

علت نامگذاری محله محمودیه و قصر پرمجرای آن

## قصه یک قصر بدشگون

شکل‌گیری محله محمودیه در شمیران روایت‌ها و ماجراهای جالبی دارد. محله‌ای که امروز دیگر نشانی از درختان و باغ‌های سرسبز گذشته‌اش ندارد و کوچه‌ها و خیابان‌هایش را آپارتمان‌ها و برج‌های پرتعداد تسخیر کرده‌اند. با وجود این اما هنوز هم می‌شود در دل همین کوچه‌ها و خیابان‌ها و حتی در محله زعفرانیه امروزی، ... صفحه ۱۱



- شنبه
- ۳۰ فروردین ۱۳۹۹
- سال شانزدهم / شماره ۷۴۸
- ۱۶ صفحه



زوج شاغل در بیمارستان مسیح دانشوری از ابتلا به کرونا تا اهدای پلاسمای خون

## وصیتنامه‌مان را نوشتیم!

صفحه ۸

عکس: بهزاد راد

شهرداری منطقه ۲ با مجموعه‌ای از فعالیت‌های عمرانی به استقبال سال جدید رفته است

### خبرهای خوب در راه است

مدیریت شهری منطقه ۲ همزمان با برنامه‌ریزی و اجرای اقدامات پیشگیرانه در مقابله با شیوع کرونا با اعتقاد بر ضرورت پیشبرد برنامه‌های شهری و توسعه کیفی و کمی خدمات با در نظر گرفتن ۱۰ اصل کلیدی از مؤلفه‌های مدیریت شهری برنامه‌های امسال را تدوین کرد. در تناوم این فعالیت‌ها، شهرداری منطقه ۲ با رویکرد ایجاد شرایط مثبت... صفحه ۶

احوالپرسی از جهانگیر الماسی که دلش برای کاووسیه می‌تپد

### دلخوشم به ارتباط با همسایه‌ها

ساکن محله کاووسیه است و به دلیل علاقه‌اش به مناسبات محلی، زندگی در مجتمع‌های مسکونی را برای خود انتخاب کرده است. «جهانگیر الماسی» متولد سال ۱۳۳۴ در محله امیریه است و سال‌ها زندگی در محله‌های مختلف را تجربه کرده. او از جوانی بازی در تئاتر را آغاز کرده است. چهره او در دهه ۶۰ با ورود به سینما و تلویزیون شناخته‌تر شد... صفحه ۵

## تیتریک

## طرح هادی بالاخره به شمشک رسید

رئیس شورای شهر شمشک دربندسر افزود: «در تلاش هستیم طبق شرایط ابلاغ شده توسط محیط زیست این شهر را به عنوان نخستین شهر سبز ایران و سی و دومین شهر سبز جهان به ثبت برسانیم. ابلاغ طرح هادی کمک بزرگی به توقف ویلاسازی و هدر رفتن زمین‌های محدود منطقه می‌کند. زیرا شهر ما گردشگری ورزشی است و زمین‌ها باید صرف سازه‌های عمومی شود نه ویلاهایی



که فصلی مورد بهره‌برداری برخی افراد قرار می‌گیرد. امید است با اجرای آن شاهد رشد و شکوفایی بیشتر شهرمان باشیم و نسبت به رفع دغدغه مردم شهرمان برای حفظ منابع ملی و طبیعت دل‌انگیز و خدادادی ديارمان کوشا باشیم.»

طرح هادی شهر شمشک دربندسر پس از ۷ سال پیگیری برای اجرا به شهردار شمشک تحویل داده شد. «جواد شمشکی» رئیس شورای اسلامی شهر شمشک دربندسر با بیان این خبر گفت: «طرح هادی شهر شمشک دربندسر با رویکرد گردشگری، نیمه شعبان امسال توسط استاندار تهران به امضا رسید و برای اجرا به شهردار شمشک دربندسر ابلاغ و تحویل شد.» وی درباره تأخیر در ابلاغ این طرح برای اجرا گفت: «این منطقه به دلیل بکر بودن، شرایط خاص و ارزش بالای زمین همواره مورد توجه ویژه برخی افراد بوده که همین امر عامل مؤثری در تأخیر تصویب و ابلاغ طرح جامع شهری به مسئولان شهرستان به شمار می‌آمد.»



یادداشت

مهدی علیپور  
دبیر تحریریه

## همشهری محله، دی کاپریو و ایالات متحده شمیران!

یکم:

چراغ همشهری محله دوباره روشن شد. خبر به همین اندازه کوتاه ولی حقیقتاً برای ما دلچسب است و امیدواریم دل شما هم به دل ما گره خورده باشد و از بازگشت نشریه‌تان به همان شکل و شمایل همیشگی حالتان کم و بیش بهتر شود. پس از مدتی کوتاه که در فضای آنلاین لایک و کامنت از شما گرفتیم و حظ بردیم و کیفور شدیم حالا وقتش رسیده که برای احوالپرسی دوباره دست به دامان نسخه کاغذی شویم و شنبه‌های هر هفته روی دکه و دم خانه شما همسایه‌های سال و ماه بیاییم. شما که غریبه نیستید خطمشی ما این است که صدای شما باشیم. از شما بنویسیم و در کنار شما بمانیم.

دوم:

امسال کرونا همه ما را غافلگیر کرد، شهر را به قرنطینه برد، کرکرها را پایین آورد، زخم زد و عزیزانمان را غریبانه به سینه خاک کشید. هنوز هم که هنوز است این ویروس سمج دست از سر ما برنداشته؛ مهمان ناخوانده‌ای است که بدجوری جا خوش کرده و گویا به این زودی‌ها هم قرار نیست کلکش کنده شود.

اما با وجود شرایط دشواری که ویروس کرونا در پایتخت به وجود آورد، صحنه‌ای از همدلی و همراهی و مشارکت شهروندان را هم رقم زد. کم نبودند نهادهای محلی که آستین بالا زدند و برای تأمین ماسک و ماده ضدعفونی و تهیه سبد غذایی برای خانواده‌های محروم دست به کار شدند. احتمالاً شما هم در فضای مجازی فیلم آن کاسب با وجدان و نیکوکاری که ماسک مجانی در اختیار اهالی قرار می‌داد را دیدید. یا نانوايي که دستکش در اختیار مشتری‌ها قرار داد و مقابل نانوايي‌اش را خط‌کشی کرد که به سهم خودش نقشی در قطع زنجیره ابتلا داشته باشد. اینها مشت نمونه خروار است. در همین شمیران محله‌ها مثل ایالت‌های خودمختاری بودند که بحران کرونا آنها را متحد کرد و پای کار آورد به طوری که فی‌المثل اهالی دزاشیب برای کمک به نیاورانی‌ها پیشقدم شدند و...

مخلص کلام اینکه بحران کرونا آزمونی شد برای سربلندی حکمرانی محلی. پدر مشارکت شهروندان و بالا بردن نقش‌پذیری آنها در امور شهر همین‌جا به ثمر نشست و جوانه داد و به تجربیات مغتنم و دستاوردهای بزرگی رسید.

نتیجه اینکه افزایش مشارکت اجتماعی شهروندان به تعلق خاطر محلی، ارتقای اعتماد اجتماعی، نودوستی و... منجر می‌شود و کیست که نداند کیمیایی که در بحران‌های شهری عصای دست ما می‌شود همین‌هاست.

**بعد التحریرو:** دنبال دی کاپریو در متن نگردید همین جوری محض اینکه حس کنجکاوی شما را قلقلک دهیم اسمش را در تیتراژ آوردیم!

## راندگان متخلف زیر ذره‌بین دوربین‌های هوشمند

ترافیک محله‌های منطقه ۲ با دوربین هوشمند ثبت تخلف کاهش می‌یابد. سرگرد «امین رضا پناه» رئیس اداره تصادفات و مهندسی ترافیک منطقه ۲ پلیس راهور فاتب با بیان این خبر گفت: «طرح نظارت هوشمند با هدف جلوگیری از گره‌های ترافیکی و کاهش تخلف رانندگان وسایل نقلیه در منطقه اجرا می‌شود. در این طرح با استفاده از دوربین‌های نظارت تصویری و کنترل معابر از طریق پیامک به راننده متخلف ابلاغ می‌شود.» او افزود: «اجرای طرح نظارت هوشمند در میدان‌های صنعت، توحید، کاج و بهرود، فلکه‌های اول و دوم صادقیه، خیابان‌های سستارخان، ایوان و سیمای ایران، بلوارهای فرحزاد و مرزداران و دیگر معابر شلوغ منطقه ۲ با رضایت شهروندان در حال اجراست.»



رئیس اداره تصادفات و مهندسی ترافیک منطقه ۲ درباره ساماندهی وضعیت خیابان دادمان و نظارت بر تجمع‌های شبانه گفت: «برخی از رانندگان متخلف با حضور در برخی خیابان‌ها از ساعت ۲۱ تا یک بامداد ضمن ایجاد مزاحمت برای اهالی اقدام به گشت‌زنی‌های غیرهدفمند (دور دور) می‌کنند و با ارتکاب برخی تخلفات مثل سرعت غیرمجاز، انجام حرکات نمایشی، ایجاد صدای ناهنجار و هرج و مرج باعث نارضایتی شهروندان می‌شوند. با هدف برخورد با این ناهنجاری‌ها اقدام به اجرای طرح برخورد با تخلفات شبانه در بلوار دادمان حد فاصل بلوار خوردین تا بلوار پاک‌نژاد کرده‌ایم. برای اجرای این طرح با همکاری معاونت حمل‌ونقل و ترافیک شهرداری منطقه ۲ سرعتکاه نصب شده و با رانندگان متخلف برخورد جدی می‌شود.»

## اجرای خیابان کامل یک تفکر است

خیابان کامل و طرح TOD قبل از اینکه طرح توسعه شهری باشد یک تفکر است برای اینکه بدانیم چه کاری باید انجام شود تا مدهای حمل‌ونقلی مانند دوچرخه، اتوبوس، مترو و... به صورت یک رینگ ترافیکی همدیگر را پوشش دهند. «شهربانو امانی» عضو کمیسیون حمل‌ونقل و ترافیک شورای اسلامی شهر تهران، ری و تجریش در دیدار با سید حمید موسوی شهردار منطقه یک ضمن بررسی اقدامات سال ۹۸ و برنامه‌های پیش رو در سال جدید گفت: «خیابان کامل باید با بررسی ترافیکی و طرح TOD اجرا شود که می‌توان از وضعیت کنونی به دلیل ترافیک آرام استفاده و طرح را با سرعت بیشتری بررسی و اجرا کرد.»

## افتتاح مرکز خدمات مشاوره در مجموعه شهربانوی منطقه ۳

مرکز خدمات مشاوره و آموزش روان‌شناسی در مجموعه شهربانوی منطقه ۳ با هدف پیشگیری از آسیب‌های روانی-اجتماعی افتتاح شد. این مرکز با هدف کاهش آسیب‌های اجتماعی و ارتقای سلامت روان شهروندان با همکاری اداره کل بانوان شهرداری تهران و مؤسسه روان‌شناسی و مشاوره مهتاب راه‌اندازی شده است. مشاوره فردی، ایجاد فضا برای مشاوره گروهی با حضور فرهیختگان، مشاوره خانواده و راهنمای زوج‌های جوان از جمله خدمات در این مرکز است. همه بانوان تهرانی می‌توانند از خدمات و امکانات مجموعه شهربانوی منطقه ۳ بهره‌مند شوند.



## چهره

میترا رستمی اوسانلو

بانوی نویسنده ساکن محله میرداماد:

## تا اطلاع ثانوی مجازی آموزش می‌دهم

«میترا رستمی اوسانلو» نویسنده ۲ کتاب «به سپیدی صلح» و «شبیه بی‌صدای تو» است. او که مدیریت کانون ادبی بانوی قلم فرهنگسرای آفتاب را برعهده دارد اکنون برای روزهای کرونایی گروه تلگرامی آموزشی ادبی را برای دختران دانش‌آموز منطقه ۳ راه‌اندازی کرده است. رستمی مانند سایر شهروندان پایتخت همه تعطیلات نوروزی را در خانه ماند و مشغول آموزش مجازی داستان‌نویسی و اصول کاربردی ادبیات به علاقه‌مندان شد. نویسنده فعال منطقه ۳ درباره رمز موفقیتش در فعالیت‌های ادبی می‌گوید:

«تحصیلاتم در رشته روان‌شناسی است اما با علاقه‌ای که به نوشتن داشتم حدود ۱۰ ترم در کلاس‌های استاد درخشنده شرکت کردم و توانستم با تلاش، پشتکار و آزمون و خطاهای متعدد و کسب تجربه به هدفم برسم و این رمز موفقیتم است. خوشبختانه اهالی منطقه ۳ علاقه زیادی به خواندن کتاب و داستان دارند و بانوان زیادی در کلاس‌های فرهنگسرای آفتاب شرکت می‌کنند و این حضور پرشور به من انرژی تلاش دوباره می‌دهد. اکنون

مشغول نوشتن مجموعه شعر سپید هستم که امسال چاپ خواهد شد.»



## خبر محله

## آماده‌باش برای هدایت آب‌های سطحی

معاون خدمات شهری و محیط‌زیست منطقه ۲ گفت: برای جلوگیری از آبگرفتگی در روزهای بارانی، رصد و پایش مسیل‌ها به‌صورت مستمر در حال انجام است.

علی‌اکبر کریمی‌پور افزود: با توجه به پیش‌بینی سازمان هواشناسی درخصوص بارش‌های بهاری، برای جلوگیری از آبگرفتگی و هدایت آب‌های سطحی اجرای طرح ویژه لایروبی، رسوب‌زدایی و نگهداری شبکه اصلی و فرعی مسیل‌ها، کانال‌ها و نهرها در دستور کار این منطقه قرار گرفته است.

به گفته وی، در همین زمینه با فعالیت ۴۰۰ کارگر و با بکارگیری بیش از ۴۰ دستگاه ماشین‌آلات سنگین از قبیل بیل مکانیکی زنجیری برای رفع آبگرفتگی پاکسازی حوزه‌های رسوبگیر و جمع‌آوری زباله‌ها از تله‌های



زباله‌گیر اقدام شده است.

معاون شهردار توضیح داد: این منطقه بیش از ۳۰ کیلومتر مسیل و ۵۰ کیلومتر کانال اصلی روبسته دارد که با تلاش شبانه‌روزی برای حفظ نظافت شهری مشغول جمع‌آوری زباله و تخلیه مخازن در منطقه هستیم و تاکنون بالغ بر هزار تن رسوبات از داخل مسیل‌ها و حوضچه‌ها جمع‌آوری شده است.

کریمی‌پور با اشاره به آماده‌باش نیروهای خدمات شهری و نواحی گفت: لایروبی و پاکسازی نهرها به‌صورت روزانه و مستمر توسط نواحی انجام می‌شود و امید می‌رود با مشارکت شهروندان با رعایت بهداشت محیط شهری، آب‌های سطحی به‌صورت مناسب هدایت شوند.

## بزودی گره ترافیک شمال شرق منطقه یک باز می‌شود

حمید موسوی شهردار منطقه یک تهران با بیان این خبر گفت: بخش شمال به جنوب پروژه خیابان ۳۵ متری شهید افتخاری از خیابان شهید پورابتهاج به امام علی (ع) تا پایان فصل بهار و مصادف با عید سعید فطر بازگشایی می‌شود و اتصال آن به بلوار شهید مژدی (اوشان) در مرحله بعد به اتمام می‌رسد.

وی افزود: «این طرح حلقه اصلی اتصال بزرگراه‌های شهید صیادشیرازی، امام علی (ع) و ارتش است که علاوه بر جمع‌کنندگی ترافیک داخل محدوده محله دارآباد، ترافیک را با شرایط ایمن به بزرگراه‌های شرقی منطقه انتقال می‌دهد.»

موسوی ادامه داد: «این طرح نزدیک به ۱۶ معارض داشت که مبلغ توافق جهت تملک آنها هزینه‌ای بالغ بر ۵۰۰ میلیارد ریال می‌شود که

تاکنون ۱۴ معارض آن به مساحت عرصه حدود ۱۹ هزارمترمربع تملک و در طول یک سال گذشته با انجام اقدامات عمرانی اعم از جدول کاری، زیرسازی کامل معبر، تثبیت بستر آسفالت و آسفالت‌ریزی و... پروژه با پیشرفت ۹۵ درصدی در حال انجام است.»

شهردار منطقه یک افزود: «در مسیر این طرح ۲ معارض به مساحت بیش از ۳ هزارمترمربع باقی مانده است که با اصلاح و تغییر مسیر اجرا و به ناچار از طریق مراجع قضایی و اقدام از طریق اعمال ماده ۹ به‌زودی ضمن تملک و رفع معارض پروژه، با تلاش شبانه‌روزی همکارانم در معاونت فنی و عمرانی اقدامات لازم برای آماده‌سازی طرح نیز به اتمام رساند.»



## عمران شهر

## تلاش برای ساخت پل سبز زندگی تا پایان سال

بار ترافیکی در تقاطع بزرگراه‌های جلال‌آل‌احمد و شهید چمران را زمینه‌ساز تسهیل عملیات اجرایی پروژه ساخت پل سبز زندگی دانست و اضافه کرد: «براساس پیش‌بینی‌ها قرار است بخشی از قطعات پل



قدیمی گیشا برای حفظ خاطرات شهروندان از آن سازه ۴۵ ساله، در ساخت پل سبز زندگی مورد استفاده قرار گیرد.» به گفته مدیر روابط عمومی معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران، پایش‌های ترافیکی که متعاقب گشایش زیرگذر کوی نصر انجام شده است نشان می‌دهد این پروژه اثرگذار، هدف متعادل‌سازی خطوط ترافیکی در امتداد شرقی- غربی بزرگراه جلال آل احمد و شهید گمنام را به خوبی محقق ساخته است. کارهایی از قبیل نصب قرنیزها، بتن‌ریزی پشت دیواره‌ها و تکمیل تأسیسات روشنایی در این پروژه ادامه دارد و تلاش می‌شود کارهای باقیمانده ضمن رعایت دقیق ضوابط طرح فاصله‌گذاری اجتماعی به سرانجام برسد.»

پل سبز زندگی با هدف تقویت رویکرد پیاده‌محوری و تمرکز بر فعالیت‌های فرهنگی و اجتماعی تا پایان سال ساخته می‌شود.

«مهدی حسین‌زاده» مدیر روابط عمومی معاونت فنی و عمرانی شهرداری تهران با اشاره

به گشایش زیرگذر کوی نصر طی روزهای پایانی سال گذشته از آغاز اقدامات اجرایی برای ساخت پل سبز زندگی روی این سازه عمرانی خبر داد و گفت: «پل سبز زندگی با هدف تقویت رویکرد پیاده‌محوری و تمرکز بر فعالیت‌های فرهنگی و اجتماعی ساخته می‌شود.» وی با قدردانی از شهروندان ساکن در محله‌های همجوار پروژه ساخت زیرگذر کوی نصر به دلیل تحمل مشکلات ترافیکی این پروژه گفت: «بهره‌برداری از پل سبز زندگی تا پایان سال تأثیر بسزایی در توسعه فضاهای فرهنگی و تفریحی محله‌ها و معابر پیرامونی از جمله گیشا، شهرآرا، پاتریس لومومبا و کارگر خواهد داشت.»

حسین‌زاده افتتاح زیرگذر کوی نصر و کاهش

## ۴

مانور عملیاتی مقابله با کرونا در خیابان‌های شمال تهران انجام شد. مانور عملیاتی ضدعفونی و گندزدایی معابر منطقه ۳ و نواحی ۲، ۳، ۹ و ۱۰ با خودروهای ویژه مه‌پاش آتش‌نشانی در محدوده خیابان‌های شمال شهر انجام شد.

## ۴

بیمارستان میلاد، حضرت رسول اکرم (ص) و مدرس در منطقه ۲ از جمله مراکز درمانی هستند که از طرح حمایتی اقلام و تجهیزات بهداشتی ضروری و بسته‌های فرهنگی و پذیرایی بهره‌مند شدند. ۱۲۰ عدد لباس ایزوله، ۷۰ بسته ماسک، ۶۰ عدد شیلد تخصصی و ۳ هزار لیتر محلول ضدعفونی همراه با تجهیزات دیگر بهداشتی اهدا شد.

## ۲

کیلومتر از خیابان رودبار در بلوار میرداماد پیاده‌راه شد. این پیاده‌راه برای افزایش ایمنی عابران و حذف پارک حاشیه‌ای در خیابان رودبار شرقی، حدفاصل شهین و بشردوست ساخته شد.

## ۴۹

تخم‌مرغ با اجرای آثار هنری روی آنها در خیابان‌های منطقه ۳ نصب شد. نصب احجام نوروزی در معابر و بوستان‌های منطقه با هدف تغییر سیمای عمومی شهر متناسب با حال و هوای بهار و نوروز انجام شده است.

## فرهنگسراها

## آموزش مجازی در فرهنگسرای ملل

منطقه ۱ فرهنگسرای ملل مانند سایر فرهنگسرای منطقه از زمانی که ویروس کرونا در شهر شیوع پیدا کرد، برنامه‌های آموزشی را به‌صورت مجازی برگزار می‌کند. برنامه‌های آموزشی و مجازی شامل برپایی کارگاه‌های آموزشی کاردستی، معرفی کتاب برای سنین مختلف، پیام‌های بهداشتی برای قطع زنجیره ویروس کرونا و کلاس‌های روان‌شناسی برای دوری از استرس و اضطراب است. علاقه‌مندان برای دسترسی به آموزش‌ها و سایر خدمات فرهنگی می‌توانند به نشانی melal.farhangsara.ir یا صفحه اینستاگرام به نشانی farhangsaramelal مراجعه کنند یا برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۲۲۶۷۱۷۱۸ تماس بگیرند.

## آموزش خوشنویسی در فضای مجازی

منطقه ۲ هر چند که برخی از نامه‌های امروزی تایپی است و با پست الکترونیکی به مقصد می‌رسد اما هنوز خوش‌نویس یک هنر به حساب می‌آید. فرهنگسرای ابن‌سینا در روزهایی که سفارش به خانه ماندن شهروندان شده است، دوره‌های آموزش هنر خوشنویسی را با کمک مدرسان در فضای مجازی برای علاقه‌مندان برگزار می‌کند. علاقه‌مندان برای ثبت‌نام و شرکت در این دوره‌ها می‌توانند با شماره واحد آموزش ۸۸۰۸۸۳۰۱ تماس بگیرند.

## داستان‌نویسی مجازی در فرهنگسرای رسانه

منطقه ۳ یکی از دوره‌های آموزشی که در فرهنگسرای رسانه با استقبال شهروندان پایتخت روبه‌رو می‌شود کلاس‌های تخصصی داستان‌نویسی است. فرهنگسرای رسانه با شیوع بیماری کرونا تعدادی از دوره‌های آموزشی را مجازی برگزار می‌کند که یکی از این دوره‌ها آموزش داستان‌نویسی مقدماتی و پیشرفته است. دوره‌های آموزشی مقدماتی و پیشرفته روزهای سه‌شنبه به مدت ۲ ساعت در هفته برگزار می‌شود. علاقه‌مندان برای حضور در دوره‌های مجازی و کسب اطلاعات بیشتر می‌توانند با شماره ۲۲۸۸۸۶۸۱ تماس بگیرند.

## آموزش تعطیل شدنی نیست

منطقه ۳ تعطیل شدن برنامه‌های آموزشی به‌صورت حضوری باعث شد شیوه آموزش در فرهنگسرای آفتاب تغییر کند و با شعار «آموزش تعطیل شدنی نیست» اهالی به حضور در کلاس‌های مجازی دعوت شوند. دوره‌های آموزشی فرهنگسرای آفتاب شامل زبان انگلیسی، قالبیابی، طراحی، نقاشی ویژه کودک و نوجوان و آشپزی است. علاقه‌مندان برحسب زمان و روز مشخص با آنلاین بودن در فضای مجازی می‌توانند در یکی از دوره‌ها شرکت کنند. فعالیت کلاس‌ها مانند دوره‌های حضوری شامل آموزش مهارت جدید، تمرینات و کار در منزل است. علاقه‌مندان برای کسب اطلاعات بیشتر می‌توانند به نشانی صفحه اینستاگرام farhangsaraaftab مراجعه کنند.



استقبال از بهار  
به سبک هنرمندان  
نقاشی دیواری

## بوم نقاشی به وسعت یک شهر

### مردم شهرم را دوست دارم

رفت و آمدهای روزانه سلیمانی از چهارراه پارک وی تا میدان تجریش و تماشای دیوار خانه‌های منطقه به او ایده اجرای طراحی و نقاشی داد. او درباره انتخاب دیوار خیابان ولی عصر (عج) بعد از چهارراه پارک وی برای نقاشی می‌گوید: «اگر دیواری حس خوبی از زندگی را به من بدهد با توجه به تخصصی که در طراحی دارم، ناخودآگاه در ذهنم طرح می‌زنم. گاهی در برخی محله‌ها فضاهایی دیده می‌شود که می‌توان به وضوح جای خالی هنر را در آن حس کرد. قدم زدن زیر سایه درختان چنار چهارراه پارک وی تا میدان تجریش توأم با آرامش، سکوت و رنگ‌های خاکستری است. در حالی که این خیابان از شهرمان که در میراث فرهنگی هم ثبت شده است می‌تواند دیوارهای زیباتری داشته باشد. وقتی فراخوان بهارستان از اداره زیباسازی تهران به دستم رسید تنها یک هدف برای شرکت در فراخوان مشوقم شد و آن هم سکوت بی‌رنگ خیابان ولی عصر (عج) و چنارهایش بود. بین دیوارهای منتخب در خیابان ولی عصر (عج)، یکی از مالکان در ابتدای خیابان بعد از پارک وی اجازه کار داد و با همکاری این مالک عزیز طرح ماهی و درخت را اجرا کردم.» این هنرمند جوان از ایده عابران و ساکنان محله محمودیه هم استفاده کرده

### بهارا گرمی داد

این روزها با نگاه به در و دیوارهای محدوده چهارراه پارک وی توجه‌مان به طرح‌ها و نقاشی‌های دیواری جلب می‌شود و با وجود ویروس کرونا که سعی می‌کند رونق را از زندگی ما ببرد اما این طرح‌ها حس زیبای بهار را به روح ما تزریق می‌کند. به دست توانای هنرمندان پایتخت هنر از دیوار گالری‌ها بیرون آمده و بین شهروندان و هنردوستان رابطه‌ای هنری ایجاد کرده است. «حدیثه سلیمانی» و «نرگس فداکار» از هنرمندانی هستند که به دیوارهای محله‌های شمالی تهران حس سبزی زندگی بخشیده‌اند. گفت‌وگوی ما با این هنرمندان درباره انگیزه آنها درباره اتود طرح‌های بزرگ روی دیوارهای پایتخت است و اثربخشی آنها در زندگی شهرنشینان. ▶

است. او می‌گوید: «زمانی که کار نقاشی دیواری در خیابان ولی عصر (عج) آغاز شد روزهای شیوع ویروس کرونا بود و همه عابران و مردم ماسک زده و دستکش پوشیده بودند و بدون هیچ توقفی از کنارم می‌گذشتند و هیچ توجهی به حضور من و داربست‌ها نداشتند. مردم اسیر این ویروس منحوس بودند و سلامتی و حفظ جان برایشان ارزش بیشتری داشت و شاید کار کردن یک دختر جوان در سرمای پایان سال و اوج شیوع کرونا چندان جالب نبود اما در روزهای پایانی کار وقتی طرح روی دیواره نشست یکی یکی آنهاپی که اهل هنر بودند از هرج و مرج و شلوغی شهر خود را خارج می‌کردند و به خلوت من قدم می‌گذاشتند و گاهی درباره ماهی‌های بزرگ اطراف درخت حرف دلشان را می‌زدند. من هم با حرف دل مردم تغییراتی در بدنه اصلی کار ایجاد کردم. حرف زدن تعدادی از شهروندان با من در کنار طراحی‌ام حس وصف نشدنی است و اینجاست که می‌توانم بگویم مردم شهرم را دوست دارم.»

### هنر را از گالری‌ها به شهر بیاوریم

فداکار، جوان هنرمند نقاش می‌گوید: «دل‌مشغولی شهروندان زیاد است و به همین دلیل بیشتر اوقات وقتی از کنار خانه‌های قدیمی و مخروبه می‌گذرند توجهی به بناها و قدمتشان ندارند. در عوض ایده خلاقانه همسایه‌ها و چیدمان چند گلدان رنگی پشت پنجره چنان چشم‌نوازی می‌کند که هوش و حواس آدم را می‌برد چه برسد به فکر کردن به مشکلات. طراحی درهای چوبی و فرسوده محله‌ها را به اداره زیباسازی شهرداری تهران پیشنهاد دادم تا بتوانیم با احیای درهای فرسوده به شهر جلوه‌ای از هنر و رنگ بدهیم.» درهای قدیمی خانه‌های فرسوده شهرمان به دست توانای او با نقوش سنتی و رنگی از آبی لاجوردی تا نارنجی عنابی طراحی شد. او درباره نقاشی روی درهای چوبی که قفل آهنی دارند و سال‌هاست باز نشده‌اند می‌گوید: «معمولا در بازدید از کاخ‌موزه‌ها نظرم جلب زیبایی منحصره‌فرد نقوش زیبای روی درهاست.»

### پنجره

## احیای بافت سنتی

فضای خانه‌های قدیمی اغلب با آینه، شیشه، نقوش و قالی از نقاشی دیواری پیراسته شده‌اند و این نشان از توجه ساکنان آن خانه به هنر دارد. در صورتی که امروزه این نوع طراحی از خانه‌ها به فراموشی سپرده شده است. به نظر من تنها راه برای احیای این سنت قدیمی رنگ‌آمیزی درهای چوبی خانه‌های قدیمی در محله زعفرانیه بود. خوشبختانه امسال موفق شدم در فراخوان بهارستان اداره زیباسازی شرکت کنم و پیشنهادم به تأیید داوران اداره زیباسازی برسد. امسال ۹ در از درهای قدیمی تهران را با این نقوش زیباسازی کردم. فداکار از تجربه کار با اداره زیباسازی شهرداری تهران می‌گوید: «همکاری زیادی با اداره زیباسازی داشتم و در دوسالانه دیوارنگاری هم طرح‌هایم برای اجرا پذیرفته شد و این دومین همکاری‌ام با سازمان است و خوشبختانه موفق شدم در اسفند ماه ۹ در چوبی را با اندک مرمتی نقاشی کنم. حدود ۷ در برای منطقه یک کلید خورد؛ ۴ در از آنها ابتدای محله زعفرانیه و ۳ در دیگر در محله باغ فردوس بود. قبل از شروع کار فکر می‌کردم مردم این هنرها را فراموش کرده‌اند در حالی که در روزهایی که مشغول کار بودم بسیاری از همسایه‌ها و اهالی محله می‌پرسیدند: سفارش رنگ‌آمیزی در منزل با این نقوش را قبول می‌کنید؟ این برخورد و سؤال‌ها مرا به هدفم نزدیک کرده است و معتقدم اگر هنر به بیرون از دیوارهای گالری بیاید مردم با آن زود انس می‌گیرند و آن را به خانه‌هایشان دعوت می‌کنند.»

به خانه ما آمده بود دچار مسمومیت شده بود. والدین این کودک می‌گفتند که مشکلش با نوشیدن یک قاشق آبلیمو برطرف می‌شود. ساعتی از شب گذشته بود و ما آبلیمو در خانه نداشتیم. بعد از ساعتی این در و آن در زدن فهمیدم در نزدیکی خانه ما سوپرمارکتی هست که ۲۴ ساعته باز است. اگر این موضوع را از قبل می‌دانستیم خیلی زودتر مشکل این کودک را برطرف می‌کردیم. این مثال کوچکی از ارتباطها و اطلاع داشتن از اخبار محلی است. داشتن این ارتباطهای کوچک و اطلاعات از محله قطعاً به ما در داشتن زندگی راحت‌تر کمک می‌کند.»

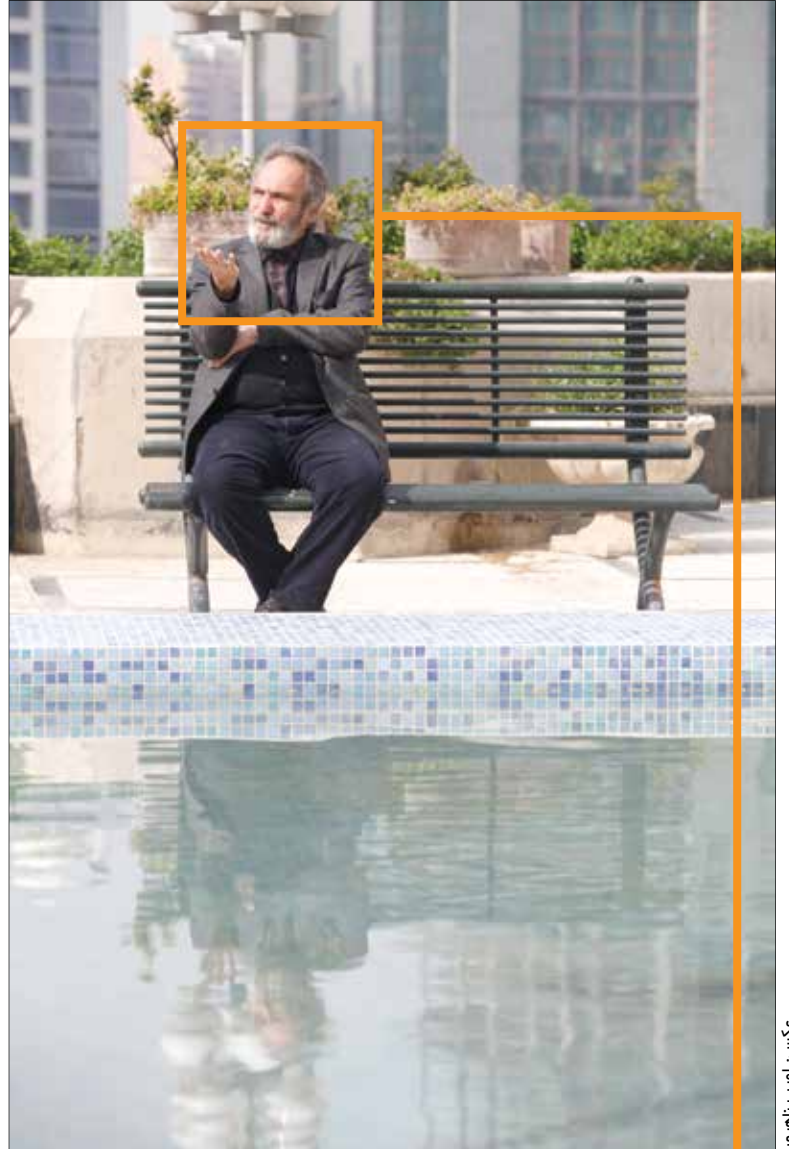
### اجتماع کاملی به نام محله

دانش‌آموخته رشته حقوق و روابط بین‌الملل است و در عین حال روابط محلی را فرصتی برای تکامل فردی می‌داند. می‌گوید معاشرت‌های محلی فرصتی برای درک یکدیگر است: «آفرینش انسان به گونه‌ای است که می‌تواند تمام نیازهای خود را به تنهایی تأمین کند اما میل به زندگی اجتماعی و معاشرت با دیگران آنقدر در ما انسان‌ها قوی است که به خاطر آن حاضر به وابستگی به همدیگر هستیم. خوردن و خوابیدن و... شاهکار انسان نیست؛ آنچه انسان را از دیگر موجودات متمایز می‌کند توانایی در ارتباط برقرار کردن و زندگی اجتماعی است. انسان در این زندگی اجتماعی به تکامل می‌رسد و همزمان با رفع نیازهای خود برای کمک به دیگران هم تلاش می‌کند. ما همانقدر که به محبت دیدن نیاز داریم به محبت کردن و مهر ورزیدن هم نیازمند هستیم. زندگی اجتماعی این امکان را برای ما فراهم می‌کند. محله نمونه کامل یک اجتماع است که انسان باید بتواند در آن به دنبال نیازهای خود و در عین حال تکامل باشد. این روزها که کرونا همه ما را مجبور به خانه‌نشینی کرده است مفهوم محله خود را به درستی نشان می‌دهد. ارتباط ما با محله خودمان به بیشترین حد رسیده. زیرا دایره حرکت ما محدود شده. حالاست که محله خود را به ما نشان می‌دهد.» سال‌ها زندگی در کاووسیه او را برای همسایه‌های نزدیکش به فردی معتمد تبدیل کرده که گاهی خانه و زندگی خود را به او می‌سپارند و چند روز به سفر می‌روند یا برای حل کردن مشکلات ریز و درشت خود از همدیگر کمک می‌گیرند. الماسی می‌گوید: «چهره‌های شناخته شده و هنرمندان هم مثل فرد دیگری نیاز به تعاملات شهری و شهروندی دارند. این شهرت اگر همراه با اعتماد باشد، وظیفه و مسئولیت بیشتری روی دوش ما می‌گذارد. به‌خصوص در قبال همسایه‌ها و هم‌محله‌ای‌های نزدیک‌تر. شاید در سال‌های دور گذشته چنین شخصیت و چنین رفتاری از ورزشکاران بیشتر انتظار می‌رفت. اما هنرمندان متعهد زیادی هستند که نشان دادند چنین اعتماد و اعتباری تنها مختص ورزش نیست و دایره گسترده‌تری دارد.»

پیش از ۱۳ سال است که در محله کاووسیه سکونت دارد و پیش از آن هم به واسطه رفت و آمدگاه و بیگانه این محله را به خوبی می‌شناخت. الماسی که محله را جایی برای سکون و آرامش اهالی آن می‌داند از مناسبات فرهنگی و اجتماعی در محله‌ها می‌گوید: «هر آدمی دلخوشی‌هایی برای خود دارد و جایی که در آن آرام می‌گیرد. برای من محله و جایی که در آن زندگی می‌کنم محل سکون و سکونت من است. موضوع فرهنگ در محله برای من موضوع بسیار پررنگی است. اما متأسفانه در دهه‌های گذشته به جای اینکه مسائل فرهنگی در محله‌ها پررنگ باشد مسائل اقتصادی است که خود را در نشان می‌دهد. حتی موضوع مالکیت خیلی از تعلق‌ها را در محله‌ها به هم می‌زند. برخلاف گذشته شاهدیم افرادی که در محله‌ها مستأجر هستند تعلق محلی خود را از دست داده‌اند. دلیلش هم روشن است؛ مسائل اقتصادی و اولویت قرار گرفتن آن برای انتخاب محل سکونت.» علاقه‌اش به مناسبات محلی او را از دهه‌ها پیش به مطالعه و فعالیت در این زمینه سوق داده است. جلوگیری از تخریب و نوسازی محله عودلاجان یکی از این فعالیت‌هاست: «یکی از ویژگی‌های محله‌های قدیمی تهران این است که براساس مناسبات محلی ساخته شده‌اند و این ساختار به مردم محله کمک می‌کند تا با یکدیگر معاشرت و تعامل خوبی داشته باشند. قبل از انقلاب برای حفظ بافت عودلاجان و جلوگیری از تخریب بافت این محله، گروهی شکل گرفت. من یکی از افرادی بودم که در این گروه فعالیت می‌کردم. ارتباطات محلی از میراث قدیمی ماست که طی سال‌های گذشته از آن فاصله زیادی گرفته‌ایم. یکی از نشانه‌های این فاصله گرفتن معماری است که امروز در تهران با آن روبه‌رو هستیم؛ معماری که در آن بیش از هر چیزی به فردیت افراد توجه شده و نشانه‌هایی از فرهنگ گذشته ما را در خود ندارد. تغییر در این معماری باعث تغییر در سبک زندگی ما هم شده است.»

### همسایه‌ها

سال‌هاست زندگی در آپارتمان و مجتمع‌های مسکونی بزرگ را به زندگی در خانه ویلایی ترجیح داده است. دلیل این موضوع را نزدیک بودن به همسایه‌ها و داشتن ارتباط‌های محلی می‌داند: «همیشه ترجیح داده‌ام در ساختمان‌هایی زندگی کنم که تعداد واحدهای زیادی دارد. این کار کمک می‌کند تا روابط محلی از دست رفته را دوباره پیدا کنم. گرچه زندگی شهری امروز در تهران اجازه تعامل چندانی به همسایه‌ها با یکدیگر نمی‌دهد اما با زندگی در این ساختمان‌ها می‌توانم ارتباط‌های بیشتری در اطراف خودم با همسایه‌ها داشته باشم.» شنیدن اخبار محله را در اولویت خود قرار می‌دهد و آن را برای زندگی راحت‌تر ضروری می‌داند: «یک شب فرزند یکی از اقوام که



عکس: امیر پناهور

احوالپرسی از جهانگیر الماسی که دلش برای کاووسیه می‌تپد

## دلخوشم به ارتباط با همسایه‌ها

مرضیه موسوی

ساکن محله کاووسیه است و به دلیل علاقه‌اش به مناسبات محلی، زندگی در مجتمع‌های مسکونی را برای خود انتخاب کرده است. «جهانگیر الماسی» متولد سال ۱۳۳۴ در محله امیریه است و سال‌ها زندگی در محله‌های مختلف را تجربه کرده. او از جوانی بازی در تئاتر را آغاز کرده است. چهره او در دهه ۶۰ با ورود به سینما و تلویزیون شناخته‌تر شد. اما شاید کسی نداند به دلیل علاقه‌اش به مناسبات محلی در دهه ۵۰ از افرادی بود که برای جلوگیری از تخریب و بازسازی محله عودلاجان فعالیت می‌کرد. الماسی می‌گوید: «این روزها که کرونا محدودیت‌های زیادی در تمام شهرها و کشورهای دنیا رقم زده است اهمیت بافت محلی و توجه به محله خود را به خوبی نشان می‌دهد. امروز همه ما مجبور به تأمین نیازهایمان از دل محله هستیم و تعامل ما با مفهومی به نام محله به بیشترین حد خود رسیده است.» این روزها در خانه ماندن را انتخاب کرده تا با وجود بیماری ریوی، قطع‌کننده زنجیره کرونا باشد. با این حال از حال همسایه‌های نزدیکش بی‌خبر نمی‌ماند.

### ما به مهر ورزیدن نیازمندیم

جهانگیر الماسی را با کارگردانی و بازیگری در سینما و تلویزیون می‌شناسیم. کارهای بشردوستانه گوشه‌ای از فعالیت‌هایی است که او از جوانی در آنها نقش داشته و به‌عنوان دغدغه‌های جدی آن را دنبال کرده است. عضویت هلال‌احمر آغازی برای قدم گذاشتن در این راه بود. گذراندن دوره‌های پیشاهنگی و دوره‌های تخصصی کمک‌های اولیه و امداد و نجات فرصتی فراهم کرد تا او در سن ۱۴ سالگی به‌عنوان امدادگر به مناطق زلزله‌زده روبرار اعزام شود. کمک‌رسانی در زلزله بم و حضور داوطلبانه در زلزله کرمانشاه و سیلاب‌های سال گذشته در کشور هم گوشه‌ای از فعالیت‌های داوطلبانه او است. الماسی می‌گوید: «هر آدمی برای طی کردن روند تکامل در زندگی خود نیاز به کمک کردن به دیگران دارد. وقتی به کسی در حل کردن مشکلاتش کمک می‌کنیم قبل از هر چیزی در پی برطرف کردن نیاز فطری خودمان برای مهر ورزیدن هستیم. این تجربه مشترک بین افرادی است که زمانی هرچند کوتاه را به فعالیت‌های عام‌المنفعه اختصاص می‌دهند. فرقی هم نمی‌کند این فعالیت‌ها چه شکلی داشته باشند و در چه قالبی باشند؛ گاهی به شکل کمک نقدی خودشان را نشان می‌دهند و گاهی با وقف کردن تخصص و مهارت برای دیگران.»



نگاه

تحول در سفرهای شهری

همزمان با آغاز بهار طبیعت در حالی که شهر آماده رونمایی از چهره بانشاط بهاری بود، کرونا به عنوان مهمان ناخوانده سایه سنگین‌اش را روی شهر انداخت و به فراخور آن، همه فعالیت‌های عمرانی و خدماتی را تحت‌الشعاع قرار داد. مدیریت شهری منطقه در این برهه با تأکید بر ضرورت صیانت از سلامت شهروندان تلاش کرد تا ضمن ارتقای بهداشت و



رسول کشت پور  
شهردار منطقه ۲

حفظ نشاط و زیبایی محیط شهری با بهره‌گیری از تمامی ظرفیت‌ها و امکانات موجود در گذر از این بحران، تأثیرگذار باشد. بر همین اساس ضمن دعوت از مشارکت شهروندان در اقدامات پیشگیرانه و اجرای برنامه‌های گسترده فرهنگی، آموزشی و ضد عفونی محیط شهری، همراهی با کادر درمانی را نیز در دستور کار قرار داد. مشارکت و همکاری با نهادهای اجرایی در انجام طرح فاصله‌گذاری اجتماعی، طرح غربالگری شهروندان در سراهای محله و اعمال محدودیت تردد در بوستان‌ها و مراکز تفریحی همزمان با تأمین ایمنی محیط کار و حفظ سلامت نیروی انسانی مجموعه را می‌توان از دیگر فعالیت‌های منطقه در این زمینه برشمرد. مدیریت شهری همزمان با برنامه‌ریزی و اجرای اقدامات پیشگیرانه در مقابله با شیوع کرونا با اعتقاد بر ضرورت پیشبرد برنامه‌های شهری و توسعه کیفی و کمی خدمات به شهروندان با در نظر گرفتن ۱۰ اصل کلیدی از مؤلفه‌های مدیریت شهری برنامه‌های سال ۱۳۹۹ را تدوین کرد. منطقه ۲ شهرداری تهران طی ۲ سال گذشته با رویکرد مدیریت درآمد، مدیریت هزینه، مدیریت نظارت، شهری پاک، شهری هوشمند، شهری سبز، شهری با هویت، شهری روان، مدیران کارآمد و تقویت کارفرمایی موفقیت‌های ارزنده‌ای را تجربه کرده است. در تداوم این فعالیت‌ها، شهرداری منطقه ۲ با رویکرد ایجاد شرایط مثبت زیست شهری و ارتقای خدمت‌رسانی در تمامی حوزه‌های فرهنگی، اجتماعی و خدمات شهری با بهره‌گیری از ابزارهای نوین، اقدام به تعریف برنامه‌ها و پروژه‌های جدید کرده است.

امروزه که ترافیک و آلودگی‌های زیست‌محیطی مانند آلودگی‌های هوا و صوتی به‌عنوان مهم‌ترین معضلات کالانشهرها به شمار می‌رود و کارشناسان شهری توسعه حمل‌ونقل عمومی و انسان محور را یکی از راهکارهای مؤثر در این زمینه تأکید دارند. مدیریت منطقه ۲ با اهتمام بر اهمیت این مسئله، مشارکت و حمایت در توسعه خطوط مترو و نوسازی ناوگان اتوبوسرانی را در دستور کار قرار داده و امید می‌رود با برنامه‌ریزی صورت گرفته با بهره‌برداری از ۴ ایستگاه مترو خط ۶، ایستگاه مترو میدان کتاب و نوسازی ناوگان اتوبوسرانی، شهروندان تحولی در تسهیل سفرهای شهری را شاهد باشند. نگاه مدیریت منطقه بر ضرورت توسعه زیرساخت‌های حمل‌ونقل پاک و ایجاد شهر انسان محور موجب شد تا ساخت مسیر و پل دوچرخه حدفاصل باغ‌راه فدک، بوستان‌های پردیسان و نهج‌البلاغه، رونمایی از دوچرخه برقی و مسیر پیاده‌راه بلوار پاک‌نژاد در برنامه‌های سال ۱۳۹۹ تعریف شود. ساخت اکوپارک فرحزاد، بهسازی شبکه جمع‌آوری آب‌های سطحی و هوشمندسازی شبکه آبیاری بوستان نهج‌البلاغه را نیز می‌توان از دیگر برنامه‌های زیست‌محیطی منطقه برشمرد. با این اقدامات، ارتقای کیفی زندگی شهری و رضایتمندی شهروندان را تأمین کنیم

شهرداری منطقه ۲ با مجموعه‌ای از فعالیت‌های عمرانی به استقبال سال جدید رفته است

خبرهای خوب در راه است

شهره کیانوش راد

مدیریت شهری منطقه ۲ همزمان با برنامه‌ریزی و اجرای اقدامات پیشگیرانه در مقابله با شیوع کرونا با اعتقاد بر ضرورت پیشبرد برنامه‌های شهری و توسعه کیفی و کمی خدمات با در نظر گرفتن ۱۰ اصل کلیدی از مؤلفه‌های مدیریت شهری برنامه‌های امسال را تدوین کرد. در تداوم این فعالیت‌ها، شهرداری منطقه ۲ با رویکرد ایجاد شرایط مثبت زیست شهری و ارتقای خدمت‌رسانی در تمامی حوزه‌های فرهنگی، اجتماعی و خدمات شهری و با بهره‌گیری از ابزارهای نوین، برنامه‌ها و پروژه‌های جدیدی را در نظر گرفته است. با بخشی از مهم‌ترین طرح‌های شهرداری منطقه ۲ آشنا شوید.

ساخت سینمای تخصصی کودک یکی

از پروژه‌های معاونت اجتماعی و فرهنگی شهرداری منطقه ۲ است که در سال جدید شاهد گشایش آن خواهیم بود. با افتتاح این سینما شهروندان می‌توانند همراه با کودکان خود از فیلم‌ها و برنامه‌های مختص کودکان بهره‌مند شوند.



درصد پیشرفت ۸۵



درصد پیشرفت ۹۰

افتتاح ایستگاه مترو و بیمارستان میلاد

یکی از برنامه‌های شهرداری برای رفاه بیماران و مراجعان به بیمارستان است. این پروژه توسط معاونت حمل‌ونقل و ترافیک شهرداری منطقه ۲ در حال اجراست و تا آخر دی ماه افتتاح می‌شود.



درصد پیشرفت ۹۰

جمع‌آوری سنگ‌فروشان میدان کتاب

یکی از خواسته‌های شهروندان برای ساماندهی این محدوده بود که توسط معاونت خدمات شهری و محیط‌زیست و شهرسازی در حال پیگیری و انجام است.



درصد پیشرفت ۵۰

ساخت مرکز فراموز در بوستان دلاوران با هدف ارائه و آموزش برنامه‌های آموزشی برای کودکان در دست اجراست.

۹۰ درصد پیشرفت

ساخت تصفیه‌خانه بوستان نهج‌البلاغه

توسط خدمات شهری و محیط‌زیست شهرداری منطقه در حال انجام و در مرحله نصب تجهیزات است.



درصد پیشرفت ۷۵

شهرداری منطقه ۲ برای جبران کمبود

جایگاه بنزین، ۲ جایگاه در مقیاس کوچک در بلوار مرزداران و خیابان آیت‌الله دستغیب ساخته است.

۹۰ درصد پیشرفت

جایگاه بنزین خیابان آیت‌الله دستغیب

درصد پیشرفت ۵۰

جایگاه بنزین بلوار مرزداران



## ورزش لاکچری در سایه کرونا رونق گرفته است

# جلسه ۲ میلیون تومان!

شهره کیانوشراد

انتقال و بروس کرونا به شمار می آید و به همین دلیل از همان روزهای ابتدای شیوع کرونا به هیچ باشگاه ورزشی یا خصوصی اجازه فعالیت داده نشد. اما برخی باشگاه‌های خصوصی با تبلیغات در فضای مجازی راه‌هایی برای فرار از قانون انتخاب کردند. ارسال وسایل ورزشی به خانه و اجاره دادن باشگاه برای تمرین‌ها با هزینه‌ای غیرمتعارف از جمله ترفندها برای کشاندن ورزشدوستان به باشگاه بود.

## باشگاه در بستر در اختیار شما

خانه‌نشینی و کم تحرکی یکی از مشکلات روزهای کرونایی است که پیامد آن می‌تواند گرفتگی و دردهای عضلانی باشد. شهرداری تهران از همان روزهای شروع قرنطینه، تولید کلیپ‌هایی آموزشی با موضوع ورزش در خانه را در برنامه خود قرار داد؛ ورزشی که به راحتی توسط همه گروه‌های سنی در خانه قابل انجام بود. اما عده‌ای ترجیح دادند به جای انجام ورزش در خانه راهی باشگاه‌های خصوصی شوند و با پرداخت هزینه‌های چند برابری که به‌طور معمول پرداخت می‌کردند، تمرین‌های ورزشی خود را ادامه دهند. توجیه‌شان هم استفاده از فضای باشگاه و وسایل ورزشی بود. یکی از ساکنان منطقه ۳ که پیش از شیوع کرونا از باشگاه استفاده می‌کرد می‌گوید: «این روزها برای رفتن به باشگاهی در منطقه ۳ هزینه ۲ میلیون تومان برای ۵ جلسه ورزش تعیین شده است. مسئولان باشگاه گفته‌اند که این هزینه بابت ۲ ساعت استفاده از فضای سالن ورزش همراه مربی است؛ یعنی ۴ برابر هزینه‌ای که پیش از شیوع کرونا برای هر جلسه پرداخت می‌کردیم. آن‌طور که مسئولان باشگاه می‌گویند قبل از شروع هر سانس ۲ ساعته، کل دستگاه‌ها و باشگاه را ضدعفونی می‌کنند و چون این ورزشگاه‌ها کاملاً خصوصی به حساب می‌آیند شهریه هر جلسه را ۴۰۰ هزار تومان تعیین کرده‌اند. در حالی که قبلاً هر جلسه ۱۰۰ هزار تومان پرداخت می‌کردیم.» استقبال برخی شهروندان از این تصمیم باشگاه به گونه‌ای است که اگر بخواهید ثبت‌نام کنید تا چند روز آینده باشگاه رزرو شده است.

## ارسال وسایل ورزشی به خانه

ثبت نام در کلاس‌های پخش زنده در اینستاگرام شیوه دیگری برای تشویق شهروندان به ورزش در روزهای قرنطینه است. با این تفاوت که برای استفاده از این ورزش‌ها باید هزینه پرداخت کنید تا بتوانید به‌صورت آنلاین یا حداکثر تا ۲۴ ساعت بعد از ارائه آموزش در فضای مجازی از آنها استفاده کنید. در فهرست اعلام شده می‌توانید نام مربی و نوع ورزش را انتخاب کنید تا هزینه‌ها به شما اعلام شود. هزینه حضور در کلاس آنلاین، بستگی به کلاس آموزشی و مربی متغیر است. اگر هم تمایل دارید در خانه ورزش کنید کافی است با شماره‌های اعلام شده تماس بگیرید تا دمبل، کش پیلاتس، وزنه و... برای شما ارسال شود. هزینه بر مبنای مدت استفاده و نوع وسیله ورزشی از ۲۰۰ هزار تومان به بالا در نظر گرفته شده است.



## در خانه بمانیم

مهم‌ترین توصیه وزارت بهداشت از همان روزهای شروع بحران کرونا در خانه ماندن بود. سازمان ورزش شهرداری برای حفظ سلامتی شهروندان با تهیه کلیپ‌های آموزشی به ترویج ورزش در خانه پرداخت.

«امیرحسین فدوی» مسئول تربیت‌بدنی شهرداری منطقه یک هدف از این کار را حضور در خانه و پرهیز از رفت‌وآمد بیان می‌کند و می‌افزاید: «در ایام قرنطینه اگر چه مجموعه‌های ورزشی زیر نظر شهرداری تعطیل بود اما با مشارکت بی‌نظیر آنها در طرح ورزش در خانه روبه‌رو شدیم. در این طرح بیش از ۱۵۰ کلیپ با موضوعات ورزشی خانواده محور، بازی در خانه، کودکان و اقسشار و گروه‌های خاص انتشار یافت. تدوین برنامه‌های جسمی و حرکتی برای اقسشار و گروه‌های خاص با هدف افزایش سلامت جسمانی و تقویت روحیه نشاط و تهیه فایل صوتی ویژه معلولان بینایی انجام شد. ۳۵ مربی فعال ایستگاه‌های تندرستی در تهیه کلیپ‌های ورزشی با شهرداری همکاری کردند. بسیاری از چهره‌های ورزشی نیز با توصیه شهروندان به در خانه ماندن تلاش کردند آنها را به انجام ورزش در خانه ترغیب کنند. ورزش در خانه کم هزینه است و می‌تواند به قطع زنجیره انتقال کرونا کمک کند.»

## همین حوالی

### فعالیت نهادهای مردمی در شمال تهران برای مقابله با کرونا هستیم، برای شکست کرونا ویروس

به دلیل کمبود اقلام بهداشتی در بازار و داروخانه‌ها و تقاضای مردم موجب شد عده‌ای از شهروندان نیکوکار و خوش‌ذوق با یکدیگر هم پیمان شوند و خودجوش برای خشک کردن ریشه این ویروس نحس اقلام بهداشتی را تولید کنند.

#### تیشه به ریشه کرونا

«مهدی پونکی» عطر فروش جوان منطقه لواسان هم مغازه‌اش را وقف فعالیت‌های خیرخواهانه کرده و هم با آقایان و باتوان منطقه بانی خط تولید ماسک شده است. پونکی درباره راه‌اندازی خط تولید ماسک برای اهالی لواسان و رودبار قصران می‌گوید: «هدف ریشه‌کن شدن ویروس کرونا و حمایت از جان اهالی لواسان و روستائینان است. متأسفانه امکانات بهداشتی و درمانی این مناطق محدود است و اگر ویروس به چنین منطقه‌هایی راه پیدا کند سخت می‌توان آن را از بین برد. بنابراین تصمیم جدی برای تولید ماسک و تهیه اقلام بهداشتی و ضدعفونی گرفته شد و سایر فعالان اجتماعی هم حمایت کردند. در نخستین خط تولید حدود ۵ هزار ماسک تولید کردیم. با توجه به قابل شست و شو بودن ماسک‌ها هر بسته برای یک هفته یک نفر کفایت می‌کند. توزیع اقلام طبق برنامه است و اولویت با خانواده‌های محروم منطقه، کارگران و متصدیان جایگاه بنزین و بعد توزیع در منازل است.»

کاسب جوان و خیر محله لواسان می‌گوید: «تاکنون با همکاری‌های محلی موفق شده‌ایم ماسک صورت و دستکش مورد نیاز اهالی لواسان و روستاهای اطراف را رایگان تهیه و توزیع کنیم. بی‌شک فعالیت‌های گروهی می‌تواند نقش مهمی در از بین بردن و قطع زنجیره ویروس کرونا داشته باشد.»

#### تولید ۴۵۰۰ ماسک شیلدادر

دفتر شورایی محله امامزاده قاسم(ع) این روزها حال و هوای متفاوتی دارد. جوانان دلسوز محله با رعایت همه نکات بهداشتی دور هم جمع شده‌اند تا سهم خود را در مقابله با کرونا ادا کنند. آنها در این کارگاه موقت که ۱۹ اسفند سال گذشته راه‌اندازی شده است ماسک شیلدادر مورد نیاز پرستاران و پزشکانی که در خط مقدم مبارزه با کرونا ایستاده‌اند را تولید و به مراکز درمانی ارسال می‌کنند. «بوالفضل ربیعی» دبیر شورایی محله امامزاده قاسم(ع) از همراهی خیران و اهالی می‌گوید: «هفته پایانی اسفندماه بود که موضوع تولید ماسک و شیلد را با خیران و اهالی در میان گذاشتیم. طولی نکشید که جمعی از اهالی خیر محله تأمین هزینه‌های تولید ماسک و شیلد را برعهده گرفتند و مبلغ حدود ۱۷ میلیون تومان برای تولید ماسک و شیلد جمع‌آوری شد. ۱۹ نفر از جوانان محله هم برای کار در کارگاه موقت تولید ماسک شیلدادر داوطلب شدند.» اکنون به همت همین جوانان دلسوز، ۴ هزار و ۵۰۰ ماسک شیلدادر مورد نیاز برای کادر درمان بیماران کرونایی تولید شده است.

زوج شاغل در بیمارستان مسیح دانشوری؛ از ابتلا به کرونا تا اهدای پلاسما خون

# وصیتنامه مان را نوشتیم!

راحله عبدالحسینی



خدمت به بیماران از نخستین روز فروردین

طالبی و امینی درست از روز نخست ۱۳۹۹ پس از بهبودی کامل سرکار برگشت می گوید: «علائم بیماری شدید است و تمام روحیه و انگیزه خود را از دست می دهم بر رعایت دستورات پزشکی با بیمار صحبت امیدوار شوم. حالا که خودم با لحظه به لحظه آشنا هستم می دانم که بیماران چه حال می کنند.» این زوج حالا که در خط مقدم به دیگر همکاران خود پیوسته اند احساس این زوج از تماس های تلفنی و تصویری در روزهایی که در خانه بستری بودند از بهترین اتفاق های این دوره یاد می کنند. انژی می گرفتند و روحیه شان عوض می شد. اعضای خانواده، مدیر پرستاری و پزشکان بیمارستان مسیح دانشوری با ما همکاری سلامت را طی کنیم.» طالبی می گوید: «عکس با لباس محافظ، ماسک و دستکش را که حسرت می خوردم کهای کاش من هم هم ردیف آنها در این شرایط خدمت که از بچه های کوچکشان و خانواده هایشان و شبانه روزی در کنار بیماران کرونایی دارند. هرچند فشار کاری داشتند اما راه برای سلامت جامعه در خط مقدم باشند.» ادامه مراقبت های بهداشتی بر خانه نشینی و اجتماعی تأکید می کنند: «اگر می خواهید پزشکان برای مهار و شکست کرونا اهمیت یک لحظه به رد ماسک روی صورت پرستار فکر کنید؛ خطاهایی که بر اثر ساعت های ط شدن ایجاد شده و بعد از برداشتن ماسک، تبدیل می شود. به لباس های محافظ سن فکر کنید که در آن نه می شود چیزی خورد استراحت کرد. کمک کنیم تا زنجیره شکسته شود.»

## یک ماه قرنطینه خانگی

امینی در بخش اداری بیمارستان مشغول فعالیت و طالبی هم پرستار بخش عفونی بیمارستان مسیح دانشوری است. آنان با هم ازدواج کردند. امینی ماجرای ابتلا به کرونا را این گونه تعریف می کند: «۲۶ بهمن ماه سال که همسر با علائم بیماری آنفلوآنزای (IN) چون در بخش عفونی بیمارستان کار می کند مثل هر سال آنفلوآنزا گرفته است. من هم از او به تب، بدن درد و سرفه مبتلا شدم. استعلاجی گرفتیم و در خانه ماندیم.» آنها حالشان به سر کار برگشتند. اما با شیوع از اول اسفند ماه وقتی تست کرونا دادند روبرو شدند. طالبی می گوید: «ترجیح دهم قرنطینه باشیم. از طرف بیمارستان کسول اختیار ما قرار دادند. تلفنی هم با دکترهای در ارتباط بودیم که چه کارهایی انجام دهیم تا ۲۶ اسفند ماه که تست کرونا منفی شد تا



انجام است. ما داوطلب شدیم تا در این تحقیق سهمی داشته باشیم.» آغاز اهدای پلاسما در بیمارستان مسیح دانشوری هفته نخست فروردین آغاز شد. پلاسما خون چند بیمار بهبودیافته از جمله امینی و طالبی به عنوان یک روش درمانی مکمل برای تزریق به بیماران کرونایی جداسازی شد. این پلاسما به بیمارانی تزریق می شود که بیماری آنان هنوز به مرحله حاد نرسیده و به بستری در

کرونا که آمد همه گوش به فرمان توصیه های کادر درمان شدیم. حرف های افرادی را سرلوحه روزهای کرونایی قرار دادیم که در خط مقدم جبهه سلامت ایستاده بودند. مثل «نسترن طالبی» یکی از پرستاران بخش عفونی بیمارستان مسیح دانشوری که یک دهه در این بیمارستان مشغول فعالیت است. همسرش «معین امینی» هم در بخش اداری بیمارستان کار می کند. آنها ۵ سال پیش با هم آشنا شدند و ازدواج کردند. کرونا که آمد قصه عشق این زوج را برای ما شنیدنی کرد. زوجی که جزو نخستین ها شدند. از نخستین افرادی بودند که به کووید ۱۹ مبتلا شدند و بعد هم از نخستین افرادی که داوطلبانه پلاسما خون شان را برای بهبود بیماران کرونایی اهدا کردند. درست روز اول سال نو بعد از یک ماه جنگیدن با ویروس کرونا، این زوج سلامت خود را پیدا کردند و حالا یک ماه است به بیماران کرونایی بیمارستان مسیح دانشوری خدمت می کنند. با این زوج گفت و گو کردیم. آنان از داستان شکست کرونا تا حضور دوباره در بیمارستان گفتند.

## داوطلب اهدای پلاسما خون

امینی و طالبی جزو نخستین افرادی بودند که با شیوع ویروس کرونا در کشور به این بیماری مبتلا شدند. آنها بعد از بهبود، داوطلبانه پلاسما خون خود را اهدا کردند. طالبی می گوید: «در چین و ژاپن تحقیقاتی در حال انجام است که براساس آن پلاسما خون افراد بهبودیافته از کرونا می تواند برای بیماران کرونایی مثل آنتی بادی عمل کند. این تحقیق در بیمارستان ما هم در حال



## عملیات شکست کرونا به روایت پزشکان مسیح‌دانشوری تحويل سال پای تخت بیماران



### باز هم تست کرونا مثبت شد

طالبی از روزهایی که با کرونا پنجه در پنجه بودند این‌طور روایت می‌کند: «در شرایطی که همکارانم شبانه‌روزی مشغول کار بودند، من با بیماری دست و پنجه نرم می‌کردم. از طرفی دلم پیش آنها بود و دوست داشتم کنارشان بودم و به بیماران خدمت می‌کردم. از طرفی هم نباید قرنطینه را ترک می‌کردیم. شرایط روحی هر دوی ما نابسامان بود. درد و اندوه و تنهایی رهایمان نمی‌کرد. به این فکر می‌کردم که تا دیروز از بیماران مراقبت می‌کردم حالا باید در این شرایط غم‌انگیز باشم. در تمام این یک ماه هر وقت کم می‌آردم همسرم دلداری‌ام می‌داد و هر وقت او احساس ناامیدی می‌کرد من با وجود حال نامساعد سعی می‌کردم به او آرامش بدهم. در روزهای بیماری حتی وصیتنامه‌مان را هم نوشتیم.»

پدر و مادر و اطرافیان تلفنی با این زوج در تماس بودند و لحظه به لحظه نگران حالشان: «ما هم باید مراقب حال روحی خودمان می‌بودیم و هم به اطرافیانمان دلداری می‌دادیم که با توکل و امید به خدا این بیماری را شکست می‌دهیم. دوست و آشنا به ما می‌گفتند دعای بیماران پشت سر شماسنت. شما همیشه به بیماران کمک کرده‌اید و حالا خدا حامی شماسنت.» آنها آبار دیگر هم تست کرونا دادند و با مثبت بودن تست، همچنان در قرنطینه ماندند: «یکی از همسین دفاعاتی که برای انجام تست به بیمارستان رفتیم، ویدیویی از پزشکانی که بر اثر کرونا جانانشان را از دست دادند پخش شد. در همه مسیر، از بیمارستان تا خانه اشک ریختم. برخی از پزشکان را می‌شناختم. با بعضی در دوره طرح همکار بودم. نخیه بودند. حیف از آنها بود که از جامعه پزشکی ما حذف شوند. غصه خوردم و به پوچی دنیا فکر کردم. مدت‌ها طول می‌کشید تا جایگزینی برای این پزشکان پیدا شود.» طالبی ادامه می‌دهد: «دفعه آخر که تست ما منفی شد، نفس راحتی کشیدیم و خدا را شکر کردیم. در ایام قرنطینه و بیماری هم مدام اخبار بیمارستان را دنبال می‌کردیم و آرزو داشتیم زودتر بتوانیم به سرکار برگردیم تا کنار همکاران باشیم.»



دین

فروردین ماه استند. طالبی بیمار کرونایی بود. من علاوه بر تست می‌کنم تا لحظه بیماری می‌را تجربه جبهه سلامت ضایع دارند. همکارانشان به‌عنوان یکی بودند. زیرا کلی بند: «علاوه بر بخش عفونی کردند تا راه س همکارانم که می‌دیدم می‌توانستم همکارانی آن دور بودند و حضور داشته و می‌بودند که این زوج برای حفظ فاصله به توصیه‌های ندهید فقط آن و پزشکان بولوانی ماسک کم‌کم به زخم گین و گرمی و نه می‌شود انتقال بیماری می‌شکند دانشوری آ. سی. یو ۵ سال پیش ویروس کرونا H۱N۱ مواجه شد. بد فکر کردیم بلافاصله بعد از مرخصی با بهتر شدن بیماری کرونا جواب مثبت دادیم در خانه اکسیژن در بخش عفونی قرنطینه ما بول کشید.»

دکتر «جلال حشمت‌نیا» فوق تخصص ریه:

### خانواده پزشکان و پرستاران همدل هستند



مام بیمارستان را به یک بخش اورژانس فرض کنید. همه کادر درمانی بیمارستان مسیح‌دانشوری از زمان شیوع بیماری کرونا تا امروز یکصدا شدند تا با رسیدگی تمام و کمال به بیماران کرونایی، آنها را زودتر به آغوش گرم خانواده بازگردانند. دکتر «جلال حشمت‌نیا» فوق تخصص ریه می‌گوید: «هیچ کدام از همکاران ما از روز نخست این بیماری تاکنون مرخصی و استراحت نداشته‌ایم. هم باید به همکارانم خسته نباشید و خدا قوت بگویم و هم به خانواده‌های آنان. خانواده‌ها با درک درستی که از شرایط جامعه دارند باعث می‌شوند تا کادر پزشکی در راه انجام وظیفه ثابت قدم باشند. از مردم و مراجعان هم همواره لطف دیده‌ایم. در این مدت بیشتر قدردان زحمات پرستاران و پزشکان بوده‌اند.»

این متخصص ریه معتقد است که شکست کرونا نگاه جدی مردم را می‌طلبد: «اگر مردم همکاری کم داشته باشند و تعداد بیماران بیشتر شود، نگهداری و خدمات‌دهی به بیماران خارج از توان سیستم درمانی می‌شود و با حادثه‌های دیگر دست به گریبان می‌شویم. باید تلاش کنیم تا چرخه این بیماری بی‌رحم و بی‌انصاف بشکند. دل همه ما برای روزهای عادی تنگ شده است. بازگشت به آن روزها با رعایت بیشتر حتما دست یافتنی است.»

ابراهیم ذوالفقاری، مسئول اتاق دندانپزشکی:  
کادر درمانی برای شکست کرونا یکصدا شدند



«مهم نیست که امسال حال و هوای نوروز برای کادر درمان، متفاوت و سخت بود. مهم این است که کل کادر درمان بیمارستان یکصدا شدند تا از بیماران پرستاری کنند.» «ابراهیم ذوالفقاری» در بخش دندانپزشکی بیمارستان مسیح‌دانشوری مشغول فعالیت است و با اینکه این بخش در روزهای کرونایی فقط به‌صورت اورژانس دایر است، او و همکارانش پا به پای دیگر پرستاران بیمارستان مشغول خدمت بودند: «با اینکه پیش از این بحران کار من به‌صورت شیفتی بود. اما مسئولان بیمارستان را متقاعد کردم تا بنا بر تعهدی که دارم بتوانم حضور داشته باشم و صحنه درمان را در روزهای بحرانی ترک نکنم.» ذوالفقاری معتقد است که مردم باید دقیق به اطلاع‌رسانی‌ها گوش دهند: «درست است که باید از دستکش استفاده کنیم. اما بارها می‌بینیم افراد در حالی که دستکش به دست دارند دستشان را به سر و صورت می‌مالند. برخی از مردم از شدت ترس از ماسک و دستکش استفاده می‌کنند. در حالی که یادشان می‌رود نحوه صحیح استفاده را اجرا کنند.» به گفته ذوالفقاری کادر درمانی بیمارستان فرصتی برای استراحت و خندیدن و گفت‌وگو ندارند اما گاهی لطف‌های کرونایی لبخندی به لب می‌آورد: «تنها اتفاقی که باعث خوشحالی ما می‌شود و می‌توانیم نفس راحتی بکشیم زمانی است که یک بیمار کرونایی مرخص می‌شود.»



دکتر محمد ثانی، رئیس بخش دندانپزشکی بیمارستان:

### قسم نامه پزشکی یادمان است



«از همان روز فارغ‌التحصیلی‌مان و طبق قسم‌نامه، خودمان را برای خدمتگزاری آماده کردیم.» دکتر «محمد ثانی» صحبت‌هایش را با یادآوری قسم نامه پزشکان آغاز می‌کند و می‌گوید: «تک تک ما به آن قسم نامه پایبند هستیم. در این روزهای تلخ و سخت کرونایی هم قسم نامه یادمان نرفته است.»

با شروع بیماری کرونا بیمارستان مسیح‌دانشوری به‌عنوان مرکز تخصصی ریه و بیماری‌های تنفسی پذیرای بیماران کرونایی شد. رئیس بخش دندانپزشکی بیمارستان ادامه می‌دهد: «با بستری شدن بیماران کرونایی در بیمارستان مسیح‌دانشوری، بخش دندانپزشکی به علت جلوگیری از اشاعه و سرایت بیماری، فقط در موارد اورژانسی فعالیتش را ادامه می‌دهد. پزشکان این بخش در ایام تعطیلات نوروز هم به‌صورت آنکال و هم به‌صورت حضوری در بیمارستان حضور داشتند و جان و دل مشغول کار بودند. امید بذری در دل کادر درمانی است که باعث می‌شود روحیه‌شان در این اوضاع هم خوب باشد. شعار ما در همه درمان‌ها تقدم پیشگیری بر درمان است. در بخش دندانپزشکی این موضوع خیلی جدی است. زیرا برخی بیماری‌های مزمن از یک التهاب لثه آغاز می‌شود.» دکتر ثانی یادآوری می‌کند که همچنان باید حواسمان به رفت و آمدها باشد: «متأسفانه جابه‌جایی شهروندان از خانه‌های به خانه دیگر یا تردد در بازار به شدت امکان انتقال ویروس را بالا می‌برد. هنوز هم افرادی بدون دستکش در خیابان حضور پیدا می‌کنند.»

پیام طبرسی، متخصص بیماری‌های عفونی و معاون آموزشی بیمارستان:  
پزشکانی که از دست رفتند جایگزین ندارند



«از نخستین روزهای اسفند ماه که پیام‌های آموزشی و بهداشتی ابلاغ شد، همکاری مردم خوب نبود. اگر با ما همکاری می‌کردند نباید تعداد بیماران به این عدد و رقم می‌رسید.» دکتر «پیام طبرسی» معتقد است که مردم دوست دارند روال طبیعی زندگی را حتی در روزهای کرونایی ادامه دهند: «متأسفانه تعداد زیادی از افراد در مراکز خرید

شب‌عبید دیده شدند. به همین ترتیب آمار انتقال بالا می‌رود. هدف ما این است که اپیدمی با کمترین تلفات پایان پذیرد. با اپیدمی بیماری متأسفانه از منابع مملکت کاسته می‌شود. توان کادر درمانی و تجهیزات کاهش پیدا می‌کند. وظیفه ما به‌عنوان کادر درمان مراقبت از بیمار است که همکارانم در بیمارستان مسیح‌دانشوری این وظیفه را به نحو احسن انجام دادند و می‌دهند. کادر درمان در بیمارستان‌های دیگر هم با تمام قوا مشغول کار هستند. این تلاش شبانه‌روزی در طولانی مدت با خستگی و فرسودگی همراه است. اگر برای کادر درمان آرامش و تجدید قوا می‌خواهیم باید بیشتر نکات بهداشتی را رعایت کنیم. در هیچ اپیدمی ندیده‌ایم که این قدر پزشک و پرستار فوت کنند. حالا هم با خستگی کادر درمان روبه‌رو هستیم و هم جایگزینی برای آنها نداریم. وقتی پرستار خسته باشد مجبور است انرژی خود را بین بیماران تقسیم کند و به درستی نتواند به یک بیمار رسیدگی کند. وقتی مردم با رعایت بیشتر باعث کاهش تعداد بیماران شوند، کادر درمانی هم فرصتی برای بازیابی انرژی از دست رفته را پیدا می‌کنند.»

توصیه روان‌شناس برای کاهش تنش بین والدین و کودکان در روزهای خانه‌نشینی

## بازی با قرنطینه

راحله عبدالحسینی

تعطیلی مدارس و مهدهای کودک، خانه‌نشینی اجباری و دورکاری والدین شرایطی را برای بروز بدرفتاری کودکان و بروز خشم والدین پیش آورده است. بچه‌هایی که مدرسه نمی‌روند، دوست دارند تا دیر وقت بیدار بمانند و بیشتر طول روز را بخوابند. بهانه‌گیر می‌شوند و ترجیح می‌دهند فقط پای تلویزیون بنشینند. این سبک زندگی نظم و ترتیب زندگی خانوادگی را دستخوش تغییرات ناهماهنگی می‌کند که باعث بروز ناراحتی، درگیری و خشم بین اعضای خانواده می‌شود. برای کنترل اوضاع می‌توان اول از برنامه‌ریزی کمک گرفت و بعد هم دست به دامان راهکارهایی شد که روان‌شناسان به ما توصیه می‌کنند. دکتر «زهره دوشابچی» روان‌شناس ساکن محله آجودانیه در این خصوص پیشنهادهایی دارد که می‌تواند برای والدین کارآمد باشد.

با شیوع بیماری در کشور زندگی روزمره دستخوش تغییراتی شد؛ شرایطی که تا پیش از این تجربه نکرده بودیم و نمی‌دانستیم چطور باید با روزهای خانه‌نشینی همراه دیگر اعضای خانواده کنار بیاییم. تراکم حضور افراد خانواده زیر یک سقف به‌صورت شبانه‌روزی می‌تواند باعث بروز اختلافاتی شود؛ اختلافاتی که روان‌شناس هم‌محله‌ای از آن به‌عنوان «اختلافات موقعیتی» یاد می‌کند. گاهی اوقات اختلافات پیش آمده بین اعضای خانواده موقعیتی است. به این معنا که بر مبنای موقعیت پیش می‌آید. اختلافاتی که این روزها بین اعضای خانواده به‌خصوص والدین و کودکان پیش می‌آید از همین اختلافات موقعیتی است. این اختلافات ریشه‌دار نیست. حالا که بچه‌ها نه مهدکودک می‌روند و نه مدرسه، مادر و پدر هم برحسب شرایط سرکار نمی‌روند، رفت و آمدهای خانوادگی و تفریحات بیرون از منزل هم نداریم، تنش بین اعضای خانواده بالا می‌گیرد.

او می‌گوید: «وقتی شرایط عادی و روال معمول زندگی به هم می‌خورد، افراد خانواده دچار جابه‌جایی خشم می‌شوند. پدر سرکار نمی‌رود و درآمدی ندارد. نمی‌تواند ناراضی‌ای از سرکار نرفتن را با رئیسش مطرح کند. چون رئیس هم تابع همین شرایط است. بنابراین خشم او، جابه‌جا و در خانه سرریز می‌شود. علاوه بر این سرکار نرفتن به معنای درآمد نداشتن هم است. وضعیت اقتصادی خانواده دستخوش

تغییر می‌شود. بنابراین پدر خانواده شرایط خوبی ندارد.»

### اختلافات موقعیتی

دوشابچی که علاوه بر فعالیت در سرای محله کاشانک درسراهای محله شهران و سراسیاب دولاب نیز فعالیت می‌کند ادامه می‌دهد: «این روزهای خانه‌نشینی که از اسفند ماه آغاز شده و همچنان ادامه دارد، باعث بروز اضطراب و تنش بین اعضای خانواده می‌شود. خانه ماندن اجباری است و جزو تعطیلات مفرح به حساب نمی‌آید. بیشتر خانواده‌ها در خانه‌هایی کوچک که حیاط ندارند، حداقل با ۲ فرزند این روزها را می‌گذرانند. در حالی که اخبار بیماری کرونا را می‌شنوند فقط یک پرسش دارند؛ اینکه بیماری کی تمام می‌شود؟ و مدام این پرسش بی‌پاسخ را تکرار می‌کنند. بچه‌ها هم می‌خواهند از صبح تا شب کارتون ببینند و بهانه‌گیری می‌کنند. این فشار عصبی را برای پدر و مادر بیشتر می‌کند. اگر منصفانه نگاه کنیم هیچ‌کدام از اعضای خانواده در بروز تنش و درگیری و اختلاف مقرر نیستند. اختلافات موقعیتی است که چاره‌ای جز مدیریت آن نداریم.»



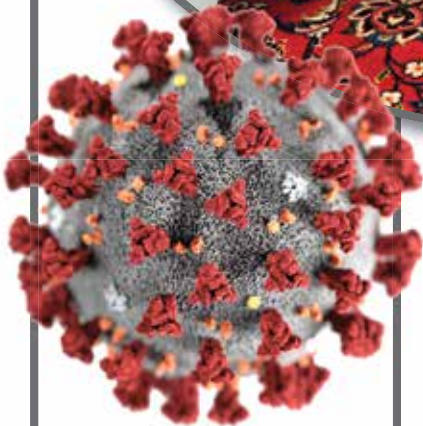
زهره دوشابچی  
روان‌شناس

### مشاوره تلفنی به اهالی

دوشابچی پس از توصیف شرایط برای اینکه افراد خانواده همدیگر را بهتر درک کنند راهکارهایی برای عبور امن و آرام از این بحران را مطرح می‌کند: «این

### هیجان در روزهای قرنطینه با بازی‌های فکری

هرچند در روزهای خانه‌نشینی، کودکان با آموزش‌های مجازی از طریق معلم خود در ارتباط هستند و ساعتی را به آموزش و تمرین دروس و مشق می‌پردازند. اما با این حال در طول روز زمان زیادی را دارند که نمی‌دانند چطور باید بگذرانند. به همین دلیل ممکن است به استفاده بی‌رویه از بازی‌های رایانه‌ای، تماشای تلویزیون و استفاده از تبلت بپردازند. این بی‌برنامگی ممکن است به بهانه‌گیری و حتی پرخوری منجر شود. بازی‌های خانگی که مناسب آپارتمان باشد می‌تواند یکی از برنامه‌های مهیج برای بچه‌ها باشد. اگر ایده‌ای برای بازی ندارید می‌توانید به انجمن بازی‌های فکری ایران به نشانی اینترنتی <http://www.mindsports.ir> سر بزنید. در این سایت انواع بازی‌های فکری به ترتیب سختی و آسانی و گروه‌های سنی دسته‌بندی شده که بنا بر سلیقه و تعداد اعضای خانواده می‌توانید انواع بازی‌ها را تجربه کنید.



### مرور اخبار کرونا در حضور کودکان ممنوع!

پیگیری مدام والدین از اخبار کرونا و صحبت درباره آن موجب ترس و استرس بیشتر بچه‌ها می‌شود. این روزها در حالی که باید شرایط بیماری را به بچه‌ها توضیح داد و آنان را به رعایت نکات بهداشتی راهنمایی و تشویق کرد از سوی دیگر نباید آنان را در متن اخبار و جزئیات بیماری کرونا قرار داد. اضطرابی که بچه‌ها این روزها تجربه می‌کنند ممکن است در ماه‌های آینده به آسیب‌های جدی تبدیل شود. برای بچه‌ها توضیح دهید که این شرایط فقط مختص او و خانواده‌اش نیست. ضمن اینکه اطلاعات نادرست به بچه‌ها ندهید. به او اطمینان دهید که در کنارش هستید. نگرانی کودکان در صحبت با والدین، تجربه سرگرمی‌های جدید، گفتن و خندیدن و بازی کنترل می‌شود.

شرایط مثل جنگ است. توپ و تانک و ویرانی ندارد. طبیعت تخریب نشده. گل‌ها درآمده و درختان سبز شده‌اند. اما افراد در جنگ با بیماری و فشار عصبی مواجه هستند. در این شرایط نباید کاری کنیم که به استرس خود دامن بزنیم. زیرا استرس به شدت باعث ضعف سیستم ایمنی بدن می‌شود. یکی از راهکارها تماشای برنامه‌های آموزشی ریلکسیشن، مراقبه و تمرین‌های تنفسی است. این تمرین‌ها را می‌توانیم همراه کودکان خود انجام دهیم. تمرین‌های تنفسی و ورزشی که برای ریه هم مفید به حساب می‌آید. این تمرین‌ها را باید چند بار در روز انجام دهیم تا تنش و استرس را از خود دور کنیم. دومین راهکار که با همکاری نهادها قابل انجام است می‌تواند بهره‌مندی از مشاوره تلفنی برای مردم هر محله باشد. روان‌شناسان ساکن در هر محله می‌توانند روزانه با مردم همان محله گفت‌وگوی تلفنی برای حل مشکلات داشته باشند. البته برای انجام صحیح و مفید این طرح باید فکر اساسی شود. دوشابچی تجربه بازی‌های قابل انجام در آپارتمان را هم برای والدین و کودکان در این شرایط مفید می‌داند.



## علت نامگذاری محله محمودیه و قصر پرماجرای آن قصه یک قصر بدشگون

حسن حسن زاده



شکل‌گیری محله محمودیه در شمیران روایت‌ها و ماجراهای جالبی دارد. محله‌ای که امروز دیگر نشانی از درختان و باغ‌های سرسبز گذشته‌اش ندارد و کوچه‌ها و خیابان‌هایش را آپارتمان‌ها و برج‌های پرتعداد تسخیر کرده‌اند. با وجود این اما هنوز هم می‌شود در همین کوچه‌ها و خیابان‌ها و حتی در محله زعفرانیه امروزی، نشانی روزگار گذشته را جست و جو کرد. در گفت‌وگو با «علیرضا زمانی» تهران‌شناس، ماجراهای قصر بدشگون محمودیه در روزگار سلطنت محمدشاه قاجار و به یادگار ماندن این نام در برخی امکان و خیابان‌های اطراف محله محمودیه امروزی را مرور کردیم.

### نام محمودیه هنوز زنده است

اگرچه محله محمودیه امروزی دیگر هیچ نشانی از روزگار گذشته‌اش ندارد و حتی اثری از نام قصر پرماجرای محمدشاه در نامگذاری محله دیده نمی‌شود اما بخشی از تاریخچه و هویت گذشته این محله را می‌شود در ضلع جنوب محله زعفرانیه جست و جو کرد. اکنون مسجد محمودیه در ضلع جنوب خیابان اکبری، نشانی از روزهای گذشته محله محمودیه را با خود پدک می‌کشد.

زمانی می‌گوید: «در سال‌های دهه ۲۰ شمسی و هم‌زمان با تغییر و تحولات جدید محله محمودیه، گروهی از اهالی نائین به اراضی این محدوده مهاجرت کردند. آنها در جنوب خیابان اکبری امروزی خانه‌هایی ساختند و حسینیه‌ای برای برگزاری مراسم مذهبی بنا کردند. در دهه ۳۰ آن حسینیه قدیمی به مسجد تبدیل شد و اهالی نام محمدیه را برای آن انتخاب کردند؛ مسجدی که امروز علاوه بر نام محمودیه، نام زعفرانیه نیز بر سر آن به چشم می‌خورد به احتمال فراوان نشانه‌ای از اراضی قصر محمودیه را با خود دارد و نامش به زمین‌ها و تاریخچه محله محمودیه اشاره می‌کند.» برای اثبات این مدعا شواهد دیگری هم وجود دارد. اکنون اگرچه در تقسیمات محلی منطقه یک، محله‌ای به نام محمودیه وجود ندارد اما اهالی جنوب محله زعفرانیه بخشی از این محله را با نام محمودیه می‌شناسند. زمانی می‌گوید: «محدوده‌ای که از شرق و غرب به خیابان اعجازی و رودخانه ولنجک محدود شده و از شمال و جنوب به خیابان‌های اکبری و مقدس اردبیلی می‌رسد، میان اهالی جنوب محله زعفرانیه به محله محمودیه معروف است. نامی که به نوعی به زمین‌های جنوب محله زعفرانیه و ماجراهای قصر محمودیه اشاره دارد.»



### قصری که به صاحبش وفا نکرد

فتحعلی شاه، زمین‌های محدوده زعفرانیه و محمودیه امروزی از املاک خاندان معیرالممالک بود؛ زمین‌های وسیعی که بخش‌هایی از محله باغ فردوس امروزی را هم دربرمی‌گرفت. زمانی می‌گوید: «در قسمت جنوبی این زمین‌ها املاکی قرار داشت که بعدها در زمان محمدشاه قاجار قصری در مرکز آن و بین درختان سرسبز اطرافش بنا شد. حاجی میرزا آقاسی آخرین صدراعظم محمدشاه، این قصر بیلاقی را به دلیل آب و هوای خوش این محدوده برای سکونت محمدشاه در فصل گرما بنا کرد. اما همین که کار ساخت قصر رو به پایان بود و محمدشاه هم برای سکونت به قصر جدیدش آمد، بیماری نقرس گریبانگیر شاه قاجار شد.» اگرچه محمدشاه در اثر ابتلا به این بیماری جانش را از دست داد اما این پایان ماجرای قصر محمودیه نبود. بعد از مرگ شاه قاجار، معروف شد که این قصر مکانی شوم و بدشگون است؛ آنقدر که در دوره‌های بعد توجهی به آن نشد و به تدریج قصر محمودیه رو به ویرانی رفت.

اگرچه خیابان‌های محله محمودیه را برج‌ها و آپارتمان‌هایی اشغال کرده که مثل گول‌های سنگی سربه فلک کشیده از هر نقطه محله خودنمایی می‌کنند اما روزگاری در این محله، باغ‌های سرسبزی وجود داشت که دل هر رهگذری را به دست می‌آورد. با وجود این، محمودیه در قیاس با دیگر آبادی‌های شمیران قدمت چندانی ندارد و در نقشه‌های دوره احمدشاه قاجار اثری از نام این محله دیده نمی‌شود. زمانی در این باره می‌گوید: «در نقشه‌های دوره احمدشاه از آبادی‌های شمیران، در اطراف محله محمودیه امروزی نام ۳ روستای اسدآباد، ولنجک و محمودآباد دیده می‌شود. اگرچه در آن نقشه‌ها نام آبادی محمودآباد با نام محله محمودیه امروزی شباهت دارد اما در حقیقت یک آبادی مستقل است که تاریخچه متفاوتی از محله محمودیه دارد.» در جست و جو برای کشف تاریخچه محله محمودیه و بررسی علت نامگذاری آن به قصری بدشگون و با سرگذشتی متفاوت می‌رسیم. در دوره

### وقتی محله محمودیه شکل گرفت

علامیر زمین‌ها را به میرزا فتحعلی خان صاحب‌دیوان فروخت. این اراضی به تدریج در حوالی دهه ۲۰ و پس از دست به دست شدن میان رجال مختلف، سهم «دکتر اشتمپ» دندانپزشک مطرح آن دوره شد. زمانی می‌گوید: «دکتر اشتمپ سوئسی که دندانپزشک ویژه احمدشاه قاجار بود و در دهه‌های اول و دوم پهلوی هم طبابت اعیان و اشراف را برعهده داشت بخش زیادی از زمین‌های محمودیه امروزی را از محمدحسین امین‌الضرب خرید. دندانپزشک سوئسی هم در محمودیه خانه‌ای برای خود بنا کرد و حتی بساط کشاورزی هم در این اراضی برپا کرد. پس از مرگ دکتر اشتمپ، وارثانش زمین‌ها را به قطعات کوچک‌تر تقسیم کردند و به افراد متعدد فروختند تا به تدریج محله محمودیه امروزی سر و شکل پیدا کند.»

در جست و جو برای علت نامگذاری محله محمودیه به ماجرای ورود خاندان علاءالدوله به زمین‌های قصر محمودیه می‌رسیم. پس از مرگ محمدشاه، اراضی این محدوده و قصر مخروبه و بدشگون میان آن به فروش رسید و سال‌ها بعد سهم خاندان محمدرحیم خان علاءالدوله، وزیر دربار ناصرالدین‌شاه می‌شود. زمانی می‌گوید: «پس از محمدرحیم خان این اراضی به دست پسرش محمود علامیر معروف به احتشام‌السلطنه افتاد و او هم برای تغییر پیشینه بدشگون این زمین‌ها، قصر تازه‌ای داخل باغ محمودیه ساخت و نام آن را به محمودیه تغییر داد.» اما در روند شکل‌گیری و تغییر و تحولات این محله نوپای شمیران، نام‌های دیگری هم به چشم می‌خورد. پس از تغییر نام اراضی به محمودیه و رنگ باختن ماجرای قصر محمودیه، محمود





گزارشی از مشکلات زندگی  
در محله‌های فرسوده شمال شهر

# این جامه کهنه نوامی شود؟

حسن حسن زاده

۶۵ هکتار از محله‌های شمال شهر در بافت فرسوده قرار گرفته و ساماندهی آن به یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های مدیریت شهری تبدیل شده است. این میان اهالی محله‌های گلابدره، دربند، امامزاده قاسم (ع) و... در محدوده منطقه یک بیش از دیگر محله‌ها با مشکلات زندگی در بافت فرسوده و پیامدهای ناشی از آن دست و پنجه نرم می‌کنند. به عنوان مثال در محله‌های گلابدره و امامزاده قاسم (ع) مشکل کمبود جای پارک، دسترسی نامناسب خودروهایی امدادی به معابر کم‌عرض محله و مشکلات دفع فاضلاب خانگی به معضل اساسی اهالی این محله‌های فرسوده تبدیل شده است. مشکلاتی که لزوم نوسازی بافت فرسوده در این محله‌ها و فراهم کردن شرایط مناسب برای تجمیع پلاک‌های فرسوده را بیش از پیش روشن می‌کند. روزهای پایانی سال گذشته بود که مدیران شهری از ۵ محله فرسوده منطقه یک بازدید و این محله‌ها را به عنوان اهداف اصلی نوسازی بافت فرسوده در سال جاری معرفی کردند. سراغ اهالی و شوراییاران برخی از محله‌های فرسوده شمال شهر رفتیم و از مشکلات زندگی در بافت فرسوده و انتظارات آنها از مدیریت شهری برای تسهیل فرایند نوسازی بافت فرسوده گزارشی تهیه کردیم.

## بوی بد کوچه‌ها، ارمغان بافت فرسوده

از تقاطع خیابان زبردست که به سمت خیابان‌های شمالی محله گلابدره پیش می‌رویم خانه‌های فرسوده و ساختمان‌های بدقواره‌ای که در دل کوچه‌های باریک محله بنا شده‌اند، بیشتر خودنمایی می‌کند. پسکوچه‌های کم‌عرض گلابدره، همان کوچه‌هایی که با چند پله تند و تیز به بالادست محله می‌رسند با شمار زیادی از خانه‌های فرسوده اشغال شده و انگار بافت فرسوده تمام محله را در آغوش گرفته است. اما این ساختمان‌های قد و نیم قد و کهنسال که انگار به سوی کوچه سر خم کرده‌اند، مشکلات بسیاری برای ساکنان گلابدره به ارمغان آورده‌اند. در گلابدره روزی نیست که اهالی محله از مشکلات دفع فاضلاب خانگی گلایه نداشته باشند یا تابستان‌ها پیامدهای ناشی از فشار بسیار کم‌آب آشامیدنی گریبان اهالی را بگیرد. «میر یعقوب موسوی» یکی از اهالی این محله می‌گوید: «سیستم فاضلاب شهری در گلابدره هنوز تکمیل نشده و در نتیجه در هر کدام از خانه‌های فرسوده محله ما برای دفع فاضلاب خانگی یک چاهک حفر شده است. اما از آنجایی که خانه‌های فرسوده محله روی شیب بنا شده‌اند فاضلاب خانه‌های بالادست به خانه‌های پایین‌تر نفوذ می‌کند و مشکلات بسیاری برای همسایه‌ها ایجاد می‌شود.» مشکلات بافت فرسوده محله به همین جا ختم نمی‌شود. «رمضان کارجوسادات» یکی دیگر از اهالی محله می‌گوید: «بیشتر خانه‌های محله ما فرسوده است. چاهک‌هایی که سال‌ها پیش برای دفع فاضلاب خانگی حفر شده خیلی زود پر می‌شود و علاوه بر تحمیل هزینه‌های تخلیه چاه به ساکنان محله، باعث فرسودگی بیشتر بنا می‌شود.

متأسفانه بیشتر اهالی هم به ناچار آب مصرفی و فاضلاب خانگی را به داخل کوچه‌ها رها می‌کنند که نتیجه آن انتشار بو در معابر محله در اثر تابش مستقیم نور آفتاب است. اگر مسئولان در گلابدره عزم جدی برای تجمیع و نوسازی پلاک‌های فرسوده داشته باشند، دیگر شاهد این مشکلات و پیامدهای ناشی از فرسودگی محله نخواهیم بود.»

## بزرگ‌ترین مانع نوسازی در گلابدره

بافت فرسوده در گلابدره پیامدهای جانبی دیگری هم به همراه دارد. خانه‌های فرسوده محله پارکینگ ندارند و از طرفی هم امکان تردد خودرو در معابر کم‌عرض و کوچه‌های پلکانی این محله وجود ندارد. در نتیجه پیدا کردن جای پارک در خیابان‌های این محله به کاری دشوار و زمانبر تبدیل شده است. «میرمحمد ابوالقاسمی» دبیر شوراییاری گلابدره می‌گوید: «تنها پارکینگ عمومی محله از منازل مسکونی بالادست که امکان تردد خودرو در آن وجود ندارد دور است و همچنین اهالی توانایی پرداخت هزینه جای پارک روزانه را هم ندارند. نوسازی بافت فرسوده و تأمین پارکینگ برای منازل مسکونی تنها راه‌حل این معضل بزرگ است.» اگرچه بسیاری از اهالی گلابدره برای نوسازی خانه‌های فرسوده خود رضایت دارند اما نوسازی بافت فرسوده در گلابدره مانع بسیاری دارد. در گلابدره ۱۳۰ پلاک ثبتی وجود دارد که از این میان تنها ۱۳ پلاک



بسیاری از اهالی  
گلابدره برای  
نوسازی خانه‌های  
فرسوده خود  
رضایت دارند اما  
نوسازی بافت  
فرسوده در گلابدره  
مانع بسیاری دارد

ثبتی نوسازی شده است. پلاک‌های ثبتی که هر کدام بیش از ۵۰۰ مترمربع مساحت دارند و گاهی مشاهده می‌شود که در یک پلاک ثبتی ۲ هزار مترمربعی چند خانه ساخته شده است. ابوالقاسمی از بزرگ‌ترین مانع بر سر راه نوسازی بافت فرسوده در محله می‌گوید: «محله گلابدره در پهنه‌بندی طرح تفصیلی در پهنه R۲۱۲ قرار دارد. یعنی در صورت نوسازی، مجوز ساخت یک ساختمان ۳ طبقه با سطح اشغال ۴۰ درصد به سازه داده می‌شود. از آنجایی که در هر پلاک ثبتی محله چند خانوار زندگی می‌کنند، این مجوز ساخت نه برای سازه و سرمایه‌گذار راضی کننده است و نه مالکان حاضر به نوسازی می‌شوند. اگر در پهنه‌بندی طرح تفصیلی، گلابدره به پهنه R۱۱۲ که براساس آن مجوز سطح اشغال ۶۰ درصد داده می‌شود تغییر کنند بسیاری از مالکان برای نوسازی قدم پیش می‌گذارند.» دبیر شوراییاری گلابدره از آمادگی اهالی محله برای تجمیع و نوسازی می‌گوید: «۳۵ پلاک ثبتی در خیابان زبردست رضایت خود را برای تجمیع و نوسازی اعلام کرده‌اند. در خیابان‌های فارسی، وحدت و آبک هم چند پلاک ثبتی آماده‌اند در صورت تغییر پهنه‌بندی محله با تجمیع پلاک‌ها کار نوسازی را شروع کنند. امیدواریم با حمایت مسئولان شهرداری، نوسازی بافت فرسوده در محله ما زودتر آغاز شود.»

## نوسازی به شرط حفظ هویت محلی

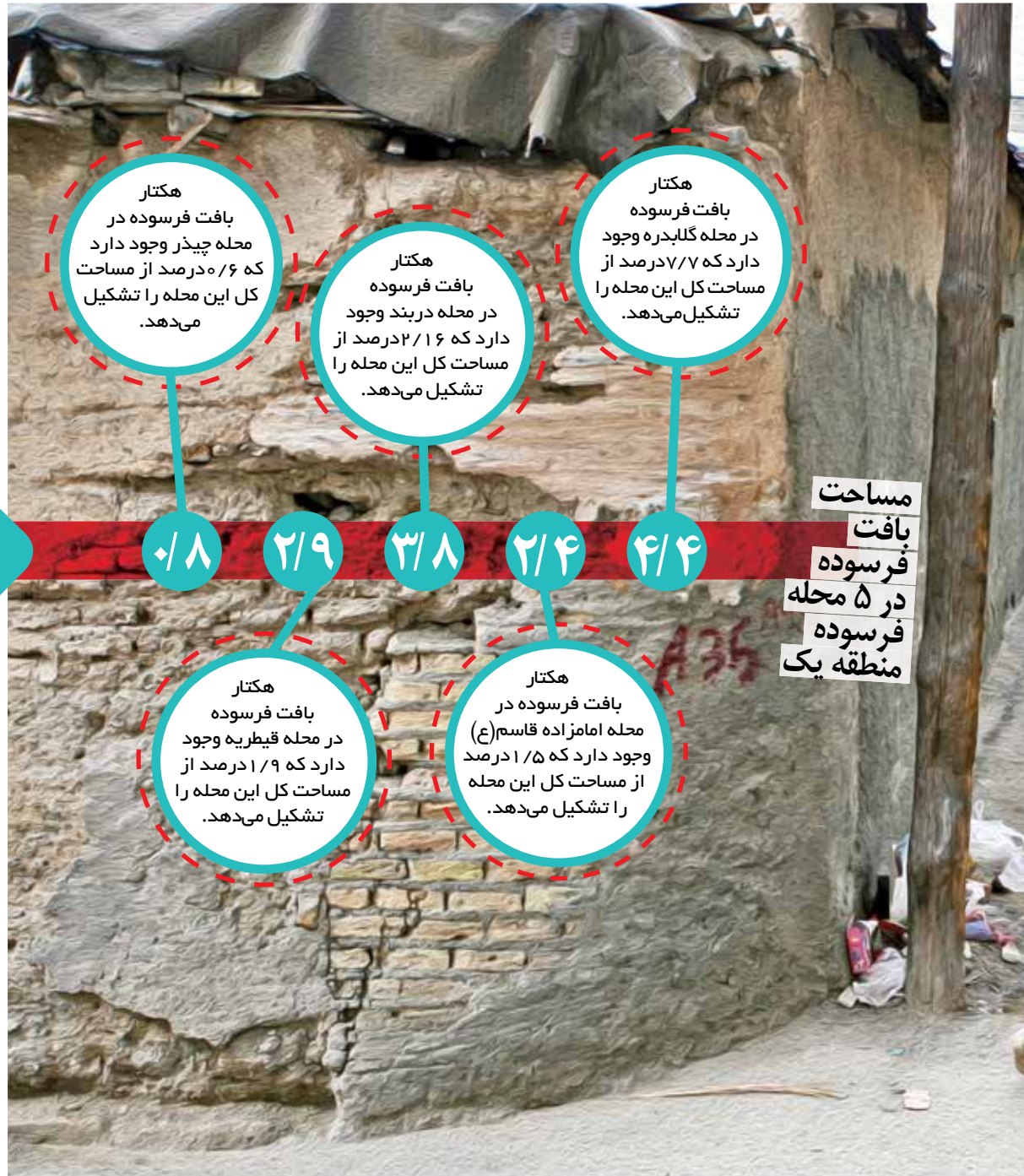
در همسایگی گلابدره، اهالی محله امامزاده قاسم (ع) هم با مشکلات زندگی در بافت فرسوده دست و پنجه نرم می‌کنند. در ضلع شمال میدان امامزاده قاسم (ع) کوچه‌های باریک و پلکانی که از مقابل آستان مقدس امامزاده می‌گذرند به شمار زیادی از خانه‌های قدیمی و کهنسال ختم می‌شوند. خانه‌ها و کوچه‌هایی که اگرچه حال و هوای روزگار قدیم محله را زنده نگه می‌دارند اما آسنتن مشکلات بسیاری برای ساکنان محله هستند. با توجه به قرار گرفتن آستان مقدس امامزاده قاسم (ع) در محله و اهمیت بافت تاریخی این محله برای اهالی، شوراییاران هم ملاحظاتی برای نوسازی بافت فرسوده در این محله قدیمی دارند. «ابوالفضل ربیعی» دبیر شوراییاری محله امامزاده قاسم (ع) می‌گوید: «در بازدیدهایی که مسئولان شهرداری، شورای شهر و سازمان نوسازی شهرداری تهران از بافت فرسوده محله داشتند بر اهمیت حفظ آثار تاریخی و هویتی محله تأکید کردیم. اگرچه نوسازی بافت فرسوده در محله لازم است اما باید شرایطی فراهم شود تا پس از مشخص شدن حریم آستان مقدس امامزاده قاسم (ع)، حمام قدیمی محله و چنارهای کهنسالی که در بافت فرسوده قرار دارند پس از نوسازی محله حفظ شوند.» با وجود این زندگی در بافت فرسوده مشکلاتی هم برای اهالی دارد. اگر از مشکلات کمبود جای پارک در خیابان‌های محله امامزاده قاسم (ع) بگذریم در این محله هم مثل گلابدره، خانه‌های فرسوده روی شیب بنا شده و از آنجایی که سیستم فاضلاب شهری این محله هم تکمیل



## تلاش برای برداشتن موانع نوسازی بافت فرسوده

یکی از موانع مهم بر سر راه نوسازی محله‌های فرسوده، وضعیت پهنه‌بندی محله‌هایی مثل گلابدره، امامزاده قاسم(ع) و دربند در طرح تفصیلی است که انگیزه مالکان را برای تجمیع و نوسازی خانه‌های فرسوده کاهش می‌دهد. با وجود این قرار است امسال با کمک دفاتر توسعه محله در این ۵ محله فرسوده، قدم‌های مؤثرتری برای نوسازی بافت فرسوده برداشته شود. «حمیدرضا دودانگه» مدیر دفتر توسعه محله‌های منطقه یک در این باره می‌گوید: «پس از بازدید مدیران شهری از محله‌های فرسوده قرار شد طرح ویژه‌ای برای این محله‌ها تدوین شود. یکی از مواد مهم در این طرح، رسیدگی به مسئله پهنه‌بندی محله‌هایی مثل گلابدره در طرح تفصیلی است. اکنون گلابدره در پهنه R۲۱۲ یا پهنه ویژه روستایی قرار دارد که پس از نوسازی اجازه ساخت یک ساختمان ۳ طبقه با سطح اشغال ۴۰ درصد را به مالک و سرمایه‌گذار می‌دهد. در جلسات متعددی که با شوارباران گلابدره داشتیم قرار شد با هماهنگی فرمانداری و شهرداری، پس از کارشناسی دقیق و بررسی همه جوانب، طرح ویژه‌ای برای تغییر پهنه‌بندی این محله از R۲۱۲ به R۲۲۱ یا R۲۲۲ که امکان ساخت بنای ۵ طبقه با سطح اشغال ۶۰ درصد را به مالک و سرمایه‌گذار می‌دهد مهیا شود. اکنون امکان تغییر پهنه در قالب طرح ویژه محله گلابدره در حال بررسی است و در صورت توجیه کارشناسی و تأیید مدیران بالادستی در کمیسیون ماده ۵ مطرح خواهد شد. اجرای این طرح همچنین می‌تواند علاوه بر نوسازی بافت فرسوده جلو ساخت‌وسازهای غیرمجاز را هم در این محله‌ها بگیرد.» اما دفتر توسعه محله علاوه بر تلاش برای هموار کردن مسیر نوسازی بافت فرسوده در این محله‌ها، خدمات دیگری هم به مالکان خانه‌های فرسوده ارائه می‌کند. دودانگه از مهم‌ترین اهداف دفتر توسعه محله و لزوم مراجعه مالکان برای نوسازی به مرکز می‌گوید: «اکنون سند توسعه محله در محله‌های گلابدره، دربند و قیطریه تدوین و تصویب شده و به‌زودی این سند برای محله‌های امامزاده قاسم(ع) و چیذر هم تدوین می‌شود. در این اسناد علاوه بر نوسازی بافت فرسوده، توسعه اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی و کالبدی محله‌ها هم در دستور کار قرار دارد. اما در دفتر توسعه محله خدماتی مثل معرفی سرمایه‌گذار مطمئن، نظارت بر عقد قرارداد بین مالک و سرمایه‌گذار، بررسی و کمک به حل مشکلات حقوقی املاک و... در اختیار مالکان قرار می‌گیرد تا کار تجمیع و نوسازی بافت فرسوده در این محله‌ها تسهیل شود.» دودانگه از تعریف ۲۰ پروژه تجمیعی در محله‌های فرسوده می‌گوید: «در محله‌های گلابدره، امامزاده قاسم(ع)، دربند، چیذر و قیطریه ۲۰ پروژه تجمیعی تعریف شده که ۱۶ پروژه تجمیعی در این محله‌ها توسط دفتر توسعه محله اقدام شده است. این میان پروژه‌های تجمیعی ۱۰ و ۲۰ پلاکه محله قیطریه از مهم‌ترین پروژه‌های تجمیعی منطقه به شمار می‌روند.»

خانه‌های فرسوده، تجمیع و نوسازی بافت فرسوده را با مشکل روبه‌رو کرده است. عیانی می‌گوید: «اگرچه در خیابان شهید صاعی و نیز در یکی دو نقطه دیگر از محله چند پلاک فرسوده پس از تجمیع اقدام به نوسازی کرده‌اند اما بافت فرسوده دربند املاک ریزدانه بسیاری دارد که مالکان با توجه به توان مالی کم قادر به نوسازی خانه‌ها نیستند. اگر در پهنه‌بندی طرح تفصیلی، شرایط مناسب‌تری برای مالکان در نظر گرفته شود انگیزه مالکان هم برای تجمیع و نوسازی بیشتر خواهد شد.»



مساحت بافت فرسوده در ۵ محله منطقه یک



نوسازی شده اما نیم دیگر محدود هونز با مشکلات رایج بافت فرسوده دست به گریبان است. بیشتر خانه‌های فرسوده تپه قیطریه املاک ریزدانه هستند و اگرچه برخی از همسایه‌ها به تجمیع و نوسازی رضایت داده‌اند اما هنوز مجوز ساخت ساختمان ۳ طبقه با سطح اشغال ۴۰ درصد که هیچ مالکی را به نوسازی تشویق نمی‌کند، بزرگ‌ترین مانع سر راه نوسازی است.»

### خانه‌ها پارکینگ ندارند، خیابان‌ها جای پارک

در محله دربند هم زندگی در بافت فرسوده، مشکلات و محدودیت‌های بسیاری برای اهالی این محله ایجاد کرده است. اگر از مشکلات کمبود جای پارک در دل بافت فرسوده دربند بگذریم در این محله یکی از مهم‌ترین پیامدهای بافت فرسوده برای اهالی، تکمیل نشدن شبکه فاضلاب شهری و دفع فاضلاب خانگی در جوی‌ها و کوچه‌های محله است. «احمد عیانی» دبیر شورایی محله دربند می‌گوید: «در محدوده باغ‌شاطر و خیابان شهید نصرالله میری قریب به ۵۰۰ خانوار در دل بافت فرسوده زندگی می‌کنند که مهم‌ترین مشکل آنها دفع فاضلاب خانگی است. متأسفانه سیستم فاضلاب شهری در بافت فرسوده محله تکمیل نشده و آب‌های مصرفی و فاضلاب خانگی به چاهک‌های حفر شده در خانه‌ها می‌ریزد. از طرفی خانه‌های فرسوده محله پارکینگ ندارند و در بسیاری از کوچه‌های این محدوده هم امکان تردد خودرو وجود ندارد.» به گفته شوراباران این محله تعداد زیاد املاک ریزدانه و توان مالی کم مالکان

شیب تپه قیطریه بنا شده‌اند خودنمایی می‌کند. خانه‌های قد و نیم‌قدی که گاهی آلودگی‌های غیرمجاز و ناپایم یک‌شبه روی آنها سبز می‌شود و خطرات زندگی در بافت فرسوده را برای ساکنان‌شان بیشتر می‌کند. این میان یکی از مشکلات جدی زندگی در بافت فرسوده تپه قیطریه، دسترسی دشوار خودروهای امدادی به منازل مسکونی است. «مرتی می‌گوید: «امکان ورود خودروهای امدادی به بسیاری از کوچه‌ها و خیابان‌های کم‌عرض تپه قیطریه وجود ندارد. در این کوچه‌ها حوادث بسیاری رخ داده که به دلیل دسترسی نامناسب برای خودروهای امدادی، زمینه‌ساز اتفاقات ناگوار برای ساکنان شده است. در یکی از آخرین موارد، ساختمان نیمه‌کاره‌ای در خیابان حسینی گودرزی دچار حریق شد و از آنجایی که به دلیل عرض کم کوچه، خودرو آتش‌نشانی دیر به محل حادثه رسید، کارگر ساختمان دچار آسیب جدی شد.» در محدوده تپه قیطریه هم خانه‌های فرسوده و قدیمی محله پارکینگ ندارند و در گریزی رانندگان بر سر جای پارک خودرو به یکی از اتفاقات تکراری تپه قیطریه تبدیل شده است. گودرزی از موانع موجود بر سر راه تجمیع و نوسازی در محدوده تپه قیطریه می‌گوید: «نیمی از محدوده تپه قیطریه در سال‌های اخیر



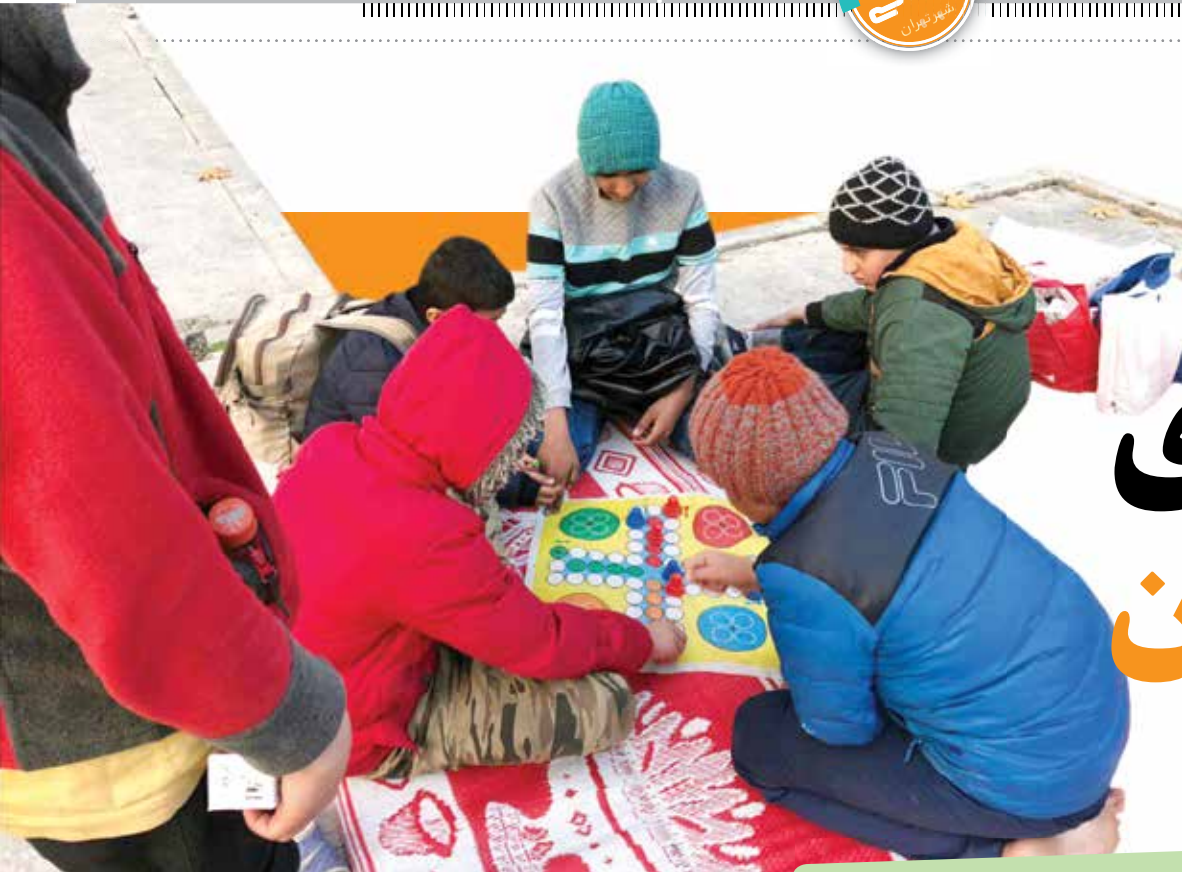
خانه‌های قد و نیم‌قدی که گاهی آلودگی‌های غیرمجاز و ناپایم یک‌شبه روی آنها سبز می‌شوند و خطرات زندگی را برای ساکنان‌شان بیشتر می‌کنند

نشده است فاضلاب خانه‌های بالادست داخل جوی‌ها می‌ریزد، ربیعی می‌گوید: «تنها پارکینگ محله پاسنگوی نیاز اهالی نیست و همچنان گاهی شاهد درگیری و نزاع بر سر جای پارک یا پارک کردن برخی خودروها در مکان‌های نامناسب هستیم. محله ما هم مثل گلابدره در پهنه‌بندی طرح تفصیلی در پهنه R۲۱۲ قرار دارد و به دلیل ریزدانه بودن املاک و توان مالی کم مالکان برای نوسازی، کار تجمیع و نوسازی به کندی پیش می‌رود. تا جایی که از حدود ۷۰ پلاک ثبتی فرسوده در محله تنها کمتر از ۱۰ پلاک ثبتی تجمیع و نوسازی شده است.»

### راهی برای

### خودروهای امدادی نیست

اگرچه محله قیطریه با برج‌ها و آپارتمان‌های گرانقیمت‌ش معروف است اما در همین محله قدیمی شمیران هم بافت فرسوده و مشکلات رایج آن گریبان نیمی از ساکنان محدوده تپه قیطریه را گرفته است. کوچه‌ها و خیابان‌های فرعی اطراف بلوار صبا در محله قیطریه ما را به بافت فرسوده تپه قیطریه می‌رساند. محدوده‌ای که در همسایگی آپارتمان‌ها و برج‌های نوساز، انبوهی از مشکلات را برای ساکنانش به همراه دارد. در خیابان‌های شهید دهقان و بنفشه هنوز هم شمار زیادی از خانه‌های فرسوده که روی



چهارراه‌ها  
محل بازی کودکان کار می‌شود

# دوشنبه‌های آفتابگردون

مرزیه موسوی

کلاس‌های مؤسسه تصمیم گرفتیم از فضای خالی اینجا و نیروهای داوطلب برای تولید ماسک و گان و لباس ایزوله استفاده کنیم. حدود ۳۵ چرخ راسته‌دوزی و سردوزی توسط بنیاد به اینجا آورده شد و روزانه بیش از ۸۰ نفر از همیاران و داوطلبان مرکز، در شیفت‌های مختلف به اینجا می‌آیند و به تولید ماسک، شیلد، گان و لباس ایزوله مشغول هستند. بعد از تولید این محصولات به مرکز هسته‌ای فرستاده می‌شوند تا با استفاده از اشعه گاما استریل

## کلاس‌ها کارگاه تولید گان می‌شوند

ساختمان بنیاد سپاس لحظه حال با تعطیلی کرونا از اسفندماه به کارگاهی برای تولید ماسک و گان و شیلد تبدیل شده است. چرخ‌های خیاطی و تجهیزات مورد نیاز جای میز و نیمکت‌ها را گرفته‌اند و همیاران و داوطلبان این مرکز خیریه به دوخت ماسک و لباس ایزوله مشغولند. «سمیه جوزایی» مسئول کارگاه تولید ماسک می‌گوید: «بعد از تعطیلی

همه چیز از چهارراه‌های پارک وی و تجریش و قیطریه شروع شد؛ گروه‌های چندنفره داوطلبان همراه روان‌شناس یا رفتارشناس کودکان سراغ کودکان کار و خیابان می‌رفتند تا ساعتی در کنارشان به بازی و درس خواندن بگذرانند. «دوشنبه‌های آفتابگردون» نام پویایی است که داوطلبان «بنیاد سپاس لحظه حال» را به چهارراه‌های شهر می‌رساند و آنها را با کودکان کار همراه می‌کند. بعد از گذشت ۳ سال از آغاز این پویش، حالا اعضای این انجمن مردم‌نهاد خود را از محله قبا به اغلب چهارراه‌های تهران می‌رسانند و برنامه‌های مختلفی را با آنها همراه می‌شوند. این روزها ۱۷ نقطه در تهران و ۳ نقطه در کرج محل قرارهای دوشنبه‌های آفتابگردان است و کودکان کار و خیابان سر ساعت معینی، خود را به این دورهمی می‌رسانند...



راضی نمی‌شوند کار خود را رها کنند و به دفتر انجمن بروند تا بازی کنند. فرصت حضور ما در این چهارراه‌ها هم چندان زیاد نیست. به همین دلیل بازی‌ها حساب شده هستند و تلاش می‌کنیم با طراحی هر بازی مفهوم و مهارتی را هم به کودکان آموزش بدهیم. «نخستین فعالیت‌های این بنیاد غیردولتی از کار در چند چهارراه در پهنه شمال شهر آغاز شد و حالا ۱۷ نقطه از تهران که محل تجمع کودکان کار و خیابان است تحت پوشش دارند و به ۳ نقطه در کرج هم سر می‌زنند.

از بازی‌هایی می‌گوید که توسط تیم روان‌شناسی خیریه طراحی می‌شود تا به کودکان علاوه بر تفریح کردن، مهارت‌هایی هم آموزش دهند: «ما در تیم‌های چندنفره به چهارراه‌های شهر می‌رویم. از قبل برای بازی‌های آن روز فکر کرده‌ایم و وسایل مورد نیازمان را همراه خودمان می‌بریم. مثل مداد، کاغذ، آبرنگ، بازی‌های فکری و عروسک‌های نمایشی و چیزهای دیگر. تجربه نشان داده که بهترین راه وقت گذراندن با این کودکان این است که در چهارراه‌ها سراغشان برویم. چون اغلب آنها

تصمیم گرفتیم فعالیت خود را در زمینه کودکان کار و خیابان انجام بدهیم. چون این گروه، تجربه کودکی کردن ندارند و در دنیای آنها خبری از بازی و تفریح نیست. همچنین این کودکان به دلیل مشکلات اجتماعی و فرهنگی که با آن روبه‌رو هستند کمتر مورد مهر و محبت و توجه قرار می‌گیرند.» اینها را «شاهین فاضل» مسئول پویش دوشنبه‌های آفتابگردون می‌گوید که سال‌هاست در چهارراه‌ها با کودکان کار و خیابان بازی می‌کند و به آنها خواندن و نوشتن و مهارت‌های دیگر یاد می‌دهد.

## کیفیتی به نام دوستی

«وقتی تصمیم گرفتیم فعالیت‌های بنیاد سپاس لحظه حال را در زمینه کودکان دنبال کنیم، به دنبال این بودیم که بدانیم برای توسعه فرهنگ عشق‌ورزی باید چه کارهایی انجام بدهیم. بعد از مطالعه و بررسی گروه‌های مختلف به این نتیجه رسیدیم افرادی که در کودکی کیفیت‌هایی مثل دوستی و عشق و محبت را تجربه نمی‌کنند در بزرگسالی نمی‌توان از آنها انتظار داشت که دنبال هنجارشکنی‌های اجتماعی نباشند. به همین دلیل

## الفبای حساب و کتاب

این روزها قریب به ۳۰۰ کودک کار در چهارراه‌ها هستند که در دوشنبه‌های آفتابگردون بازی و تفریح می‌کنند و به کمک اعضای پویش، خواندن و نوشتن یاد می‌گیرند. «شقایق حبیب فرعی» مسئول جلب مشارکت بنیاد داوطلب پویش دوشنبه‌های آفتابگردون می‌گوید: «بچه‌ها در طول این سال‌ها به ما عادت کرده‌اند و اعتماد دارند. بسیاری از مشکلاتشان را با ما در میان می‌گذارند و تا جای ممکن به برطرف کردن آن کمک می‌کنیم. به دلیل رفتارهای اشتباهی که مردم در جامعه با این کودکان دارند، نیاز به مشاوره و روان‌شناس در بین آنها محسوس است و ما با کمک نیروهای داوطلب پویش، این نیاز را برطرف می‌کنیم. اخیراً یکی از اعضای پویش که در زمینه تئاتر فعالیت می‌کند به‌عنوان مربی تئاتر در دوشنبه‌های آفتابگردون مشغول به کار شده و با بچه‌ها تمرین می‌کند. یکی از فعالیت‌های مهم دوشنبه‌های آفتابگردون آموزش خواندن و نوشتن و حساب و کتاب به کودکان کار است. همیاران ما طبق آموزش‌هایی که از قبل دیده‌اند می‌توانند در ۱۵ جلسه و طی ۴ ساعت آموزش، الفبا و اعداد را به کودکان



یاد بدهند که برای کودکان کار و خیابان خیلی مفید بود.» کودکان کار و خیابان ماه تولدشان را به کمک همیاران پویش جشن می‌گیرند. مناسبت‌های تقویمی هم بهانه‌ای است برای حمایت از این کودکان و کمک به معیشت آنها. از سبدهای غذایی تا لباس و نوشت‌افزار و چیزهای دیگر به دستشان می‌رسد. این روزها با شیوع ویروس کرونا در تهران همیاران بنیاد سپاس لحظه حال به چهارراه‌های تهران سر می‌زنند و به کودکان کار نکات بهداشتی را آموزش می‌دهند و ماسک و شوینده و

به استان‌های محروم کشور ارسال شود تا به دست بیماران پرریسک برسد. جوزایی می‌گوید: «علاوه بر کادر درمانی و کارکنان بیمارستان‌ها، تولیدات این کارگاه مورد نیاز بیماران خاص هم هست. قرار است بخشی از تولیدات ما به دست این بیماران در استان‌های محروم برسد که این روزها با وجود شیوع کرونا مجبور به حضور مستمر در بیمارستان‌ها هستند؛ از جمله افراد مبتلا به سرطان و بیماران دیالیزی. تا زمان بازگشایی دوباره کلاس‌های بنیاد سپاس لحظه حال فضای این کلاس‌ها به‌عنوان کارگاه بهره‌برداری می‌شود.»

شوند و بعد به مراکز درمانی و بیمارستان‌ها ارسال می‌شوند.» بیمارستان شهدای تجریش و بیمارستان قلب تهران ۲ مرکزی هستند که تولیدات این کارگاه به آنجا ارسال می‌شود. کارگاه خیاطی قبل از آغاز هر شیفت ضد عفونی می‌شود و داوطلبان قبل از ورود به کارگاه از مواد ضد عفونی استفاده می‌کنند. در این کارگاه روزانه بیش از ۲ هزار ماسک و حدود ۸۰۰ شیلد و ۵۰۰ لباس ایزوله تولید می‌شود. قرار است بخشی از تولیدات این کارگاه با کمک جمعیت هلال احمر



## [۱] نیم نگاه

دستی بر آتش  
فعالیت‌های داوطلبانه

اهالی محله قبا ۵ سال است که با فعالیت‌های بنیاد خیریه سپاس لحظه حال از نزدیک آشنا هستند؛ ساختمانی دیوار به دیوار حسینیه ارشاد که اوایل فعالیتش محدود به آموزش بود و داوطلبان آن به سراغ فعالیت در زمینه کودکان کار و خیابان رفتند.

«علیرضا عباسی» مدیرعامل بنیاد خیریه سپاس لحظه حال می‌گوید: «بنیاد سپاس

لحظه حال سازمانی مردم‌نهاد و داوطلبانه است که از سال ۱۳۹۴ فعالیت خود را آغاز کرد. مؤسسه در ابتدا با هدف توسعه فرهنگ عشق ورزیدن و خدمت کار خود را آغاز کرد و دپارتمان آموزش پاک راه‌اندازی شد. ما در این بخش سعی داریم سطح آگاهی و خودشناسی افراد را بالا ببریم و آن را توسعه بدهیم. فعالیت‌های بنیاد به‌صورت داوطلبانه انجام می‌شود. بعد از مدتی از آغاز فعالیت بنیاد، خدمات داوطلبانه دیگری هم به فعالیت‌های ما اضافه شد. یکی از مهم‌ترین پروژه‌های این خدمات، دوشنبه‌های پویش دوشنبه‌های آفتابگردون بود. فعالیت در زمینه کودکان کار و خیابان محور این پویش بود و از چهارراه‌های پارک وی و قیطریه و تجریش آغاز شد و حالا در نقاط مختلفی از شهر تهران و همچنین کرج در حال اجراست.»

بنیاد سپاس لحظه حال با نهادهایی مثل هلال احمر هم در حوادث مختلف همراه بوده؛ از جمله حمایت از کودکان محروم و کم‌برخوردار در استان‌های مختلف و همچنین حمایت از کودکان مناطق سیل زده گلستان، لرستان و خوزستان گوشه‌ای از این برنامه‌هاست.

عباسی می‌گوید: «فعالیت‌های داوطلبانه ما در زمینه‌های مختلف از جمله سلامت مهارت آموزش و ورزش انجام می‌شود. داوطلبان ما علاوه بر فعالیت‌های روزانه و ثابت خود، در شرایط بحرانی و وضعیت خاص مثل سیل و بحران‌هایی مانند شیوع کرونا هم فعالیت دارند. این فعالیت‌ها براساس نیازهای ما وجود آمده تعریف می‌شوند. برای مثال در شیوع کرونا داوطلبان در شهرهای مختلف به توزیع مواد بهداشتی بین خانواده‌های نیازمند و بیمار مشغول بودند. حمایت از سالمندان و معلولان از طریق خانه‌های سلامت، طرح رایگان درمان سندرم اضطراب کرونا، پروژه کتابخوانی برای تشویق شهروندان به ماندن در خانه، ضدعفونی کردن مراکز و معابر و خیابان‌های پرتردد، آموزش ورزش در خانه و انتشار آن در فضای مجازی، توزیع بسته‌های حمایتی میان خانواده‌های کم‌بضاعت در شرایط خانه‌نشینی طی دوره کرونا و... از جمله طرح‌ها هستند.»



علیرضا عباسی  
مدیرعامل بنیاد  
خیریه سپاس



## استعدادیابی

فعالیت‌های بنیاد سپاس  
لحظه حال در زمینه آسیب‌های

اجتماعی به بازی در چهارراه‌ها محدود نمی‌شود و استعدادیابی از کارهایی است که آن را با جدیت دنبال می‌کنند. ۵ ماه است که تیم فوتبال کودکان کار تشکیل شده و هفته‌ای یک روز به بازی در زمین چمن در میدان خراسان مشغول می‌شوند. تا قبل از توقف فعالیت‌های این تیم به دلیل شیوع کرونا، این تیم در چند مسابقه هم شرکت کرده بود. استعدادیابی در زمینه تئاتر از دیگر فعالیت‌هایی است که به کمک مربیان داوطلب در پویش دوشنبه‌های آفتابگردون انجام می‌شود.





● صاحب امتیاز: مؤسسه همشهری  
● مدیر مسئول: مهرا کرمی  
● سردبیر: افشین امیرشاهی

● دبیر تحریریه: مهدی علیپور  
● تحریریه: شهره کیانوش‌راد  
● مرضیه موسوی/راحله عبدالحسینی  
● زهرا کریمی / حسن حسن‌زاده

● مدیر هنری: کامران مهرزاده  
● صفحه‌آرایی: سعید غفوری/محمدرضا محمدی‌تاش/میلاد رفاقتی/علی حسینی  
● حرفه‌چینی و تصحیح: میترا تیموری/منیژه خسروآبادی/اعظم آجوربندیان  
● فهمیه شیرازی

● نشانی: خیابان ولی‌عصر(عج) نرسیده به پارک وی کوچه تورج پلاک ۱۴ ● کد پستی: ۱۹۶۶۵۳۳۸ ● صندوق پستی: ۴۵۹۵۶-۱۹۶۶۶ ● تلفن: ۲۳۰۲۳۱۰۰ ● دورنگار: ۲۳۰۲۳۴۸۸

## روستاگردی

زهرا کریمی

### «بام لوسان» را در راحت‌آباد ببینید

اینجا روستایی است به نام راحت‌آباد. یکی از روستاهای لوسان کوچک در منطقه لوسان شمیرانات. اهالی منطقه لوسان این روستا را به‌عنوان «بام لوسان» می‌شناسند. چون در ارتفاعات لوسان واقع شده است. معمولاً در بهار و تابستان بومی‌ها برای تماشای منطقه لوسان به آنجا می‌روند و برای ساعتی استراحت و تفریح می‌کنند. «امیر سلیمانی» دهیار روستای راحت‌آباد درباره نامگذاری این روستا می‌گوید: «زمان‌های گذشته اسم روستا راحت‌آباد نبود و به آن رعد و باد می‌گفتند. چون روستا در ارتفاع قرار دارد معمولاً یا باد می‌وزد یا هوا طوفانی است. کم‌کم چون اینجا به پاتوقی برای استراحت گله‌داران و تفریح گردشگران تبدیل شد به راحت‌آباد تغییر نام داد که اهالی به جای راحت‌آباد با گویش محلی به آن رحته باد می‌گویند.»

گردشگران زیادی در فصول بهار و تابستان به این روستا می‌آیند. مزرعه باستانی مرغه، تپه زرپولک و تپه سوزگران از جمله آثار باستانی به ثبت رسیده این روستاست. دهیار جوان روستای راحت‌آباد برای جذب گردشگر به روستایشان می‌گوید: «با توجه به استقبال گردشگران از طبیعت روستا به فکر راه‌اندازی بوم‌گردی و تجهیز تعدادی از خانه‌های قدیمی برای پذیرایی از مسافران و گردشگران هستیم و امسال سعی می‌کنیم آنها را افتتاح کنیم.»



## خبر کوتاه

### نقش قلم

#### در کتابخانه علامه امینی

کتابخانه علامه امینی به دلیل تعطیلی فعالیت فعلی کتابخانه برای پیشگیری از شیوع ویروس کرونا برنامه‌های فرهنگی مجموعه را به صورت مجازی برگزار می‌کند. کارگاه «نقش قلم» عنوان برنامه معرفی کتاب به علاقه‌مندان کتاب است. در این برنامه خلاصه‌ای از یک کتاب جدید در صفحه مجازی داستان‌نویسی کتابخانه علامه امینی با هدف ترویج فرهنگ کتابخوانی ارائه می‌شود. معرفی کتاب روزهای شنبه، یکشنبه، سه‌شنبه و پنجشنبه انجام می‌شود. علاقه‌مندان برای کسب اطلاعات بیشتر می‌توانند با شماره ۸۸۷۸۷۳۸۶ تماس بگیرند.

#### مسابقه «عصر جدید کرونایی»

سازمان بهزیستی مسابقه «عصر جدید کرونایی» را در ۴ بخش مذهبی، علمی، ادبی و هنری برای ۲ رده سنی کودک و نوجوان در میان فرزندان «در خانه» و «در خانواده بهزیستی» برگزار می‌کند. شرکت‌کنندگان تا پایان فروردین ماه فرصت دارند آثار خود را در قالب‌های متنوعی شامل خوشنویسی، استندآپ، نقاشی، سرود، نمایش، کتابخوانی، سفره‌آرایی، نویسندگی، موسیقی، داستان‌نویسی، کاردستی و شعرخوانی، اجرا و برای مراکز بهزیستی ارسال کنند. علاقه‌مندان برای ارسال آثار و کسب اطلاعات بیشتر از شرایط مسابقه می‌توانند به نشانی [www.behzisti.ir](http://www.behzisti.ir) مراجعه کنند.

## راهنما

### روزهای قرنطینه در خانه چه کنیم؟

مهم‌ترین توصیه در روزهای کرونایی حفظ آرامش و در خانه ماندن برای امنیت بهتر است. این روزها «معصومه امامی» متخصص مشاوره فرهنگسرای ابن‌سینا با اهالی در فضای مجازی و به روش فایل صوتی یا تماس تلفنی مشاوره روزانه دارد. او با کسب تجربه از سؤالات مردم در این روزها چند توصیه مهم به شهروندان دارد:



۱- سوار موج اخبار کذب و منفی نشوید و همه اطلاعات را از منابع معتبر دریافت کنید.

۲- پذیرش شرایط فعلی و سخت را داشته و برای کنار آمدن با آن در روز برنامه‌ریزی مدون برای خود و خانواده داشته باشید.

۳- برای لذتبخش شدن اوقاتی که در خانه سپری می‌کنیم فعالیت‌های شاد و مهیج فراهم کنید.

۴- نترسید و برای امنیت بیشتر رفتارهای سالم را انتخاب و آنها را تکرار کنید.

۵- بدون استرس و اضطراب به میدان مواجه شدن با چالش‌ها بروید و با یکدیگر مشورت کنید.

## گردشگری

### بازدید مجازی از موزه سینمای ایران

موزه سینمای ایران در روزهایی که موزه‌ها تعطیل‌اند بخشی از موزه را به صورت مجازی قابل بازدید کرده است. شهروندان می‌توانند از جاذبه‌های گردشگری و تاریخی سینمای ایران مانند تالارهای سیر تحول سینمای ایران، تجهیزات سینمایی، افتخارات بین‌المللی و اسناد شخصی هنرمندان بازدید کنند. علاقه‌مندان به بازدید مجازی می‌توانند به نشانی <https://b2n.ir> یا سایت <http://cinemamuseum.ir/news/show/1852> مراجعه کنند.



## میز گفت‌وگو

### «حمیدرضا ارجمند» میراث‌بان برگزیده مجموعه نیاوران ویروس کرونا عامل رونق گردشگری مجازی

یکی از مشاغل بااهمیت مسئولیت حفظ و نگهداری از آثار و اموال باستانی موجود در موزه‌هاست؛ آثاری که نشان فرهنگ و هویت یک ملت را به همراه دارد. اواخر سال گذشته فرماندهی یگان حفاظت وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی از «حمیدرضا ارجمند» به‌عنوان میراث‌بان برگزیده تجلیل کرد. با او درباره مسئولیت‌های شغلی‌اش گفت‌وگو کرده‌ایم.

#### «چطور شد که به‌عنوان میراث‌بان برگزیده انتخاب شدید؟»

این سؤال خودم هم بود و وقتی جوابی شدم به من گفتند: «شما با روی گشاده با گردشگران برخورد کرده‌اید و همه آنچه را که یک گردشگر در بدو ورود به کاخ و موزه باید بداند به آنان انتقال داده‌اید و خیلی موارد دیگر که در جایگاه یک میراث‌بان برای مسئولان مهم است.» در هر صورت حفظ اموال تاریخی و باارزش در بازدیدهای روزانه بیش از ۱۰ هزار نفر مسئولیتی است که همیشه به آن متعهد بوده‌ام و برایم اهمیت دارد تا به اموال آسیبی نرسد و بازدیدکنندگان بتوانند به سهولت از بخش‌های مهم، بازدید و اطلاعات لازم را کسب کنند. البته در کنار مسئولیت‌م فعالیت ورزشی تیمی فوتسال و کوهنوردی را هم برای همکاران راه‌اندازی کرده‌ام که این کار برای مدیران ارزشمند بود.

#### «برای اوقات فراغت شهروندان در روزهای قرنطینه چه پیشنهادی دارید؟»

روزهای قرنطینه فرصت خوبی است که در اختیار همه مردم قرار گرفته و به نحو مطلوب می‌توان از آن استفاده کرد. مثلاً به تماشای موزه‌ها و مراکز بنشینند که امکان بازدید مجازی ایجاد کرده‌اند. آن دسته از افرادی که قصد دارند بعد از روزهای کرونایی برای بازدید از مجموعه کاخ نیاوران بیاوند ابتدا آن را به‌صورت مجازی ببینند و درباره آن بخش‌هایی که اطلاعات کمی دارند تحقیق کنند. معمولاً بازدیدی که با آگاهی و اطلاعات انجام می‌شود رضایتبخش‌تر خواهد بود.

