



نگاهی به چشم‌انداز اجرای طرح ساماندهی گذر پشت بزرگراه نواب صفوی

محله رنگ زندگی می‌گیرد

محله نواب و خاطراتش هنوز هم برای تهرانی‌های قدیم و آنها که در دل کوچه‌پس‌کوچه خاکی آن مویی سپید کرده‌اند، طعم انار می‌دهد. این منطقه پر از باغ‌های معروف انار بود...

- یکشنبه
- ۶ مهر ۱۳۹۹
- سال شانزدهم / شماره ۷۷۱
- ۱۶ صفحه



احیای «خانه شهر» به روایت

معاون برنامه‌ریزی و توسعه شهری شهرداری منطقه ۱۲

بازآفرینی هویت بلدییه

صفحه ۴



عکس: محمد عباس‌نژاد

بررسی وضعیت نگران‌کننده خانه هنرمندان در پی کاهش شدید درآمد

چراغ این خانه روشن می‌ماند، اگر...

ماجرای این روزهای خانه هنرمندان از آن ماجراهایی است که نه دوست دارید درباره‌اش بشنوید و نه چیزی بخوانید. باغ دلگشای هنرمندان حدود ۷ ماه است که وضعیت خوبی ندارد. آنقدر که چند وقتی است صحبت از تعطیلی‌اش می‌شود. اسفند ماه سال گذشته و با اعلام رسمی ورود کرونا به ایران، فعالیت‌های خانه هنرمندان هم مثل بسیاری دیگر از مجموعه‌های فرهنگی، متوقف شد.

صفحه ۷

گذری کوتاه در مرکز جامع کاهش آسیب بانوان «نور سپید هدایت»

تنها خانه امن بانوان آسیب دیده

در ضلع شمال غربی بوستان شوش ساختمانی سفید با درهای بزرگ قرار دارد که رویش تابلوی مددسرای بانوان منطقه ۱۲ نصب شده است. این مددسرا تنها مرکز جامع کاهش آسیب بانوان نور سپید هدایت است که زیر نظر سازمان بهزیستی فعالیت می‌کند. در چنین فضایی وجود مرکزی که زنان معتاد از آن به عنوان خانه امن یاد می‌کنند، دل‌ها را قرص می‌کند به این که مسئولان می‌دانند در این بوستان چه خبر است...

صفحه ۱۲



۱۸۱۹
جهت کسب اطلاعات بیشتر و سفارش آگهی
با نزدیکترین دفتر قبول آگهی تماس بگیرید
شرح در صفحه ۳

با تبلیغات در ماه رمضان درست به هدف برزید



یادداشت



نرگس حقو
کارشناس ارشد روان‌شناسی

به مناسبت روز جهانی سالمند رویارویی خردمندان با بحران سالمندی

دنیای مدرن بیش از گذشته با سالمندی مواجه است و به مرور همه خانواده‌ها درگیر مراقبت و نگهداری از سالمندان خواهند بود. درگیری‌های دوره سالمندی متنوع و متعدد است و اگر با بلوغ و تدبیر-label همراه نباشد، می‌تواند وجهه و دستاوردهای سال‌های گذشته فرد را تحت شعاع خود قراردهد. «ریسک اریکسون» از معروف‌ترین نظریه‌پردازان شخصیت در این‌باره می‌گوید هر سالمند در زندگی با بحران مهم و جدی روبه‌رو است که از آن با نام یکپارچگی در برابر سرخوردگی یاد می‌کند. اریکسون با توجه به افول و ناتوانی جسم یادآور می‌شود که عمده فعالیت‌های فردی و اجتماعی سالمند به طرز چشمگیری کاهش می‌یابد، روابط و تعاملات اجتماعی و حتی خانوادگی کم‌رنگ می‌شود و فرد در این مرحله به مرور زندگی گذشته خود می‌پردازد و این مرور احساسات و عواطف خوب یا ناخوشایندی را ایجاد می‌کند. و همین امر باعث بسیاری از سرخوردگی‌ها می‌شود.

احساس سرخوردگی و درماندگی سبب بروز رفتار و انتظاراتی می‌شود که برای افراد پیرامونی با حسی از طلبکاری تجربه می‌شود. گاه رفتاری طلبکارانه را از گروهی از سالمند می‌بینیم که در گذشته چندان پررنگ نبوده است. این مهرطلبی اغراق‌آمیز مناسبات والد و فرزند را برهم می‌زند و گاه احساس گناهی سنگین برای اطرافیان ایجاد می‌کند. از طرف دیگر سالمندانی را می‌بینیم که همچنان استقلال خود را حفظ کرده‌اند و دغدغهای برای جذب و کسب حمایت افراطی از فرزندان خود ندارند.

اریکسون معتقد است اگر سالمند در مرحله مرور گذشته زندگی خود به حس رضایت و واقعی‌بینی برسد و هر آنچه رخ داده با نگاه سرزنش‌آمیز و انتقادی به خود نسبت ندهد، به بصیرت و روشن‌بینی می‌رسد و کمتر حس نارضایتی از عمر تلف شده خواهد داشت. آنگاه به خردمندی که دستاورد موفقیت‌آمیز بحران میانسالی است، می‌رسد.

سالمند خردمند و فرزانه رابطه خود را با فرزندان و اطرافیان خود به شایستگی مدیریت می‌کند و دچار توقعات و انتظارات افراطی از فرزندان خود نیست. وقتی روابط بر پایه عشق متقابل باشد نه وابستگی خفقان‌آور، اگر مراقبت و خدماتی هم از سوی فرزندان انجام می‌شود، با تمایل و رغبت است. سالمندی مرحله‌ای مهم است که انسان با تلاشی امیودارانه برای یافتن ارزش و معنای زندگی، خود را آماده روبه‌رو شدن با مرگ می‌کند؛ تلاشی که گاه به اشتباه از خردمندی فاصله می‌گیرد و از ضعف و درماندگی پر می‌شود و در بیشتر موارد دچار دریافت حقیرانه محبت و جلب توجه می‌شود.

با وجود اهمیت این مقطع از زندگی، چندان برنامه‌های آموزشی هدفمندی برای آماده‌سازی سالمندان برای رویارویی با بحران سن خود وجود ندارد و مسلمانان سالمندی این آموزش‌ها بسیار ضروری است.

تیتلر یک

استاندار تهران در جلسه شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر تهران با اشاره به ایجاد آسیب‌های اجتماعی خرد و کلان در سایه اعتیاد از تخریب ۹۴ خانه جرم‌خیز در محله‌های شوش و هرندی خبر داد. «نوشیروان بندپی» در مورد وضعیت برخی خانه‌ها در محله‌های هرندی، شوش و مولوی اظهار کرد: «۹۴ خانه بی‌نوله در محله‌های هرندی، شوش و مولوی به محل وقوع جرم تبدیل شده و با توجه به نایم بودن آنها مکاتبات لازم با شهرداری تهران انجام می‌شود تا براساس ماده ۵۵

او با بیان اینکه در برنامه ششم توسعه با توجه به تأکید مقام معظم رهبری برنامه کاملی در زمینه رفع آسیب‌های اجتماعی مبنی بر تقویت اقدامات اجتماعی و فرهنگی در نظر گرفته شد تا شرایطی فراهم شود که افراد دچار اعتیاد نشوند، اظهار داشت: «با توجه به اینکه فرد معتاد دچار آسیب‌های

انجام عملیات پیاده‌رو سازی در معابر منطقه ۷

مسیرهای پیاده در منطقه نیاز به اصلاح و زیرسازی داشتند، پس از بررسی‌های کارشناسانه، مناسب‌سازی پیاده‌روهای اساسی منطقه از قبیل خیابان‌های دماوند، شهید قدوسی، ضلع شمال و جنوب خیابان طالقانی و خیابان‌های خواجه نصیرالدین طوسی و هویزه در دستور کار شهرداری منطقه قرار گرفت.»

به گفته معاون فنی و عمران شهردار منطقه ۷ پیاده‌روهای شهری نقش مؤثری در افزایش سلامت شهروندان دارند و با اجرای پروژه‌هایی از این دست می‌توان امنیت شهروندان را برای عبور و مرور تضمین کرد.

۵ هزار تن آسفالت ریزی در معابر مرکزی تهران

شهردار منطقه ۱۱ تهران گفت: بیش از ۵ هزار تن تراش و روکش آسفالت و لکه‌گیری در معابر محله‌های مرکزی شهر تهران تا پایان سال جاری اجرا می‌شود. «نصرالله‌آبادیان» هدف از اجرای این طرح را توسعه محله‌ای برشمرد و گفت: «این پروژه‌ها جزء پروژه‌های کوچک مقیاس است که از سوی معاونت فنی و عمرانی این منطقه و تا پایان سال در تمام محله‌ها و معابری که مشکل آسفالت داشته باشند، انجام خواهد شد.

آبادیان ادامه داد: ۲۵۶۴ تن لکه‌گیری در نواحی این منطقه در دست انجام است و تراش و روکش آسفالت نیز در خیابان انبار نفت حد فاصل میدان بهداری تا خیابان هلال‌احمر به‌صورت سراسری و به میزان ۲۰۰ تن، در خیابان پاستور حد فاصل خیابان اردیبهشت و ۱۲ فروردین به میزان ۵۸ تن و در محوطه بیمارستان روزبه به میزان ۳۶۰ تن از جمله اقدامات معاونت فنی و عمرانی این منطقه است.

به گفته شهردار منطقه ۱۱، تا پایان امسال اجرای بهسازی در خیابان‌های کارگر جنوبی، کاشان، قلمستان، غفاری، مهدی‌زاده و دیگر معابر اصلی منطقه در برنامه‌کاری قرار دارد.

غربالگری کودکان کار در منطقه ۷

کودکان کار یکی از گروه‌های در معرض خطر ویروس کرونا هستند. از آنجا که این کودکان توانایی مالی خرید ماسک و دستکش و مواد ضدعفونی را هم ندارند و تمام روز را در خیابان سبیری می‌کنند، خطر ابتلای آنها به کرونا زیاد است. حالا رئیس اداره آسیب‌های اجتماعی منطقه ۷ از انجام تست کووید-۱۹ کودکان کار و خیابان این منطقه خبر داده است.

«قاسم بذرافشان» توضیح داده است: «همزمان با شیوع ویروس کرونا و اجرای طرح فاصله‌گذاری اجتماعی، معاون حمایت‌های سازمان رفاه، خدمات و مشارکت‌های اجتماعی به همراه مدیر اداره پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی شهرداری تهران از مرکز پرتو این منطقه بازدید کردند.»

طی این بازدید تیم پزشکی اعزامی سازمان خدمات اجتماعی از کودکان کار و خیابان این مرکز تست کرونا گرفتند.



۹۴ خانه جرم‌خیز در محله‌های هرندی و شوش تخریب می‌شود

جسمی و روانی می‌شود، از نظر روحی هم نیاز به اقدامات اجتماعی دارد. بر همین اساس برخی دستگاه‌ها مکلف شدند تا اقداماتی را برای توانمندسازی و اجتماع‌پذیر کردن آنها انجام دهند.

بندپی ادامه داد: «طبق قانون، شهرداری تهران مکلف به ایجاد ظرفیت برای نگهداری ۶ هزار معتاد متجاهر است که مقرر بود ظرفیت نگهداری ۲ هزار معتاد را فراهم کنند، اما این امر محقق نشده و شهرداری باید این وظیفه قانونی را به سرانجام برساند.» فرمانده انتظامی تهران بزرگ هم در این رابطه از پلمب ۱۳۵ خانه در محله هرندی طی یک سال گذشته خبر داد و گفت: «این خانه‌ها ۸۳۰ اتاقک داشتند که محل وقوع جرائم مختلف و آسیب‌های اجتماعی بود.» سردار «حسین رحیمی» با تأکید بر ضرورت حمایت مسئولان دستگاه قضایی اظهار داشت: «این منازل نباید مجدداً باز شوند و توقع داریم مسئولان در این زمینه کمک کنند.»



چهاره

کیوان آراسته، کارآفرین محله حشمتیه سرای محله، فضایی برای کارگاه کارآفرینی

کارآفرین کسی است که بتواند با به کارگیری افراد جوانی شغل، یک کسب‌وکار جدید ایجاد کند. او نه تنها باید به هنر جو آموزش دهد تا کار یاد بگیرد، بلکه باید برای او موقعیت شغلی ایجاد کند. این هنرجویان با شروع کار در همان کارگاه کارآفرینی یاد در کارگاه‌های تولیدی دیگری که به آن معرفی می‌شوند، حقوق ثابت دریافت می‌کنند و تحت بیمه قرار می‌گیرند.

از نظر من کارآفرینی یک موقعیت سودآور برای هر دو طرف است. به این ترتیب که کارآفرین با استخدام هنرجویان و افراد جدیدی که به آنها کاری را آموزش داده است، موفق می‌شود کسب و کار خود را گسترده‌تر کند و از سوی دیگر، هنرجو با داشتن یک شغل می‌تواند زندگی‌اش را اداره کند.

امروز تعداد کارگاه‌های کارآفرینی و افراد کارآفرین در محله‌های مختلف تهران بیشتر شده است که اتفاق خوبی است. از طرف دیگر، شهرداری‌ها و سراسرای محله فضایی برای ایجاد این کارگاه‌ها به وجود آورده‌اند که بسیار مثبت است. هزینه اجاره یک کارگاه به‌صورت معمول بسیار بالاست و افرادی که قصد انجام این کار را دارند، نمی‌توانند از عهده آن برآیند. اما در شهرداری وسرهای محله این کارگاه‌ها با قیمت پایین در اختیار افراد قرار می‌گیرد و می‌توانند کار تولید را پیش ببرند.

هرچند اکنون به دلیل گران شدن مواد اولیه هزینه تولید هم بالا رفته است، اما کار را پیش برده‌ایم و امیدواریم بتوانیم آن را ادامه دهیم. من در سرای محله حشمتیه موفق افرادی را آموزش داده‌ام و برایشان شغل ایجاد کرده‌ام که این منطقه ۷ از انجام تست کووید-۱۹ کودکان کار و خیابان این منطقه خبر داده است.

«قاسم بذرافشان» توضیح داده است: «همزمان با شیوع ویروس کرونا و اجرای طرح فاصله‌گذاری اجتماعی، معاون حمایت‌های سازمان رفاه، خدمات و مشارکت‌های اجتماعی به همراه مدیر اداره پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی شهرداری تهران از مرکز پرتو این منطقه بازدید کردند.»

طی این بازدید تیم پزشکی اعزامی سازمان خدمات اجتماعی از کودکان کار و خیابان این مرکز تست کرونا گرفتند.



میز خبر

شهردار منطقه ۱۰ در نشست با خبرنگاران اعلام کرد افتتاح ۳۰ پروژه شهری تا پایان آبان ماه

برای تأمین رفاه شهروندان و همچنین ساماندهی و اجرای پروژه‌های کوچک‌مقیاس ۳۰ پروژه شهری تا پایان آبان ماه سال جاری در منطقه ۱۰ افتتاح می‌شود.

برای ایجاد مشارکت و تعامل و دو سویه میان مجموعه مدیریت شهری و اصحاب رسانه نشست صمیمانه‌ای میان شهردار منطقه ۱۰ و خبرنگاران در ساختمان ستادی شهرداری این منطقه برگزار شد. در این نشست شهردار منطقه با اشاره به اجرای ۳۰ پروژه شهری تا آخر آبان درباره اهمیت نقش رسانه‌ها در انعکاس اخبار متناسب با شرایط حاکم بر جامعه و نیاز روز گفت: «از نقدهای رسانه‌ها به‌ویژه نشریات محلی می‌توان بهره‌برداری مطلوب داشت. اگر نقدی باشد قطعاً ضعف کار و مشکلات زیر بنایی به سرعت دیده و رفع می‌شود و اگر هم تعریفی باشد در واقع شرایط خدمت

به مردم فراهم شده و از طریق انعکاس آن می‌توان به مردم اطلاع‌رسانی کرد.» «مجید رباطی» در ادامه به مسکونی بودن بافت منطقه ۱۰ اشاره کرد و آن را یکی از ویژگی‌های مثبت منطقه دانست و گفت: «همین یک دست بودن باعث مشارکت اهالی در بسیاری از برنامه‌های مدیریت شهری می‌شود و در واقع روحیه مشارکت‌پذیری در میان آنها نهاده‌ی می‌شود. به همین دلیل از زمان ورودمان به منطقه در ۲ بخش کوتاه‌مدت و میان‌مدت برای اجرای طرح‌های شهری برنامه‌ریزی کردیم.»

رباطی در ادامه به اجرای ۳۰ پروژه مهم شهری با اعتبار ۱۲۰ میلیارد ریال برای اجرای طرح‌های کوچک‌مقیاس محلی اشاره کرد و افزود: «ساماندهی میدان جمهوری، اجرای پروژه گذر پشت بزرگراه نواب و ساماندهی رفیوژ میانی خیابان امام خمینی(ره) از مهم‌ترین پروژه‌های کوچک‌مقیاس منطقه است.»

توسعه سرانه فضای سبز، پیاده‌راه‌سازی، ساخت مسیر دوچرخه، ساماندهی و مناسب‌سازی بوستان‌ها و ایستگاه‌های اتوبوس تندرو برای تسهیل در تردد معلولان و سالمندان از دیگر طرح‌های کوچک‌مقیاسی است که شهردار منطقه ۱۰ در این نشست به به اجرای آنها اشاره داشت.



آخر ویژه

آموزش «زبان اشاره» در فرهنگسرای خانواده

دوره آموزشی «زبان اشاره» توسط مدرسان انجمن ملی زبان اشاره ایران با رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی، چهارشنبه ۲ مهر همزمان با روز جهانی «زبان اشاره» و شعار «زبان اشاره ایرانی برای همه» در فرهنگسرای خانواده برگزار شد.

به گزارش روابط‌عمومی فرهنگسرای خانواده، این دوره با هدف آموزش زبان اشاره به متقاضیان و دوستداران ارتباط با گروه ناشنویان در ۴ سطح تشکیل خواهد شد.

پس از پایان دوره به داوطلبان گواهینامه رسمی از سوی انجمن ملی زبان اشاره ایران و فرهنگسرای خانواده اعطا می‌شود.

علاقه‌مندان برای کسب اطلاعات بیشتر می‌توانند به نشانی @Farhangsara_khanevade یا @insia.ir مراجعه کنند.

فرهنگسرای خانواده در خیابان سیدجمال‌الدین اسدآبادی (یوسف‌آباد)، خیابان بیست و یکم، بوستان شفق واقع شده است. علاقه‌مندان می‌توانند برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۸۸۷۱۲۸۳۹ تماس بگیرند.

۲۵۶۴

تن لکه‌گیری در نواحی منطقه ۶ در دست انجام است و تراش و روکش آسفالت نیز در خیابان انبار نفت حد فاصل میدان بهداری تا خیابان هلال‌احمر به‌صورت سراسری انجام می‌شود.

۵

کیلومتر عملیات مسیر دوچرخه‌سواری و پیاده‌راه‌سازی برای اجرای پروژه‌های خردمقیاس محلی در منطقه ۱۰ اجرا شده است.

۱۴

مورد اصلاح هندسی معابر در منطقه ۱۰ برای تأمین رفاه حال شهروندان و رفع گرهمای ترافیکی انجام شده است.

تلفن دفاتر قبول آگهی

دفتر مرکزی پذیرش

۸۸۳۱۱۹۱۹

شمال			
آرژانتین	۸۸۷۵۳۴۰۱	پارک وی	۲۲۰۲۰۴۵۰
آفریقا	۲۲۰۳۴۴۴۱	پاسداران	۲۲۸۵۱۱۰۰
آکدسیه	۲۲۲۹۸۲۶۱	تجربش	۲۲۲۱۸۸۱۲
اندزگو	۲۲۴۰۹۵۷۱	دولت	۲۲۶۱۴۲۴۳
پارک ملت	۲۲۰۴۷۹۳۱	شریعتی شمال	۲۲۸۵۲۶۰۰

مرکز			
امین حضور	۳۳۵۰۳۵۲۵	سهروردی	۸۸۷۴۳۹۱۰
انقلاب	۶۶۴۹۷۲۸۰	سهروردی شمالی	۸۸۷۵۶۶۶۱
بازار	۵۵۶۰۴۹۵۵	سید خندان	۲۲۸۴۸۱۹۱
بهارستان	۳۳۱۱۶۵۶۶	شریعتی	۸۸۴۳۵۷۶۹
جمهوری	۶۶۴۰۱۴۷۹	شهید بهشتی	۸۸۷۵۵۳۳۰
حافظ	۶۶۷۰۱۸۱۷	شهید مطهری	۸۸۹۰۳۵۵۶
دولت آباد	۳۳۹۳۷۳۹۹	هفت تیر	۸۸۸۴۴۰۶۵
سه راه آذری	۸۸۳۲۳۳۷۸	یوسف آباد	۸۸۰۶۳۷۵۴

حومه تهران			
اسلامشهر	۵۶۱۴۹۴۰۰	شهریار	۶۵۴۶۶۳۷۶
دماوند	۷۶۴۴۰۳۴۴	کرج	۰۴۲۳۲۴۴۰۴۳

تلفن پذیرش آگهی

شبهانه روزی

www.Rahnama.com

غرب	
آزادی	۶۶۸۵۷۹۶۴
آیت الله کاشانی	۴۴۰۷۴۰۳۳
بلوار فردوس	۴۴۰۵۱۳۱۷
پونک	۴۴۴۳۵۷۷۲
توحید	۶۶۹۴۰۵۳۸
تهرانسر	۴۴۵۶۱۳۳۳
دهکده المپیک	۴۴۱۴۶۶۳۳
جلال آل احمد	۸۸۰۶۵۵۵۳۳
جنت آباد	۴۴۴۷۲۷۱۲
ستارخان	۴۴۲۱۶۶۸۱۰
سعادت آباد	۸۸۰۶۳۲۷۷۱
شهران	۴۴۶۳۳۵۹۶۶
شهرک اکباتان	۴۴۶۶۵۹۴۹
شهرک غرب	۸۸۳۷۲۹۷۱
مادقیه	۴۴۰۷۹۰۰۵
فرحزاد	۲۲۰۶۱۸۷۷
فلکه اول شهران	۴۴۳۳۵۹۶۵
فلکه دوم صادقیه	۴۴۰۷۹۰۰۶
میدان المپیک	۴۴۱۴۶۶۳۳
نواب هاشمی	۶۶۶۳۰۹۰۳
	۶۶۳۷۹۱۵۱

دفاتر بازاریابی نیازمندیها

اشرقی اصفهانی	۴۴۰۰۶۵۶۹
اندیشه	۸۸۵۰۵۰۱۱
جماز آده	۶۶۴۳۴۰۲۸
جهان آرا	۸۸۰۵۷۳۳۰
چهارراه قمر	۸۸۱۷۷۵۳۶
چهارراه ولیعصر	۶۶۴۰۰۸۸۳
سهروردی جنوبی	۸۸۹۳۳۷۰۰
شهر پرد	۵۶۹۹۱۴۳۳
شهر پردیس	۷۶۳۴۵۶۰۴
رباط کریم	۵۶۴۳۸۴۴۴
کریمخان	۸۸۸۰۶۱۳۲
مرزداران	۴۴۴۷۶۰۹۱



احیای «خانه شهر» به روایت معاون برنامه‌ریزی و توسعه شهری شهرداری منطقه ۱۲

بازآفرینی هویت بلدیة

فاطمه سگری‌نیا

▶ **ساماندهی میدان امام خمینی(ره) امروز در چه مرحله‌ای است؟**

طرح ساماندهی میدان امام خمینی(ره) امروز در ابعاد مختلف دنبال می‌شود، از احیای شخصیت تاریخی و هویت این میدان گرفته تا آرام‌سازی ترافیک و اصلاح هندسی آن.

▶ **بازگشت به هویت تاریخی در میدان امام خمینی(ره) چگونه دنبال خواهد شد؟**

تاریخچه میدان امام خمینی(ره) به دوره تغییر حصار تهران از حصار طهماسبی به حصار ناصری بر می‌گردد و از این رو، هویت این میدان به نوعی با ورود تجدد و ساختارهای سازمانی و اداری جدید در کشور گره خورده است. یکی از مهم‌ترین ارکان احیای ابعاد تاریخی میدان، بازسازی عین به عین ساختمان بلدیة قدیم یا همان خانه شهر است که با جدیت از سوی شهرداری تهران در حال پیگیری و اجراست. ساختمان بلدیة یکی از ارکان هویت‌بخش این میدان واجد ارزش و حامل بخشی از خاطرات جمعی تهرانی‌هاست و ما می‌کوشیم با بازآفرینی و ساخت این مجموعه که در دهه ۴۰ به‌طور کامل تخریب شده بود، خاطرات مردم شهر و ویژگی‌های تاریخی میدان امام خمینی(ره) را زنده کنیم. ▶ **مردم سالیان سال است که به اجرای این پروژه چشم دوخته‌اند، علت این همه تأخیر چیست؟**

سال ۹۵ ساخت ساختمان بلدیة با هدف احیای ابعاد تاریخی میدان امام خمینی(ره) طبق مصوبه کمیسیون ماده ۵ در دستور کار شهرداری منطقه ۱۲ و شهرداری تهران قرار گرفت. هر چند عملیات اجرایی پروژه به دلیل برخی مشکلات اعم از مسائل پیش‌آمده در خصوص مالکیت زمین به کندی پیش رفت تا اینکه به مدت ۳ سال تقریباً شاهد تعطیلی پروژه بودیم. اما امروز در سایه توجه شهرداری تهران و حمایت‌های اعضای شورای شهر، شاهد از سرگیری روند اجرای پروژه هستیم و و امیدواریم بلدیة تهران یا همان خانه شهر به سرعت تکمیل شود و مورد بهره‌برداری قرار گیرد.

▶ **با ساخت ساختمان بلدیة چه اتفاقاتی در تاریخی‌ترین میدان شهر رخ می‌دهد؟**
 اهمیت ساخت



مصطفی حسینی‌کومله
معاون برنامه‌ریزی و توسعه شهری شهرداری منطقه ۱۲

ساختمان بلدیة در بازگرداندن هویت و شخصیت تاریخی میدان است و در مقابل این ساختمان شکل‌گیری یک عرصه عمومی شهری در همسازی با کارکرد عمومی آتی این بنا، عرصه میدان اسام را به یکی از با اهمیت‌ترین فضاهای انسانی شهروندگرا در شهر تهران بدل خواهد کرد.

▶ **برای آرام‌سازی میدان چه اقداماتی در دست اجراست؟**

طرحی که از ابتدای اسامال تا به حال اجرا شده طرح ساماندهی ترافیکی و پیاده‌راه‌سازی عرصه شمالی میدان امام خمینی(ره) است. تغییر جریان ترافیک در این محدوده تا به حال رخ داده و در تلاشم تا با اصلاح کسنازی عرصه شمالی، شاهد ایجاد یکی از عرصه‌های پیاده‌راهی واجد ارزش در تهران باشیم که مردم بتوانند با حضور در این پیاده‌راه خاطرات خوش گذشته را فارغ از ترافیک سرسام‌آور میدان و ترس از بروز هر حادثه‌ای مرور کنند. ▶ **این پیاده‌راه‌سازی در راستای اولویت‌های کلان شهرداری تهران در حوزه توسعه پیاده‌راه‌ها صورت می‌گیرد؟**

مدیریت شهری تهران نگاه ویژه‌ای به موضوع پیاده‌راه‌ها و انسان مداری در توسعه شهری دارد. این نگاه نوید زندگی آرام و انسانی را برای شهروندان در محله‌ها و مناطق بزرگ و کوچک شهر دارد؛ موضوعی که سال‌های سال در سایه نگاه مدیریت شهری به پروژه‌های کالانشهری و توسعه افسار گسیخته شهر فراموش شده بود. توسعه پیاده‌راه‌ها و توجه به حمل‌ونقل انسان محور در منطقه ۱۲ یکی از اولویت‌های اصلی شهرداری منطقه است و می‌کوشیم زمینه حضور مردم به‌صورت پیاده را در منطقه بیش از گذشته فراهم کنیم، چراکه منطقه ۱۲ به‌عنوان قلب تاریخی تهران از ظرفیت‌های گردشگری بسیاری برخوردار است که ناشناخته مانده‌اند و علت آن، غلبه سهم خودروها بر انسان‌ها

در توسعه شهری بوده است. تبدیل فضای مقابل ساختمان بلدیة به عرصه پیاده‌راهی در همپوندی با شبکه پیاده‌راهی پیرامون بازار و سایر عناصر واجد ارزش تاریخی از جمله خیابان لاله‌زار و میدان بهارستان، از مصادیق توجه مدیریت شهری به انسان‌محوری و پیاده‌محوری در شهر است.

▶ **در منطقه ۱۲ اتفاقات خوب دیگری مثل احیای خیابان گوته هم در حال وقوع است. درباره این پروژه توضیح می‌دهید؟**

در دهه ۷۰ با بهره‌گیری از تکنولوژی قدیمی «کاتاند کاور» و سیستم «ترانشه باز» موضوع ساخت تونل ام‌کیر با نگاهی ترافیک محور دنبال شد. در این دوره املاک زیادی در جنوب محله ایران تملک شد. این اقدام با مسائل و مشکلاتی برای محله‌های شمالی و جنوبی عرصه گرفته تا انقطاع ۲ محله و همچنین شکل‌گیری فضاهای رهاشده و نقاط بی‌دفاع شهری. اصلاح این موارد در دستور کار قرار گرفت تا کار با محوریت ایجاد پیوستار شهری در بافت محله‌های ایران و ابشار دنبال شود. احیای خیابان گوته هم در این راستا دنبال می‌شود.

▶ **مدیریت شهری تهران نگاه ویژه‌ای به موضوع انسان‌مداری در توسعه شهری دارد که نویدبخش زندگی آرام و انسانی برای شهروندان در محله‌ها و مناطق بزرگ و کوچک شهر است**

بله. بوستان زندگی به‌زودی افتتاح رسمی می‌شود. بخش شرقی این بوستان در سال ۱۳۹۷ افتتاح شد و بهره‌برداری از مجموع این بوستان که حدود ۲۴ هکتار است طی یک ماه آینده اتفاق خواهد افتاد.



عکس: محمد عباس‌نژاد



گفت‌وگو با مؤسس گروه «باز چرخ» درباره راهکار مؤثر کاهش ترافیک و آلودگی هوا

راه نجات دوچرخه است

شقایق عرفی‌نژاد

◀ «صدرا وجدانی» متولد ۶۱ و دانش‌آموخته طراحی ارتباطات از بلژیک و هلند است و حالا هم

در زمینه هنرهای تجسمی و طراحی گرافیک فعالیت می‌کند. اما آنچه باعث شد با او گفت‌وگو کنیم فعالیت‌هایی است که در زمینه دوچرخه‌سواری و تبلیغ برای استفاده از این وسیله حمل‌ونقل پاک انجام داده است. او مؤسس گروهی به نام بازچرخ است که از ۲ سال پیش کارش را آغاز کرده و در محله حشمیتیه و البته محله‌های دیگر تهران کمپین‌هایی برای شناساندن دوچرخه و تشویق شهروندان به راندن آن به جای ماشین برگزار کرده است. ▶

داستان آشنایی او با دوچرخه و علاقه‌اش به استفاده از آن به زمان تحصیل در هلند برمی‌گردد: «زمانی که در هلند زندگی می‌کردم، متوجه شدم چقدر مردم این کشور از دوچرخه استفاده می‌کنند و اصولاً شهر برای رفت‌وآمد با دوچرخه پیش‌بینی و طراحی شده است. خودم هم دوچرخه خریدم و با آن رفت‌وآمد می‌کردم. زمانی هم که به ایران برگشتم، دوچرخام را با خودم آوردم. علاوه بر مزایای استفاده از دوچرخه که همه با آن آشنا هستند،

برایم جالب بود که می‌شود دوچرخه را با طراحی کرد. این جاست که رشته تحصیلی‌اش در کنار علاقه‌اش قرار می‌گیرد و دست به طراحی دوباره دوچرخه‌ها می‌زند. بعد هم در سال ۹۴ گروه بازچرخ را تشکیل می‌دهد و در این گروه در کنار بقیه شروع به فعالیت برای شناساندن مزایای استفاده از دوچرخه به شهروندان می‌کند. می‌گوید یکی از دلایل همش برای این کار آلودگی هوای تهران و ترافیک و مسائلی از این دست بوده است: «رشته تحصیلی من طراحی ارتباطات با موضوع طراحی اجتماعی بوده یعنی پروژه‌های اجتماع محور. دوچرخه هم یکی از این پروژه‌های اجتماع محور بود که متوجه شدم جایش در ایران خالی است. از سالی که بازچرخ را شروع کردیم، هدفمان ترویج حمل‌ونقل کارآمد بود.»

گروه بازچرخ علاوه بر اینکه سعی می‌کند مفاهیم شهری و شهر انسان محور را به‌صورت ساده با تولید محتوا در فضای مجازی توضیح دهد و با بقیه به اشتراک بگذارد، تا پیش از کرونا برنامه‌های داخل شهری هم برگزار می‌کرد. آنها در این برنامه‌های داخل شهر مطالبه روشنی را مطرح می‌کردند؛ اینکه جای مسیر دوچرخه در تهرانی



نمی‌کنند. هر بار که برنامه‌ای ترتیب می‌دهند، عده جدیدی با آنها آشنا می‌شوند، اما در مجموع ۵ نفرند که درباره برنامه‌ها گپ می‌زنند و برنامه‌ریزی می‌کنند. برنامه ثابت آنها تا پیش از کرونا رکاب زدن در سه‌شنبه‌های هر هفته بود و مطالبه برای ایجاد مسیر درست دوچرخه‌سواری. این گروه که ۲ سال است به منطقه ۷ آمده‌اند، هر سه‌شنبه داخل بوستان باغ‌موزه قصر ابزار تعمیر دوچرخه را به رایگان در اختیار شهروندان می‌گذارند تا از آن استفاده کنند. طبیعی است که در روزهای مخصوص مثل روز جهانی بدون خودرو، روز هوای پاک و روز جهانی دوچرخه هم برنامه‌های ویژه دارند. ضمن اینکه با دیگر گروه‌های دوچرخه‌سوار برای ترویج بیشتر استفاده از دوچرخه همکاری می‌کنند. وجدانی یکی از مهم‌ترین اهدافشان را ساده‌ترین کاری که می‌کنند، می‌داند: «ما می‌خواهیم دوچرخه را در شهر نمایش دهیم. معتقدیم دوچرخه به اندازه کافی در شهر دیده نمی‌شود. به همین دلیل مردم اگر هم دوست داشته باشند از آن استفاده کنند، می‌ترسند یا فکر می‌کنند نشدنی است. اما

با دیدن خانم یا آقای که دوچرخه‌سواری می‌کند، تشویق می‌شوند تا از این وسیله استفاده کنند و این از هر تبلیغی مؤثرتر است.» این گروه معتقدند اگر هر شهروند یکبار در شهر سوار دوچرخه شود، متوجه می‌شود که می‌تواند از این وسیله برای رفت‌وآمد استفاده کند.

تهران بدون ماشین

وجدانی هم مثل بسیاری دیگر، تهران را شهری معرفی می‌کند که برای استفاده از دوچرخه طراحی نشده است. او باور دارد که در بسیاری از خیابان‌ها و بزرگراه‌های تهران نمی‌توان از دوچرخه استفاده کرد و همین باعث آلودگی و شلوغی آن شده است. او اول توضیح می‌دهد ممکن است



ورود دوچرخه به مترو

یکی از برنامه‌های بزرگی که گروه بازچرخ در آن شرکت داشته‌اند، دوچرخه‌سواری از پارک لاله تا ایستگاه مترو شهرری بوده است. وجدانی می‌گوید: «این برنامه در واقع نخستین ورود دوچرخه به مترو بود. این مطالبه همیشه وجود داشت که اجازه داده شود، دوچرخه‌سواران وارد مترو شوند. این اتفاق افتاد و حالا تقریباً به یک روتین تبدیل شده است و با دوچرخه تا شو می‌توانید هر ساعتی وارد مترو شوید.» او از این روش به‌عنوان حمل‌ونقل ترکیبی اسام می‌برد که بخشی با دوچرخه و بخشی با مترو یا اتوبوس انجام می‌شود و می‌تواند به کم شدن ترافیک بسیار کمک کند.



دیدار با مسن ترین شهروند منطقه ۶
در روز سالمند

شهر زندگی در آستانه صدسالگی

معصومه حق جو

وقتی حرف می‌زند انگار تاریخ

معاصر ایران در مقابلسم رژه می‌رود.

۹۷ سال پیش در مشهد به دنیا آمده

و ۴۶ سال پیش، یعنی سال ۱۳۵۳ با

درجه سرهنگی بازنشسته شده است.

«محمدعلی افروز» احتمالاً یکی از

مسن ترین شهروندان منطقه ۶ است.

در آستانه ۱۰ مهر که به نام روز جهانی

سالمند نامگذاری شده است، دیداری با

او که نزدیک به یک سده تاریخ

و خاطره را در ذهن دارد،

می‌تواند جذابیت زیادی

داشته باشد.



عکس: حسین نورانی

سعی می‌کنم با رعایت فاصله و پروتکل‌ها جایی را برای نشستن انتخاب کنم تا مشکلی پیش نیاید. ذوق و شوق داشتن مهمان در چشمان پدر و دختر که مشخص است تنهایی و کرونا حوصله‌شان را سر برده، من را هم به وجد آورده است. به این فکر می‌کنم که کرونا چقدر سالمندان را تنها تر از قبل کرده است. آقای افروز سرحال و با نشاط و خوشرو است. او پیراهن صورتی خوشرنگش را صاف می‌کند و می‌گوید: «ول مهر سال ۱۳۰۲ در مشهد به دنیا آمدم. بعد از تحصیل فوق‌لیسانس مهندسی راه و ساختمان و پل‌سازی از آمریکا گرفتم و وقتی از آمریکا بازگشتم مدت ۴ سال همین رشته را در دانشگاه تدریس کردم. سال ۱۳۵۳ هم با درجه سرهنگی بازنشسته‌شدم».

دخترش حدود ۷۰ سال دارد و همراه با پدر زندگی می‌کند. نیمی از صورت ظرفیش زیر ماسک پنهان شده و چشم به چشم‌های پدر دوخته است. پدر می‌گوید: «۲۰ سال پیش هم‌سرم پس از حدود ۶۰ سال زندگی مشترک به رحمت خدا رفت. با هم در محله تهرانپارس زندگی می‌کردیم. بعد از فوت هم‌سرم به منطقه ۶ آمدم و این خانه را خریدم. ۴ دختر دارم. من و دختر بزرگم که بازنشسته آموزش و پرورش است با هم زندگی می‌کنیم. ۲ دخترم خارج از کشور هستند و یکی دیگر از دخترانم هم در ایران سکونت دارد. از ۳ دخترم ۹ نوه دارم و به لطف خدا ۴ تا از نتیجه‌هایم را هم دیده‌ام.» در کتابخانه کوچک کنار راهرو کتاب‌ها در قطعه‌های مختلف به‌صورت فشرده به هم تکیه داده‌اند. از او درباره اینکه طی این سال‌ها اوقات فراغتش را چگونه می‌گذراند، می‌پرسم. می‌گوید: «سال‌هاست اوقات فراغتم را با مطالعه و خواندن اشعار مولانا و سعدی و حافظ و شیخ شبستری پر می‌کنم و اشعاری را که دوست دارم به حافظه می‌سپارم. علاوه بر خواندن این اشعار، درباره عرفان نظری و عملی هم مطالعه می‌کنم. کتاب‌های روان‌درمانی، روان‌شناسی و خوددرمانی هم جزو دیگر علائق من هستند. بیش از ۳۰ هزار بیت از شاعران مختلف مثل سعدی و خواجهی کرمانی و خیام را حفظ هستم. هر شعری از هر شاعری بخواهید می‌توانم برای شما بخوانم».

خانه‌نشینی اجباری

این روزها کرونا باعث شده بیشتر سالمندان مجبور به خانه‌نشینی شوند و حتی برخی از رفتن به پارک و گپ‌وگفت با همسالان خود محروم باشند. ولی به گفته آقای افروز به جز سفر به خارج از کشور، کرونا نتوانسته بقیه فعالیت‌هایش را متوقف کند. «طی این ۴۶ سالگی که بازنشسته شده‌ام، هر سال ۵-۶ بار به خارج از ایران سفر می‌کردم. نمادی هم از کشوری که به آنجا سفر کرده‌ام، با خودم آورده‌ام و به دیوار زده‌ام. امسال تنها سالی است که به علت شیوع کرونا از ایران خارج نشده‌ام. ولی برنامه پیاده‌روی تا پارک لاله را ترک نکرده‌ام».

پیاده‌روی هر روزه

او نه دست به عصا شده و نه خبری از واکر و دیگر وسایلی که همسن و سالانش استفاده می‌کنند. هست. آقای افروز راز سلامتی‌اش را ورزش روزانه می‌داند و می‌گوید: «همان‌طور که در دانشکده افسری یاد گرفته بودم، روزی نیم‌ساعت در منزل نرمش می‌کنم. علاوه بر ورزش ایستاده،

به‌صورت خوابیده هم دوچرخه می‌زنم. برای تقویت زانو و مفاصل عصرها یک ساعت را به پیاده‌روی تا پارک لاله اختصاص داده‌ام. این کار علاوه بر اینکه در حفظ سلامتی من مؤثر است، مشاهده گل‌ها و طبیعت باعث شادابی روحیه من می‌شود. پیاده‌روی را مثل نماز بر خود واجب می‌دانم و تا به حال آن را ترک نکرده‌ام».

شیوع کرونا امروزه علاوه بر ایجاد ترس با توجه به محدودیت رفت‌وآمد فرزندان به منزل والدین باعث ایجاد حس ناامیدی هم در اغلب آنان شده است، اما روحیه آقای افروز همچنان شاداب مانده است. او درباره این شادابی می‌گوید: «جازه نمی‌دهم احساس تنهایی و دل‌تنگی بر من غلبه کند. به همین دلیل بیشتر اوقات با تلفن همراه و به‌صورت تصویری با نوه‌ها و دخترانم صحبت می‌کنم. البته این روزها همه از کرونا و بیمارستان و مبتلا شدن می‌ترسند. اما من نه از مرگ می‌ترسم و نه از کرونا. اصلاً کرونا را تحویل نمی‌گیرم. البته رعایت بهداشت فردی لازم است، ولی شرط کافی نیست. شرط کافی، توکل به خداوند است. توکل اگر با تمام وجود باشد، از هیچ چیزی نباید ترسید. بدالله فوق ایدیه‌م؛ دست خدا بالای همه دست‌هاست. ما در این شرایط باید در سست خودمان را به خدا بسپاریم. به قول حافظ تو با خدای خودانداز کار و دل خوش دار/ که رحم اگر نکند مدعی خدا بکند».

او از حافظ هم شعر می‌خواند: «گفتم صنوبرست مشو با صمد بنشین / گفتا به کوی عشق هم این و هم آن کنند. زندگی بسیار کوتاه است. بنابراین نباید آن را سخت گرفت. آرامش مهم‌ترین اصل در زندگی است. به قول سعدی چو روزگار نسازد سستیزه نتوان برد/ ضرورت است که با روزگار در سزای. باید خودمان را با روزگار وفق دهیم. وقتی از آینده اطلاعی نداریم، باید در حال زندگی کنیم. گذشته رفته است و آینده هم در اختیار ما نیست. پس باید همین لحظه‌ای را که هست، قدر دانست».

آقای افروز ادامه می‌دهد: «فلاسفه معتقدند اگر انسان به خدا یقین و ایمان داشته باشد از چیزی ترسی ندارد. چون می‌داند خدا طالب سعادت اوست و خیر مطلق است. بنابراین از کرونا و مرگ و بیماری و ناملایمات زندگی نمی‌ترسد. سهراب می‌گوید: چشم‌ها را باید شست جور دیگر باید دید. البته همه انسان‌ها نمی‌توانند یکسان به مسائل نگاه کنند. هر کسی به اندازه ظرفیت خود از این جهان بهره‌می‌برد».

همسایه‌داری

آقای افروز از برخورد مردم کوچه و خیابان و سردری رابطله برخی همسایه‌ها گلایه می‌کند و می‌گوید: «رفتار مردم تهران قدیم با مردم امروز بسیار متفاوت شده است. آن زمان همسایه‌ها با هم رفت‌وآمد می‌کردند، مهربان‌تر بودند و به هم کمک می‌کردند. به‌عنوان مثال اگر گوشت می‌پختند و دور هم می‌خوردند و می‌گفتند و می‌خندیدند. یادم هست که زمستان‌ها کرسی می‌گذاشتند و دور هم امیرارسلان نامدار می‌خواندند. ولی الان مردم با هم بیگانه شده‌اند. مردم کوچه و خیابان نه تنها با هم احوالپرسی نمی‌کنند، بلکه طوری رفتار می‌کنند که انگار همه با هم دشمن هستند. طی این ۲۰ سال که در این خانه سکونت داریم، هنوز همسایه‌های طبقه‌های دیگر را نمی‌شناسیم» روی میل راحتی کرم‌رنگ گوشه اتاق، همانجایی که سال‌ها روی آن لم داده و بوستان و گلستان سعدی و دیوان حافظ و شیخ شبستری و مولانا را خوانده، کمی جابه‌جا می‌شود و می‌گوید: «سالمندان نباید زندگی را سخت بگیرند. بهتر این است که خودشان را با زندگی وفق بدهند. باید ایمان و تقوا داشته باشند و خود را درست به خدا بسپارند. به قول بابا طاهر شب تاریک و سنگستان و مو مست/ قدح از دست مو افتاد و نشکست/ نگهدارنده‌اش نیکو نگهداشت/ و گرنه صد قدح نفعده بشکست. با توجه به این دو بیت ما هم باید خود را به خدا بسپاریم. خداوند نگهدارنده بندگان است. سفره رحمت الهی در کل کائنات باز است».



حرف آخر

پیش صاحب‌نظران ملک سلیمان بادست بلکه آنست سلیمان که ز ملک آزادست آنکه گویند که بر آب نهادست جهان مشنوی‌خواجه که چون درنگری بر بادست در عصر آخرین روز تابستان کروناپی در حالی که این بیت زیبا با صدای دلنشین آقای افروز در ذهنم مرور می‌شود، منزل پرمهر این ۲ سالمند بانشاط را در قلب تهران ترک می‌کنم.

بررسی وضعیت نگران کننده خانه هنرمندان در پی کاهش شدید درآمد

چراغ این خانه روشن می‌ماند، اگر...

مجید رجبی معمار: خانه هنرمندان تعطیل نیست و تعطیلی بردار هم نیست به تازگی کمک‌هایی از سوی شهرداری به خانه هنرمندان شده است که در این شرایط سخت کارگشا بوده است

شقایق عرفی‌نژاد

ماجرای این روزهای خانه هنرمندان از آن ماجراهایی است که نه دوست دارید درباره‌اش بشنوید و نه چیزی بخوانید. باغ دلگشای هنرمندان حدود ۷ ماه است

که وضعیت خوبی ندارد. آنقدر که چند وقتی است صحبت از تعطیلی‌اش می‌شود. اسفند ماه سال گذشته و با اعلام رسمی ورود کرونا به ایران، فعالیت‌های خانه

هنرمندان هم مثل بسیاری دیگر از مجموعه‌های فرهنگی، متوقف شد. این تعطیلی موقت البته ضرر بزرگی به چرخش اقتصاد این خانه زد. با این حال تا همین

ماه گذشته که صحبت‌هایی از تعطیلی این خانه شد، به کارش ادامه داد. این گزارش نگاهی است به وضعیت امروز خانه هنرمندان.

خانه هنرمندان تعطیل بردار نیست

گفت‌وگوی ما با «مجید رجبی

معمار» اما شامل خبرهای خوبی است.

او می‌گوید خانه هنرمندان تعطیل نیست

و تعطیلی‌بردار هم نیست. رجبی معمار

خبر می‌دهد به تازگی کمک‌هایی از سوی

شهرداری به خانه هنرمندان شده است که

در این شرایط سخت کارگشا بوده است

و درصدی از هزینه‌ها را تأمین کرده است. هرچند

می‌گوید دولت همچنان هیچ کمکی به این خانه

نکرده است، اما امیدوار است با جلسات و پیگیری‌های

انجام شده اتفاقات مثبتی برای حفظ این خانه بیفتد.



مجید رجبی معمار
مدیر خانه هنرمندان

طریق شهرداری تأمین می‌شد، ولی امسال هیچ یک از این منابع درآمدی وجود ندارد و شهرداری هم به دلیل مشکلات مالی نتوانسته هیچ کمکی بکند.» وزارت ارشاد و سازمان برنامه و بودجه هم به گفته مدیرعامل خانه هنرمندان هیچ کمکی به این خانه نکرده‌اند و همه اینها باعث شده امروز خانه هنرمندان برای پرداخت حقوق کارکنان کم شمارش هم دچار مشکل باشد.

دردسر پروتکل‌های بهداشتی

از تیر ماه کم‌کم مجموعه‌های مختلف فرهنگی که به دلیل اپیدمی کرونا تعطیل شده بودند، فعالیت‌هایشان را با شکل‌های مختلف شروع کردند. تنها دستورالعملی هم که دولت برای بازگشایی این مجموعه‌ها اعلام کرد، رعایت قوانین بهداشتی خاص این دوران بود و همه چیز به مدیران مجموعه‌ها واگذار شد. خانه هنرمندان هم جزو این مجموعه‌ها بود. مجموعه خانه هنرمندان و تماشاخانه ایران‌شهر واقع در محوطه خانه هنرمندان، کارشان را دوباره شروع کردند و تنها موظف به رعایت پروتکل‌های بهداشتی و برگزاری برنامه‌ها با تعداد کم تماشاگر شدند. رجبی معمار اما این موضوع را نوعی رفع مسئولیت عنوان کرده و گفته اگر ایران‌شهر و خانه هنرمندان بخواهند هر روز چنین مواردی را رعایت کنند و چنین امکانات بهداشتی را فراهم کنند، متحمل هزینه‌های سنگین خواهند شد.



خانه‌ای برای هنرمندان و هنردوستان

خانه هنرمندان بیست و یک سال است که فعالیت می‌کند و در این مدت در این محل نمایش‌های زیادی اجرا شده، نقاشی‌های بسیاری از نقاشان مطرح کشور در آن روی دیوار رفته و فیلم‌های زیادی به نمایش درآمده است. این مکان محلی برای هنرمندان است تا بتوانند تجربه کنند و کارهایشان را به نمایش بگذارند. در کنار اینها احساس، تعلق خاطری در هنرمندان و همین‌طور مخاطبان و تماشاگران آثار به نمایش درآمده در آن نسبت به این خانه ایجاد شده که به هیچ عنوان نمی‌توان آن را نادیده گرفت. بسیاری از شهروندان از این مکان خاطراتی دارند که هر بار حضور، این خاطرات را زنده می‌کند. حتی کسانی که مخاطب خانه هنرمندان نیستند، با نشستن در باغ و محوطه آن ساعت‌های دلنشینی را می‌گذرانند که تماشای جنب‌وجوش هنرمندان و آثار هنری که گاه‌به‌گاه در محوطه به نمایش گذاشته می‌شود، آن را دلنشین‌تر می‌کند. تمام اینها یعنی خانه هنرمندان یکی از مراکز هنری جدی و دوستداشتنی تهران است که مدیران شهری و دولتی در برابر آن مسئولند. اختصاص بودجه به این خانه می‌تواند این خانه را از دوران سخت عبور دهد و آن را زنده نگه دارد.



عکس: مریم سعیدپور

آنچه اهالی می‌گویند

ساکنان محدوده گذر پشت بزرگراه نواب به دلیل سال‌ها سکونت و از نزدیک دست و پنجه نرم کردن با مشکلات ریز و درشت و آسیب‌های اجتماعی بهترین ایده‌ها و نظرات را برای ارتقای کیفیت طرح امنیت اجتماعی گذر پشت بزرگراه نواب دارند. مشارکت آنها نقش مهمی در کاهش بسیاری از مشکلات این محدوده دارد که در این بخش با آنها گفت‌وگو کردیم.

نصب تابلوی ترافیکی

یکی از مهم‌ترین معضلات اهالی خیابان خمسه واقع در پشت گذر نواب، نبود تابلوی مشخص ترافیکی در خیابان است. همین موضوع باعث درگیری و مشکلات فراوانی برای اهالی و اوباش و رهگذران شده است. «میرسعید میرفتاحی» از کاسیان خیابان خمسه این را می‌گوید و ادامه می‌دهد: «نبود تابلوی ترافیکی که جهت خیابان و بسته بودن آن را نشان دهد، باعث درگیری و تنش میان اهالی شده است. روزی نیست که اینجا شاهد دعوا و درگیری و حتی تصادف نباشیم. بد نیست یک تابلوی ترافیکی برای حل معضلات این خیابان نصب شود. چون مشاجره‌های دائمی از همه همسایه‌ها سلب آرامش کرده است.»

این همسایه قدیمی اجرای طرح گذر پشت بزرگراه نواب را کارزار مثبت می‌داند. اما این کار را منوط به جمع‌آوری اراذل و اوباش و معنادان گذر پشت بزرگراه نواب می‌داند و می‌گوید: «در حوالی خیابان خمسه و فرشاد آسیب‌های اجتماعی فراوانی داریم و همین موضوع باعث شده تا بانوان به‌ویژه محلی‌ها کمتر از این محدوده گذر کنند. اگر طرح ساماندهی اجرا شود و روح زندگی در این محدوده حاکم شود، علاوه بر امنیت روانی کسب‌کارها رونق می‌گیرند.»

رونق کسب و کار

بیشتر مغازه‌های محدوده گذر پشت بزرگراه نواب تعطیلند یا در مشاغل صنعتی فعالیت دارند. اما همین مشاغل صنعتی هم از آزار و مزاحمت معنادان و اراذل و اوباش و کساد کسب‌وکار در امان نیستند. «مهدی یوسفی» ۱۰ سال است در این محدوده مشغول به کار است. او با اشاره به مشکلات موجود که بیشتر اهالی در صحبت‌هایشان به آن اشاره کردند، می‌افزاید: «شهرداری قبل از هر اقدامی برای ساماندهی و بهسازی این محدوده باید نسبت به پاکسازی این مسیر اقدام کند و یک کبوسک نگهبانی در محدوده گذر پشت بزرگراه نواب مستقر کند. چون این محدوده بهترین پاتوق برای افراد ناباب است. اینجا دزدی، زورگیری و خفتگی‌ری زیاد انجام می‌شود. به همین دلیل محلی‌ها کمتر تردد می‌کنند و این باعث کساد کسب‌وکار شده است.»

پیشنهاد آقای یوسفی فراهم کردن فضای امنی برای تردد همسایه‌ها به‌ویژه بانوان است. این موضوع کمک زیادی به بازگشایی مغازه‌های بسته و متروکه گذر پشت بزرگراه نواب و رونق کسب و کار در این محدوده می‌کند.

ارتقای کیفیت طرح‌ها با نظرات اهالی

برای ارائه خدمات بهتر و همچنین اثرگذار بودن هر طرح و برنامه شهری نظرات و دیدگاه‌های اهالی ساکن در محدوده اجرای طرح بسیار مؤثر است. در واقع این دیدگاه‌ها و نقطه نظرات به ارتقای کیفیت طرح‌ها کمک شایانی می‌کند. «شهربانو امامی» از اهالی قدیمی محدوده نواب با اشاره به این موضوع می‌گوید: «اهالی ساکن در محدوده گذر پشت بزرگراه نواب با مشکلات و آسیب‌های اجتماعی فراوانی دست و پنجه نرم می‌کنند، اما شاید هیچ مسئول یا مدیری به اندازه خود اهالی نتواند برای حل این معضلات راهکار مناسب ارائه دهد.» این همسایه قدیمی در ادامه با اشاره به باغچه مقابل خانه‌اش که با همت او و اهالی شکل گرفته است، می‌گوید: «بن باغچه را خودم با مشارکت اهالی درست کردم. در واقع ما ملک قدیمی در این محدوده داشتیم که تخریب شد و آن را برای سرسبزی محله تبدیل به باغچه کردیم. قرار بود این باغچه جمع و به جای آن پارکینگ ساخته شود که من به شدت مخالف بودم. چون نیاز اهالی در این محدوده بیش از هر چیزی فضای سبز است. این باغچه سبز جای خودش باقی مانده که در ساماندهی گذر پشت بزرگراه نواب اصلاحاتی روی آن انجام می‌شود.»

منطقه

نگاهی به چشم‌انداز اجرای طرح ساماندهی گذر پشت بزرگراه نواب صفوی

محله رنگ زندگی می‌گیرد

بهاره خسروی

محله نواب و خاطراتش هنوز هم برای تهرانی‌های قدیم و آنها که در دل کوچه پس‌کوچه خاکی آن مویی سپید کرده‌اند، طعم انار می‌دهد. این منطقه پر از باغ‌های معروف انار بود که این روزها جای آنها را بزرگراه نواب و مجتمع‌های سر‌به‌فلک کشیده با ماجراهای عجیب و غریب گرفته‌اند که از آنها به‌عنوان آسیب‌های اجتماعی یاد می‌کنند. طرح ارتقای امنیت اجتماعی اهالی گذر پشت بزرگراه نواب به‌ویژه برای بانوان سال‌های زیادی است که از مطالبات اهالی تکه دهم پایتخت است؛ طرحی که این روزها صاحب بودجه و اعتبار شده تا امنیت و آرامش روانی ساکنان در دل کوچه و پس‌کوچه‌های محدوده نواب احیا شود. در این گزارش درباره نحوه اجرای پروژه ارتقای امنیت اجتماعی گذر پشت بزرگراه نواب، از پروژه‌های کوچک‌مقیاس محلی در منطقه ۱۰، با مدیر پروژه و ساکنان گفت‌وگو کردیم. ►

طرح ساماندهی گذر پشت بزرگراه نواب تقریباً ۳ سال پیش در دستور کار منطقه ۱۰ قرار گرفت. اما دلایل کمبود اعتبار مالی روی کاغذ باقی ماند. این طرح سال ۹۸ دوباره مطرح شد و اعتبار دریافت کرد. مدیر پروژه ارتقای منظر شهری و ساماندهی گذر پشت بزرگراه نواب با بیان این مطلب سسر صحبت را باز می‌کند و درباره این پروژه خردمقیاس محلی توضیح می‌دهد: «گذر پشت بزرگراه نواب حد فاصل خیابان آذربایجان تا میدان بریانک یکی از مسیرهای طولانی و پراسیب منطقه است که هر فعالیت و اقدامی در این محدوده نواحی سه‌گانه شهرداری منطقه را درگیر می‌کند. معتقدم موضوع معضلات و آسیب‌های اجتماعی آن دغدغه همه مسئولان شهری منطقه از شهرداران، مدیران محله‌ها و شورایاران و حتی ساکنان این محدوده است. به همین دلیل در جلسات بررسی روند اجرای طرح از نظرات همه آنها استفاده می‌کنیم.» «امیر قاسمی» در ادامه به نقش مشارکت مردم در رفع معضلات محدوده گذر پشت بزرگراه نواب اشاره می‌کند و می‌گوید: «ساماندهی این پروژه ۲۰ درصد فعالیت‌های عمرانی، ۳۰ درصد خدمات شهری و ۵۰ درصد مشارکت اهالی را می‌طلبد. در واقع ما بیشتر را برای تبدیل شدن این محدوده به فضای امن آماده می‌کنیم، اما بقیه کار را به دست اهالی می‌سپاریم تا با مشارکت و حضور مستمر در محله و انجام کارهای مشارکتی بسیاری از آسیب‌های اجتماعی این محدوده مانند تردد کارتن‌خواب‌ها و تجمع معنادان و اراذل و اوباش کاسته شود.»

استفاده از ظرفیت‌های محلی

قدیم‌ها رسم بر این بود که سر صبح هر کسی مقابل خانه‌اش را آب و جارو می‌کرد؛



عکس‌ها: حسین پنهان‌تهرانی

و نگهداشت شهر از مهم‌ترین برنامه‌های این طرح برای بازگشت روح زندگی و امنیت اجتماعی به‌ویژه برای بانوان به این محدوده است.»

ایجاد گذری زنده و پویا تا پایان سال

ارتقای امنیت اجتماعی گذر پشت بزرگراه نواب طرحی است که به گفته قاسمی اجرای آن در چند مرحله به‌صورت کوتاه‌مدت و میان‌مدت تا پایان سال جاری و شاید هم زودتر صورت می‌گیرد و با اجرای آن این محدوده تبدیل به گذری زنده و پویا می‌شود. قاسمی در این‌باره توضیح می‌دهد: «با ارائه خدمات به اهالی سبی بر ترغیب آنها به مشارکت در اجرای طرح و ایجاد آرامش روانی داریم. برای مثال برای رنگ‌آمیزی دیوارهای این محدوده با دانشجویان دانشگاه سوره تفاهمنامه‌ای بستیم تا از این معبر برای ارائه طرح‌های خود استفاده کنند. همچنین رنگ و ابزار رنگ‌آمیزی را در اختیار بانوان ساکن در این محدوده قرار می‌دهیم تا باسلیقه خودشان دیوارهای محله زندگی خود را رنگ کنند. همین‌طور برای ایزوگام باغچه‌های مجتمع مسکونی نواب و نصب مبلمان‌ها شهری خدمات ارائه می‌دهیم، اما نگهداشت آن را به اختیار مردم می‌گذاریم.» فراهم کردن شرایط اشتغال برای زنان سرپرست خانوار و افراد جوانی کار در محدوده گذر پشت بزرگراه نواب از دیگر مواردی است که مدیر اجرایی این پروژه به آن اشاره می‌کند.

فاز دوم پروژه امنیت بانوان

اجرای طرح امنیت اجتماعی بانوان به‌عنوان پایلوت در پازل دهم پایتخت چند



ترکس مظاهری
مدیر اداره بانوان
منطقه ۱۰

وقتی است که اجرا می‌شود، فاز دوم این طرح ارتقای امنیت بانوان در گذر پشت بزرگراه نواب است. مدیر اداره بانوان منطقه ۱۰ با بیان این مطلب می‌گوید: «اجرای طرح امنیت اجتماعی بانوان یکی از طرح‌های موفق بود که در ۲ بخش کالبدی و اجتماعی در منطقه ما به‌عنوان پایلوت اجرا شد. اقدامات انجام‌شده بسیار مورد توجه «پروانه‌نژاده‌پرام» از اعضای شورای شهر قرار گرفت. او در بازدیدی که از روند اجرای این طرح در منطقه داشت، از نحوه کار استقبال و بر ادامه آن تأکید کرد.» فاز دوم اجرای طرح امنیت اجتماعی بانوان به محدوده گذر پشت بزرگراه نواب رسید و یکی از اهداف اجرای پروژه ایجاد آرامش روانی میان بانوان ساکن در همین محدوده است. «ترکس مظاهری» در ادامه می‌افزاید: «گذر پشت بزرگراه نواب مانند زخم بزرگی است که مشکلات فراوانی دارد. کار در این حوزه جرئت فراوانی را می‌طلبد. اما مهندس «مجید رباطی» سرپرست شهرداری منطقه به این حوزه پرداختند. ما هم اقدامات لازم را انجام دادیم و معضلات این محدوده را شناسایی کردیم. همچنین با اهالی مجتمع‌های چله‌های یک و ۲ و ۳ نواب که مشارکت‌پذیری خوبی دارند، ارتباط برقرار کردیم. برای ایجاد حس اعتماد و تشویق آنها به مشارکت در این طرح با آنها در زمینه زیباسازی نمای بیرونی ساختمان‌ها از جمله ایزوگام باغچه‌ها، بهسازی پله‌ها و باغچه‌ها، نظافت و قرار گذاشتن سطل زباله و مواردی از این دست همکاری کردیم تا فضا برای اجرای طرح و آرامش روانی شهروندان فراهم شود.»

نگاهی به بخشی از اقدامات در طرح ارتقای امنیت اجتماعی گذر پشت بزرگراه نواب

تغییر همه جانبه

بسیاری از فعالیت‌ها و اقدامات پیش‌بینی‌شده در طرح ارتقای امنیت اجتماعی گذر پشت بزرگراه نواب همان مطالبات مردمی است که سال‌ها از آن به‌عنوان مشکلات محلی یاد می‌شد. در این بخش نگاهی به تعدادی از این اقدامات داریم.

تغییر و جابه‌جایی پست‌های برق

سال‌های زیادی است که وجود پست برق انتهای کوی فرهنگیان باعث ایجاد تصادف و ترافیک و شلوغی این محدوده شده است. این پست حتی باعث سستی تردد خودروهای مالکان ملک مجاورش به داخل پارکینگ شده است. در واقع باعث شده تا پارکینگ این ملک مزاحم تلقی شود. همسایه‌ها هم اکثر زباله‌های خود به سقف این پست پرتاب می‌کنند و همین موضوع باعث ایجاد آلودگی و چشم‌انداز نازیبای شهری می‌شود. جابه‌جایی این پست برق و رفع مشکلات شهری موجود یکی از برنامه‌های ساماندهی گذر پشت بزرگراه نواب است. همچنین علاوه بر این جابه‌جایی، تغییردر رنگ‌آمیزی و طراحی دیوارهای پست‌های برق محدوده گذر مانند خیابان سلمان فارسی از برنامه‌های ساماندهی این طرح است.

پیاده‌راه‌سازی و نقاشی دیواری

یکی از مهم‌ترین نیازهای محدوده گذر پشت بزرگراه نواب بازگشت روح زندگی و نقش و نگار فضای شهری است. تا اهالی با اطمینان خاطر از این مسیر گذر کنند و سیمای زشت از این محدوده رخت بپندد. اجرای عملیات پیاده‌راه‌سازی، حذف زوائد فیزیکی و چشم‌اندازهای نامناسب شهری و نقاشی روی دیوارهای این محدوده با استفاده از ظرفیت‌های محلی و دیدگاه‌ها و نظرات اهالی از دیگر برنامه‌های طرح ساماندهی گذر پشت بزرگراه نواب است.

ساماندهی فضای سبز و باغچه‌های محلی

یکی از مهم‌ترین نیازهای اهالی بازل دهم پایتخت به‌ویژه مسیر گذر پشت بزرگراه نواب توسعه فضای سبز است. به همین دلیل در بهسازی‌های این مسیر ساماندهی حیاط‌ها و باغچه‌های مجتمع‌های نواب مد نظر قرار گرفته تا با مشارکت شهرداری و اهالی باغچه‌های مجتمع‌های نواب ایزوگام شوند و آب حاصل از آبیاری گیاهان باعث نشست پارکینگ مجموعه‌ها نشود. قرار است در طرح ساماندهی با مشارکت شهرداری باغچه‌های مجتمع‌های نواب اصلاح و بهسازی شوند و فضاهای مشاع مجتمع‌ها تبدیل به زمین بازی شود. البته نگهداشت آنها بعد از اصلاح و بهسازی به خود اهالی سپرده می‌شود.

بازگشایی مسیر خیابان خمسه

یکی از درخواست‌های اهالی برای کاهش بار ترافیکی منطقه بازگشایی مسیر تردد اتومبیل‌ها از بزرگراه نواب به سمت خیابان خمسه و داخل منطقه است. این تغییر مسیر و بازگشایی خیابان از سوی معاونت حمل‌ونقل و ترافیک در حال بررسی است.

پارکینگ کوچه ماهر و بان

ایجاد پارکینگ با توجه به بافت فشرده پازل دهم پایتخت یکی از مهم‌ترین نیازهای اهالی محسوب می‌شود. بر همین اساس تکه زمین ره‌اشده ابتدای کوچه ماهرویان در گذر پشت بزرگراه نواب که در حال حاضر اهالی به‌عنوان پارکینگ از آن استفاده می‌کنند، با وضعیت مناسب ساماندهی می‌شود. در این زمین یک پارکینگ مرتب و خط‌کشی‌شده راه‌اندازی می‌شود و در کنار آن فضای سبز خطی هم طراحی شده است.

دو کوچه با یک نام

یکی از تغییرات در دهم پشت بزرگراه نواب وجود ۲ کوچه با نام یوسف‌نژاده است. در این محدوده کوچه بلندی با عنوان یوسف‌نژاده نامگذاری شده است. از دل کوچه یوسف‌نژاده پس‌کوچه کوتاهی به سمت بزرگراه نواب متصل می‌شود که نام این کوچه هم یوسف‌نژاده است. برای نظم در تردد و پیشگیری از سردرگمی هنگام پیدا کردن نشانی‌ها، تغییر نام پس‌کوچه یوسف‌نژاده به کمیده نامگذاری معابر ارائه شده است.

بهسازی بوستان اخبار

بوستان اخبار در گذر پشت بزرگراه نواب یکی از معدود فضاهای تفریحی اهالی است. اما به دلیل تردد معنادان و کارتن‌خواب‌ها اهالی کمتر از آن استفاده می‌کنند. یکی از شروط بازگشت زندگی به این محدوده ایمن‌سازی فضاهای سردرگمی هنگام پیدا کردن نشانی‌ها، تغییر نام پس‌کوچه یوسف‌نژاده به کمیده نامگذاری معابر ارائه شده است.

ساماندهی نقاط بی‌دفاع شهری

یکی از مهم‌ترین معضلات اهالی پشت گذر نواب وجود فضاهای بی‌دفاع شهری است؛ فضاهایی که تبدیل به نقطه امنی برای معاندان، کارتن‌خواب‌ها و اراذل و اوباش شده و شب‌مردگی و محدودیت تردد را برای اهالی به دنبال داشته است. ساماندهی این محدوده، زنده کردن فضاهای بی‌دفاع شهری با اجرای برنامه‌های فرهنگی، راه‌اندازی کسب‌وکار و فراهم کردن فرصت اشتغال از مهم‌ترین برنامه‌ها برای ساماندهی نقاط بی‌دفاع پشت گذر نواب است.

در روز جهانی جهانگردی

مهمان با سابقه‌ترین طبیعت‌گرد محله سبلان شدیم

جلای جسم و روح با طبیعت‌گردی

آتنا حق جو



◀ شنبوع کرونا سفرهای بهاره و تابستانی را لغو و خسارت‌های زیادی به آژانس‌های مسافرتی وارد کرد. در این بین هستند خانواده‌هایی که امسال از سفرهای چند روزه و اقامت در هتل‌ها خودداری کردند و در مقابل به طبیعت‌گردی روی آوردند. در همین زمینه و به مناسبت روز جهانی جهانگردی با «حمیدرضا بهنامی» طبیعت‌گرد ۳۷ ساله، دانش‌آموخته مقطع کارشناسی مدیریت گردشگری و یکی از طبیعت‌گردهای با سابقه منطقه ۷ که از ۲۸ سالگی طبیعت‌گردی را شروع کرده، درباره چگونگی ترویج طبیعت‌گردی گفت‌وگویی داشتیم. ▶

◀ از چه زمانی طبیعت‌گردی را شروع کردید؟

از ۲۸ سالگی طبیعت‌گردی می‌کنم. بنا به علاقه‌ای که داشتم دوره‌های طبیعت‌گردی را هم گذراندم و ۱۷ سال است که مدام در سفرم. طی این ۱۷ سال سمت جنوب و استان‌های شمالی بیشتر سفر داشتم و در مقابل کمتر سمت خراسان رفته‌ام.

◀ وقتی گردشگری وارد یک منطقه می‌شود، چه مواردی را باید رعایت کند؟

تکته مهمی که وجود دارد این است که به فرهنگ مردم منطقه بی‌احترامی نکند و با محلی‌ها برخورد خوبی داشته باشد. برخی از گردشگرها متأسفانه نوع پوششی یا فرهنگ مردم منطقه‌ای را که مهمان هستند، به سخره می‌گیرند. این در حالی است که اگر گردشگر برخورد خوبی با مردم محلی داشته باشد، این افراد می‌توانند بعدها رابطه دوستی را با گردشگر حفظ کنند.

در کل هموطنان ما در نقاط مختلف کشور از فرهنگ خاصی تبعیت می‌کنند که اگر به آن احترام گذاشته شود، برخی از دوستان شما خواهند شد. من به علت سفرهای مختلفی که طی این سال‌ها داشتم، صادق‌ترین دوستان را در جای جای کشور دارم. از مردم لر و کرد و جنوب و شمال دوستان زیادی دارم.

◀ طبیعت‌گردی چقدر در ایران شناخته شده و بین مردم جا افتاده است؟

به نظر من در برخی موارد تعاریف نادرستی از طبیعت‌گردی می‌بینیم یا رفتارهایی می‌بینیم که با طبیعت‌گردی در تضاد است. متأسفانه برخی از گروه‌هایی که به سمت طبیعت‌گردی می‌روند، آگاهانه یا ناآگاهانه برای درست کردن آتش یا آوردن هیئیم به درخت‌هایی که هنوز شاخه‌های خشکی ندارند، آسیب می‌زنند؛ این کار با فرهنگ طبیعت‌گردی در تضاد است.

به تازگی عکسی در شبکه‌های مجازی منتشر شده بود که بسیار متعجبم کرد. عده‌ای کوهنورد که به قله دماوند صعود کرده بودند، زیله‌های‌شان را در طبیعت رها کردند. در حالی که از یک کوهنورد انتظار چنین کارهایی را نداریم. البته همه طبیعت‌گردها و کوهنوردها چنین رفتاری ندارند. چندین بار دیدم افراد افراد زیله‌های بقیه را هم جمع می‌کنند.

◀ در سفرها چه اقداماتی انجام می‌دهید تا همسفرها به طبیعت آسیب نزنند؟

ما سعی می‌کنیم همیشه اول از خودمان شروع کنیم. چون نگاه همسفرها همیشه به افراد باتجربه‌تر است. در واقع به‌صورت غیرمستقیم زیر نظر همسفرهایمان هستیم. به‌عنوان مثال اگر کسی پوست میوه را در طبیعت رها می‌کند، ناشی از ناآگاهی طبیعت‌گرد است که تصور می‌کند پوست میوه به سرعت جذب می‌شود؛ بخشی هم بابت سهل‌انگاری و بی‌توجهی است. بنابراین با توضیح سعی می‌کنم فرد را قانع کنم که این‌کار و چجه طبیعت را تا زمانی که جذب شود، مخدوش می‌کند. یا از افراد می‌خواهیم اگر قصد درست کردن آتش دارند از مکان‌هایی که قبل‌تر آنجا آتش درست شده، استفاده کنند تا کمتر به طبیعت آسیب وارد شود. پلاستیک نزدیک به ۱۰۰ سال است که اختراع شده و در حدود ۷۰۰ تا هزار سال زمان نیاز دارد تا تجزیه شود. این یعنی هنوز نخستین پلاستیکی که تولید شده هنوز تجزیه نشده است؛ یعنی قارچ.

◀ آموزشگاه‌هایی برای علاقه‌مندان به طبیعت‌گردی حرفه‌ای در کشور ما وجود دارد؟

بله، آموزشگاه‌ها و مؤسسات آزاد وجود دارند که طبیعت‌گردی و تورلیسدری را در بخش‌های مختلف و طی دوره ۶ ماهه آموزش می‌دهند. این دوره شامل بخش‌هایی مثل گیاهشناسی، جانورشناسی و پرندنگری است. بعد از طی این دوره علاقه‌مندان می‌توانند در آزمون جامع سازمان گردشگری شرکت کنند و بعد از قبولی، با مدرک تورلیسدری در آژانس‌های مختلف استخدام شوند.

◀ یعنی طبیعت‌گردی یک تخصص محسوب می‌شود؟

قطعاً تخصص است. ۳۰ درصد آن آکادمیک و ۷۰ درصد هم تجربی است. در دانشگاه‌ها رشته‌های مثل مدیریت گردشگری یا مدیریت جهانگردی را هم داریم که شاید جوایبگوی دانشجویان علاقه‌مند به طبیعت‌گردی نباشد. بنابراین آموزشگاه‌ها و مؤسساتی که گفتم می‌توانند اطلاعات بیشتری به علاقه‌مندان این رشته ارائه بدهند.

◀ گلگشت‌ها که طی سال‌های اخیر زیاد برپا می‌شوند هم جزو طبیعت‌گردی محسوب می‌شوند؟

بله، از نظر من اقدام خانواده‌ای که تصمیم می‌گیرد به دور از

دغدغه‌های زندگی شهرنشینی با رعایت چارچوب‌های طبیعت‌گردی به پیک‌نیک بسود، می‌تواند جزء طبیعت‌گردی باشد. در واقع گلگشت‌ها نسخه ابتدایی طبیعت‌گردی حرفه‌ای محسوب می‌شوند. ▶ شاید برخی‌ها گمان کنند که طبیعت‌گردی به دلیل تجهیزاتی که نیاز دارد هزینه‌بر و گران است. نظر شما چیست؟

از نظر من اتفاقاً طبیعت‌گردی تفریح گرانی نیست. مگر اینکه طبیعت‌گردی در خارج از کشور مدنظر فرد باشد که به علت بعد مسافت و هزینه‌های جانبی مثل تهیه بلیت و... مسلماً صرف هزینه بیشتری راطلب می‌کند همین‌طور طبیعت‌گردی‌های تخصصی‌تر مثل دره‌نوردی، غارنوردی و رودخانه‌نوردی به علت اینکه نیازمند تجهیزات حرفه‌ای‌تر و به کارگیری مربی متبحر در این رشته‌هاست، ممکن است به نسبت طبیعت‌گردی‌های دیگر گران‌تر تمام شود. در کل می‌توان گفت نسبت به سفرهای چند روزه، سفر ارزان‌تری محسوب می‌شود که طی آن جسم و روح جلا پیدا می‌کند و فرد را با طبیعت آشتی می‌دهد. در شرایط کرونا اگر طبیعت‌گردی کنترل شده باشد و فاصله‌های اجتماعی رعایت شود می‌توان روی طبیعت‌گردی هم حساب کرد.

◀ به نظر شما طبیعت‌گردی می‌تواند به‌عنوان ناجی صنعت گردشگری که طی این چند ماه رکود سختی را تجربه کرده، باشد؟

در برخی شرایط خاص شاید بتواند ناجی صنعت گردشگری باشد. به‌عنوان مثال برای شروع یک سفر طبیعت‌گردی از تهران به سمت قشم باید بابت بلیت هواپیما یا هر وسیله نقلیه دیگر هزینه پرداخت شود. از طرفی انتخاب مکانی به‌عنوان اقامتگاه که می‌تواند شامل هتل یا مجموعه‌های بومگردی باشد، کمک‌کننده صنعت گردشگری است. ولی در کل چون طبیعت‌گردی با مقوله طبیعت و جنگل و هو سرسورکار دارد کمتر به سمت تجارت گام برمی‌دارد.

◀ شهرداری برای ترویج طبیعت‌گردی چه کارهایی می‌تواند انجام دهد؟

ابتدا باید بسترسازی درست و فرهنگسازی هدفمند و دقیقی داشته باشد. اگر تبلیغات محلی در مناطق مختلف شهرداری انجام شود، طبیعت‌گردی رونق پیدا خواهد کرد. از طرفی می‌تواند کیوسک‌هایی با استیکر و عکس‌های مختلف از طبیعت در پارک‌ها نصب کند تا افراد حاضر در این کیوسک‌ها با ارائه بروشور یا پخش عکس و فیلم مردم را با طبیعت آشنا کنند.



گردشگری خانوادگی با رعایت پروتکل‌های بهداشتی

بله. قطعاً خانواده‌ها با پاساژگردی و خرید و بازار که بخشی از تفریح معمول این روزها شده، بیشتر در معرض آلودگی به کرونا هستند. بنابراین اگر به طبیعت‌گردی روی بیاورند کمتر در معرض ابتلا قرار می‌گیرند.

در حال حاضر بیشتر مردم با توجه به بازگشایی مدارس و همچنین شیوع کرونا به سفر نمی‌روند و اگر هم برنامه سفر داشته باشند با تعداد کم و

کنترل شده چاره‌ای جز طبیعت‌گردی ندارند. البته

اینکه استقبالی از اقامتگاه‌های بوم‌گردی و هتل‌ها نمی‌شود، می‌تواند برای طبیعت هم خطرناک و

آسیب‌زننده باشد.



غبارروبی از خاطرات روزگار خوش قلعه بریانک به روایت قدیمی‌ترین زوج ساکن قلعه

خانه‌مان تالار عروسی محله بود

بهاره خسروی

◀ اگر گوش‌خوش تیز کنیم، هنوز هم از میان دیوارهای آجری کوچه شهید قمی‌نژاد (قلعه بریانک سابق) صدای بچه‌های مکتبخانه «خانم آغا» شنیده می‌شود. بچه‌ها از ترس ترک‌به‌بلند آلبالوی «خانم آغا» که مثل اسواج ماهواره‌ای بردش کل کلاس بود یک صدا فریاد می‌زنند: لم یکن. کمی آنطرف‌تر از مکتبخانه چند زن چادر گلی کوزه به دست دور هم جمع می‌شوند. آشپزی و رفت‌وروب خانه آب می‌خواهد و هنوز در قلعه خبری از آب لوله‌کشی نیست. اما مسیر آب باغ ارباب کمپانی فریادرس اهالی قلعه است تا شب که اکبر میراب سر برسد و سهم آب اهالی قلعه از مسیر نهرهای پر پیچ و خم راهی آب‌انبارها و حوض خانه‌ها شود. ▶ این چند سطر بخشی از خاطرات غبار گرفته از روزگار خوش قلعه بریانک به روایت «محمدحسین محمد کاشی» و همسرش «معصومه‌قلی» بود. اگر به دانستن بقیه ماجرا علاقه‌مند هستید، خواندن این گزارش خالی از لطف نیست. ▶

ریش سفیدی در محله

همسفر با خاطرات آقای کاشی، همسایه قدیمی، راهی قلع بریانک و زمین‌های کشاورزی خارج از شهر شدیم. ماجرای سر شاخ شدنش با راننده علی بنزینی یکی از ملاکان تهران قدیم یکی از روایت‌های جالبی است که از آن یاد می‌کند: «قدیم‌ها مردم با هم غریبه نبودند. اغلب یک نسبت فامیلی و آشنایی با هم داشتند. به همین دلیل محمد کاشی» از اهالی قلعه بریانک که در همین محل به دنیا آمده با اشاره به این موضوع می‌گوید: «از قلعه تا حوالی



بود با ریش‌سفیدی حل می‌شد. خاطرم هست تا کارخانه دخانیات هیچ خانه مسکونی و ملکی نبود. روبه‌روی کارخانه دخانیات باغچه‌بزرگی بود که صاحبش «علی بنزینی» نامی بود. یکبار با دوچرخه با ماشین علی بنزینی تصادف کردم و به کلانتری رفتم. راننده علی بنزینی برادرم را می‌شناخت، آشنایی داد و گفت من تو را می‌شناسم. برادرت را هم می‌شناسم. اولش من کوتاه نیامدم. اما خیلی زود آشتی کردم و ماجرا ختم به خیر شد.»



خانم آغای مکتبخانه

حکایت مکتبخانه و سنگتگیری‌های خانم آغا برای آموزش، فصل مشترک خاطرات تلخ و شیرین کودکان قلعه است که این روزها مویی سپید کرده‌اند. زوج کاشی در میان صحبت‌هایشان به روزهای سخت آموزش در محضر ملاجی خانم آغا اشاره می‌کنند. خانم قلی از روزهای مکتب رفتنش این‌طور تعریف می‌کند: «۵ سال بیشتر نداشتم که مرحوم پدرم برای یادگیری درس قرآن من را مکتبخانه برد.»

به گفته این هم‌محلی، مکتبخانه قلعه بریانک یک اتاق ۱۲ متری بوده است. او در ادامه توضیح می‌دهد: «یک میز کوچک داخل کلاس بود که خانم آغا ترک‌به دست همیشه بشت آن می‌نشست و بچه‌ها دورش حلقه می‌زدند. خانم آغا درس می‌داد و وقتی برای مثال سوره یا عبارتی مانند «لم یکن» را یاد می‌گرفتیم با لحنی آهنگین می‌گفت معصومه یعنی ۲ مرغ کامل. این بدان معنی بود که باید جلسه بعد ۲ تا مرغ سربریده برای خانم آغا ببریم. آن زمان همه در خانه‌هایمان مرغ و خروس نگهدار می‌کردیم. پدرم دو تا مرغ سر می‌برد و برای خانم آغا می‌برد. یا وقتی به کلمه عبت می‌رسیدم شعر می‌خواند «عبت قند و نباتت برسه / اگر نرسه النازعات غرق کنه / عمه چونم مرگت کنه» که یعنی باید قند و نبات برای او می‌بردیم.

در خانه‌مان به‌روی همسایه‌ها باز بود

خانه زوج کاشی در یکی از فرعی‌های کوچه قمی‌نژاد، از آن دست خانه‌های قدیمی با حیاط بزرگ و درختان تنومند و باغچه‌های پر گلی است که این روزها در کمتر محله‌ای یافت می‌شود. در دیوار خانه پر از خاطرات به یاد ماندنی جوان‌های قلعه بریانک است که جشن شروع زندگی مشترکشان را در دل آن برپا کردند. «معصومه قلی» خانم خانه با اشاره به این موضوع در تکمیل حرف‌های همسرش از زندگی باصفای اهالی قلعه تعریف می‌کند: «همسر من این خانه به دنیا آمده است. من هم زندگی‌ام را با او در همین خانه شروع کردم. آن زمان دورتادور خانه اتاق بود. یک اتاق پنج‌دری بزرگ هم در طبقه بالا بود. مرحوم پدر همسر من هر سال شب بیست و سوم ماه رمضان خرج می‌داد و آن اتاق مخصوص مراسم شب بیست و سوم بود. بعد از فوت آن مرحوم مادر همسر من اتاق طبقه دوم را به ۳ بخش تقسیم کرد. ۲ تا صندوقخانه و یک اتاق هم برای من و همسر» او با لیخندی بر صورت ادامه می‌دهد: «در

شاد به روی همسایه‌ها باز بود. هفته‌ای چند شب مراسم عروسی همسایه‌ها در حیاط همین خانه برپا می‌شد. جالب همین خانه برای این بود که برای مراسم هیچ کارت دعوتی در کار نبود. از چند روز مانده به عروسی همه اهالی متوجه جشن می‌شدند و یک گوشه کار را به دست می‌گرفتند. بساط شام عروسی هم در همین خانه یا خانه همسایه به راه بود. حیاط خانه ما همیشه به‌ویژه در فصل بهار و تابستان پر از میز و صندلی برای برگزاری مراسم عروسی و نمایش‌های تخته‌حوضی بود.»

خانم همسایه ما کرد و غبار تابلوی خاطراتش از روزهای شیرین زندگی در قلعه بریانک را می‌تکاند و به ماجرای جالبی از برپایی جشن‌های عروسی در خانه‌اش اشاره می‌کند: «خانه ما برق نداشت. با همه این اوصاف تعداد زیادی مراسم عروسی و گاه‌عزا برپا می‌کردیم. عادت داشتم بعد از شام حتماً طرف‌ها را لب حوض بشویم. یک شب دستم را به خاک باغچه زدم و دیدم زمین برقی می‌زند. ترسیدم، به آب حوض دست زدم دیدم آب حوض هم برقی می‌زند. سریع آمدن اتاق و ماجرا را برای مادر همسر تعریف کردم. او هم کلی ترسید و به همسرم گلابه کرد که این برق به خاطر مراسم دائمی عروسی است که همسایه‌ها در خانه ما می‌گیرند. نگران بود که مبادا برق جانم را بگیرد. غافل از اینکه این برق، برق کم شبتاب بوده است.»

ماجرای آب و احمدخرچی

تقریباً از اواخر دهه بیست بود که زمزمه شهری شدن تهران و لوله‌کشی آب در خانه‌ها شروع شد. اما محقق شدن این امر سال‌های زیادی زمان برد و در این مدت اهالی قلعه بریانک برای رسیدن آب آشامیدنی به خانه و آب‌انبارها از ترفندهای زیادی استفاده می‌کردند. خانم قلی با اشاره به بخشی از ترفندها، تعریف می‌کند: «پیدا کردن و نگهداری آب در خانه بسیار سخت بود. اغلب آب مصارف خانگی از آبی که برای پخت و پز استفاده می‌شد، جدا بود. در محله یک اکبرمیراب داشتیم که مسئول تقسیم آب در قلعه و میان اهالی بود و یک شب در میان آب قنات هفت‌چنار به سمت قلعه سرازیر می‌شد. بخشی از این آب هم متعلق به زمین‌های کشاورزی بود. یک احمدخرچی داشتیم که در تابستان در قلعه با خرش یخ می‌فروخت و اهالی مشتری دائمی او بودند» البته در این میان آب باغ ارباب کمپانی هم کمک حلال اهالی بود. چون آبی که میراب تقسیم می‌کرد همیشه جویبگوی نیاز خانواده‌های برجسته قلعه نبود. همسایه قدیمی‌ما در این باره توضیح می‌دهد: «معمولاً برای تهیه آب برای آشامیدن یا پخت و پز راهی باغ کمپانی می‌شدیم. هرکسی بر اساس نیازش با کوزه یا تشت مسی از آب خروجی باغ آب برمی‌داشت. بعدها سر کوچه قمی‌نژاد یک دستگاه شیر فشاری نصب کردند که امروز شیر آب آتش‌نشانی جایگزین آن شده است.»



گذری کوتاه
در مرکز جامع کاهش آسیب بانوان نور سپید هدایت

تنها خانه امن بانوان آسیب دیده

زیب زینالزاده

بوستان شوش، نامی آشنا برای پایتخت‌نشینان است. آدرس این بوستان را از هر کسی در هر

منطقه‌ای بپرسید شما را به میدان شوش راهنمایی می‌کند. بوستان شوش معروف است، اما نه به

دلیل فضای زیبا و درختان سرسبز و محیط امن. اینجا کلونی اعتیاد است. محل یا پاتوق معتادانی

است که آزادانه و در برابر چشم همه رهگذران ادوات مصرف مواد به دست می‌گیرند و مشغول

تزریق مواد به رگ و خون و وجودشان می‌شوند. زن و مرد، پیر و جوان و حتی کوچک و بزرگ، همه

و همه، در این بوستان یک وجه مشترک دارند و آن هم اعتیاد است. در چنین فضایی وجود مرکزی

که زنان معتاد از آن به عنوان خانه امن یاد می‌کنند، دل‌ها را قرص می‌کند به این که مسئولان

می‌دانند در این بوستان چه خبر است و به همین دلیل این مرکز را ایجاد کرده‌اند. در ضلع شمال

غربی بوستان ساختمانی سفید با درهای بزرگ قرار دارد که رویش تابلوی مددسرای بانوان منطقه

۱۲ نصب شده است. این مددسرا تنها مرکز جامع کاهشی آسیب بانوان نور سپید هدایت است که زیر

نظر سازمان بهزیستی فعالیت می‌کند. ▶

بوستان شوش هیچ وقت خلوت نیست و همیشه معتادان و آسیب‌دیدگان در آن حضور دارند و در هر ساعت از شبانه‌روز می‌توانید شاهد رفتارهای ناهنجار آنها باشید. خورشید کم‌کم به وسط آسمان می‌رسد که از ماشین پیاده می‌شوم و قدم در بوستان شوش می‌گذارم.

یکی مشغول آواز خواندن و دیگری پایپ به دست نشسته

است. کمی آن طرف‌تر زن و مردی مشغول صحبتند که

ناگهان صدای زن برای گفتن ناسرا بلند می‌شود. جلوتر که

می‌روم صحنه‌های دلهره‌آورتری در برابر چشمانم نمایان

می‌شود. دخترها و پسرهای کم‌سن و سال روی نیمکت

نشسته‌اند و سیگار را از روی لب یکدیگر برمی‌دارند و

یک می‌زنند و دودش را با حالت‌های مختلف در هوا رها

می‌کنند. کاملا مشخص است در میانشان غریبه‌ام کاری

به کسی ندارند و به غریبه‌هایی چون من هم اصلا اهمیت

نمی‌دهند. نگاه اطرافیان برایشان مهم نیست و هرکسی

مشغول کار خودش است. دلم می‌خواهد دوربین به دست

بگیرم و این تصاویر را ثبت کنم، اما حقیقت این است که

جرات این کار را در چنین محیطی در خودم نمی‌بینم.

نزدیک مددسرا تجمع زنان بیش از مردان است. گروهی

و انفرادی روی چمن‌ها نشسته‌اند و گویا به روزگار فناننده

خود و آینده نامعلومشان می‌اندیشند.

نیلوفر در میان مرداب

برای همنشینی با آنها باید دل به دریا بزنم. دختر

جوانی زیر سایه درخت دراز کشیده است. خودم را به

او می‌رسانم و صدقانه می‌گویم خبرنگار هستم. چند

ثانیه نگاهم می‌کند و می‌گوید: «خب! چی می‌خوای؟»

نفس عمیقی می‌کشم و می‌گویم: «دلم می‌خواه در مورد

زندگی‌ت بدونم. اگر اجازه بدید دقایقی باهم صحبت

کنیم.» بلند می‌شود و کمی خودش را مرتب می‌کند و

می‌گوید: «عیبی ندار.» از او می‌خواهم از خودش بگوید.

دوست ندارد اسم واقعی‌اش را بدانم و به همین دلیل

خودش را نیلوفر معرفی می‌کند: «۲۰ سالمه. وقتی به

من همینه.» دندان‌هایش سیاه شده‌اند و دود سیاه

مواد افیونی جوانی و زیبایی‌اش را پوشانده است. دستم

را به سمت مددسرا دراز می‌کنم و می‌گویم: «چرا به

این مرکز نمی‌روید و از خدمات آنها برای برگشت به

زندگی استفاده نمی‌کنید؟» سرش را به سمت در بزرگ

مددسرا می‌چرخاند و می‌گوید: «من ته خطم و زندگی

برام معنا و مفهوم ندارم. وقتی همه چیز رو باختم چرا

باید به آینده امیدوارم باشم؟» در ۲۰ سالگی و در اوج

جوانی که همسالانش برای آینده برنامه‌ریزی می‌کنند،

نیلوفر از ته خط و ناامیدی می‌گوید. هنوز از حرف‌هایش

در تعجبم که می‌گوید: «فقط موقع غذا می‌رم و غذا

می‌گیرم و بعدش میام تو پارک می‌خورم. من از بودن

تو ساختمانی خفه می‌شم. دوست دارم همیشه تو فضای

باز نفس بکشم.»

فردی که در مرداب فرو رفته است، تا وقتی نخواهد و

همت نکند اطرافیان نمی‌توانند به او کمک کنند. این نظر

روانشناسان است و به همین دلیل او معتاد به عنوان بیمار

یاد می‌کنند که خودش باید برای بهبودی و مداوا تصمیم

بگیرد و بخواهد. نیلوفر گمان می‌کند زندگی‌اش به آخر

رسیده است و به همین دلیل در عفون جوانی انگیزه‌ای

برای ماندن و پاک شدن و ادامه دادن ندارد.

خو گرفتن به زندگی سایه

در بوستان مشغول گشت‌و‌گذار هستم که ناگهان

می‌بینم.ش. همین چند دقیقه قبل موقع خروج از

مددسرا او را دیدم. آرایش غلیظی کرده است و یک کیف

و یک ساک به همراه دارد. روی چمن نشسته و آینه

کوچک ترک‌خورده‌ای به دست دارد و مشغول مرتب

کردن موهایش است. با لبخند کنارش می‌نشینم، اما

چهره‌اش در هم می‌شود و می‌گوید: «چی؟ نگاه دار.»

هنوز جواب نداده‌ام که می‌گوید: «چی می‌خوای؟»

درنگ جایز نیست و می‌گویم: «می‌خوام با هم حرف

بزنیم.» به محض تمام شدن جملهام می‌گوید: «در

مورد چی؟» بهترین فرصت است که بگویم: «در مورد

خودت. زندگی‌ات و این که چه کار می‌کنی؟» مثل این

که دور خودش حصار کشیده است و دوست ندارد کسی

خلوت تنهایی‌اش را به هم بزند. با صدای خشن می‌گوید:

«با تو؟ مگه تو کی هستی؟ برو بابا!» بلند می‌شوم که

بروم. ناگهان نظارش عوض می‌شود و فرمایشی می‌گوید:

«شین!» معطل نمی‌شوم و می‌نشینم. اسمش را

نمی‌گوید، اما اهی می‌کشد و می‌گوید: «امان از بی‌وفایی.

۵ سال پیش با پسری آشنا شدم و خیلی زود به هم

علاقه‌مند شدیم. خانواده با رابطه من مخالف بودند، اما

من در اوج جوانی همه آرزوهایم رو کنار او می‌دیدم.



بر خلاف مخالفت خانواده جواب بله دادم و بعد از ۲ سال متوجه شدم همسرم معتاده. اوایل جنگ و دعوا داشتیم، اما بعد از مدتی همراه بساطش شدم. اصلا باور نمی‌کردم مواد مصرف می‌کنم. روزها می‌گذشت و من و همسرم بیشتر آلوده می‌شدیم. اوایل برای تأمین مواد مشکلی نداشتیم، اما کم‌کم مصرفمون بالا رفت و دار و ندار زندگیمون رو فروختیم و آه در بساط نداشتیم.» او از خانه فرار کرده است و چون خانواده‌اش نپذیرفته‌اند، به بوستان شوش پناه آورده است: «روزی که همسرم بی‌شرمانه از من خواست برای تأمین مواد تن‌فروشی کنم، تازه فهمیدم زندگیم سیاه شده. کنارش احساس امنیت نداشتم، پس ساکم رو بستم و راهی تهران شدم. اینجا جایی رو نمی‌شناختم و پرسون‌پرسون به بوستان شوش اومدم.»

می‌داند زندگی‌اش سیاه است، اما به گفته خودش ترک کردن سخت است و او تحمل این سختی را ندارد. او هم هر جا باشد فقط برای گرفتن غذا و خریدیدن خودش را به مددسرا می‌رساند. او می‌گوید: «نه تنها من بلکه اکثر کسانی که گرفتار اعتیادند، به این نوع زندگی اسفیلر عادت کرده‌اند و تنها فکر و دغدغه‌شون تأمین ماده، نه خوراک و جای خواب.» حرف‌هایش که تمام می‌شود، یک بار دیگر بوستان شوش را نگاه می‌کنم. او راست می‌گوید. همه کسانی که اینجا هستند به زندگی خیابانی خو گرفته‌اند و تمایلی به ترک این عادت ندارند.

به سوی آرامش

داستان زندگی زنان آسیب‌دیده مثل هم است البته با اندکی تفاوت. هر چند همه نقطه شروع مشترکی ندارند، اما پایانشان مشترک است. از میان آسیب‌دیدگان اتراق کرده در بوستان شوش می‌گذرم و به در بزرگ مددسرای بانو می‌رسم. قبلا همه چیز هماهنگ شده است. نگهبان در را باز می‌کند. میز و صندوق در گوشه‌ای از محوطه چیده شده و تعدادی از بانوان در حال گپ‌و‌گفت هستند. مددکاران



سپیده‌علیزاده
مدیر مرکز بانوان
سپید نور هدایت

هم نصب شده است، به عهده دارد. مددکاران لباس فرم به تن دارند و مددجویان را به اسم کوچک صدا می‌کنند. نحوه برخوردها نشان می‌دهد رابطه صمیمی میان مددکاران و مددجویان وجود دارد. قرار بود اینجا صد نفر از مددجویان را پذیرش کنند، اما با توجه به شرایط فعلی تقاضای دریافت خدمات از این مرکز زیاد است.

به گفته علیزاده بیش از ۱۹۰ نفر در این مرکز پرونده فعال دارند و روزانه حدود ۱۲۰ تا ۱۳۰ نفر از خدمات رایگان و شبانه‌روزی اینجا بهره‌مند می‌شوند. مدیر مرکز می‌گوید: «این مرکز هم مانند سایر مراکز قوانین و ضوابط خاصی دارد، اما به دلیل این که گروه‌های هدف مرکز، زنان آسیب‌دیده هستند، انعطاف‌پذیری در اولویت کارها قرار دارد و با رعایت قوانین در شرایط خاص به متقاضیان خدمات خاص داده می‌شود.» این مرکز ۴ خوابگاه برای گروه از زنان آسیب‌دیده دارد و در وعده‌های صبح و ظهر و شب غذای گرم و ۲ بار میان‌وعده توزیع می‌شود. ماندن در این مرکز اجباری نیست و در مرکز به روی زنان آسیب‌دیده باز است. علیزاده می‌گوید: «درهای مرکز به روی زنان آسیب‌دیده از هر قشری باز است. هر چند درهای مرکز بر اساس قانون باید ساعت ۲۳ بسته شود، اما با هماهنگی مددکار نمی‌گذاریم هیچ زن بی‌سرپناهی پشت در بماند و پذیرش می‌کنیم.» ساعت ۱۴ تا ۱۷ هم درهای مرکز برای استراحت مددجویان بسته می‌شود

تا تردد کم‌تر نشود و از مددجویان خواسته می‌شود در

ایسن مدت یا داخل مرکز بمانند یا بیرون بروند. به گفته

مدیر مرکز جامع کاهشی آسیب بانوان برخی از زنان در

این مرکز خدمات دریافت می‌کنند، اما تمایلی به ماندن

ندارند. او می‌گوید: «داشتن تلفن همراه و مصرف مواد

مخدر در مرکز ممنوع است و به همین دلیل برخی از

زنان آسیب‌دیده ترجیح می‌دهند فقط وقت توزیع غذا و

ساعت خواب در مرکز حضور داشته باشند.»

پذیرش مددجویان ۱۸ تا ۶۵ ساله در مرکز جامع کاهشی آسیب بانوان مجاز است، اما به گفته مدیر این مرکز، در برخی از موارد برای حمایت از زنان آسیب‌دیده می‌توان بخش‌هایی از قوانین را تغییر داد. علیزاده می‌گوید: «از زمان شیوع کرونا تعداد مراجعه‌کنندگان به مرکز افزایش پیدا کرده و با توجه به رسالت اجتماعی و وظیفه انسانی نمی‌توانیم زنان بالای ۶۵ سال را پذیرش نکنیم. به همین دلیل قوانین مرکز منطقت است و در موارد خاص به گروه‌های خاص هم خدمات می‌دهیم.»

احساس امنیت در سایه حمایت

در کارگاه خیاطی مشغول است و از حضور در مرکز ابراز رضایت می‌کند و می‌گوید: «اینجا کار می‌کنم و حس مفید بودن دارم. قبل از حضور در مرکز روزگارم به بطالت می‌گذشت اما الان برای روزهای هفته برنامه دارم و می‌دونم صبح وقتی از خواب بیدار میشم قراره چه کارهایی انجام بدم.» لبخند رضایت روی صورتش نقش می‌بندد. بانوی جوانی که در گوشه حیاط مرکز نشسته هم از خدمات مرکز رضایت دارد و می‌گوید: «همین که می‌دونم جایی هست برای خواب و استراحت و می‌تونم غذای گرم بخورم و حس امنیت داشته باشم کافیهست.»



امکانات مرکز جامع کاهشی آسیب بانوان

خوابگاهی برای مصرف‌کنندگان

خوابگاه شماره یک مرکز جامع کاهشی آسیب بانوان به زنان معتاد اختصاص دارد که مواد مصرف می‌کنند و تمایلی به ترک ندارند. این مددجویان در مدت زمان استقرار در مرکز اجازه مصرف مواد ندارند، اما بعد از خروج از مرکز کنترل نمی‌شوند. این خوابگاه ۳۵ تخت دوطبقه دارد و در کل ۷۰ مددجویی که مصرف مواد دارند در آن پذیرش می‌شوند.

جای خواب برای آسیب‌دیدگان

خوابگاه شماره ۲ مخصوص زنان آسیب‌دیده است؛ زنانی که به دلایلی جایی در کانون خانواده ندارند و تردد شده‌اند؛ زنان و دختران فراری و بانوانی که به دلایل مختلف مورد خشونت قرار گرفته‌اند. این زنان به شدت آسیب‌پذیر هستند و باید قبل از گرفتار شدنشان به آنها کمک شود. مرکز جامع کاهشی آسیب بهترین مکان برای اسکان آنهاست. در این خوابگاه ۲۰ تخت دوطبقه وجود دارد و امکان پذیرش روزانه ۴۰ مددجو در آن وجود دارد.

اتاق مادر و کودک

اتاق کوچکی با حمام و سرویس بهداشتی جداگانه در گوشه‌ای از سالن به مادرانی که همراه با فرزند کوچک خود به این مرکز مراجعه می‌کنند، اختصاص داده شده است. فرش کوچک با تصویر شخصیت‌های کارتون کف زمین پهن شده و فضاسازی به گونه‌ای است که کودک احساس آرامش کند. مادران آسیب‌دیده تا زمان ارجاع به محل مناسب کنار فرزندانشان در این اتاق اسکان داده می‌شوند. در ایسن مدت مددکاران تلاش می‌کنند مادر و کودک را به نهاد مربوطه ارجاع دهند. این اتاق ۴ تخت دوطبقه دارد.

خوابگاه میان‌راهی

زنان بهبودیافته از دام اعتیاد هم به ایسن مرکز رفت‌وآمد می‌کنند. این زنان پس از ترک در خانواده پذیرفته نمی‌شوند یا اصلا خودشان تمایلی به بازگشت به خانواده ندارند. در مواردی هم خانواده مصرف‌کننده است و بعد از ترک و بازگشت به خانواده احتمال اعتیاد مجدد آنها وجود دارد. به همین دلیل آنها برای فرار از اعتیاد به این مرکز پناه می‌آورند. خوابگاه بهبودیافتگان ۱۶ تخت دوطبقه دارد. این افسراد پس از پذیرش مهارتی می‌آموزند و در کارگاه خیاطی مشغول کار می‌شوند. آنها از زمان شروع آموزش و مشغول شدن در کارگاه تا زمانی که مرکز را ترک کنند، حقوق و خدمات دریافت می‌کنند.

کارگاه حرفه‌آموزی

در کارگاه بزرگ خیاطی با بیش از ۱۵ چرخ خیاطی و ۲۲ دستگاه اتو صنعتی، اکنون حدود ۹ نفر مشغول کار هستند. در این کارگاه اغلب لبس فرم شرکت‌ها و سازمان‌ها و نهادهای مختلف دوخته می‌شود. مددجویانی که در این کارگاه مشغول کارند، دوره آموزش کوتاهی می‌بینند و کارشان را شروع می‌کنند. اجباری برای ماندن مددجویان نیست و هر زمان تمایل داشته باشند می‌توانند قطع ارتباط کنند و از مرکز خارج شوند.

اتاق بهیاری

بهباران به صورت شیفتی هر روز به صورت ۲۴ ساعته در ایسن مرکز حضور دارند و به مددجویان خدمات ارائه می‌دهند. مددجویان به محض ورود به مرکز توسط بهیاران معاینه بهداشتی می‌شوند و اگر موارد مشکوکی باشند در اتاق قرنطینه نگهداری می‌شوند تا اورژانس برسد. اگر هم مورد چندان حاد نباشد مددجوی بیمار به پزشکان بدون مرز که در حوالی این فعالیت می‌کنند، معرفی می‌شود و خدمات درمانی دریافت می‌کند.

گشت سیار

مرکز یک تیم آفره گشت سیار دارد که خدمات کاهشی آسیب داخل مرکز را به بیرون از مرکز می‌برد. خدمات داخل مرکز مختص بانوان است، اما نیروهای گشت سیار بیرون از مرکز به زنان و مردان آسیب‌دیده خدمات ارائه می‌دهند. توزیع اقلام بهداشتی و ارائه آموزش‌های لازم برای جلوگیری از بیماری‌های واگیردار و مقاربتی و همچنین رسیدگی به وضعیت سلامتی آسیب‌دیدگان می‌خانمان از وظایف این گشت است.



گلایه شورایار محله از بی توجهی کارمندان شرکت‌ها و مراجعان اغذیه‌فروشی‌ها

دردسرهای نیلوفر

» شقایق عرفی‌نژاد گفت

محله نیلوفر در ناحیه ۲ منطقه ۷ از محله‌های برخوردار منطقه است. این محله با بافت جدید و امکانات مناسب شهری جمعیتی شناور دارد و در روز با مراجعه کارمندان شرکت‌ها و ادارات و شب‌ها با پذیرفتن شهروندانی از مناطق دیگر تهران که برای تفریح و یک وعده غذای بیرون از خانه به رستوران‌های این محله می‌روند، اقشار مختلفی را در خود جا می‌دهد.

این محله هم مشکلات مشترکی با سایر محله‌های تهران دارد که شورایارش آنها را قبول دارد، اما می‌گوید این مشکلات در تمام مناطق و محله‌های تهران وجود دارند و برای حل خیلی از آنها در این شرایط نمی‌توان کاری انجام داد. «کیوان ملک» می‌گوید: «ما با مشکلاتی مثل اسفالت، خرابی جدول و بافت متراکم که در سایر محله‌های شرق منطقه وجود دارد، مواجه نیستیم، اما مشکلاتی داریم که

با بقیه مناطق مشترک است. به‌طور مثال ما در محله تنها ۴ بوستان در فلكه سوم، چهارم، یازدهم و دوازدهم داریم. جوان‌ها هم از همین بوستان‌ها استفاده می‌کنند، اما بسیاری از افراد مسن که در پارک‌ها می‌نشینند با این موضوع مشکل دارند و می‌گویند این جوان‌ها ساعت‌های طولانی در روز در این بوستان‌ها هستند. آنها توقع

دارند با این مسئله برخورد شود. در صورتی که کار این جوانان مجرمانه نیست.» او این را هم اضافه می‌کند که مشکل فضای سبز شهری به سادگی قابل حل شدن نیست: «ما در تمام تهران مشکل فضای سبز داریم، اما با قیمت بالای زمین شهرداری نمی‌تواند این مشکل را حل کند. ضمن اینکه فضا هم برای این کار وجود ندارد.» ملک در عین حال از ۲ بوستان فرامنطقه‌ای



کیوان ملک شورایار محله نیلوفر

می‌آید. علتش هم این است که در کوچه‌های فرعی این محله شرکت‌های زیادی فعالند که کارمندان آنها و مراجعانشان خودروهایشان را به‌صورت دوبله در این خیابان‌ها پارک می‌کنند. این مشکل به‌ویژه در انتهای خیابان صابونچی حدفاصل خیابان مهماندوست تا خیابان شهید بهشتی وجود دارد. مأموران راهنمایی گاه‌ب‌گاه این ماشین‌ها را جریمه می‌کنند، اما مسئله به این شکل حل نمی‌شود.»

لایروبی حوضچه‌ها و نهرها در منطقه ۶

با توجه به فرارسیدن فصل پاییز و شروع بارندگی‌ها، شهرداری منطقه ۶ در تکاپوی سرعت‌بخشیدن به عملیات لایروبی مسیل‌ها و نهرهاست و این مهم را با جدیت بیشتری در دستور کار دارد.

رئیس اداره مسیل‌ها و قنات‌های شهرداری منطقه ۶ در گفت‌وگو با همشهری بیان کرد: طرح لایروبی کانال‌ها، مسیل‌ها و قنات‌ها از اوایل مرداد آغاز شده و گماکان ادامه دارد. «بوالفضل کاظمی» گفت: علاوه بر لایروبی و پاکسازی مسیل‌ها، بازسازی قنات‌ها را هم آغاز کرده‌ایم. با توجه به اینکه قنات یوسف‌آباد به‌عنوان یکی از بزرگ‌ترین قنات‌های منطقه از زیرساخت‌مان‌ها و املاک مردم رد شده، از ۲ سال گذشته در حال هدایت مسیر قنات به سمت شریان اصلی شهر هستیم.

او با بیان اینکه این اقدام برای جلوگیری از اتفاقات احتمالی در آینده است و در حال حاضر ساختمان‌ها و املاک را تهدید نمی‌کند، افزود: شهرداری با توجه به وظیفه‌ای که دارد و در راستای نظارت بیشتر و پیشگیری از وقوع اتفاقات در آینده، این عملیات را اجرا می‌کند. به گفته کاظمی، شهرداری منطقه ۶ برای این اقدام اعتبار لازم را تأمین کرده تا مسیر قنات از

سطحی اشاره کرد و گفت: مسیرهای عبور آب و حوضچه‌های رسوبی و منهول‌ها به‌طور دائم لایروبی و رصد می‌شوند. کاظمی با بیان اینکه بخشی از عملیات لایروبی حوضچه‌ها به عهده شهرداری نواحی



است، ادامه داد: لایروبی حوضچه‌هایی مانند منهول‌ها را که عمق بیشتری دارند، اداره مسیل‌ها و قنات‌ها انجام می‌دهد. او اظهار کرد: سال ۹۸ نیز در زمینه لایروبی بسیار خوب عمل کردیم، با اینکه پارسال شاهد بارندگی سیل‌آسا بودیم و نهرها جوابگوی میزان بارندگی نبود، ولی شریان اصلی جمع‌آوری آب‌های سطحی دچار گرفتگی نشد و گزارشی از فرونشست زمین هم دریافت نکردیم. رئیس اداره مسیل‌ها و قنات‌ها شهرداری منطقه ۶ به آبرفتگی خیابان کریمخان هم اشاره کرد و گفت: برای رفع مشکل آبرفتگی، ۲ یا ۳ نهر عرضی ایجاد شد تا آب‌ها از بالادست به نقطه دیگری هدایت شوند و حجم کمتری آب به سمت پایین جاری شود.

کاظمی از مردم مخصوصاً از کاسبان منطقه ۶ درخواست کرد با توجه به شیوع کرونا از رها کردن ضایعات و ماسک و دستکش به داخل نهرها خودداری کنند.

به گفته او، این کار هزینه زیادی را بر دوش مدیریت شهری تحمیل و آلودگی زیست‌محیطی را چند برابر کرده و علاوه بر این، سلامت کارگران و پاکبانان زحمتکش شهرداری را هم به خطر می‌اندازد.

✪ خبر

اداره آموزش و پرورش منطقه ۱۰ اجرا می‌کند

طرح کنترل وزن دانش‌آموزان

برای افزایش میزان سلامتی دانش‌آموزان و همچنین کنترل وزن آنها و پیشگیری از چاقی طرح غربالگری دانش‌آموزان و تعیین BMI در سال تحصیلی جدید در مدارس منطقه ۱۰ برگزار می‌شود.

مدیر آموزش و پرورش منطقه ۱۰ با اعلام این خبر افزود: «با توجه به تبعات و آثار منفی که اضافه وزن و چاقی بر سلامت عمومی افراد جامعه دارد و آمار و ارقام نه چندان خوشایند چاقی در میان دانش‌آموزان، معاونت تربیت‌بدنی و سلامت به‌عنوان متولی سلامت دانش‌آموزان با تعریف پروژه کنترل وزن و چاقی در دانش‌آموزان تلاش می‌کند ضمن کنترل اضافه وزن در دانش‌آموزان، با ارائه مشاوره‌های علمی و کاربردی تا پایان سال تحصیلی کاهش آمار دانش‌آموزان دارای اضافه وزن را محقق کند.»

به گفته «غلامعلی ارغوانی» این طرح با غربالگری و تعیین BMI (شاخص توده بدنی) تمام دانش‌آموزان آغاز می‌شود. زمان آغاز این مرحله ۲۶ مهر ماه همزمان با هفته تربیت‌بدنی تعیین شده است و باید تا ۱۵ آبان ماه BMI تعیین‌شده در سامانه سناد دانش‌آموزی بارگذاری شود.



همچنین ارغوانی با بیان اینکه در مرحله دوم بر اساس استانداردها و معیارهای تعیین‌شده، دانش‌آموزان دارای اضافه وزن و چاق مشخص می‌شوند، درباره مراحل این طرح توضیح داد: «در مرحله سوم که مهم‌ترین مرحله این طرح است، ضمن توجه والدین و آگاه‌سازی آنها از وضعیت وزنی فرزندشان، مشاوره‌های علمی و عملی لازم در حوزه‌های مختلف از جمله تغذیه، خواب کافی، ورزش روزانه، آشنایی با نحوه تعیین شاخص توده بدنی و موارد دیگر ارائه می‌شود و پس از حدود ۳ ماه غربالگری ثانویه یا سنجش شاخص توده بدنی مختص دانش‌آموزانی که در مرحله اول، چاق و دارای اضافه وزن تشخیص داده شده‌اند، به عمل می‌آید تا میزان اثرگذاری مشاوره‌ها و اقدامات مرحله‌ای بر کاهش وزن مشخص شود.»

مدیر آموزش و پرورش منطقه ۱۰ درباره اجرای این طرح در روزهای همه‌گیری کرونا گفت: «در وضعیت‌های سفید و زرد، تأکید بر تعیین توده و شاخص بدنی در مدرسه است و در وضعیت قرمز نیز خانواده‌ها باید با اعلام وزن و قد فرزند خود به مدیر مدرسه یاری‌گر اجرای این طرح باشند و در واقع نقش خانواده‌ها هم در غربالگری و به‌ویژه در مرحله مشاوره باید خیلی پررنگ و مؤثر دیده شود. مفاد پروژه به گونه‌ای تدوین شده که هم مدرسه‌محور و هم خانواده‌محور است.»

این مدیر در پایان افزود: «در اسفند و در هفته نیکوکاری و هفته درختکاری، دانش‌آموزان و خانواده‌های آنان مسود قدردانی قرار می‌گیرند و هم اینکه در اختتامیه طرح در اردیبهشت ماه و در هفته سلامت از دانش‌آموزان موفق در کاهش وزن با اهدای مدال و احکام قهرمانی قدردانی می‌شود.»

روش‌های آشنایی مقابله با اضطراب

۹ قدم تا کاهش استرس

» بنفشه حیرت نگاری گفت

هفته گذشته تعاریف علمی استرس و اضطراب همچنین موارد تشابه و تفاوت این دو را توضیح دادم و همچنین به ضرورت به کارگیری روش‌هایی برای مدیریت استرس و پیشگیری از عوارض جسمانی و روانی آن پرداختم. در متن حاضر قصد دارم چند شیوه عملی را که می‌تواند به شما برای کنترل و کاهش استرس‌های روزمره یاری دهد، معرفی کنم:

۱ دلیل و چرایی استرس خود را پیدا کنید

هر موقعیتی که بتواند تعادل و روتین زندگی روزمره ما را تحت تأثیر خود قرار دهد، ممکن است موجب بروز استرس شود. بنابراین جست‌وجو کنید از چه زمانی دچار استرس شده‌اید و چه موردی عامل اصلی این نبود تعادل و بر هم زنده روتین زندگی‌تان است. یک مصاحبه شغلی، یک امتحان یا نزدیک شدن به آغاز یک برنامه جدید یا دلخوری از یک دوست؟ هر یک از این موقعیت‌ها می‌تواند عامل اصلی استرسان باشد.

۲ تفکیک موضوعات و موارد قابل کنترل از غیرقابل کنترل

باید به این امر واقف باشید که برخی از مواردی که در زندگی با آنها مواجه می‌شوید، قابل کنترل نیستند و شما روی آنها تأثیری نخواهید داشت. بنابراین آنهایی را که می‌توانید تغییر دهید، از آنهایی که توان تغییر آن را ندارید جدا کنید. این کار موجب می‌شود توجه‌تان از موارد غیرقابل تغییر به مواردی که در حیطه تأثیرگذاری‌تان قرار دارند، معطوف شود. به عبارت ساده‌تر برای مسائلی که از حیطه کنترل و تأثیر شما خارج هستند، استرس نداشته باشید و غیرقابل تغییر بودن آنها را بپذیرید.

۳ به امور و کارهایی که علاقه دارید بپردازید

به‌طور حتم هر فردی دارای علایقی است که از پرداختن به آنها لذت می‌برد. علایق خود را شناسایی کنید و پرداختن به آنها را در برنامه روزانه یا هفتگی خود قرار دهید. دور شدن از فعالیت‌هایی که دوستشان داریم و از آنها لذت می‌بریم می‌تواند ما را دچار استرس کند.

۴ با برنامه‌ریزی مناسب زمان خود را مدیریت کنید

محدودیت یا به قول معروف کم آوردن وقت، می‌تواند یکی از عوامل ایجاد استرس باشد. لذا می‌توان با برنامه‌ریزی مناسب و اولویت‌بندی صحیح از زمان موجود بهتر استفاده کرد.

۵ به کارگیری تجربه شخصی

هر فرد زمانی که دچار استرس می‌شود بنا بر تجربه شخصی، به شیوه خود شرایط را قابل تحمل و آن را کنترل می‌کند و کاهش می‌دهد: گروهی با قدم زدن، برخی با کتاب خواندن، تعدادی نیز با دیدن یک فیلم، شما با آگاهی از روش‌هایی که اطرافیان برای کاهش استرس خود به کار می‌گیرند و امتحان آنها می‌توانید به شیوه‌های متنوعی از مدیریت استرس دست یابید.

۶ کارهای اضافه را شناسایی و حذف کنید

با بازنگری کارهای روزانه خود، مطمئن شوید کار اضافه‌ای به خود تحمیل نمی‌کنید و در صورت یافتن چنین فعالیت‌هایی، آنها را کاهش دهید و یا در صورت امکان از برنامه روزانه‌تان حذف کنید.

۷ برای مسائل و اتفاقات اهمیت و ارزش متناسب با آن قائل باشید

هر مسئله و اتفاقی که رخ می‌دهد می‌تواند تعادل جاری زندگی ما را تحت تأثیر قرار دهد، ولی آیا همه آنها به یک اندازه اهمیت دارند؟ به‌طور حتم پاسخ به این سؤال «خیر» است. تأخیر در رسیدن به یک قرار به دلیل قرار گرفتن در ترافیک و بروز یک اختلاف نظر در زندگی زناشویی به یک اندازه ارزشگذاری نمی‌شود. پس برای هر مسئله یا موردی که پیش می‌آید به اندازه اهمیت و ارزش و

میزان تأثیرگذاری واقعی آن دچار استرس شوید، نه اینکه با هر اتفاقی تا حداکثر ممکن استرس را بر خود تحمیل کنید. این شیوه می‌تواند پیامدهای جسمی و روانی بسیاری را به دنبال داشته باشد.

۸ بین «نگران بودن» و «اهمیت داشتن»، «اهمیت داشتن» را انتخاب کنید

برخی هنگامی که با یک مشکل یا مسئله روبه‌رو می‌شوند، نگرانی‌های زیادی را بر خود تحمیل می‌کنند بدون اینکه این نگرانی و تشویش بتواند برای حل و رفع آن مشکل یا مسئله کمک مشخصی به ما کند. در عوض وقتی یک مسئله را برای خود «مهم» می‌انگاریم تمام توان و امکانات خود را به آن موضوع اختصاص می‌دهیم. این تجمع تمرکز امکانات می‌تواند ما را در مسیر حل و فصل آن مسئله بسیار یاری کند. بنابراین می‌بینید که «اهمیت دادن» مفیدتر از «نگران بودن» است. پس در واگوه‌های خود جمله «بسیار..... نگرانم» را به «... . برایم مهم است» اصلاح کنید.

۹ تمرین‌های آرامسازی

یکی از مواردی که می‌تواند در کاهش عوارض جسمانی استرس از جمله بالا رفتن ضربان قلب، تعریق و بالا رفتن فشارخون مؤثر واقع شود و انجام آن به کاهش استرس و تسلط آرامش کمک می‌کند، انجام تمرینات تنفسی و آرامسازی بدن است. تأخیر در رسیدن به یک قرار به دلیل قرار گرفتن در ترافیک و بروز یک اختلاف نظر در زندگی زناشویی به یک اندازه ارزشگذاری نمی‌شود. پس برای هر مسئله یا موردی که پیش می‌آید به اندازه اهمیت و ارزش و

* روان‌شناس بالینی و فیلم‌درمانگر



● صاحب امتیاز: مؤسسه همشهری
● مدیر مسئول: نیلوفر قدیری
● شورای سردبیری: مهدی علیپور
سروش چنایی
زکیه سعیدی

● تحریریه: فاطمه عسگری نیا
بهاره خسروی / فاطمه عرفی نژاد
آتنا حق جو

● مدیر هنری: کامران مهرزاده
● صفحه آرایی: محمدرضا محمدی تاش / علی حسینی / میلاد رفیعی
● هنر: فائزه توکلی
● حروفچینی و تصحیح: منیژه خسروآبادی / اعظم آجوربندیان / فیهیمه شیرازی

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

هویت

بهاره خسروی

نخستین ایستگاه آتش‌نشانی در گاراژ حسینی



هفتم مهر ماه مصادف با روز آتش‌نشانی است. به همین مناسبت در میان نوستالژی‌های تهران قدیم این بار به نخستین ایستگاه آتش‌نشانی تهران سرک کشیدیم. به گفته «عباس حسینی»، نویسنده کتاب «این اتولی که من می‌گم»، سال ۱۳۰۳ شمسی در گاراژ حسینی در سهرامین حضور محله سرچشمه به دلیل وجود چشمه‌ها و قنات‌های متعدد، نخستین ایستگاه آتش‌نشانی راه‌اندازی شد. این ایستگاه فعالیتش را به مدیریت «وربا»، ژنرال بازنشسته روسی که بعضی‌ها از او به‌عنوان کلنل هم یاد می‌کنند، همراه ۱۵ نفر از کارکنان آموزش‌دیده نظامی با ۴ دستگاه اتومبیل با مارک «توپر» با عنوان «اطفائیه حریق» زیر نظر بلدیة تهران آغاز کرد. اما مدتی بعد از فعالیت این ایستگاه، دومین ایستگاه آتش‌نشانی در گورستانی در شمال غربی حسن‌آباد که میرزا کوچک خان جنگلی، استاد کلهر و نامداران زیادی در آن آرمیده بودند، با امکانات و ساماندهی بهتری راه‌اندازی شد. در واقع نخستین اداره آتش‌نشانی تهران در آذر سال ۱۳۰۷ و با استخدام شوفرهایی از قشون و گروهان‌هایی از هنگ بهادران و آهنگین رسما در همین ایستگاه تشکیل شد. جالب است بدانید که نخستین آتش‌سوزی که توسط مأموران این اداره خاموش شد، روز هشتم مهر سال ۱۳۰۸ رخ داد. در این آتش‌سوزی وسیع، سالن سینمایی که به بانوان تعلق داشت و به صنعتی مشهور بود، در لاله‌زار طعمه حریق شد و با وجود همه تلاش‌ها، در نهایت این سالن تازه‌تأسیس خاکستر شد. بعدها با مرور زمان و افزایش امکانات در محله‌های شمیران، بهجت‌آباد، چهارراه مولوی و شهباز، ایستگاه‌های آتش‌نشانی راه‌اندازی شد.

گردشگری

باغ جلالیه و بوستان لاله

بوستان لاله یکی از مشهورترین بوستان‌های قدیمی تهران در تکه ششم پایتخت است؛ بوستانی که قدیمی‌های تهران از آن به‌عنوان باغ جلالیه یاد می‌کنند. این بوستان در منطقه نظامی تهران در اختیار ارتش بود و برای اسب‌دوانی و رژه ارتش مورد استفاده قرار می‌گرفت تا اینکه در سال ۱۳۴۵ دولت وقت تصمیم به راه‌اندازی بوستان بی‌نظیر و بزرگی در تهران گرفت. ژوفه، از طراحان معروف فرانسه، با کمک همکاران ایرانی خود مأموریت طراحی و کشیدن نقشه پارک را برعهده گرفت. این بوستان در سال ۱۳۵۷ به «بوستان لاله» تغییر نام داد. از مهم‌ترین امکانات تفریحی این بوستان وجود زمین‌های ورزشی مانند والیبال، فوتبال، مراکز فرهنگی، هنری مانند تئاتر عروسکی، میزهای مخصوص بازی شطرنج، کتابخانه برای استفاده کودکان و نوجوانان، مسجد و مجسمه‌ها و تندیس‌های مختلفی از جمله تندیس خیام و ابوریحان بیرونی اشاره کرد.

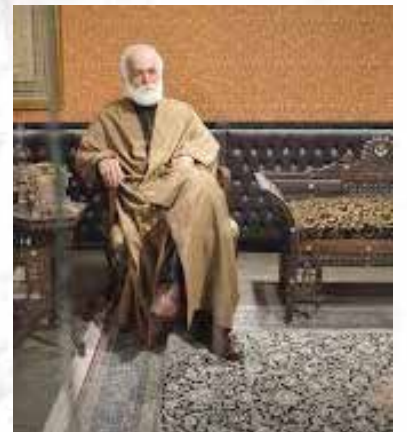


کتابخوانی

انتشار کتاب «روزگار ملک»

دفتر یکم ثبت خاطرات شفاهی «حاج حسین آقا ملک» واقف و مؤسس کتابخانه و موزه ملی ملک با عنوان «روزگار ملک» منتشر شد. کتاب روزگار ملک شامل ۸۰ روایت و خاطره شفاهی از حاج حسین آقا ملک است که در ۲ دفتر به قلم «مهدی یساولی» پژوهشگر تاریخ، از سوی کتابخانه و موزه ملی ملک منتشر می‌شود. به گفته مهدی یساولی، مدیر روابط عمومی مؤسسه کتابخانه و موزه ملی ملک، دفتر اول این کتاب با روایت ۴۰ خاطره از سبک زندگی، موقوفات و مرام و مسلک این خیر بزرگ تهرانی برای آشنایی شهروندان و ترویج سنت حسنه وقف منتشر شده است.

همچنین به گفته یساولی، فعالیت‌ها و خدمات مؤسسه کتابخانه و موزه ملی ملک برای شهروندان با رعایت پروتکل‌های بهداشتی از سر گرفته شده است. علاقه‌مندان برای بهره‌مندی از اطلاعات و منابع کتابخانه همچنین تماشای آثار نفیس به نمایش درآمده می‌توانند از ساعت ۸ تا ۱۴ به موزه ملک مراجعه کنند یا برای کسب اطلاعات بیشتر از برنامه‌های موزه با شماره ۶۶۷۵۱۲۹۱ تماس بگیرند.



نمایشگاه

نمایشگاه مجازی «گراور»

در موزه رضا عباسی

همزمان با فرا رسیدن روز جهانی گردشگری، برای آشنایی بیشتر علاقه‌مندان با صنعت چاپ، نمایشگاهی از گراورهای منتخب موزه رضا عباسی در فضای مجازی این موزه برگزار می‌شود. چاپ سنگی یا گراور مدلی از چاپ مکانیکی است که در آن نقش مورد نظر به‌صورت معکوس روی صفحات مسی که از صمغ، زرین، موم یا دوده پوشانده شده‌اند، کنده می‌شود. در ادامه بعد از ریختن اسید روی این ورقه‌ها قسمت‌های حکاکی‌شده و عاری از پوشش به وسیله اسیده خورده و در نتیجه مس تبدیل به ورقه‌ای حاوی خوردگی و در واقع نقوش مورد نظر می‌شود. سپس روی آن را پاک می‌کنند و با آغوشتن ورقه به مرکب، طرح و اشکال مورد نظر را روی کاغذ منتقل می‌کنند. در این نمایشگاه مجازی آثاری با موضوع شهرهای مختلف ایران که توسط جهانگردانی چون فلاندن به تصویر کشیده شده است، در معرض بازدید عموم قرار می‌گیرد. تصاویر به نمایش درآمده در این نمایشگاه مربوط به سده ۱۱ و ۱۲ هجری قمری است. شهروندان می‌توانند این آثار را در صفحه اینستاگرام موزه به نشانی rezaabbasi.museum تماشا کنند.

هنر در خانه

نقاشی روی پارچه

نقاشی و ترکیب رنگ‌ها بر ایجاد آرامش روانی تأثیر فراوانی دارد. یکی از هنرهای خانگی که به واسطه آن می‌توان علاوه بر خلق یک اثر زیبا به درآمدزایی هم رسید نقاشی روی پارچه است.

«شیرین رسولی» کارآفرین محله هاشمی با اشاره به این موضوع آشنایی با این هنر را به مسزون‌داران و طراحان لباس و افرادی که در کار تهیه جهیزیه و روتختی و سرویس آشپزخانه هستند، توصیه می‌کند. این بانوی کارآفرین در این بخش نقاشی روی پارچه را آموزش می‌دهد.



شیرین رسولی
کارآفرین محله هاشمی

ابزار لازم

رنگ سفید، پودر صدفی، رنگ‌های اکریلیک، قلم موی ۳ صفر، قلم موی شماره یک، چسب DM5، پالت رنگ، تخم‌مرغی، آب، رنگ‌های پفکی، پارچه تترون و ترگال، کارگاه گلدوزی، مداد، طرح مورد نیاز و اتوی لباس.

نحوه کار

ابتدا دو سوم رنگ را بردارید و با یک واحد چسب دی‌ام پنج و کمی آب رقیق کنید. طوری که از ماست کمی رقیق‌تر باشد. مرحله بعد انتقال طرح روی پارچه است. در این مرحله کاربن را روی پارچه و پارچه را داخل کارگاه گلدوزی قرار دهید و شروع کنید رنگ سفید را روی پارچه بزنید. رنگ بعدی را روی رنگ سفید



از طرفی که نور می‌تابد محو کنید. پس از خشک شدن رنگ‌ها برای پختگی و اثبات رنگ‌ها روی پارچه از پشت کار آن را اتو می‌کنیم.

فرهنگسرا

هدیه به غنچه‌های نور

برای ایجاد انس و الفت میان کودکان با کتاب آسمانی قرآن همچنین نهادینه کردن فرهنگ دینی در زندگی شهروندان، طرح قرآنی «هدیه به غنچه‌های نور» از سوی فرهنگسرای قرآن برگزار می‌شود. در این طرح جهادی برای تشویق قرآن‌آموزان به‌صورت حضوری و غیرحضوری اقلامی مانند نوشت‌افزار، اسباب‌بازی، لوح فشرده و کتاب برای هدیه دادن به کودکان و نوجوانان فعال قرآنی که در رشته مختلف فعالیت می‌کنند، از سوی فرهنگسرای قرآن در اختیار سراسرای محله قرار می‌گیرد.