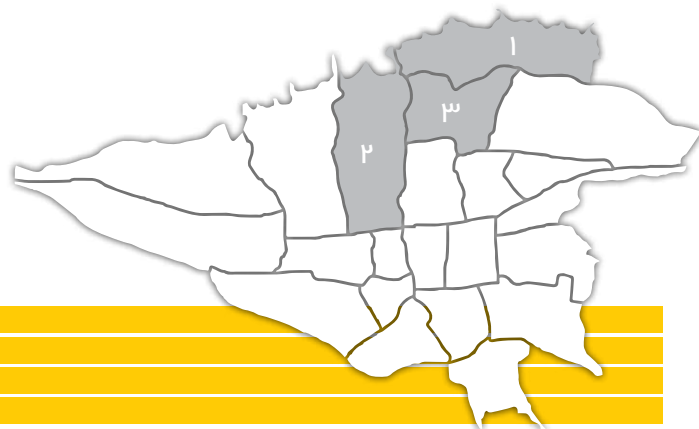




داستان یک محله؛ از روستایی خوش آب و هوا تا برج‌های پر زرق و برق

مازندرانی‌ها در قلعه و لنجک

تا قبل از انقلاب اسلامی، ولنجک خیابان طولی بود که دو طرفش زمین‌های کشاورزی به چشم می‌خورد و به دانشگاه شهید بهشتی کنونی منتهی می‌شد. صفحه ۶



شنبه

۲۸ فروردین ۱۴۰۰

سال هفدهم / شماره ۷۹۸

۱۶ صفحه



عکس: منا عادل

ماه مهمانی خدا امسال رنگ و بوی متفاوتی دارد

سفره همدلی رمضان

صفحه ۸

نویسنده هم‌محله‌ای از تصویر شهر و محله در داستان‌هایش می‌گوید

تهران؛ مهربان و مهمان‌پذیر

می‌گویند شهر به آدم‌هایش زنده است و آدم‌ها به داستان. شهری که داستان ندارد شهری سوت و کور است.

صفحه ۵



«والک پلو»، غذای محلی با همکاری سازمان میراث فرهنگی و شهرداری منطقه یک شمیران ثبت ملی شد

بهار با عطر والک

بهار که از راه می‌رسد عطر سبزی‌های کوهی در بازار شمیران می‌پیچد و بانوان خوش سلیقه برای خرید سبزی‌هایی که فقط در شمیران پیدا می‌شود روانه بازار سنتی تجریش می‌شوند. ریواس، سیرک، کنگر و...

صفحه ۴





یادداشت
دکتر مسعود یونسیان
متخصص اپیدمیولوژی

بر چسب نزنیم!

متأسفانه در همه جای دنیا با بحث انگ یا استیگما درمورد بیماری‌های واگیردار مواجه هستیم. فردی که فشارخون بالا یا درد مفاصل دارد سرزنش نمی‌شود، اما بسیار دیده شده اگر فردی که اچ‌ای‌وی مثبت است یا مبتلا به بیماری جنام یا سسل شده به دلیل ابتلا به این بیماری‌ها مورد سرزنش قرار می‌گیرد و از نگاه دیگران به دلیل ابتلا به این بیماری‌ها مقصر شناخته می‌شود.

یکی از کارهایی که سازمان بهداشت جهانی و یونسکو تأکید کرده‌اند که باید به‌طور جدی و آن دوری کرد این است که مراقب باشید به کسی که بیماری کرونا دارد انگ نزنید. متأسفانه برخی بیماران از رفتار اطرافیان گله دارند و می‌گویند اطرافیان به چشم آدم ناهنجار به آنها نگاه می‌کنند. دقت کنیم فردی که به کرونا مبتلا شده به دلیل ترس از مرگ یا پیشرفت بیماری، استرس زیادی دارد. بنابراین در مرحله نخست به کسی انگ و برچسب نزنیم. چون او هیچ تقصیری نداشته به جز اینکه با آدم دیگری که تعهد کافی نداشته تماس پیدا کرده و ویروس به او سرایت کرده است. حتی اگر خودش هم مسائل بهداشتی را رعایت نکرده دلیل نمی‌شود که در این موقعیت او را سرزنش کنیم. زیرا او دائم خود را سرزنش می‌کند. وقتی دیگران هم بیمار را سرزنش می‌کنند شرایط روحی او را بدتر می‌کنند و وقتی فردی روحیه خود را ببازد آسیب بیشتری خواهد دید. اما اگر روحیه خود را حفظ کند می‌تواند با مشکلات ناشی از بیماری راحت‌تر کنار آید.

مهم‌ترین موضوع در بیماری کرونا سرعت انتقال ویروس و سرایت به دیگران است. پذیریم که خطر مرگ در اثر کرونا از اغلب بیماری‌های دیگر مانند مننژیت یا هاری... کمتر است اما وقتی تعداد مبتلایان در جمعیت میلیونی قرار می‌گیرند همان درصد ناچیز عدد بزرگی می‌شود. ویروس کرونا به سادگی منتقل می‌شود و می‌توان با زدن ماسک، فاصله‌گذاری اجتماعی و پرهیز از حضور در اماکن شلوغ و... از ابتلا به آن پیشگیری کرد. اما اگر مبتلا شدیم با مصرف مایعات فراوان و استراحت و مصرف داروهایی که پزشک تجویز می‌کند، می‌توانیم بدون استرس و نگرانی دوره بیماری را سپری کنیم. اکثر افرادی که بیماری زمینه‌ای و سن بالا ندارند طی دوره کوتاهی بهبود حاصل می‌کنند. بنابراین دچار استرس نشوید و به افراد مبتلا این اطمینان را بدهید که کرونا از بیماری‌های دیگر خوش‌خیم‌تر است و عارضه کمتری دارد. ترس از بیماری کرونا به دلیل کشندگی خیلی بالایش بودنش نیست بلکه به دلیل واگیردار بودن خیلی زیاد آن است. بنابراین هر شخصی باید مراقب باشد و توصیه‌های بهداشتی را با دقت رعایت کند که آلوده نشود... اگر به هر دلیل به کرونا مبتلا شدیم وظیفه اجتماعی ما این است که اولاً از سلامت خود محافظت کنیم و تأثیرا مراقب باشیم که بیماری را به اعضای خانواده، همسایه، همکار و افرادی که با آنها ارتباط داریم منتقل نکنیم. لازم است که در ارتباط با سالمندان و افرادی که بیماری زمینه‌ای دارند مراقبت بیشتری داشته باشیم تا ناقل ویروس به این گروه‌ها نباشیم.

تأثیر یک

تلاش مدیریت شهری شمال تهران فراهم کردن محیطی مناسب در میدان تجریش و پیرامون آستان مقدس امامزاده صالح(ع)، افزایش زیبایی بصری محدوده و ارتقای کیفیت زندگی شهروندان در فضاهای عمومی است. «سید حمید موسوی» در دیدار با حجت‌الاسلام بی‌آزار تهرانی تولیت آستان مقدس امامزاده صالح(ع) با بیان این مطلب افزود: «کلنگ ساخت پیاده‌راه

میدان‌های قدس و تجریش بر زمین خواهد خورد و در این زمینه با همکاری نیروی انتظامی سدمعبر محدوده ساماندهی خواهد شد تا محیط پیرامون حرم و محله با اصالت و قدیمی تجریش در شمیران به جایگاه و شأن واقعی خود نزدیک‌تر شود.» شهردار منطقه یک گفت: «زیباسازی، تأمین فضای سبز، نصب المان‌های مذهبی و تاریخی، ساماندهی ترافیک محدوده با طرح‌های ترافیکی مانند تعریض خیابان



حد فاصل میدان‌های قدس و تجریش پیاده‌راه قدمگاه صالحیه می‌شود

حمید و جابه‌جایی پایانه اتوبوسرانی از جمله طرح‌هایی است که طی مطالعات صورت گرفته برای این محدوده تدوین شده و به تدریج به اجرا گذاشته می‌شود.» موسوی از جمع‌آوری پایانه تجریش گفت و افزود: «همسو با طرح ساماندهی میدان تجریش، پایانه جمع‌آوری خواهد شد و اتوبوس‌های این پایانه به‌صورت گدزی در ایستگاه‌ها به سوار و پیاده کردن مسافران خواهند پرداخت. اجرای خیابان کامل در خیابان شهرداری در حال انجام است.» این جلسه با حضور سید مهدی ساداتی فرماندار شمیرانات، سرهنگ کالوسی سرکلانتر یکم پلیس پیشگیری فرماندهی انتظامی تهران بزرگ، سید حسن میر کریمی رئیس اداره اوقاف شمیرانات و جمعی از مدیران این دستگاه‌ها برای تبادل نظر و ارائه دیدگاه‌ها برای مناسب‌تر اجرا شدن طرح‌های توسعه‌ای مطرح در ساخت پیاده‌راه قدمگاه صالحیه برگزار شد.

تزیین میدان‌ها و بوستان‌ها با شکفتن ۱۰ هزار گل لاله



میدان‌ها و بوستان‌های منطقه ۲ با ۱۰ هزار پیاز گل لاله زیباسازی و مزین شد. «علی‌اکبر کریمی پور» معاون خدمات شهری و محیط‌زیست شهردار منطقه ۲ با بیان اینکه ایجاد فضایی رنگین و پرنشاط همزمان با بهار ۱۴۰۰ از اولویت‌های مدیریت شهری منطقه به شمار می‌آید گفت: «در همین زمینه همزمان با آغاز فصل بهار، بیش از ۱۰ هزار پیاز لاله با رنگ و اشکال متنوع در میادین و بوستان‌های منطقه، کاشته و منظر منطقه دیدنی و زیبا شد.» عمر گل‌های لاله تا اواخر اردیبهشت ماه است و پس از آن گل‌های فصلی جایگزین لاله‌ها می‌شود. او افزود: «با هدف افزایش نشاط فضای شهری و آراستگی بصری و همسو با اجرای عملیات زیباسازی مناظر شهری، ۳۰ نقطه از بزرگراه‌ها و بوستان‌های منطقه با کاشت رنگ‌های مختلف از گل‌های فصلی بنفشه، میناجمنی و شب بو فرش شد.»

عضو گروه نمایشی فرهنگسرای فشم شوید

مؤسسه فرهنگی، هنری قصران با همکاری فرهنگسرای فشم برای بهره‌گیری از هنرمندان و هنردوستان عرصه نمایش این منطقه فراخوان تشکیل گروه نمایشی را منتشر کرد. «مریم صالحی» مدیر فرهنگسرای فشم با بیان این خبر گفت: «این مؤسسه فرهنگی، هنری در نظر دارد با استفاده از ظرفیت‌های هنری منطقه در عرصه نویسندگی، کارگردانی، بازیگری و تدوین یک گروه نمایشی را ایجاد کند و با تقویت استعدادهای نمایشی گامی مهم در عرصه این هنر کهن بردارد.» او افزود: «علاقه‌مندان بدون محدودیت سنی با رعایت پروتکل‌های بهداشتی می‌توانند بعد از محدودیت‌های شرایط کرونایی در کارگاه‌های تمرینی ثبت‌نام کنند.» افراد برای کسب اطلاعات بیشتر می‌توانند از طریق نشانی اینستاگرام @ghasrann پیگیر شوند.

اجرای طرح‌های کوچک مقیاس در محله‌های منطقه ۳



شهردار منطقه ۳ با حضور در محله زرگنده روند پیشرفت طرح‌های کوچک مقیاس این محله را بررسی کرد. «احمد تواهرن» گفت: «بررسی و بازدید اجرای طرح‌های کوچک مقیاس از وظایف شهرداری است که با هدف نظارت بر نحوه اجرای فعالیت‌ها در محله‌های دوازده‌گانه به‌طور مستمر از اقدامات عمرانی و فعالیت‌های فرهنگی در حال اجرا از نزدیک، بازدید و پیشرفت کار بررسی می‌شود.» او افزود: «در این بازدید نظارتی رفیع نواقض احتمالی و راهکارهای

مناسب در اجرای بهینه امور ارائه می‌شود. مناسب‌سازی پیاده‌روها و تسهیل دسترسی برای افراد کم‌توان جسمی، آرام و ایمن‌سازی معابر محله زرگنده به‌ویژه محورهای مرتبط با فعالیت‌های توسعه محلی و پروژه باتوق محله، مناسب‌سازی کفیوش بوستان زرگنده، ایجاد فضای مناسب برای گسترش تعامل در زمینه فعالیت‌های اجتماعی و فرهنگی و توسعه خدمات برای افراد کم‌برخوردار در سراسر محله در این بازدید مورد بررسی قرار گرفت.» تواهرن در ادامه این بازدید از عملیات عمرانی محوطه و صحن متبرک امامزاده اسماعیل(ع) و مقبره الشهدا، پروژه در حال ساخت مخزن آب، مجموعه فرهنگسرای آفتاب و بازار میوه و تره‌بار زرگنده بازدید کرد.



میز خبر

افزایش ضریب ایمنی پل طبیعت

اجرای عملیات حفاظت‌بندی پل طبیعت برای افزایش ضریب ایمنی پل انجام شد. «سید محمدحسین حجازی» مدیرعامل شرکت نوسازی عباس‌آباد با اشاره به افزایش ارتفاع حفاظ به ۳متر و ۴۰ سانتیمتر گفت: «با توجه به حساسیت مدیریت شهری درباره افزایش ضریب ایمنی برای پل طبیعت، این شرکت از سال گذشته تصمیم گرفت نسبت به طراحی و اجرای حفاظ پل طبیعت برای افزایش ضریب ایمنی پل اقدام کند.» او افزود: «پایه طرح افزایش ارتفاع حفاظ از نظر چند معمار معتبر، اخذ و پس از موافقت هیئت‌مدیره، طرحی انتخاب شد که هماهنگی بیشتری با سازه پل داشته باشد.» حجازی تأکید کرد: «این حفاظ به طول هزار و ۳۰۰متر و در ۲ طبقه پل به علاوه مسیرهای دسترسی به مساحت حدود هزار و ۸۰۰مترمربع اجرا شده است.»



ساخت ۲۶ کیلومتر مسیر دوچرخه‌سواری در منطقه ۳

شهروندان منطقه ۳ برای دوچرخه‌سواری ۲۶ کیلومتری مسیر ایمن برای دوچرخه‌سواری در معابر اصلی و فرعی منطقه خواهند داشت. «سعید شمالی‌نژاد» گفت: «ساخت مسیر دوچرخه در خیابان میرداماد تا بوستان ملت و ورزشگاه انقلاب به طول حدودی ۵/۹ کیلومتر، سه‌راه ضرابخانه خیابان فیروزگر به طول حدودی ۷/۷ کیلومتر، سه‌راه ضرابخانه-الهییه به طول حدودی ۴/۴ کیلومتر، سه‌راه ضرابخانه- صدف به طول حدودی ۱/۵ کیلومتر و محله قلهک به طول حدودی ۶ کیلومتر در دستور کار قرار دارد.» او افزود: «در همه معابر محله‌های منطقه براساس اولویت مسیر دوچرخه ساخته خواهد شد. این مسیرها با هدف توسعه حمل‌ونقل پاک در پایتخت و کاهش آلودگی هوا و ترافیک در خیابان‌های اصلی منطقه به‌صورت شبکه‌ای تعدادی از خیابان‌ها را به یکدیگر وصل می‌کند و با نرده‌های زردرنگ از مسیر خودروها تفکیک می‌شود که فاز نخست آن در بلوار میرداماد حد فاصل بزرگراه شهید مدرس تا میدان مادر تکمیل شده و قابل بهره‌برداری است.» به گفته شمالی‌نژاد در مسیرهای دوچرخه اصلاح هندسی معابر و جدول‌ها حاشیه‌ای، جانمایی و نصب سرپناه‌ها، اجرای خط‌کشی و کف‌نویسی، طراحی و نصب تابلوهای ویژه ساخت و نصب نرده‌های مسیر ویژه دوچرخه در حال اجراست.



۱۱۰

سید ارزاق برای نیازمندان در محله گلبدر به مناسبت فرا رسیدن ماه مبارک رمضان توزیع می‌شود. افطاری خانه به خانه، نذر نان، تهیه افطاری برای درمندانگان و طرح اطعام ایتام از جمله طرح‌های ویژه دیگر در این ماه است. این طرح‌ها با مشارکت شهرداری ناحیه ۳ منطقه یک و خیران انجام می‌شود.

۶

قلاده سگ در خیابان‌های کوهسار و کوهستان، زنده‌گیری و به مرکز نگهداری سگ‌های بدون صاحب منتقل شد. این طرح با هدف تأمین امنیت، سلامت و ارتقای رضایتمندی شهروندان با هماهنگی شرکت ساماندهی صنایع و مشاغل شهر تهران با اعزام اکیپ زنده‌گیری در محله‌ها انجام شد.

۷۰

بسته بهداشتی کرونایی با هدف کمک پیشگیرانه از ابتلا به ویروس کووید ۱۹ در میان ایثارگران منطقه یک توزیع شد. لوازم موجود در بسته شامل ماسک و مایع ضدعفونی‌کننده است.

آخر

درمان کودکان مبتلا به سرطان خون با ریسک بالا در مؤسسه خیریه محک

درمان کودکان مبتلا به سرطان خون با روش جدید در بیمارستان فوق تخصصی سرطان کودکان محک راه‌اندازی شد. «میترا قالیبافیان» متخصص رادیوتراپی و مسئول فنی بخش رادیوتراپی این بیمارستان گفت: «پروتودمانی کل بدن (TBI) به‌عنوان بخشی از مرحله آماده‌سازی برای پیوند سلول‌های بنیادی خون‌ساز (یا مغز استخوان) شناخته می‌شود. در این روش سیستم ایمنی فرد نیازمند به پیوند برای پذیرش سلول‌های بنیادی جدید تضعیف، سرکوب و از بین برده می‌شود. این روش دردهای در بیمار را ریشه‌کن کند و باعث افزایش احتمال موفقیت در پیوند شود. این روش رادیوتراپی توتال بادی یا رادیوتراپی کل بدن از فرق سر تا نوک پا نام دارد که بدن را از سلول‌های مخرب پاک می‌کند و واکنش‌های ایمنی را برای دفع نشدن پیوند سلول‌های بنیادی کاهش می‌دهد. همچنین رادیوتراپی توتال بادی میزان بهبود در کودکان مبتلا به لوسمی (سرطان خون) با ریسک بالا را افزایش می‌دهد.» او افزود: «اکنون محک توانسته این تکنیک پیشرفته را برای نخستین بار در ایران و برای یکسان‌سازی درمان، مطابق با سایر کشورها به جامعه پزشکی ایران، معرفی و از آن برای درمان کودکان مبتلا به سرطان استفاده کند.»

تلفن دفاتر قبول آگهی

دفتر مرکزی پذیرش ۸۸۳۱۱۹۱۹

شمال					
آژانتین	۸۸۷۵۳۴۰۱	پارک وی	۲۲۰۲۰۴۵۰	قلهک	۲۲۸۴۷۳۲۶
آفریقا	۲۲۰۳۴۴۴۱	پاسداران	۲۲۸۵۱۱۰۰	لویزان	۲۲۹۸۴۳۸۸
آفدسیه	۲۲۲۹۸۲۶۱	تجریش	۲۲۲۱۸۸۱۲	ملاصدرا	۲۲۸۰۳۲۷۱
اندزگو	۲۲۲۰۹۵۷۱	دولت	۲۲۶۱۴۲۴۳	میرداماد	۲۲۶۰۴۲۲۹
پارک ملت	۲۲۰۴۷۹۳۱	شریعتی شمال	۲۲۸۵۲۶۰۰	ونک	۸۸۷۷۹۹۴۱
مرکز					
امین حضور	۳۳۵۰۳۵۲۵	سهروردی	۸۸۷۴۳۹۰۰	فاطمی	۶۶۴۳۴۵۹
انقلاب	۶۶۴۹۷۲۸۰	سهروردی شمالی	۸۸۷۵۶۶۶۱	فردوسی (۱)	۶۶۷۱۱۷۱۷
بازار	۵۵۶۰۴۹۵۵	سید خندان	۲۲۸۴۸۱۹۱	فردوسی (۲)	۶۶۷۱۳۴۸۴
بهارستان	۳۳۱۱۶۶۵۶	شریعتی	۸۸۴۳۵۷۵۹	لاله زار نو	۶۶۷۰۱۴۱۵
جمهوری	۶۶۴۰۱۴۷۹	شهید بهشتی	۸۸۷۵۵۳۳۰	میدان سپاه	۷۷۵۲۶۰۴۴
حافظ	۶۶۷۰۱۸۱۷	شهید مطهری	۸۸۹۰۳۵۵۶	میدان ولیعصر	۸۸۹۶۳۳۸۵
سعدی	۳۳۰۹۳۷۳۰۹	طالقانی	۸۸۸۰۲۵۶۴	هفت تیر	۸۸۸۴۴۰۶۵
سمیه	۸۸۳۲۳۳۷۸			یوسف آباد	۸۸۰۶۳۷۵۴
حومه تهران					
اسلامشهر	۵۶۱۴۹۴۰۰	شهر قدس	۴۶۸۵۷۱۲۳	گلشهر	۰۲۶۳۴۹۸۷۵۰۰
جاده مخصوص کرج	۴۴۱۹۵۰۰۰	شهریار	۵۶۲۶۶۳۷۶	اوسانات	۲۶۵۵۱۴۹۰
دماوند	۷۶۳۴۰۳۴۴	کرج	۰۲۶۳۴۲۳۴۰۴۳	ورامین	۳۴۶۷۸۵۴۵
تلفن پذیرش آگهی				۱۸۱۹	شبانه روزی

سیب شمیران

در شمیران درخت‌های مثمر وجود داشته‌اند که اکنون کمتر می‌توان اثری از آنها یافت. سیب شمیران و تهک با نام علمی داغداغان جزو درختانی بودند که اکنون به تعداد انگشت‌شمار در شمیران وجود دارد. در سال‌های اخیر به دلیل تخریب زیستگاه و کاشت کاج و سرو، گونه‌های بومی مانند تهک از بین رفته است. پوست سیب شمیران، چرب و رنگ داخلش کمی متمایل به قرمزی بود. اما به دلیل ریز بودن بازار پسند نبود و تکثیر نشد.

والک فقط در محدوده جغرافیایی البرز مرکزی رشد می‌کند و به گفته اسکندری در هیچ کجای دیگر دنیا نمی‌توان این نوع والک را پیدا کرد: «تنها محل رویش این نوع والک در کل دنیا، البرز مرکزی است که در حد فاصل قزوین تا طالقان، الموت، ارتفاعات کندوان، جاده چالوس، شهرستانک است و تا لواسانات و اطراف فیروزکوه ادامه دارد. والک در شمال خراسان و همین‌طور در غرب کشور در استان‌های لرستان، کرمانشاه و کردستان می‌روید اما عطر و بوی این والک را ندارند و برای پخت غذاهای دیگر استفاده می‌شود. والک شمیران که در نواحی البرز مرکزی می‌روید طعم و عطر خاصی دارد که برداشت نادرست و بی‌رویه باعث نابودی آن شده است.»

کشت مصنوعی راه نجات این سبزی کوهی

استقبال از خرید والک در فصل بهار به‌ویژه در تجریش پای سودجویان را به بازار فروش این گیاه کوهی کشانده است؛ به گونه‌ای که معلوم نیست تا چند سال دیگر بتوان آن را در کوه‌های شمیران پیدا کرد. کشت مصنوعی والک یکی از پیشنهادهای شهرداری منطقه یک برای حفظ این گونه گیاهی است که اکنون به‌عنوان سبزی اصلی غذای محلی والک پلو استفاده می‌شود. پژوهشگر گیاهان درباره مزه‌های پرورش والک می‌گوید: «گیاهان دارویی در منابع طبیعی کشت می‌شوند و این امکان وجود دارد که والک هم به همین شکل کاشته شود. با توجه به آب و هوای شمیران می‌توانیم مزارعی در شمیران یا لولسان در نظر بگیریم و به پرورش والک اختصاص دهیم. چون پیاز والک قابلیت تکثیر دارد و اگر کاشته‌شود تا چند سال خود به خود برگ می‌دهد. در این صورت هم به حفظ این گیاه کمک کرده‌ایم و هم می‌توان این گیاه را برای فروش عرضه کرد.»

هشدار

برگ‌های والک، قابل چیدن است. اگر قصد رفتن به کوه و چیدن این گیاه را دارید مراقب باشید به قسمت‌های دیگر والک آسیب نرسانید. چیدن گل، ریشه و پیاز موجب می‌شود این گیاه قدرت بندردهی در فصل آینده را از دست بدهد. لگد مال کردن گیاه توسط گردشگران ناآشنا، ساخت‌وسازهای بی‌رویه و سودجویی برای فروش والک از دلایل نابودی این گیاه کوهی است. آموزش به محیط‌بانان و گردشگران از کارهای مهم برای حفظ طبیعت است که اسکندری بر آن تأکید می‌کند: «متأسفانه محیط‌زیست برای حفاظت از گونه‌های متنوع گیاهان فعالیتی نداشته. آماری از گیاهانی که مختص ایران است وجود ندارد و تحقیق خاصی هم صورت نگرفته. وقتی با محلی‌های شمیران صحبت می‌کنیم به وضوح می‌گویند که با راهسازی، تخریب و ساخت‌وساز ... خیلی از گونه‌های گیاهی که به‌عنوان دارو استفاده می‌شد کم شده یا از بین رفته است. ریواس، کنگر، تره کوهی، بوم گاردای (چینه زینتی دارد) و گونه‌ای آویشن که در مناطق شمالی تهران و لواسان رشد می‌کنند از گیاهانی هستند که نیاز به حفاظت بیشتری دارند و در خطر از بین رفتن هستند. برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای محیط‌بانان یا هدف آشنایی با گیاهان کوهی از کارهایی است که برای حفاظت از گیاهان باید به‌طور جدی پیگیری شود. با توجه به اینکه کوه‌های شمیران از جاذبه‌های گردشگری این منطقه است پیشنهاد می‌شود شهرداری شمیران شده است؟ دکتر «حمید اسکندری» پژوهشگر گیاهشناسی در این‌باره می‌گوید: «متأسفانه طی سال‌های اخیر به دلیل نبود فرهنگسازی در روش برداشت به گیاهان کوهی آسیب‌های زیادی وارد شد و بسیاری از این گونه‌ها با ورود افراد سودجو در معرض نابودی قرار گرفت. افراد محلی و بومی از گذشته طریقه صحیح برداشت والک را می‌دانستند و سعی می‌کردند به گونه‌ای این گیاه را برداشت کنند که به ریشه آسیبی وارد نشود و تا سال‌های آینده در زمین بماند و رشد کند. اما اخیراً افرادی برای چیدن والک اجیر شدند که این گیاهان را با پیازش از زمین جدا می‌کنند و گیاه دیگر قدرت نخواهد بود بذر بدهد یا دوباره رشد کند. ثبت ملی والک پلو می‌تواند هشداری باشد که اگر این گیاه را از دست بدهیم یکی از میراث طبیعی ناملوس را از دست داده‌ایم.»

برداشت بی‌رویه والک

چیدن گیاه والک از کوه‌های دارآباد، دربند، در که و... یکی از جاذبه‌هایی است که گردشگران را راهی این منطقه می‌کند. ضرورت ساخت مزارع پرورش و کشت مصنوعی برای کنترل میزان برداشت بی‌رویه والک موضوعی است که معاون اجتماعی و فرهنگی شهردار منطقه یک بر آن تأکید می‌کند. اما چه دلایلی سبب از بین رفتن والک در کوه‌های شمیران شده است؟ دکتر «حمید اسکندری» پژوهشگر گیاهشناسی در این‌باره می‌گوید: «متأسفانه طی سال‌های اخیر به دلیل نبود فرهنگسازی در روش برداشت به گیاهان کوهی آسیب‌های زیادی وارد شد و بسیاری از این گونه‌ها با ورود افراد سودجو در معرض نابودی قرار گرفت. افراد محلی و بومی از گذشته طریقه صحیح برداشت والک را می‌دانستند و سعی می‌کردند به گونه‌ای این گیاه را برداشت کنند که به ریشه آسیبی وارد نشود و تا سال‌های آینده در زمین بماند و رشد کند. اما اخیراً افرادی برای چیدن والک اجیر شدند که این گیاهان را با پیازش از زمین جدا می‌کنند و گیاه دیگر قدرت نخواهد بود بذر بدهد یا دوباره رشد کند. ثبت ملی والک پلو می‌تواند هشداری باشد که اگر این گیاه را از دست بدهیم یکی از میراث طبیعی ناملوس را از دست داده‌ایم.»

این والک در هیچ کجای دنیا وجود ندارد

والک پلو یکی از غذاهای سنتی و محلی شمیران است. این نوع



«والک پلو»، غذای محلی با همکاری سازمان میراث فرهنگی و شهرداری منطقه یک شمیران ثبت ملی شد

بهار با عطر والک

ر شهر گیانوش‌راد

◀ بهار که از راه می‌رسد عطر سبزی‌های کوهی در بازار شمیران می‌پیچد و بانوان خوش سلیقه برای خرید سبزی‌هایی که فقط در شمیران پیدا می‌شود روانه بازار سنتنی تجریش می‌شوند. ریواس، سیرک، کنگر و... در میان بساط سبزی‌فروشان طرفداران زیادی دارد.

اما والک شمیران با عطر و بوی خاص خود میان سبزی‌های دیگر یکه تازی می‌کند. محلی‌ها معتقدند که والک اصل شمیران به دلیل برداشت بی‌رویه و ریشه‌کنی گیاه در معرض خطر نابودی است. در نخستین ماه بهار با همکاری سازمان میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی استان تهران و شهرداری منطقه یک، «والک پلو» به‌عنوان نخستین غذای ملی شمیران، ثبت ملی میراث فرهنگی ناملوس شد. با ثبت این غذاهای محلی و خاص شمیران که در روزهای آغازین بهار ۱۴۰۰ اتفاق افتاد می‌توان امیدوار بود که بقایای این سبزی کوهی که مختص کوه‌های البرز مرکزی است حفظ شود. ▶



حمید اسکندری پژوهشگر گیاهشناسی



نویسنده هم‌محله‌ای از تصویر شهر و محله در داستان‌هایش می‌گوید

تهران مهربان و مهمان‌پذیر

راحله عبدالصینی

◀ می‌گویند شهر به آدم‌هایش زنده است و

آدم‌ها به داستان. شهری که داستان ندارد

شهری سوت و کور است. «حمید کاظم‌زاده»

یکی از هم‌محله‌ای‌های ماست که داستان این شهر را می‌نویسد و با نوشتن داستان‌های شهر،

به کوچه و پس‌کوچه‌هایش رنگ می‌دهد و شهر و

آدم‌هایش را از نو می‌سازد. کاظم‌زاده در چهارمین

دوره جشنواره داستان تهران که زمستان گذشته

برگزار شد رتبه سوم را از آن خود کرد. او که

خواندن کتاب را به حضور در ضیافتی تمام‌نشدنی

تشبیه می‌کند، فعالیت اصلی‌اش را بر برنامه‌نویسی

کامپیوتر می‌داند و علاقه‌اش را داستان‌نویسی. با

او درباره تهران که پلاکش داستانی منحصربه‌فرد

دارد گپ زدیم. ▶

ع

چند سطر

از داستان آقای نویسنده

اگر مشتاق شدید که بدانید داستان کاظم‌زاده در جشنواره جایزه داستان تهران چه جور داستانی بوده این چند سطر پیش روی شماس. موضوع داستان حول محور سرگشتگی و عشق می‌چرخد. داستان پسری که درگیر حل مسئله‌ای در ارتباط با پدرش و از سوی دیگر پای عشق در میان است: «... سودا همیشه دستم می‌نداخت. مثل آن دفعه که گفت برویم عراق. از سر خواجه عبدالله هم شروع کرد به حرف زدن درباره عراقی. بیشتر از ۱۰ بار هم گفت که می‌داند این عراقی آن عراقی نیست. یک بیت، عراقی می‌خواند و بعد برمی‌گشت یک بیت از سعدی می‌خواند و... عصرش رفته دنبال سودا. مثل همیشه، از کوچه کناری پمپ بنزین گیشا سوارش کردم و انداختم توی چمران که برویم سمت کوه‌ها. سودا هیچ‌وقت شمال و جنوب تهران را یاد نمی‌گرفت. یکبار گفتم: هر جا وایسادی برگرد سمت کوه‌ها، شمال اونوره. دیگر این شد که شمال شد سمت کوه‌ها. پل پارکوی را داشتیم می‌آمدیم پایین...»



تصویر مهربان شهر تهران در داستان

فضای روستا چه در اشعار و چه در داستان‌ها، تصویری رؤیایی و دوستداشتنی است. اما شهر این تصویر رنگی و زیبا را ندارد. اما کاظم‌زاده معتقد است که نمی‌تواند به جز مهربانی تهران را ببیند: «با همه شلوغی و ترافیک و هر سختی و نازیبایی که از تهران می‌گویند، من علاقه خاصی به زادگاهم، تهران دارم. فکر نمی‌کنم غیر از تهران بتوانم جای دیگری زندگی کنم. تهران را یک شهر پذیرنده می‌دانم. پذیرندگی تهران را در قصه‌ها و روایت‌های زندگی اطرافیانم هم شنیده‌ام. هر آدمی با هر شرایطی که به تهران من دوستداشتنی است.» او آرزویش برای تهران را این‌طور مطرح می‌کند: «مثل پدر و مادری که دوست دارند فرزندشان در همان سنین کودکی و شیرین زبانی بماند، من هم دوست دارم تهران بیشتر از این بزرگ نشود. البته منظورم توسعه‌یافتگی تهران نیست. دوست دارم تهران همیشه ویژگی‌های خوب خود را حفظ کند و با بزرگ شدنش، از دست نرود.»

حضور در مهمانی

«داستان خواندن برای من مثل مهمانی رفتن است.» تعبیر کاظم‌زاده از کتابخوانی این‌طور است. ادامه می‌دهد: «این اتفاق در روزهای کرونا که دوره‌می ممنوع است برای ما غنیمتی است. حالا این درجه‌های ارتباطی را کتاب و سینما به ما می‌دهد. ادبیات داستانی در روزهای کرونایی دست ما را می‌گیرد و از تنهایی‌رهایی می‌بخشد. ضمن اینکه کمک می‌کند تا حس در آغوش کشیدن عزیزمان، همراهی دوستان در غم فراق عزیزش و احساساتی مثل این را که در این روزها محقق نمی‌شود از یاد نبریم.»

کشف استعداد در کارگاه‌های نویسندگی

کارگاه‌های نویسندگی از چند سال پیش در فرهنگسراها و مراکز فرهنگی جای خود را بین علاقه‌مندان به حوزه داستان‌نویسی باز کرد. با این حال همواره منتقدانی هم داشته‌است که هیچ فردی با حضور در این کارگاه‌ها نویسنده نشده یا تکنیک‌های این کارگاه ذوق نویسنده را کور می‌کند و او در قالب مشخصی قرار می‌دهد. موضوع از با کاظم‌زاده در میان می‌گذاریم و این‌طور می‌شنویم: «نویسنده ذوق درونی دارد و خودش می‌داند که می‌تواند در این وادی موفق شود یا خیر. کارگاه‌های نویسندگی و داستان‌نویسی در صورتی که این ذوق و قریحه را پرورش دهد کارآمد است. به نظر من کشف استعداد نویسندگی افراد از سوی حرفه‌ای‌ها و چیره‌دستان این حوزه امکان‌پذیر است.»

مجموعه داستان‌های او همراه

است: «با کمک استادانم در

حوزه داستان‌نویسی روی

نخستین کتاب داستانی‌ام

کار می‌کنم. داستان‌هایی که

در طول این سال‌ها و به‌ویژه

یک‌سال گذشته نوشته‌ام را

انتخاب کردم تا با کار کردن روی آنها

و ویرایش داستان‌ها بتوانم مجموعه داستان

خوبی را منتشر کنم. محور اصلی این داستان‌ها

شد ویلچرنشین شوم و از همان روزها، دور کاری با

که تهران و محله‌هایش هم در داستان‌های او نقش

بررنگی دارند. می‌گوید: «در محله افسریه تهران به

دنیا آمدم و زندگی در محله‌های مختلف را تجربه

کردم. به همین دلیل هم در داستان‌هایم ردی از

تهران و محله‌هایش دیده می‌شود. چند سالی در

نارمک زندگی کردم و بخشی از خاطراتم به آن

محله مربوط می‌شود. معمولاً شخصیت‌هایی که

در داستان‌هایم حضور دارند، همسایه‌ها و هم‌محله

ای‌هایی هستند که سال‌ها با آنها در یک محله

زندگی کردم و در سبک زندگی و نوع نگاهشان

خوب دقت کردم. به همین علت باورپذیر و آشنا

هستند و مخاطب با آنها همدل و همسو می‌شود.»

او درباره مناسب‌سازی محله‌های تهران برای افراد

دارای معلولیت می‌گوید: «شهر را با جمعیت زیاد

و خیابان‌های پر از خودرو می‌شناسیم. این دو

ویژگی، رفت‌وآمد را برای افراد دارای معلولیت

دشوار می‌کند. محله‌هایی که کوچه‌های باریک

دارند، تردد را برای افراد ویلچرنشین سخت‌تر هم

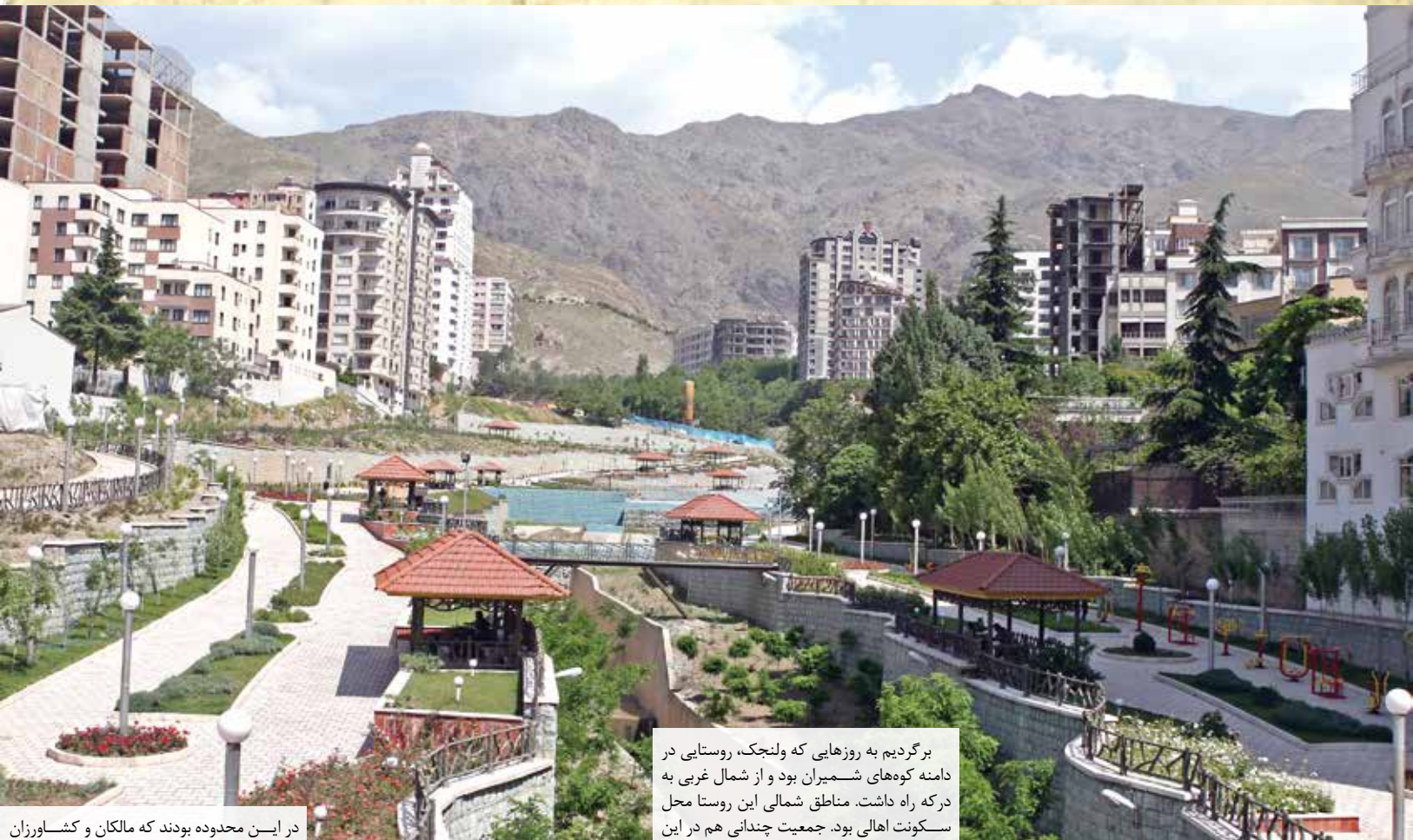
می‌کنند. در محله‌های شمالی و غربی تهران که

خیابان‌ها عریض‌تر و فضاهای عمومی گسترده‌تر

است، افراد ویلچرنشین راحت‌تر می‌توانند تردد

کنند.»

خانه‌نشینی باعث شده تا نه تنها دلتنگ دوره‌می‌های خانوادگی و جمع‌های دوستانه شویم، بلکه برای رفتن به برخی نقاط شهر هم منتظر روزهای سلامت بمانیم. کاظم‌زاده در این روزها بیشتر از همیشه دلتنگ بازار تجریش است: «به خاطر شرایطم، دیگر نمی‌توانم به کوه بروم و همیشه خاطرات کوهنوردی در دربند و در که را در ذهنم مرور می‌کنم. گاهی خلأ کوهنوردی یا پیاده‌روی در خیابان‌های تهران را در داستان‌هایم حس می‌کنم. وقتی از مکانی روایت می‌کنی، اگر در آن مکان حضور داشته‌باشی و قدم بزنی و وقت بگذانی، حتماً بهتر می‌توانی موضوع را در ذهن پرورش دهی و بنویسی. از همه بیشتر هم دلم برای حال و هوای بازار تجریش تنگ می‌شود.»



برگردیم به روزهایی که ولنجک، روستایی در دامنه کوه‌های شمیران بود و از شمال غربی به درکه راه داشت. مناطق شمالی این روستا محل سکونت اهالی بود. جمعیت چندانی هم در این روستا سکونت نداشتند؛ طبق آنچه در کتاب

منوچهر ستوده درباره شمیران آمده، نخستین سکنه ونجک ۶ خانواده از اهالی مارنداران بودند که در این روستا ساکن شدند؛ راشی که زمین‌های زمین‌العابدین امام‌جمعه، امام‌جمعه تهران در دوره قاجار تعلق داشت. ونجک شمیران در زرخارگی شدیدی که در ابعاد رودخانه ونجک قرار گرفته بودند و دلیل نزدیکی به آب برای اهالی این محله ارزش زیادی داشت. پاین، تر، جاسبی که در رودخانه رزمی زمین‌سوار می‌شد و جاسبی کمتر داشت، زمین کشاورزی اهالی ونجک قرار داشت. در دستور این روستا هم نامش برای بود که سترقی چندینی به آب دریا و برای سیراب کردن آن از حوضه استفاده می‌کردند.

طبق اسنادی که از دوره قاجار از این محله به جا مانده برای تعیین حق آبه این زمین‌ها اهالی روستا برای اینکه حق کسی ضایع نشود، قرعه‌کشی کرده بودند.

خانه‌های کاهگلی

مهم‌ترین زمین‌های این روستا، محدوده منجر و درختکاری شده اطراف درواخته بود که کسی حاضر به فروش آن نبود. با این حال در دوره پهلوی وقتی تله‌نابین تیرانداز ساخته می‌شد، دولت این زمین‌ها را به زور و با قیمت پایین از اهالی خریداری کرد تا پولاتی‌ترین تله‌نابین خاورمیانه در آن ساخته شود. همچنین ستوده درباره ولنجک در کتاب «جغرافیای تاریخی شمشیر» می‌نویسد: «راضی ولنجک آباد کرده میرزا حسن امام‌جمعه - پدر میرزا زین‌العابدین امام‌جمعه، امام‌جمعه تهران در عصر ناصر و مظفری است. میرزا حسن ۵ تا ۶ خاوار از رعایای



داستان یک محله؛ از روستایی
خوش آب و هوا تا برج‌های پرزرق و برق

مازندرانی‌ها در قلعه ولنجک

” مرضیه موسوی “

▶ تا قبل از انقلاب اسلامی، ولنجک خیابان طویلی بود که دو طرفش زمین‌های کشاورزی به چشم می‌خورد و به دانشگاه شهید بهشتی کنونی منتهی می‌شد. در واقع تنها ساختمانی که در این خیابان به چشم می‌خورد ساختمان دانشگاه بود و منظره پس آن، درکه و دربند که چندان دور هم به نظر نمی‌آمدند. ولولنجک قدمتی طولانی در تاریخچه تهران دارد اما آنچه از این محله در روزگاران قدیم وجود داشته با آنچه امروز از آن سراغ نداریم کمی متفاوت است. این تفاوت را هم گسترش ناگهانی مراکز خرید و آبارنماها و برج‌های مسکونی و تجاری در این محله رقم زده است.

► محله رقم زده است.

ایلسکا و کمرین نور را بدین محل آورد، قلعه‌ای پریشان ساخت و آنها را در همانجا گذاشت. «دانشمندان و نخستین دروازه‌های ساخته شده در این قلعه و اولین چیزی باقی‌مانده است. اما این محله از زمان شکل‌گیری باقی‌مانده‌هایی کاهگلی با سقف‌هایی چوبی داشت که صاحبخانه‌ها چوب آن را از تنه درختان باغ‌های خود در این روستا تهیه کرده بودند. محصول اصلی زمین‌های کشاورزی و لجنک کبد بود و مازاد مصرف‌های سال گذشت روستا سر از بازار تهران را تجریش درمی‌آورد. صیفی‌جات و میوه هم در این اراضی کشت می‌شد و محصول نهایی، نیازهای این روستای کوچک را تأمین می‌کرد.

روستای محصور در تیه ماهورها

اطراف روستای ولنجک تپه ماهورهای بود که این منطقه روستایی را از خود محصور می کرد. در واقع ولنجک شبه جزیره ای بود که از طرف در حصار تپه ماهورها قرار داشت و تنها از شمال درکه می رسید و از دیگر جهات برای رسیدن به این روستا وجود نداشت. ولنجک تا دهه پنجاه به پیش از ساخت تله کابین توجال شکل و شمایل دیگری داشت و زندگی در این منطقه روستایی بعد از دهه ۵۰ تغییرات زیادی کرد. ساختن تله کابین از سال ۱۳۵۳ آغاز شد. سال ۱۳۵۷ به اتمام رسید؛ مجموعه ای ورزشی که از این سال به بعد اهالی تهران را به بهانه کوهپیمایی و اسکی به بازی و ورزش های دیگر به این محله شمال غربی تهران کشانده است و هنوز هم یکی از طولانی ترین تله کابین پیوسته دنیا به شمار می رود. راضی این و ولنجک درست کنار هم قرار داشت و در دوران قاجار ساکنان این دو روستا برای تعیین مرز دقیق راضی، خندق های در این خط مرزی ایجاد کرده بودند و درون این خندق خاک رغال و پیوسته تخم مرغ ریخته بودند که هیچوقت از بین نرود و این خط اهالی جدلا بر سر مالکیت راضی را از بین ببرد. علاوه بر بخش هایی از راضی که به صاحبانشان وفا نکردند و ده ۵۰ برای ساخت تله کابین توسط دولت خریداری شدند زمین های به

در این محدوده بودند که مالکان و کشاورزان ثبت آن در اداره ثبت اسناد را به امور و فردا موکول کردند. بعد از انقلاب اسلامی این زمین‌ها که مالکان اقبالیسم‌اش از درباریان قاجار بودند، در اختیار ارگان‌های دولتی قرار گرفتند و مثل اغلب زمین‌های بدو سند منطقه در آن دوران، هنوز هم اختلافات سر مالکیت قانونی این زمین‌ها از راهی و در محله وجود دارد. تبهایی اطراف ولنجک کم‌کم صاف شدند و این روستای آرام و خوش آب و هوا اواز به در دهه ۳۰ جمعیتی کمتر از ۵۰ نفر داشت، امروز به یکی از محله‌های پرجمعیت و بلوغ تهران تبدیل شده است.

نامی که هنوز منشأ آن را نمی‌شناسیم

خیابان اعجازی کنونی و مسجد جامع ولنجک
جایی است که هسته اصلی روستا در دوره قاجار
در آن شکل گرفت. در همین محدوده قبرستانی
قدیمی هم وجود داشت که قدمت مثل مسجد
بیش از ۱۵۰ سال قبل برمی گشت و امروز
به بوستان اعجازی تبدیل شده است. «علیرضا
زمانی» تهران‌شمار درباره ولنجک و نامگذاری برای
می گوید: «هنه تنها در منابع مکتوب برای علت
نامگذاری ولنجک روایت متغیی وجود ندارد، بلکه
در میان روایت‌های شفاهی اهالی هم می‌شود به
دلیل نامگذاری ولنجک رسید. با وجود این نباید
جست وجوها متوقف شود. برای بررسی ابتدا سراغ
ناه‌های مشابه واژه ولنجک رقصیم و به روستایی با
نام ولنجک در عجبشیر مرغه رسیدیم. ما در درباره
علت نامگذاری ولنجک هم اطلاعات متغیی وجود
نداشت. واژه ولنج نخستین بار در دیوان البسه اثر
مولانا نظام‌الدین قاری بزدی به کار رفته است.
که البته این بیت رسیدیم: به زنه نویت زده مهر والا
ولنج زده میت چه‌ل از دو جانب صرنج اکره
واژه صرنج در فرهنگ لغت دخیز عرب صرنج
به معنای یک ماده شبیمایی و نیز به معنای سرنج
است اما هنوز برای واژه ولنج معنایی پیدا نشده.
هرچند پیدا کردن معنایی برای واژه ولنج شاید
به صورت مستقیم ما را به علت نامگذاری ولنجک
نرساند اما می‌تواند کلیدی برای گشایش این راز
سر به مهر باشد».

با همکاری شهروندان
طرح جدیدی در ناحیه ۳
منطقه ۱ در حال اجراست

اول هفته، روز بدون پسماند

” راحله عبدالحسينى ”

«تفکیک زباله باید از سینک ظرفشویی آغاز شود.» این جمله را یک دهه پیش شنیدیم؛ درست وقتی طرح جداسازی زباله خشک و تر از سوی شهرداری تهران مطرح شد. آن روزها جملهای دور از ذهن بود. اما حالا به واقعیت نزدیک شده‌است. آمارها می‌گویند که در پایتخت روزانه ۷ هزار تن زباله تولید می‌شود و از این تعداد فقط ۶ درصد از مبدأ، تفکیک و ۵۰ درصد هم بازیافت می‌شود. برای رسیدن به استاندارد تفکیک زباله از مبدأ طرحی با عنوان «شنه‌بها را بدون پسماند» در پسماندخانه ۳ منطقه یک در حال اجراست. در این طرح آموزشگران بازیافت شهروندان را با موضوع کاهش پسماند، بازیافت تفکیک زباله خشک و تر و تفکیک پسماند خشک آشنا می‌کنند. در گزارش «ره سلطانی» کارشناس بازیافت تفکیک از زیر و بم این طرح می‌گوید.

شهروندان ناحیه ۳ منطقه یک روزهای شنبه متعزّظان داسمساند خشک تفکیک شده را به حودروهای بازایافت تحویل دهند. پیش از اینکه بیماری کرونا شیوع یابد کند، شهروندان سماند خشک را به غرقه‌های بازایافت تحویل می‌دادند. اما وقتی در اثر پاندمی بیماری کرونا، کرکره غرقه‌های بازایافت یابن آمد و زباله‌های خشک همراه با زباله‌های تر به سطل زباله رفت، اگر همه این فرهنگسازها در این زمینه به فراموشی سپرده شد. حالا بعد از یک سال و از سر گرفته‌شدن تفکیک زباله‌های خشک و تر، طرح جدیدی هم از سوی شهرداری تهران اجرا شد. سطلانی، کارشناسان بازایافت ناحیه ۳ می‌گوید: «طرح شنبه‌های دشتان

پسماند با اینکه مدت کوتاهی است در ناحیه در حال اجراست، از سوی شهروندان به خوبی مورد استقبال قرار گرفته و تفکیک پسماند را در برنامه زندگی قرار دادند. ضمن اینکه این بار به دلیل جمع‌آوری پسماند از منازل شهروندان به راحتی می‌توانند پسماند را تحویل دهند.» روزهای شنبه شهروندان می‌توانند پسماند خشکی را که در طول هفته جمع‌آوری کرده‌اند از طریق ایلکیشن‌های «پاک‌زی» و «جاروب» در اختیار پیمانکاران شهرداری بگذارند. تحویل پسماندی‌های خشک به غرفه‌های بازیافت و خودروهای مولی‌دار سازمان پسماند و قرارداد حمل‌ونقل از ساعت ۹ صبح از دیگر روش‌ها برای مشارکت در این طرح است. سلطان‌ی می‌گوید: «مراجعه به غرفه‌های بازیافت هدف اصلی ماست. به‌طوری‌که شهروندان مانند سابق تفکیک خشک را به غرفه‌های بازیافت حله خود تحویل دهند. اما با شرایطی که در روزها به دلیل بیماری پیش آمده، احتمال اینکه کمتر از تخفیه خارج شوند و زیاد‌های خشک و تر را بسودن فکانه رها کنند زیاد است. به همین دلیل برای ترغیب شهروندان به ادامه این کار و تفکیک پسماند، روزهای شنبه پسماند خشک از جمله آنها جمع‌آوری می‌شود.» راه دیگری برای عمل‌آوری پسماند خشک پیش رو شهروندان است، نصب ایلکیشن جاروب و سازه است. سلطان‌ی

ادامه می‌دهد: «شهروندان با نصب این اپلیکیشن می‌توانند بعد از اینکه پسماند به حجم قابل توجهی رسید که برای دریافت آن خودرو ارسال شود، از طریق این اپلیکیشن نشانی خود را وارد کنند تا برای جمع‌آوری پسماند خشک به منزل آنان مراجعه شود. ممکن است برخی از شهروندان امکان استفاده از این اپلیکیشن با مراجعه به غرفه‌های تحویل پسماند خشک را نداشته باشند. صبح‌ها در این صورت روزهای شنبه قبل از ساعت ۵ صبح پسماند خشک را جلو در منزل قرار می‌دهند تا خودرو ملودری‌دار بازیافت طبق قرار تسهیل‌های بدو پسماند، کیسه پسماند خشک را جمع‌آوری کند.»

مخازن ۳ قلووی بازیافت

مخازن ۳قوی بازیافت کنار مجتمع تجاری ارگ، بوستان سورتمه و میدان دربند در ناحیه ۳نایمی شده‌است؛ مخازنی که پسماند خشک در تفکیک شیشه و پلاستیک، کاغذ و فلزات در آن جمع‌آوری می‌شود. سلطانی می‌گوید: «با همکاری شهروندان در مخازن ۳قو هم تفکیک پسماند انجام می‌شود و روزهای شنبه جمع‌آوری از این مخازن هم صورت می‌گیرد. برخی شهروندان که دسترسی آسان‌تری به این مخازن دارند، پسماند خشک را به‌صورت تفکیک‌شده در این مخازن می‌ریزند.» علاوه بر شهروندان ناحیه، اداره‌های مختلف و شرکت‌ها نیز به خوبی در این طرح فعالیت و مشارکت می‌کنند. سلطانی می‌گوید: «آتش‌نشانی، اداره برق، آب و فاضلاب و بانک‌ها مشارکت خوبی در این طرح دارند.» او از کوچه مسجد نام می‌برد و می‌گوید: «هالی کوچه مسجد در خیابان عرفا در ناحیه ۳ با ۳۰۰ نفر

مشارکت را دارند.
۹۰ درصدخانه‌های
این کوچه در
طرح تفکیک
پسماند با ما
همراه شده‌اند.»

کاهش ریسک

«هدف اصلی ما از

ᐃᐃ

گرفه بازیافت در منطقه یک، ۲۸ غرفه بازیافت در منطقه ۲ و ۳۲ غرفه بازیافت در منطقه ۴ قرار دارد. فعالیت رفته‌ها ساعت ۸ تا ۱۷ است.

پسماندهای
خشک را به
اپلیکیشن‌ها
بسیارید

جاروب،
سامانه جمع آوری
پسماند خشک در
محل شملست

ایستارای کار برردی که به سادگی
ساکار تو حویل سپارنده خشک
ما هر کجای شهر تهران که
شیدد فراهم می کند. لازم نیست
دستر حمل کیسه های بزرگ
باشد خشک است از طرفه های
یافت به دوش بکشد. فرقی
ندارد از طریق ایلیکشن یا
می تواند با یک بست تمام
داده سپارنده خشک خودتان را
چرب براده و در محل دخواه به
روپ حویل بدید و امتیازهای
از ارشدمند دخیل کنید. با
پیکون «کارزی» نیز می تواند
بماندهای خشک تفکیک شده را
سقیق بکارزی حویل بدید و
ای کثیف یا پاره سپارنده خشک
دور نوریزد. این ایلیکشن ها
ای شما گزیده های خوشبوی نیز
تو گزفته اند.

یادمان باشد

این روزها
که سخت و سخت
نکات بهداشتی

بر عاریت می‌کنید.
دمان باشد که اگر هر بار یکی نکات
مفید بدهیم سلامت باختری نکات
م به نظر نمی‌افتد. دستمال
غذایی، ماسک و دستکش خود
بعد از استفاده حتما در نایلون
ذاریس، در آن را محکم گره
کنید و در سطل زباله بیندازید.
تیم به زباله‌های عفونی شامل
مسک، دستمال و... را با یک
لیت به زباله‌های تمایز
افتد. از بقیه زباله‌ها تمایز
می‌دهد. در خانه هم حتما در سطل
الده دردار استفاده کنید. با تهیه
ورافی و غذاهای غذا به اندازه
مصرف خانوار، می‌توانیم توپ
زباله‌تر را کاهش دهیم.
پادمان باشد که حجم پسماند،
خشک را کاهش دهید.
با دیدن زباله‌گردها در
محله‌ها و معابر حتماً با ۱۳۷
تماس بگیرید.



توجه به تغذیه و سلامت در ماه مبارک رمضان

تغذیه مهم‌ترین فاکتوری است که در ماه مبارک رمضان باید مورد توجه روزه‌داران قرار بگیرد. تأمین مواد معدنی، آب کافی، ویتامین‌ها و پروتئین‌های مورد نیاز روزانه برای افرادی که روزه می‌گیرند بسیار اهمیت دارد. زیرا کمبود هر کدام از این موارد می‌تواند مشکلات جدی برای افراد ایجاد کند و در شرایط حاد کرونایی این روزه‌های تهران، مراجعه به مراکز درمانی و بیمارستان‌ها به تنهایی می‌تواند خطر ابتلا، کرونا را به همراه داشته باشد.

مصرف مایعات

آب بدن خود را به درستی تأمین کنید. کمبود آب باعث اختلال در عملکرد بدن می‌شود و سیستم ایمنی افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. میوه و سبزیجات منبع خوبی برای تأمین آب روزانه بدن است. توجه داشته باشید جای نوشیدنی مناسبی برای تأمین آب بدن نیست؛ چون علاوه بر تکرر ادرار و از دست دادن آب بدن، باعث دفع برخی مواد معدنی و ویتامین‌ها هم می‌شود.

ویتامین دی منابع

منابع ویتامین دی در ایام روزه‌داری را جدی بگیرید. ماهی، لبنیات و زرده تخم‌مرغ می‌تواند گزینه خوبی برای تأمین ویتامین دی باشد. این ویتامین نقش مستقیمی در افزایش ایمنی بدن و سرحال بودن شما در طول روز دارد. ویتامین دی را می‌توانید طبق مشورت پزشک از طریق مکمل‌های دارویی هم تأمین کنید.

وعده‌های غذایی کم حجم

فاصله افطار تا سحر را به وعده‌های غذایی با فاصله کم، تقسیم و تمام مواد غذایی را که در این فاصله می‌خواهید مصرف کنید در این وعده‌های متعدد بگنجانید. وارد کردن حجم زیادی از غذا به یکباره در معده باعث ایجاد مشکلات گوارشی می‌شود.

وعده‌های متناسب

استفاده از حبوبات در ایام مبارک رمضان توصیه شده است. با این حال به دلیل دیر هضم بودن آن، مصرف این مواد را به زمانی به غیر از افطار موکول کنید.

چه کسانی نباید روزه بگیرند

اگر به هر دلیلی دچار بیماری هستید و منظم دارویی را مصرف می‌کنید برای روزه گرفتن حتماً با پزشک خود مشورت کنید. بیماران دیابتی و مبتلایان به فشار خون، بیماران قلبی، بیماران خاص و افرادی که دچار ضعف ایمنی هستند از روزه‌گرفتن منع شده‌اند.

نفس هدیه کنیم

موج چهارم کرونا این روزها نیاز به کسپول اکسیژن و دستگاه‌های کمک‌تنفسی را بیشتر کرده است. هلال‌احمر امسال طرحی به نام «اهدای نفس» راه‌اندازی کرده تا از طریق کمک‌های داوطلبانه خیران و مردم، کسپول‌های اکسیژن را در شهرهای مختلف کشور به دست مبتلایان به کرونا برساند که توان خرید این دستگاه‌ها را ندارند. «محمد نصیری» رئیس سازمان داوطلبان هلال‌احمر می‌گوید: «یکی از مهم‌ترین مشارکت‌های مردمی امسال، همراهی آنها با هلال‌احمر در تهیه کسپول‌های اکسیژن بود. ما این بانک‌های تجهیزات پزشکی را در شهرهای مختلف راه‌اندازی کردیم تا افراد مبتلا به بیماری تنفسی بتوانند رایگان از آن استفاده کنند و بعد از بهبود به بانک تجهیزات پزشکی برگردانند تا دیگران هم بتوانند از این وسیله استفاده کنند. مردم می‌توانند با اهدای کمک‌های خود به هلال‌احمر به ما در تهیه بیشتر این دستگاه‌های اکسیژن کمک کنند» طرح «همای رحمت» طرح دیگری است که این روزها هلال‌احمر در شهرها و روستاهای محروم انجام می‌دهد و به پنهان از راه رسیدن ماه مبارک رمضان، بسته‌های ارزاق و کمک‌های معیشتی را به دست نیازمندان می‌رساند. امسال علاوه بر نیازمندان تحت پوشش هلال‌احمر، خانواده‌هایی که معیشتشان به دلیل شیوع کرونا دچار آسیب شده هم در گروهِ هدف هلال‌احمر قرار گرفتند.

بیماران را فراموش نکنیم

مؤسسات خیریه‌ای که در زمینه بیماران خاص فعالیت می‌کند این روزها شرایط سختی را پشت سر می‌گذارند؛ افزایش هزینه‌های درمان، سختی‌های تأمین دارو و تجهیزات پزشکی خاص، شیوع کرونا و قرار داشتن بیماران در وضعیت پرخطر، کم شدن مشارکت مردمی به دلیل مشکلات اقتصادی و... از جمله مصائبی است که این روزها از سر می‌گذرانند. مؤسسه خیریه محک یکی از این مجموعه‌هاست که در کنار حمایت درمانی از کودکان مبتلا به سرطان تا سن ۱۶ سال، سال‌هاست از خانواده این کودکان هم حمایت می‌کند. مددکاری این مؤسسه این روزها علاوه بر تأمین هزینه‌های بیماران به خانواده‌های نیازمند کودکان مبتلا به سرطان هم کمک می‌کند. علاوه بر تجهیزات پزشکی و برعهده گرفتن هزینه‌های درمان کودکان مبتلا به سرطان، خیران می‌توانند برای تهیه مواد غذایی خشک، پوشاک و هزینه‌های تأمین مسکن خانواده این کودکان هم همراه محک باشند. مسئول جذب مشارکت‌های محک می‌گوید: «کمک‌های ما به درمان خلاصه نمی‌شود. سرپرستان این کودکان ممکن است با مشکلات مالی زیادی روبه‌رو باشند. ما برای بهتر شدن معیشت این کودکان، به خانواده‌های آنها هم کمک می‌کنیم. علاوه بر این کودکانی که مدت زیادی را برای طول درمان در بیمارستان می‌گذرانند، نیاز به سرگرمی دارند. تهیه کتاب و اسباب‌بازی برای این کودکان هم بخشی از کمک‌هایی است که مردم می‌توانند در آن مشارکت کنند.»

دوری از تابش مستقیم خورشید

قرار است به دلیل شیوع کرونا تا حد امکان از خانه خارج نشویم. با این حال اگر برای کارهای ضروری از خانه خارج شدید از تابش مستقیم آفتاب دور بمانید تا دچار خستگی، گرم‌زدگی و از دست رفتن آب بدن نشوید.



می‌شود اقلام را تهیه می‌کنیم. امسال می‌دانیم که به دلیل مشکلات اقتصادی مردم نیازمند به کمک‌های بیشتری نیاز دارند. افراد زیادی را می‌شناسیم که به دلیل کرونا و از رونق افتادن کسب و کار، شغل خود را از دست داده‌اند. افراد زیادی حتی خارج از محدوده تهران برای کمک به ما معرفی شده‌اند. امسال علاوه بر کمک‌های معیشتی و مواد غذایی، کارت هدیه‌ای هم برای این خانواده هادر نظر گرفته‌ایم. این کمک‌ها هر چند کم باشند می‌تواند در کنار هم جمع شود تا حداقل بخش کوچکی از مشکلات مردم نیازمند را حل کند. هرچند مشکلات اقتصادی فشار زیادی بر زندگی و معیشت این افراد وارد می‌کند و رفع این مشکلات از عهده مردم به تنهایی برنمی‌آید.»

فشار اقتصادی و کرونا

علاوه بر اهالی محله که نذر افطار خود را به دست مردم می‌رسانند، خیریه‌های فعال محلی هم این روزها در تدارک اقلام معیشتی و مواد غذایی خشک برای خانواده‌های نیازمند هستند. جوزدانی می‌گوید: «تا قبل از کرونا هم گروهی از خیران محلی برای کمک به خانواده‌های نیازمند مواد غذایی و سبدهای معیشتی تدارک می‌دیدند. یکی از مناسبتهایی که این برنامه در آن جریان دارد ایام ماه رمضان است. ما با کمک‌هایی که از طرف خیران محله جمع‌آوری

ماه مهمانی خدا امسال رنگ‌وبوی متفاوتی دارد

سفره‌های محلی رمضان

مرضیه موسوی کا

دومین ماه مبارک رمضان بعد از کرونا را پشت‌سر می‌گذاریم. آن هم در حالی که موج چهارم

کرونا اغلب شهرهای کشور از جمله تهران را قریز کرده است. به نظر می‌رسد امسال هم خبری از سفره‌های رنگین افطار نیست. با این حال خیران و اهالی پهنه شمال به رسم اطعام هر ساله، سبدهای غذایی و بسته‌های کمک معیشتی را برای خانواده‌های نیازمند آماده می‌کنند و آن را به خانه‌هایشان می‌فرستند. مشکلات اقتصادی که این روزها گریبان اغلب شهروندان را گرفته دلیل دیگری است که ضرورت این سفره‌های مهربانی را بیشتر از قبل به رخ می‌کشد. خیران و اهالی محله‌های مختلف از ندری‌هایی می‌گویند که امسال دور از تجمع‌ها و دورهمی‌ها به دست خانواده‌های نیازمند می‌رسد.

کمک هدفمند

مؤسسات خیریه معمولاً در زمینه خاص و مشخصی فعالیت می‌کنند. به همین دلیل نوع کمک‌هایی که به این مراکز می‌شود اهمیت زیادی دارد. مهم‌ترین توصیه این است که اگر قصد کمک به هر یک را دارید از قبل با آنها تماس بگیرید و اقلامی را که می‌خواهید بخرید با آنها هماهنگ کنید.

از تهران تا سی‌سخت

خیریه‌ها و انجمن‌های مردم‌نهاد با رسیدن ایام مبارک رمضان توزیع بسته ارزاق میان خانواده‌ها را آغاز کرده‌اند. سفره‌های افطاری که هر سال در گوشه و کنار شهر پهن می‌شد امسال به دلیل شیوع کرونا در خانه نیازمندان گسترده می‌شود. خیریه «سپاس لحظه حال» یکی از انجمن‌هایی است که در زمینه آسیب‌های اجتماعی فعالیت می‌کند. «علیرضا عباسی» مدیرعامل مؤسسه خیریه محک یکی از این مجموعه‌هاست که در کنار حمایت درمانی از کودکان مبتلا به سرطان تا سن ۱۶ سال، سال‌هاست از خانواده این کودکان هم حمایت می‌کند. مددکاری این مؤسسه این روزها علاوه بر تأمین هزینه‌های بیماران به خانواده‌های نیازمند کودکان مبتلا به سرطان هم کمک می‌کند. علاوه بر تجهیزات پزشکی و برعهده گرفتن هزینه‌های درمان کودکان مبتلا به سرطان، خیران می‌توانند برای تهیه مواد غذایی خشک، پوشاک و هزینه‌های تأمین مسکن خانواده این کودکان هم همراه محک باشند. مسئول جذب مشارکت‌های محک می‌گوید: «کمک‌های ما به درمان خلاصه نمی‌شود. سرپرستان این کودکان ممکن است با مشکلات مالی زیادی روبه‌رو باشند. ما برای بهتر شدن معیشت این کودکان، به خانواده‌های آنها هم کمک می‌کنیم. علاوه بر این کودکانی که مدت زیادی را برای طول درمان در بیمارستان می‌گذرانند، نیاز به سرگرمی دارند. تهیه کتاب و اسباب‌بازی برای این کودکان هم بخشی از کمک‌هایی است که مردم می‌توانند در آن مشارکت کنند.»



جلب مشارکت اهالی محله



راهاندازی مرکز پشتیبانی و توسعه مشاغل خرد و خانگی راهی برای حمایت کارآفرینان است

کوچ به سمت دنیای مجازی

شهره کیانوش راد

کرونا که آمد، کسب و کارهای خانگی رونق بیشتری گرفت اما برخی از صاحبان این مشاغل برای جلب مشتری بیشتر یا گسترش خدمات به مخاطبان با مشکلاتی مواجه شدند. افضل از کارآفرینان منطقه یک اکنون به‌عنوان مدیر مرکز پشتیبانی و توسعه مشاغل خرد و خانگی در بوستان شطرنج آجودانیه فعالیت می‌کند تا تجربه‌های خود را به سایر علاقه‌مندان ارائه دهد. او درباره مشکلاتی که بر سر راه صاحبان مشاغل خانگی قرار دارد می‌گوید: «با شناسایی صاحبان مشاغل خانگی و حمایت از کسب و کارهای موجود تلاش می‌کنیم ابتدا دلایل موفق نشدنشان را بررسی کنیم و با حمایت از آنها برای رونق کسب و کارشان قدم برداریم. سال‌های قبل وقتی درباره مشاغل خانگی صحبت می‌شد شاید نگاه ما به سمت بانوان خانه‌داری می‌رفت که در کنار کار منزل، از راه فروش هنرهای دستی خود کسب درآمد می‌کردند. اما در تعریف جدید تعداد زیادی از قشر تحصیل کرده و افراد جوان جامعه را داریم که می‌توانند با ارائه محصولات و خدمات خود در فضای مجازی فعالیت کنند. آشنا شدن با مهارت‌های لازم، نحوه ارائه محصولات یا خدمات، کسب مجوز، راه‌های جذب مشتری و... مستلزم آموزش است. افراد بسیاری در فضای مجازی فعالیت می‌کنند اما موفق نشده‌اند نظر مشتری را جلب کنند و همان رشته فعالیت کنند و احساس می‌کنند که در جامعه هیچ‌کاری برای آنها وجود ندارد.» افضل که مدرک کارشناسی ارشد مدیریت پروژه دارد یکی از فعالیتهای مرکز پشتیبانی و توسعه مشاغل خرد و خانگی در معرفی رشته‌ها و کسب و کارهایی می‌داند که شاید در جامعه خیلی هم معروف و شناخته شده نباشد ولی امکان راهاندازی آنها وجود دارد: «وبینارهایی را برای آشنایی بیشتر مراجعان در این زمینه برگزار می‌کنیم تا افراد علاقه‌مند با راه‌های ارائه خدمات و محصولاتشان آشنا شوند. مشاغل خانگی دایره وسیعی را دربرمی‌گیرد و ما با توجه به تعداد متقاضی در هر رشته، آن بخش

را فعال می‌کنیم. به‌عنوان مثال اکنون در بخش روان‌شناسی قریب به ۱۵۰ نفر متقاضی داریم که دنبال کسب و کار جدیدی در همین زمینه هستند. سعی می‌کنیم کسب و کارهای جدید و متفاوتی مناسب‌تر با معرفی و افراد را با هم مرتبط کنیم و خودمان نیز برای آنها تبلیغ می‌کنیم. این نکته را باید تأکید کنم که هم بانوان و هم آقایان می‌توانند از خدمات این مرکز بهره‌مند شوند. ۶ ماه تا یک سال از این کسب و کارها حمایت می‌کنیم تا مجوزهای لازم را بگیرند. بنا وزارت کار ارتباط می‌گیرم تا مشاغلی که تا پیش از این تعریف نشده بودند، در اتحادیه‌ها و صنوف قرار بگیرند و بتوانند مجوزهای لازم را دریافت کنند.»

کرونا و برگزاری کلاس با تعداد محدود

مرکز پشتیبانی و توسعه مشاغل خرد و خانگی زیر نظر شهرداری منطقه یک در بوستان شطرنج آجودانیه فعالیت خود را در حالی شروع کرده که کرونا مانع برگزاری کلاس‌های آموزشی و برپایی بازارچه‌هایی برای حمایت از مشاغل خانگی شده است. افضل درباره نحوه فعالیت این مرکز می‌گوید: «طبیعی است که به دلیل حفظ سلامت شهروندان امکان برگزاری کلاس‌های آموزشی به‌صورت حضوری نیست اما از طرفی نمی‌خواهیم که کسب و کارهای خانگی تعطیل شوند. اسباب‌کشی به فضای مجازی راه‌حلی

برای حمایت از صاحبان مشاغل خانگی بود. ارائه آموزش برخی رشته‌ها نیاز به حضور نداشت اما رشته‌هایی مثل قالیبافی مستلزم این است که طی یکی دو جلسه اصول اولیه به‌صورت حضوری آموزش داده شود. با توجه به اینکه مرکز در بوستان شطرنج راهاندازی شده می‌توان امیدوار بود که با مساعد شدن هوا و البته پس از رفع محدودیت‌های آقایان می‌توانند از خدمات این مرکز بهره‌مند شوند. ۶ ماه تا یک سال از این کسب و کارها حمایت می‌کنیم تا مجوزهای لازم را بگیرند. بنا وزارت کار ارتباط می‌گیرم تا مشاغلی که تا پیش از این تعریف نشده بودند، در اتحادیه‌ها و صنوف قرار بگیرند و بتوانند مجوزهای لازم را دریافت کنند.»

استفاده از ظرفیت سرای محله

آشنایی با تجربه‌های موفق در دنیای کسب و کار نشان داده که کار گروهی زودتر به نتیجه رسیده است. افضل با تأیید این موضوع می‌گوید: «هدف ما این است که صاحبان کسب و کار به‌صورت گروهی کنار هم قرار بگیرند. اگر شخصی خیالی می‌داند و می‌خواهد عروسک‌سازی انجام دهد لازم نیست صرف تا ۱۰۰ کار را به تنهایی



تشکیل کارگروه‌های مشارکت محله‌ای از اهالی محله‌های منطقه یکی از اهداف راهاندازی مرکز پشتیبانی و توسعه مشاغل خرد و خانگی است که زیر نظر شهرداری منطقه یک و با همکاری مؤسسه دانش بنیان نانوسان البرز فعالیت خود را شروع کرده است. «حسین فتعی» رئیس مرکز خدمات اجتماعی شهرداری منطقه یک می‌گوید: «در این مرکز علاوه بر شناسایی و حمایت از کسب و کارهای کوچک و خانگی، مشاوره تخصصی در حوزه کسب و کار رایگان انجام می‌شود و امکان برگزاری بازارچه فروش آنلاین و حضوری برای افراد فراهم خواهد بود.» آموزش پایه و تخصصی به گروه‌های توسعه برای کسب و کار و کارآفرینی، آموزش مهارت‌های فنی با توجه به نیاز بازار منطقه و شرایط جامعه هدف با همکاری سازمان فنی و حرفه‌ای و دانشگاه‌ها، آموزش مفاهیم کسب و کارها به گروه‌ها، تشکیل صندوق‌های خرد محلی، راه‌اندازی نمایشگاه عرضه و فروش محصولات گروه‌های مشارکت محلی، عرضه همزمان محصولات در فروشگاه‌های اینترنتی، حمایت از محصولات کسب و کارهای نوپای محلی در محدوده تجهیزات و فضای مرکز، ارائه خدمات یکپارچه برای راه‌اندازی کسب و کارهای خرد در محله‌های منطقه، راه‌اندازی دیجیتال مارکتینگ برای مشاغل خرد خانگی، هدایت و پاری شبکه‌های محلی در حال تشکیل برای حمایت از کسب و کار، ارائه خدمات آموزشی و مشاوره رایگان به افراد آسیب دیده یا در معرض آسیب اجتماعی، ساماندهی و تهیه بانک اطلاعاتی از افرادی که در محله‌ها وجود دارند از دیگر فعالیت‌های این مرکز است.



تردد در معابر شهری برای عابرپیاده باید با حفظ ایمنی و آسایش و ایجاد فضایی برای تردد وسایل حمل‌ونقل عمومی همراه باشد. زمانی که فضایی ایمن و راحت برای عابران پیاده، دوچرخه‌سواران، محلی برای توقف و استراحت، گذراندن اوقات فراغت، ارتقای معاشرت و ارتباطات اجتماعی در محله‌ها به وجود آید کیفیت زندگی شهری نیز به دنبال آن برای شهروندان بهتر می‌شود. افزایش خودروها باعث شده تا دغدغه انسان محور بودن شهر یکی از دغدغه‌های مدیریت شهری شود. آلودگی‌های محیطی، کاهش ایمنی عابران پیاده، افزایش تلفات ناشی از تصادف و پایین بودن میزان مطلوبیت محیطی عواملی هستند که نشان می‌دهد چقدر از شهر با رویکرد انسان محوری فاصله داریم. خیابان‌ها همگی خودرو محور شده‌اند و حالا قرار است با اجرای طرح خیابان کامل، شهروندان و عابران پیاده در این خیابان‌ها حرف اول را بزنند نه خودروها.

مسیر پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری

«محمد خردمند» معاون حمل‌ونقل و ترافیک شهردار منطقه درباره طرح خیابان کامل در منطقه یک می‌گوید: «خیابان شهرداری از میدان تجریش تا میدان قدس در طرح خیابان کامل قرار دارد. در این طرح قرار است ضلع جنوب خیابان شهرداری، پیاده‌راه باشد. در این خیابان

مسیر دوچرخه و مسیر اتوبوسرانی به‌عنوان حمل‌ونقل عمومی نیز قرار دارد. اما تردد خودرو از ضلع جنوب خیابان شهرداری ممنوع است.» او در توضیح بیشتر می‌افزاید: «بعد از جلسه و بررسی با مشاوران حوزه ترافیک و پلیس راهور برای اجرای طرح خیابان کامل در خیابان شهرداری قرار شده‌است که تردد خودرو در ضلع شمال خیابان شهرداری از غرب به شرق باشد؛ یعنی از میدان تجریش به سمت میدان قدس، زیرا ضلع جنوب خیابان شهرداری به تردد عابرپیاده و مسیر دوچرخه اختصاص داده شده. به همین دلیل در مسیر شرق به غرب یعنی از میدان قدس به میدان تجریش مسیر جایگزین در نظر گرفته شده است.» مسیر جایگزین تردد خودروها از میدان قدس به میدان تجریش از کوچه انجام می‌شود. کوچه‌ای که از ابتدای خیابان دربند آغاز می‌شود و با گذر از ضلع شمالی بیمارستان شهدای تجریش به کوچه طباطبایی‌پور می‌رسد و وارد میدان تجریش می‌شود.

تعریف کوچه حمید

برای اجرای طرح خیابان کامل نخست لازم است که مسیرهای جایگزین برای هدایت خودروها ایجاد شود و این در منطقه ما به معنای تعریف کوچه حمید برای مسیر شرق به غرب خودروها از میدان قدس به میدان تجریش است. خردمند می‌گوید: «برای تعریف کوچه حمید، ۲ پیکال در معبر شمالی این کوچه تملک و عقب‌نشینی انجام شد. اما در معبر جنوبی که با بیمارستان شهدای تجریش روبه‌رو هستیم، عقب‌نشینی به تعویق افتاد. علت هم شرایط سخت طرح‌هایی که حیات‌شایه در محله را زنده کند، دستاورد خوبی دارد. در محله تجریش که در واقع محله‌ای زیارتی و سیاحتی است، شهردگی نداریم. بنابراین باید طرحی در این خیابان اجرا شود که متناسب بافت این محله باشد.» او معضل اصلی خیابان شهرداری را پدیده دستفروشان می‌داند و ادامه می‌دهد: «خیابان شهرداری یکی از مسیرهای اصلی منطقه است. گردشگرانی که به این محدوده می‌آیند یا راهی امامزاده‌صالح(ع) می‌شوند یا به طرف کوه‌های شمیران می‌روند و برخی هم راه کاخ‌موزه‌ها را پیش می‌گیرند. به همین دلیل این محدوده با جمعیت زیادی از گردشگران روبه‌روست. دستفروشان چهره خیابان را نازیبا کرده‌اند که مناسب یک محله با محوریت گردشگری نیست. ساماندهی دستفروشان قبل از اجرای طرح خیابان کامل می‌تواند به آرامش این محدوده کمک کند.»

جاذبه گردشگری

معاون حمل‌ونقل و ترافیک شهردار منطقه اساس و پایه خیابان کامل را شهروندمحور می‌داند و می‌گوید: «بنا اجرای طرح خیابان کامل، شهروندان در کمال ایمنی و آسایش می‌توانند قدم بزنند، خرید کنند، دوچرخه‌سواری کنند یا بنشینند و از محیط شهری لذت ببرند. محدوده میدان تجریش تا میدان قدس به دلیل جاذبه گردشگری‌اش برای گردشگران نیز مناسب خواهد بود. همچنین افراد دارای معلولیت نیز به راحتی و اطمینان خاطر می‌توانند در این خیابان تردد کنند.» طرح ایجاد قدمگاه صالحیه در



کوته‌ا و مختصر درباره خیابان کامل

خیابان‌های پایتخت به سمت ایده جهانی خیابان کامل (Complete streets) می‌روند. در این ایده قرار است یک خیابان شهری کامل شود و به خطوط دوچرخه و پیاده هم‌اندازه خطوط سواره‌رو مجهز شود. ایده خیابان کامل در علم مهندسی ترافیک و برنامه‌ریزی شهری برای معابر شهری طراحی شده تا موجب بهبود امنیت، کاهش هزینه‌های حمل‌ونقل، ارائه راه‌حل‌های جایگزین برای خودروهای شخصی، تشویق مردم به حفظ سلامت از طریق پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری، ایجاد حس ایمنی در تردد، بهبود کارکردهای اجتماعی و بالابردن ارزش املاک مجاور می‌شود. عناصر یک خیابان کامل شامل این موارد است: زیرساخت پیاده مثل پیاده‌رو، خط عابر پیاده، جزیره‌های میانی و خطوط برجسته عابر پیاده، آرام‌سازی ترافیک یا روش‌هایی برای کاهش سرعت خودروهای عبوری، مسیر دوچرخه یعنی پیش‌بینی مسیر مخصوص دوچرخه یا شانه‌های عریض و امکانات حمل‌ونقل عمومی مثل مسیر مخصوص عبور اتوبوس.

خیابان کامل در منطقه ۲

اجرای طرح خیابان کامل در منطقه ۲ نیز در دستور کار و قرار است خیابان خوردین از میدان صنعت تا بلوار دادمان به‌عنوان خیابان کامل منطقه ۲ باشد. «سیدحامد حسینی» دبیر شوراباری محله شهرک قدس می‌گوید: «با توجه به تأثیر مثبتی که اجرای طرح خیابان کامل در محله‌ها دارد، این طرح باید زودتر در منطقه ما به اجرا درمی‌آید. خیابان خوردین یک شاهراه ارتباطی در محله است. این خیابان با توجه به پیاده‌روهای عریض و فضای سبزی که دارد، برای اجرای طرح خیابان کامل مناسب است. با اجرای طرح خیابان کامل و ایجاد مسیر دوچرخه‌سواری، محل مناسبی برای پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری ایمن خواهد بود. در خیابان کامل شهروندان با آسودگی خاطر و دور از آلودگی صوتی خودروها تردد می‌کنند.»

طرح خیابان کامل از میدان تجریش تا میدان قدس اجرا می‌شود

قدم بزن دوچرخه‌سواری کن

راحله عبدالحسینی

◀ اجرای طرح خیابان کامل در مناطق ۲۲گانه از مدتی پیش مطرح شد. هفته گذشته باخبر شدیم که این طرح در آستانه مراحل اجرایی قرار گرفته‌است. خیابان شهرداری حدفاصل میدان تجریش تا میدان قدس در منطقه یک به‌عنوان خیابان کامل نامگذاری شده‌است. اگر مفهوم خیابان کامل برایتان سؤال شده، بدانید خیابانی است که با خیال راحت می‌توانید مسیر پیاده‌راه یا دوچرخه‌سواری را انتخاب کنید بدون اینکه نگران ورود خودرو باشید. ضمن اینکه در خیابان کامل فضای سبز و مبللمان شهری هم فراهم است. در مجموع در خیابان کامل، شهروندان اولویت هستند نه خودروها. در این گزارش بیشتر با جزئیات خیابان کامل آشنا می‌شویم. ▶

طرح‌های جدید می‌گوید: «به هر حال هویت شمیران با ساخت‌وسازهای بی‌شمار دستخوش تغییر شده. باغ‌های شمیران جای خود را به برج‌ها داده‌است. در اجرای طرح‌هایی که حیات‌شایه در محله را زنده کند، دستاورد باقیمانده از دست ندهیم. هر منطقه‌ای با توجه به بافت خاص خودش نیازمند توسعه شهری است. مثلاً در محله بازار تهران که با پدیده شهردگی روبه‌رو هستیم، اجرای طرح‌هایی که حیات‌شایه در محله را زنده کند، دستاورد خوبی دارد. در محله تجریش که در واقع محله‌ای زیارتی و سیاحتی است، شهردگی نداریم. بنابراین باید طرحی در این خیابان اجرا شود که متناسب بافت این محله باشد.» او معضل اصلی خیابان شهرداری را پدیده دستفروشان می‌داند و ادامه می‌دهد: «خیابان شهرداری یکی از مسیرهای اصلی منطقه است. گردشگرانی که به این محدوده می‌آیند یا راهی امامزاده‌صالح(ع) می‌شوند یا به طرف کوه‌های شمیران می‌روند و برخی هم راه کاخ‌موزه‌ها را پیش می‌گیرند. به همین دلیل این محدوده با جمعیت زیادی از گردشگران روبه‌روست. دستفروشان چهره خیابان را نازیبا کرده‌اند که مناسب یک محله با محوریت گردشگری نیست. ساماندهی دستفروشان قبل از اجرای طرح خیابان کامل می‌تواند به آرامش این محدوده کمک کند.»

حفظ هویت شمیران در طرح‌های جدید



علیرضا حمیدی
دبیر شورابار محله
تجریش

«علیرضا حمیدی» شورابار محله تجریش از طولانی شدن طرح خیابان کامل منطقه یک این‌طور می‌گوید: «سال‌ها قرار است طرح خیابان کامل برای خیابان شهرداری در محله تجریش اجرایی شود. اما هنوز خبری از عملیات اجرایی نیست. برای اجرای این طرح نخست باید زیرساخت‌ها و پیش‌نیازها را فراهم کرد. در جلسات پیشین طرح خیابان کامل قرار بود در محدوده میدان تجریش تا میدان قدس، زیرگذر یا روگذر اجرا شود. در طرح جدید قرار است دسترسی از خیابان دربند باشد که این موضوع نیازمند تعریفی کوچک حمید است.» او درباره حفظ هویت شمیران با اجرای

گزارشی از مرکز
سوادآموزی محله
گلابدره

اینجا کسی

بی سواد نمی ماند

دست‌های من

یکی رؤیای کتاب خواندن برای فرزندانش را در سر دارد و دیگری می‌خواهد یک روز آرزوی رسیدن به نیمکت دانشگاه را عملی کند.

اینجا در مرکز یادگیری محلی و سوادآموزی گلابدره، بانسوان با انگیزه‌ای که اگرچه در کودکی از تحصیل بازمانده‌اند، پشت میز و نیمکت‌های مدرسه خواندن و نوشتن یاد می‌گیرند. بهمن سال گذشته بود که این مرکز پس از تحقیق و

نیازسنجی توسط اداره آموزش و پرورش منطقه یک و مشارکت معتمدان و شورایاران محله گلابدره شروع به کار کرد.

حالا ۷۰ بانوی گلابدره‌ای در این مرکز باسواد شده‌اند یا برای رسیدن به مقاطع تحصیلی بالاتر تلاش می‌کنند. در این گزارش سراغ تنها مرکز یادگیری محلی و سوادآموزی تهران رفتیم که به‌صورت آزمایشی

در محله گلابدره شروع به کار کرده و با استقبال خوب بانسوان این محله روبه‌رو شده است. ▶

بیش از یک سال است که اطراف میدان ایک از همه‌هه و شور و نشاط دانش‌آموزان گلابدره خبری نیست. شیوع کرونا و غیرحضورى شدن کلاس‌ها دانش‌آموزان را از لذت بازی‌های راه مدرسه محروم کرده و حیاط مدارس هم سوت و کور شده است. اما اینجا در دبستان تجربی محله گلابدره اوضاع کمی فرق دارد. اگرچه دانش‌آموزان این مدرسه هم امسال به‌صورت غیرحضورى درس خوانده‌اند، اما میز و نیمکت کلاس‌ها در سال گذشته خالی نمانده است. ۲۰ بهمن سال گذشته قدمی بزرگ برای ریشه‌کن شدن بی‌سوادی در محله گلابدره برداشته شد و شماری از بانوان گلابدره‌ای که از نعمت سواد محروم مانده بودند، تحصیل را در تنها مدرسه محله آغاز کردند. دبستان پسرانه تجربی، صبح‌ها در اختیار دانش‌آموزان گلابدره قرار می‌گیرد و عصرها هم کلاس‌های این مدرسه میزبان بانوان سوادآموز محله خواهد بود. البته با غیرحضورى شدن کلاس درس دانش‌آموزان زمان بیشتری در اختیار بانوان سوادآموز محله قرار گرفته و آنها ۲ روز در هفته با رعایت فاصله و پروتکل‌های بهداشتی راه مدرسه را در پیش می‌گیرند. کلاس‌های امروز که شروع می‌شود و بانوان یک به یک در کلاس‌های درس حاضر می‌شوند، سراغ «سهیلا ششیخی» مدیر مرکز یادگیری محلی و سوادآموزی تجربی می‌رویم. شیخی از ثبت‌نام ۷۰ بانوی سوادآموز در مقاطع مختلف تحصیلی این مرکز می‌گوید: «در این مرکز با بهره‌گیری از حضور ۵ مربی، شرایط برای سوادآموزی در مقاطع اول تا سوم دبستان، دوره انتقال یا همان مقاطع چهارم تا ششم و تحکیم فراهم شده است. بانوانی که سواد خواندن و نوشتن دارند اما به دلایل مختلف چند سالی از تحصیل دور مانده‌اند و نیاز به یادآوری مباحث دارند در دوره تحکیم ثبت‌نام می‌کنند».

اگرچه فعالیت مرکز یادگیری محلی و سوادآموزی تجربی از بهمن سال گذشته آغاز شده اما برگزاری کلاس‌های سوادآموزی بانوان در گلابدره سابقه زیادی دارد. ۶ سال پیش نخستین کلاس‌های سوادآموزی در ساختمان سرای محله گلابدره برگزار شد. «رضا ترابی گوهر‌دزی» مدیر محله گلابدره می‌گوید: «کلاس‌های سوادآموزی به بانوان از

۶ سال پیش در ساختمان سرای محله آغاز شد و از میان ۹۰ بانوی سوادآموز، ۲۵ نفر به دوره انتقال راه پیدا کردند. بهمن سال گذشته با همیاری اداره آموزش و پرورش منطقه یک و شورایاران و معتمدان محلی، شرایط برای راه‌اندازی مرکز یادگیری محلی و سوادآموزی



در دبستان تجربی فراهم شد تا بانوان در محیطی مناسب‌تر و با امکانات بیشتر تحصیل کنند.

نیمکت دانشگاه دور از دسترس نیست

از پشت در بسته کلاس‌ها، صدای آموزش‌دهنده‌ها و گاهی تکرار برخی حروف و کلمات از زبان سوادآموزان در حیاط مدرسه تجربی می‌پیچید. در این شرایط کرونایی، ظرفیت هر کلاس با رعایت فاصله مناسب و پروتکل‌های بهداشتی تعیین شده است. بعد از پایان کلاس، سراغ «زهره قدیمی» یکی از آموزش‌دهنده‌های مرکز می‌رویم؛ بانوی فعال و باتجربه‌ای که از ۶ سال پیش کنار سوادآموزان محله بوده است. او می‌گوید: «اگرچه ۲ روز در هفته کلاس‌ها به‌صورت حضوری برگزار می‌شود، اما آموزش‌دهنده‌ها در دیگر روزهای هفته هم با استفاده از ظرفیت فضای مجازی کنار سوادآموزان هستند تا لطمه‌ای به درشان وارد نشود. طی چند ماه اخیر که کلاس‌ها به‌صورت نظام‌مندتر و منسجم‌تر در مدرسه تجربی برگزار می‌شود، کیفیت آموزش و یادگیری سوادآموزان هم بیشتر از قبل شده و تعداد بیشتری برای سوادآموزی یا رسیدن به مقاطع بالاتر ثبت‌نام کرده‌اند.» حرف‌ها که به اینجا می‌رسد، قدیمی از طعم شیرین آموزش به سوادآموزان می‌گوید: «در گلابدره مهاجران و به‌ویژه اتباع بسیاری زندگی می‌کنند که هرکدام به دلایل مختلف از تحصیل در دوران کودکی محروم شده بودند. وقتی یکی از بانوان میناسال که در همین کلاس‌ها باسواد شده بود سراغ من آمد و برای شرکت در کنکور و ورود به دانشگاه مشاوره خواست، خستگی همه این سال‌ها از تنم بیرون رفت.»



رضا ترابی گوهر‌دزی مدیر محله گلابدره

مادری که با فرزندانش هم‌کلاسی شد

۷۰ سوادآموز در ۳ مقطع سوادآموزی، دوره انتقال و تحکیم تحصیل می‌کنند که هرکدام از حضور در کلاس‌های سوادآموزی هدفی دارند. یکی برای جبران

سال‌های از دست رفته کودکی که امکان تحصیل نداشت در این کلاس‌ها ثبت‌نام کرده و دیگری هم به هوای تجربه طعم شیرین کتاب خواندن به مدرسه می‌آید. «معصومه رضایی» یکی از همین بانوان سوادآموز است. او می‌گوید: «در دورانی که تکنولوژی و فضای مجازی همه‌گیر شده، زندگی بدون سواد خواندن و نوشتن سخت‌تر از گذشته است. به‌عنوان مثال همیشه برای استفاده از عابریانک دچار مشکل می‌شدم و مجبور بودم برای انجام ساده‌ترین کارهای بانکی از دیگران کمک بخواهم. اما حالا با شرکت در کلاس‌های سوادآموزی، بسیاری از کارهای اداری و بانکی را به تنهایی انجام می‌دهم.» اگرچه تنها چند ماه از راه‌اندازی مرکز یادگیری محلی و سوادآموزی در مدرسه تجربی می‌گذرد اما در همین مدت کم هم بانوان بسیاری طعم شیرین یادگیری خواندن و نوشتن را چشیده‌اند. شیخی از استقبال خوب بانوان گلابدره از کلاس‌های سوادآموزی می‌گوید: «در هر کدام از این مقاطع، بانسوان با انگیزه‌های متفاوتی ثبت‌نام کرده‌اند. شور و هیجان آنها به تحصیل، انگیزه آموزش‌دهنده‌ها را هم بیشتر کرده است. مثل مادری که همراه با ۲ دختر نوجوانش از نعمت خواندن و نوشتن محروم مانده بودند اما حالا همگی با هم در کلاس اول ثبت‌نام کرده‌اند تا شانه به شانه هم برای ساختن آینده‌ای بهتر تلاش کنند.»

از همسایه‌داری تا آموزش کمک‌های اولیه

در مرکز یادگیری محلی و سوادآموزی تجربی، مهارت‌آموزی به بانوان هم به‌صورت جدی دنبال می‌شود. برگزاری کلاس‌های کنترل خشم، کمک‌های اولیه، همسایه‌داری و... تنها نمونه‌ای از کلاس‌های متنوعی آموزش است که برای بانوان گلابدره در نظر گرفته شده است. شیخی می‌گوید: «سوادآموزی، تنها هدف مرکز یادگیری محلی و سوادآموزی تجربی نیست. در این مرکز به تعامل و ارتباطات اجتماعی و محلی بانوان هم توجه ویژه‌ای شده است. علاوه بر سوادآموزی، کلاس‌های کنترل خشم، همسایه‌داری، بایدها و نبایدهای فضای مجازی، کمک‌های اولیه، رفتار با سالمند در منزل، کلاس آموزش رایانه و... هم در فهرست کلاس‌های آموزشی قرار گرفته است. این میان، آموزش‌های شهروندی، نحوه صحیح استفاده از امکانات شهری، استفاده درست از فضای مجازی و ارتباط صحیح با همسایه هم از اولویت‌های مرکز است. همچنین برنامه‌ریزی‌هایی هم برای آموزش خیاطی و آشپزی انجام شده تا با بهره‌گیری از مربیان فنی و حرفه‌ای، شرایط را برای آموزش رایگان بانوان محله و توانمندسازی و درآمدزایی برای آنها فراهم کنیم.»

گفت‌وگو با بانوی شناگر نابینایی
که ثابت کرد معلولیت محدودیت نیست

قصه شناگری که از آب می‌ترسید

حسن حسن‌زاده

هنوز آن روزهای خوش کودکی را که برای نخستین بار با ورزش محبوبش آشنا شد و در مسیر ورزش قهرمانی قرار گرفت در خاطر دارد.

اگرچه از بدو تولد نابینا بود اما برای رسیدن به هدف‌هایش کم نگذاشت؛ بانوی ورزشکاری که می‌گوید نابینایی برایش محدودیت نیست.

گواه این ادعا هم موفقیت در تحصیل و ایستادن روی سکوی قهرمانی است. همین مدال‌های رنگارنگی که پیدا کردن جای خالی در ویتترین مدال‌هایش را سخت کرده، نشان عزم راسخ و اراده آهنین بانوی جوانی است

که هر روز به شوق کسب افتخارات بیشتر در ورزش شنا تلاش می‌کند. «بشری آرمیون» ده‌ها مدال نقره و برنز قهرمانی کشور را در کارنامه دارد و اگرچه در این روزهای کرونایی از شنا دور شده اما هر روز برای ایستادن روی سکوی قهرمانی و کسب مدال طلای کشور لحظه‌شماری می‌کند. با این بانوی ورزشکار نابینا که ساکن محله سعادت‌آباد است درباره افتخارات و انگیزه‌هایش از حضور در میادین ورزشی گفت‌وگو کرده‌ایم. ▶



شنا برای او یادآور روزهای خوش کودکی است؛ همان روزهایی که نخستین بار لذت شنا کردن را در استخر قدیمی محله چشید و خیلی زود ورزش شنا جایگاه ویژه‌ای در زندگی‌اش پیدا کرد. دختر خردسالی که یک روز از آب می‌ترسید حالا به یک قهرمان ملی تبدیل شده؛ قهرمانی که اگرچه نابینایی را محدودیت نمی‌داند اما با وجود کمبود امکانات و مشکلاتی که برای رفت‌وآمد نابینایان در شهر وجود دارد از سد مشکلات پیش رو عبور کرد و حالا از آن دختر خردسال یک قهرمان جوان و بارآده ساخته است. می‌گوید: «وقتی نخستین بار همراه مادرم به استخر رفتم، از آب می‌ترسیدم. از اینکه باید در آب غوطه‌ور می‌شدم وحشت داشتم. اما از

همان روز اول وقتی آن وحشت اولیه از بین رفت، استعدادم را در شنا نشان دادم. شاید برای یک فرد عادی چند جلسه طول بکشد که سر خوردن و پا زدن در آب را یاد بگیرد اما مادرم می‌گفت در همان جلسه اول انگار یک شناگر ماهر

بودم.»

ثابت کردم نابینایی محدودیت نیست

دانش‌آموز سوم دبستان بود که برای نخستین بار در دوره آموزشی رشته‌های مختلف شنا ثبت‌نام کرد؛ ثبت‌نامی که البته برای خودش ماجرابی دارد و گواهی دیگر برای اثبات اراده آهنین این بانوی جوان ورزشکار حتی در دوران کودکی است.

او از ماجرای روز ثبت‌نام می‌گوید: «آنقدر به شنا علاقه داشتم که یک روز تصمیم گرفتم رشته‌های دیگر شنا را هم به‌صورت حرفه‌ای یاد بگیرم. در مدرسه شنیده بودم استخر محله ما دوره آموزشی شنا کراال پشت، کراال سینه و شنا کورباغه برگزار می‌کند. از مادرم خواستم مرا برای ثبت‌نام به آن استخر ببرد. آن روز یکی از دوستانم همراه ما بود و او هم می‌خواست در کلاس‌های آموزشی ثبت‌نام کند. دوره آموزشی

ویژه افراد عادی مسیر استخر بودیم که مادرم گفت کاش قبیل از رفتن به استخر از مربی می‌پرسیدیم آیا امکان

آموزش به نابینایان را هم دارند؟ به مادرم گفتم فقط هر طور شده مرا در این دوره ثبت‌نام کند. می‌خواستم مربی بدون توجه به مشکل بینایی من، فقط استعدادم را در شنا ببیند. از همان کودکی می‌خواستم ثابت کنم نابینایی محدودیت نیست؛ اعتقادی که هنوز هم به آن پایبندم.» آرمیون مکنی می‌کند و ادامه می‌دهد: «من تنها داوطلب دوره بودم که نابینا بود. وقتی مربی توانایی و استعداد مرا دید که چطور مثل بقیه همسن و سال‌هایم شنا می‌کنم، بی‌درنگ پذیرفت که در یادگیری رشته‌های مختلف شنا به من کمک کند.»

یک پله تا قهرمانی کشور

۱۶ سال از آن دوره آموزشی می‌گذرد و حالا آرمیون یک ورزشکار ملی با ویتترینی پر و پیمان از مدال‌های رنگارنگ است. ۵ سال پیش بود که برای نخستین بار در مسابقات قهرمانی کشور شرکت کرد و در همان نخستین حضور رسمی هم نتیجه زحمات و تلاش‌های بی‌وقفه‌اش را

به دست آورد. او از هیجان نخستین مدال کشوری شنای نابینایان می‌گوید: «با وجود علاقه زیاد به شنا و یادگیری رشته‌های مختلف آن، تا ۲۰ سالگی تجربه حضور در مسابقات رسمی را نداشتم. ۵ سال پیش به پیشنهاد یکی از دوستانم به مجموعه ورزشی هرندی رفتم تا در دوره آمادگی و دریافت جواز حضور در مسابقات کشوری شنای نابینایان ثبت‌نام کنم. مربیان از تکنیک‌ها و ظرفیتی که در اجرای حرکات

شناگری که قهرمان دوومیدانی شد!

شنا، خود ورزشکار نابینا مسنولیت مسیریابی را برعهده ندارد اما آمادگی جسمانی در این رشته حرف اول را می‌زند. در مقایسه با شنا به دوومیدانی علاقه زیادی ندارم ولی تمرین‌های این رشته باعث قوی‌تر شدن عضلات پا در هنگام شنا می‌شود. با وجود این یکبار شانسسم را در این رشته ورزشی هم امتحان کردم و با شرکت در مسابقات قهرمانی استان توانستم مقام نخست شهرداری‌های مناطق تهران را به دست آورم.»

آرمیون شانسش را در رشته دوومیدانی نابینایان هم امتحان کرده و حتی در این رشته ورزشی هم موفقیت‌هایی به دست آورده است.

هرچند او شنا را برای ادامه ورزش حرفه‌ای خود انتخاب کرده اما تمرین‌های طاقت‌فرسای دوومیدانی به یکبار شانسسم را در این رشته ورزشی هم امتحان کردم و با شرکت در مسابقات قهرمانی استان توانستم مقام نخست شهرداری‌های مناطق تهران را به دست

آورم.»



داشتم تعریف

کردند اما آمادگی جسمانی من در حد و اندازه دیگر داوطلبان نبود. فقط ۱۰ روز فرصت داشتم تا با تمرین و تقویت قوای جسمی، خودم را برای اعزام به مسابقات کشوری آماده کنم. در آن ۱۰ روز انگیزه زیادی پیدا کرده بودم. می‌خواستم ثابت کنم همه تلاش‌های گذشته‌ام برای موفقیت در شنا بی‌فایده نبود. ۱۰ روز بعد من هم همراه دیگر ورزشکاران به مسابقات کشور اعزام شدم. وقتی در همان نخستین مسابقه یک مدال نقره و ۲ مدال برنز در رشته‌های مختلف شنای قهرمانی کشور کسب کردم، انگیزه‌ام برای ادامه ورزش حرفه‌ای چند برابر شد.»

بعد از کسب نخستین مدال‌های کشوری، آرمیون در سال‌های بعد هم روی سکوی افتخار ایستاد و چند مدال نقره و برنز دیگر را همه به کارنامه ورزشی‌اش اضافه کرد. با وجود این، هنوز جای مدال طلای شنای نابینایان کشور در ویتترین افتخاراتش خالی است؛ مدالی که البته به دست آوردن آن به هدف این روزهای او تبدیل شده است. می‌گوید: «بیش از یک سال است که با شیوع کرونا استخرها تعطیل شده و همه ما ورزشکاران نابینا از شنا دور شده‌ایم. اما من برای حفظ آمادگی جسمانی‌ام هر روز در خانه ورزش می‌کنم و برای پیاده‌روی به بوستان‌های اطراف می‌روم. می‌خواهم در نخستین دوره مسابقات قهرمانی کشور، مدال طلایی را که ۵ سال است برای آن تلاش کرده‌ام به دست بیاورم. هدف دیگری که این روزها برای ورزش کردن به من انگیزه می‌دهد، یاد گرفتن شنای پروانه و مسابقه دادن با افراد عادی است.»



گلایه اهالی محله از سدمعبر رستوران‌ها

مسیر پیاده‌رو در «آسمان‌ها» مسدود است!

حسن حسن‌زاده

رمپ ویژۀ معلولان در پیاده‌رو به ردیف میز و صندلی‌هایی می‌رسد که راه عبور ویلچر را مسدود کرده است. اینجا در پیاده‌رو خیابان سرو غربی، راه عبور نه فقط برای معلولان بلکه برای عابران پیاده هم مسدود است. رستوران‌ها، جگرکی‌ها و فست‌فودی‌ها بدون توجه به مسیر عابران، در پیاده‌رو حد فاصل خیابان‌های پاک‌نژاد و آسمان‌ها میز و صندلی چیده و از مشتریان خود در حاشیه پیاده‌رو پذیرایی می‌کنند. اهالی محله آسمان‌ها از پیامدهای سدمعبر پیاده‌رو توسط این واحدهای صنفی می‌گویند که علاوه بر مسدود کردن پیاده‌رو، گاهی زمینه‌ساز ترافیک و کندی رفت‌وآمد خودروها در خیابان سرو غربی می‌شود.



هنوز چند ساعتی به تاریکی هوا و زمان صرف وعده شام باقی مانده که صندلی‌های چوبی و پلاستیکی رنگارنگ در پیاده‌رو خیابان سرو غربی ردیف می‌شوند، تعداد رستوران‌ها، فست‌فودها و جگرکی‌های خیابان سرو غربی از تقاطع خیابان پاک‌نژاد تا خیابان آسمان‌ها به بیش از ۱۵ واحد صنفی می‌رسد که به گفته اهالی محله تعداد آنها در یکی، ۲ سال اخیر با تغییر کاربری دیگر واحدهای صنفی در حال افزایش است. رستوران‌دارها از اول غروب میز و صندلی‌ها را در پیاده‌رو می‌چینند، عرض پیاده‌رو در خیابان سرو غربی کمتر از ۲ متر است و همین فضای محدود هم با میز و صندلی رستوران‌ها اشغال شده است. سدمعبر پیاده‌رو توسط این واحدهای صنفی، بیش از هر چیز رفت‌وآمد عابران پیاده را در این خیابان پر تردد با مشکل روبه‌رو می‌کند. برای بررسی وضعیت، مسیر پیاده‌رو را در پیش حوصله می‌خواهد. تعداد صندلی‌ها و میزهای گردی که برای پذیرایی از مشتریان فست‌فودها ردیف شده، بدون نیاز به به جابه‌جا کردن صندلی‌ها امکان‌پذیر نیست. در حاشیه پیاده‌رو با «فرهاد نیازی» یکی از اهالی محله آسمان‌ها گفت‌وگو می‌کنیم. او می‌گوید: «با تاریک شدن هوا و پر شدن میز و صندلی‌ها، پیاده‌رو توسط رستوران‌ها و مشتریان تسخیر می‌شود. آن وقت دیگر عبور از میان میز و صندلی‌ها امکان‌پذیر نیست و عابران مجبورند راهشان را به سمت خیابان کج کنند. اگر عرض این پیاده‌رو بیشتر بود، مزاحمت کمتر می‌شد اما حالا عملاً عابران پیاده نمی‌توانند از پیاده‌رو استفاده کنند.»

برخورد مقطعی

با سدمعبر کنندگان پی‌فایده است

با تاریک شدن هوا، رفت‌وآمد عابران و البته مشتریان رستوران‌ها و فست‌فودها هم بیشتر می‌شود. افزایش شمار مشتریان رستوران‌ها و فست‌فودها در پیاده‌رو خیابان سرو غربی به معنای مسدود شدن پیاده‌روست. معضلی که در یکی، ۲ سال اخیر بیشتر از قبل گریبانگیر اهالی محله آسمان‌ها و به‌ویژه ساکنان کوچه‌های اطراف خیابان سرو غربی شده است. «محمد مهدی نثاری» عضو شورایاری محله آسمان‌ها می‌گوید: «۱۰ سال پیش تعداد رستوران‌ها، فست‌فودها و جگرکی‌های حد فاصل خیابان‌های پاک‌نژاد و آسمان‌ها به تعداد انگشتان یک دست هم نمی‌رسید.

اما طی چند سال اخیر و از زمانی که این رستوران‌ها بدون هیچ مشکلی انکار اجازه پیدا کرده‌اند پیاده‌رو را تسخیر کنند، به تدریج تعداد رستوران‌ها و فست‌فودها هم بیشتر شد. مغازه‌های قدیمی مثل داروخانه، سوپرمارکت و... به رستوران و فست‌فود تبدیل شدند و در مقابل هر کدام از آنها هم چند میز و صندلی برای پذیرایی از مشتریان ردیف شده است. نثاری ادامه می‌دهد: «در سال‌های گذشته، بارها معضلات و درگیری‌های ناشی از سدمعبر رستوران‌ها و فست‌فودها را با مسئولان شهرداری ناحیه در میان گذاشتیم اما متأسفانه به جز برخوردهای مقطعی هیچ کار جدی برای رفع سدمعبر انجام نشد. حتی در دوره گذشته مدیریت شهری منطقه، پیاده‌رو به رستوران‌دارها و فست‌فودی‌ها اجازه داده شد و آنها هم بدون رعایت حقوق عابران، تقریباً همه پیاده‌رو را اشغال کردند. در حالی که عرض پیاده‌رو فقط ۲ متر است و قرار گرفتن یک نفر ۷۰ سانتیمتری در حاشیه پیاده‌رو هم خطرات زیادی برای عابران ایجاد می‌کند. عابران هم مجبورند مدام مسیرشان را از پیاده‌رو به خیابان تغییر دهند تا از مقابل این رستوران‌ها عبور کنند.»

خطر تصادف عابران را تهدید می‌کند

محله آسمان‌ها هم مثل برخی از دیگر محله‌های اطرافش با پدیده تغییر کاربری ساختمان‌های مسکونی به اداری دست و پنجه نرم می‌کند و همین مسئله باعث افزایش معضل ترافیک و البته کمبود جای پارک در این خیابان‌ها و کوچه‌های این محله شده است. ترافیک محله آسمان‌ها در خیابان سرو در ساعات غروب اوج می‌گیرد. با تاریکی هوا، در رستوران‌ها که عابران مجبورند برای گذر از پیاده‌رو به دل خیابان بزنند، حجم ترافیک و تردد خودروها به اوج خود می‌رسد و همین مسئله به نگرانی دیگر اهالی و شورایاران تبدیل شده است. نثاری می‌گوید: «همه این فست‌فودی‌ها و رستوران‌ها با استخدام یک پارکبان حاشیه خیابان را به پارکینگ اختصاصی خود تبدیل کرده‌اند. توقف دوبله در حاشیه خیابان هم گاهی فقط یک مسیر باریک برای عبور خودروها باقی می‌گذارد. حالا در چنین شرایطی عابران مجبورند به دلیل سدمعبر فست‌فودها و رستوران‌ها راه خود را به خیابان کج کنند و از لابه‌لای خودروهای عبوری به راه خود ادامه دهند. مسئله‌ای که زمینه‌ساز تصادف عابران با خودروها و بروز حوادث ناگوار خواهد شد.» در نقطه‌ای از پیاده‌رو، رمپ ویژهای که برای عبور ویلچر معلولان در نظر گرفته شده به میز و صندلی رستوران‌ها منتهی می‌شود. «یاسر رضایی» یکی از اهالی محله آسمان‌ها می‌گوید: «سد معبر در پیاده‌رو نقض حقوق شهروندی و عابران پیاده است. متأسفانه در همین نقطه بارها شاهد بروز مشکل برای افراد معلول و ویلچر نشین بوده‌ام.»



سرو غذا

پیش چشم کودکان کار

اگر از ایجاد مشکلات ترافیکی و مسدود شدن مسیر پیاده‌رو بگذریم، اهالی و شورایاران محله آسمان‌ها از دیگر پیامدهای سدمعبر پیاده‌رو توسط رستوران‌ها و فست‌فودها و صرف غذا در پیاده‌رو خیابان سرو می‌گویند. نثاری از مشکلات فرهنگی این معضل می‌گوید: «برخی از رستوران‌ها در پیاده‌رو قلیان سرو می‌کنند که باعث اعتراض همسایه‌ها شده است. از طرفی صرف غذا خارج از محیط رستوران‌ها از آنجایی که پیاده‌روها به‌عنوان معبر عمومی و محل عبور همه اقدشار جامعه است، مشکلاتی در رفت و آمد مردم ایجاد کرده است. تقاطع نزدیک این راسته پاتوق کودکان کار است؛ کودکانی که برای تأمین معیشت خانواده‌های خود از محله‌های کم‌برخوردار اطراف به این چهارراه می‌آیند و در چند قدمی خود شاهد صرف انواع غذای گرم در حاشیه پیاده‌رو هستند.»



به‌زودی سدمعبر رفع می‌شود

گلایه اهالی و شورایاران محله آسمان‌ها از پیامدهای سدمعبر رستوران‌ها و فست‌فودی‌های خیابان سرو غربی را با مسئولان شهرداری منطقه در میان می‌گذاریم. «ساسان شهبانی» رئیس اداره ساماندهی شهرداری منطقه ۲ می‌گوید: «در دوره گذشته مدیریت شهری منطقه ۲ با هدف ایجاد رفاه برای شهروندان و مقابله با پدیده شب‌مردگی، در برخی معابر به مالکان مجاور پیاده‌روهایی که گذر مناسب داشتند اجازه بهره‌برداری موقت داده شد. براساس توافقنامه با این مالکان، مبالغی هم به ازای بهره‌برداری از پیاده‌رو دریافت می‌شد. اما به دلیل پیامدهای مختلف ترافیکی، ایجاد مشکل برای عابران پیاده و اعتراض اهالی، دوره جدید مدیریت شهری اجازه پیاده‌روها را از دستور کار خارج کرد. اکنون مکتباتی با شهرداری نواحی انجام شده تا پس از پایان قرارداد این واحدهای صنفی، رفع سدمعبر انجام شود. به‌عنوان مثال در محدوده خیابان سرو غربی هم به دلیل نارضایتی اهالی محله و عابران به‌زودی با پایان قراردادهای گذشته سازه‌ها، سایبان‌ها و میز و صندلی‌هایی که مسیر گذر عابران را مسدود کرده است، جمع‌آوری و سدمعبر رفع می‌شود.»

موج چهارم کرونا بازار تجریش را از سکه انداخت

تا اطلاع ثانوی

کرکره‌ها پایین

مرضیه موسوی

موج چهارم کرونا، تعطیلی مشاغل را به همراه داشت؛ همه اصناف به جز مشاغل ضروری که در گروه یک قرار داشتند از ۲۱ فروردین ماه تعطیل شدند. بازار تجریش یکی از پر ترددترین مراکز شمال پایتخت است که به دلیل شیوع کرونا تعطیل شده. با این حال هنوز اندک ترددی در این مرکز تجاری مهم تهران به چشم می‌خورد. بساط دستفروشان در ساعات پایانی روز در این بازار تعطیل پهن می‌شود که باعث اعتراض کاسبان این بازار شده است.



در این روزهای سخت کرونایی با وجود از راه رسیدن ایام مبارک رمضان، تکیه تجریش و آستان امامزاده صالح (ع) همچنان تعطیل هستند و مراسم خاصی در آنها برگزار نمی‌شود.



تعطیلی عمومی در بازار تجریش مشتریان میوه‌فروشی‌های این بازار را هم به حداقل رسانده. موج چهارم کرونا در شمیران پیش از ۳۰۰ واحد صنفی در این بازار را به تعطیلی کشانده است.



شمیران از مراکز پرخطر تهران در موج چهارم کرونا شناخته شده که به گفته ستاد ملی مقابله با کرونا وضعیت قرمز را رد کرده و در وضعیت سیاه قرار دارد. تعطیلی همه مشاغل به جز مشاغل گروه یک در این بازار از ۲۱ فروردین ماه به مدت ۱۰ روز آغاز شده است.



میدان میوه و تره‌بار و فروشندگان مواد غذایی از اصناف گروه یک هستند که طبق مصوبه ستاد ملی مقابله با کرونا می‌توانند به کسب و کار خود ادامه دهند و اجازه فعالیت در این ایام را دارند.



با وجود تعطیلی مغازه‌های تجریش، کاسبان این بازار از تجمع دستفروشان در ساعات پایانی روز در اطراف بازار تجریش گلایه دارند. این دستفروشان باعث تجمع مردم در این بازار بدون رعایت فاصله اجتماعی می‌شوند.





● صاحب امتیاز: مؤسسه همشهری
● مدیر مسئول: نیلوفر قدیری
● سردبیر: مهدی علیپور

● تحریریه: شهره کیانوش/راد/زهره کریمی
مرصیه موسوی/اراحله عبدالحسینی
سحر رمضانعلی/پور/حسن حسن‌زاده

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

زهره کریمی

از شمیران تا پیچ‌شمیران فقط ۲ ریال!

حدود صد سال پیش خیابانی بالابند از پیچ‌شمیران امروز شکل گرفت تا میدان قدس کنونی. خیابانی به نام شریعتی که با در دست داشتن اسناد و مدارک در آنجا بیشتر کوچه باغ بوده و زمین‌های کشاورزی. رفت‌وآمد و تردد شمیرانی‌ها به تهران از این مسیر و وجود آستان امامزاده قاسم (ع)، امامزاده علی اکبر (ع) و امامزاده صالح (ع) دلیلی شد تا به مرور حجره‌هایی برای کاسبی، ساخته و باغ‌ها تبدیل به خانه شوند. در دهه ۳۰ برای جابه‌جایی مسافران مسیر شمیران تا مرکز شهر ۲ ریال بود و خبری هم از وسایل حمل‌ونقل عمومی نبود. اکنون این خیابان با وجود ایستگاه‌های مترو یکی از خیابان‌های شلوغ و پرترافیک شهر است که شهروندان برای فرار از ترافیک‌های سرسام‌آور به فکر راه فرار از کوچه‌پسکوچه‌های فرعی هستند. نام این خیابان از نام دکتر علی شریعتی وام گرفته شده است. خیابانی که حسینی‌ها ارشاد در آن واقع شده و صدای دکتر شریعتی از آنجا به گوش مردم شهر می‌رسید.



گردشگری

پل ابریشم، شانزدهمین پل طولانی تهران

پل ابریشم در مجموعه اراضی عباس‌آباد شانزدهمین پل از نظر میزان طول در شهر تهران است. وزن این پل حدود ۱۳۰ تن تخمین زده می‌شود و توانایی تحمل وزنی نزدیک به ۲۰۰ تن را دارد. معماری این پل منحصر به فرد است. طراحی مدرن و کابلی دارد که از یک طرف به بوستان آب و آتش و از طرف دیگر به گنبد مینا متصل می‌شود. کاربری این پل با سایر پل‌های دیگر کمی فرق دارد و چون جاذبه‌های گردشگری در تهران معرفی شده بیشتر مناسب هنرمندان، عکاسان، پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری و ماشین‌های کوچک گردشگری است. این سازه فلزی اما به ظاهر چوبی در ضلع شمال و جنوب بزرگراه شهید همت در تپه‌های عباس‌آباد واقع شده و راه دسترسی آن از بوستان آب و آتش در مسیر پیاده‌روی بوستان است. طراحی زیبایی پل، آن را به مکانی جالب برای گرفتن عکس‌های یادگاری تبدیل کرده است. فراموش نکنید از دیگر جاذبه‌های این پل ایستادن روی پل و تماشای نمایی از شهر با ساختمان‌های کوتاه و بلند، برج میلاد و منظره‌زیر پل است.



خبر کوتاه

مردم، عامل اصلی قطع زنجیره بیماری کرونا هستند

چند روزی است که ستاد مدیریت کرونا شمیرانات و کادر درمان با موج چهارم کرونا پنجه در پنجه هستند و بیمارستان‌های شمیرانات مملو از مراجعان و بیماران کرونایی است. در این میان دستگاه‌های نظارتی مجدانه بر اعمال محدودیت اصناف، همت و گروه‌های شغلی ۲، ۳ و ۴ را تعطیل کردند و بر اجرای دستورالعمل‌های بهداشتی در گروه شغلی یک که مجاز به فعالیت هستند تأکید دارند. توزیع بسته‌های معیشتی برای خانواده‌های کم‌برخوردار شهرستان و تولید ماسک و مواد ضدعفونی‌کننده و توزیع در بین شهروندان نیز از اقدامات این ستاد است که با فعالیت بسیج و مردم با ظرفیت بیشتری در حال انجام است.



سید مهدی ساداتی
فرماندار شمیرانات

مردم عامل اصلی قطع زنجیره بیماری کرونا هستند و با رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی و فاصله اجتماعی، ماسک زدن و تردد نکردن غیرضروری و دوری کردن از دوره‌های خانوادگی کمک بزرگی به ستاد مدیریت کرونا می‌کنند. امیدواریم با کمک مردم و اجرای طرح شهید سلیمانی و رعایت محدودیت‌ها با کاهش آمار فوتی‌ها مواجه شویم و این موج را به‌زودی با سلامت پشت سر بگذاریم.

راهنما

چند توصیه برای ورزش در رمضان



روزه‌داری و نخوردن آب و غذا به مدت چندین ساعت آن هم در طول یک ماه بدن را تحت فشار قرار می‌دهد. بنابراین ورزش‌دوستان و ورزشکاران ممکن است در ماه مبارک رمضان با مشکلاتی از جمله کم‌آبی روبه‌رو شوند. اما برای رویارویی با این مشکلات راهکارهایی هم هست:

ورزشکاران با یک برنامه غذایی غنی، انرژی مورد نیاز برای انجام فعالیت‌های ورزشی و حفظ ساختار بدنی را به دست می‌آورند.

طی ماه مبارک رمضان باید به استفاده به موقع و به اندازه آب توجه کرد.

برنامه‌های ورزشی این یک ماه بهتر است تغییر کند. افرادی که امکان تغییر برنامه ورزشی خود را ندارند باید هنگام سحر و افطار مقدار زیادی آب بنوشند.

ورزشکاران باید برنامه ورزشی صبح خود را به عصر و بعد از افطار منتقل کنند.

ورزشکاران میزان مصرف قهوه و چای را کاهش دهند. زیرا این نوشیدنی‌ها سبب دفع آب بیشتر از بدن می‌شوند.

خبر فرهنگی

کارگاه فیلمنامه‌نویسی

چهارمین کارگاه فیلمنامه‌نویسی فیلم‌های بلند و کوتاه، نگارش سریال تلویزیونی و آیت‌های تخصصی از سطوح مقدماتی تا تکمیلی به‌صورت آنلاین در فرهنگسرای رسانه برگزار می‌شود. حسام نامی از دانش آموخته‌های آکادمی پرستون و یکی از مدرسان تخصصی رشته فیلمنامه‌نویسی است و سابقه نگارش ۲ فیلم سینمایی و بیش از ۲۲ نمایشنامه را در کارنامه خود دارد.

نوشتن چندین آیت‌نمایشی برای برنامه دورهمی، طنز میز، دنیای وارونه سیاست و چندین نمایشنامه رادیویی از جمله سوابق کاری وی است. این کارگاه آموزشی روزهای چهارشنبه ساعت ۱۶ تا ۱۸ برگزار می‌شود. علاقه‌مندان برای کسب اطلاعات بیشتر می‌توانند با واحد آموزش با شماره ۲۲۸۸۸۷۸۲ تماس بگیرند.

مسابقه کاردستی

به مناسبت روز زمین پاک

بخش فرهنگی و اجتماعی شهرداری اوشان، فشم و میگون در نظر دارد مسابقه ساخت کاردستی با استفاده از مواد دورریز خانگی به مناسبت روز جهانی زمین پاک را برگزار کند. این مسابقه با هدف افزایش آگاهی شهروندان از زیان‌های مواد دورریز در زمین اجرا می‌شود.

شرکت‌کنندگان برای شرکت در مسابقه می‌توانند یک کاردستی از مواد دورریز خانگی بدون استفاده از چسب و رنگ بسازند و تا اول اردیبهشت ماه به نشانی فرهنگسرای اوشان، فشم و میگون ارسال کنند. علاقه‌مندان برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۲۶۵۲۱۸۹۹ تماس بگیرند.

نمایشگاه «باغ من، بهار من»

در باغ‌موزه هنر ایرانی

نمایشگاه گروهی نقاشی «باغ من، بهار من» تا پایان فروردین ماه در گالری پردیس باغ‌موزه هنر ایرانی به‌صورت مجازی دایر است. این نمایشگاه آثار گروهی از هنرمندان حسین احصایی، رها افشار، ابراهیم اکبری گرز، سعید امکانی، بهروز بلوری، عرفان بی‌باک، علی تقوا، امیرحسین جباری، علیرضا سعادت‌مند، مهرداد سخنی، شیوا سرک، نرگس سعدوندی، هانی شرار، رامین شهبوق، حسین شیرازی، سونیا صادقی، آرمیدخت فتاحی، مریم قادری، مریم قزوینه، گویا کریمی، مهدی مجبعلی، مهدی مشایخی، احمد مقدسی، فاطمه منفرد، تارا نظم‌علیزاده، مریم ویسی و بارید یزدانی است. علاقه‌مندان برای بازدید از آثار این نمایشگاه به‌صورت مجازی می‌توانند تا ۳۱ فروردین ماه به نشانی iamg_ir اینستاگرام مراجعه کنند.