۱۵/۷ متر برسد.

۲۰۰۰ هکتار جنگل کاری در تهران

مدیرعامل سازمان پارک‌ها و فضای سبزی شهر تهران از ۲۰۰۰ هکتار جنگل کاری در پایتخت خبر داد. علی محمد مختاری، مدیرعامل سازمان پارک‌ها و فضای سبز شهر تهران گفت: امسال ۲ هزار هکتار جنگل کاری در تهران انجام می‌شود. این جنگل کاری در دامنه جنوبی البرز ودر محدوده مناطق ۴، ۷، ۸، ۱۲ و ۱۴ است. وی با تأکید بر این موضوع که جنگل کاری از گسترش بی‌رویه شهر جلوگیری می‌کند، گفت: کاشت درختان همانند فیلتر هوا عمل می‌کند و سرانه فضای سبز در تهران را افزایش می‌دهد. مدیرعامل سازمان پارک‌ها و فضای سبز شهر تهران با تأکید بر این موضوع که در مناطقی از شهر تهران مانند ۷، ۱۰، ۱۱، ۱۷، ۱۲ و ۱۳ بافت فشرده دارند، به دنبال ایجاد پارک‌های عمومی هستیم، گفت: حدود ۱۸۰ ملک را تا پایان سال جاری تملک می‌کنیم. به گفته مختاری، نزدیک به یک‌هزار میلیارد تومان امسال تملک باغات داریم. همچنین ۲۳ پارک محله‌ای، منطقه‌ای و فرامنطقه‌ای در دست طراحی است که تا پایان سال آماده بهره‌برداری می‌شود.

وی با بیان اینکه افزایش سرانه فضای سبز در دستور کار مدیریت شهری قرار دارد، گفت: برای توسعه فضای سبز در تهران برنامه‌ریزی کرده‌ایم. همچنین برای آبیاری فضای سبز از سپاس استفاده می‌کنیم و به هیچ عنوان از آب شرب برای این امر استفاده نمی‌شود.

خبرگزینان

■ معاون امور زنان و خانواده رئیس‌جمهوری اعلام کرد که آمار کودک همسری در سال گذشته ۱۲ درصد کاهش یافته‌است.

■ رئیس سازمان بازرسی کل کشور گفت: شاخص‌های اندازه‌گیری سلامت اداری دستگاه‌ها را سال گذشته تهیه، تنظیم و تصویب کردیم و هم‌اکنون در حال سلامت‌سنجی از تمامی وزارت‌خانه‌ها هستیم. ■ مدیرعامل سازمان بیمه سلامت گفت: درباره برپه‌های بیماری اس‌ام‌دی که چند تپت دارد، تعداد بیماران در کشور مشخص شده‌است. در مرحله اول تعدادی تحت پوشش قرار گرفتند و سازمان بیمه سلامت صددرصد هزینه‌های درمانی و دارو‌های این بیماران را تحت پوشش قرار داده‌است.

■ رئیس سازمان حفاظت محیط‌زیست با اشاره به آسیب‌های ناشی از تردد خودرو‌های آفرود در محیط‌زیست گفت: قرار است با هماهنگی میراث فرهنگی و انجمن اتومبیلرانی شرایطی فراهم شود که حضور این خودرو‌ها محدود به مکان‌های خاصی شود.

■ رئیس سازمان مدارس و مراکز غیردولتی و مشارک‌تهای مردمی گفت: شهریه مدارس غیردولتی تا پایان خرداد اعلام می‌شود.

■ فرمانده یگان حفاظت وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی گفت: تنها ۲۶ درصد موزه‌های کشور امکان اعلام تردد دارند و ۲۴ درصد موزه‌ها هم فاقد دوربین مدارسته هستند.

■ دکترای تغذیه گفت: یکی از راه‌هایی که می‌توان شسدت پوکی استخوان را کم کرد، مصرف کلسیم، منیزیم و روی است؛ کلسیم به تهیه مفید نماند.

■ مدیرعامل سازمان انتقال خون، گفت: میانگین توزیع خون به درخواست مراکز درمانی از ۸۵ به ۱۰۰ درصد رسیده و ذخایر خوبی نیز به متوسط هشت تا ۱۰ روز افزایش یافته‌است.