همشهری محله
مناطق ۱۰ ۲ ۳
پهنه شمالی
شهر تهران

نیمی از قنات‌های قدیمی شمیران
هنوز فعال است

جوشش زندگی از دل خاک

چله تابستان است. شمیرانی‌ها در این گرمای طاقت‌فرسای خرماپزان به یاد تابستان‌های قدیم می‌افتند.
صفحه ۸

شنبه
۹ مرداد ۱۴۰۰
سال هفدهم/ شماره ۸۱۳
۱۶صفحه

اهالی فرحزاد از خشکیدن
درختان کهنسال محله در اثر کم‌آبی می گویند

عطش چنارها در تابستان سوزان

صفحه ۴

عکس: علیرضا طهماسبی

گفت‌وگو با ورزشکار جوانی
که قهرمان گلبال کشور است

قلب مهربان آقا معلم

از همان روزهـــای کودکی با تکواندو و هنرهای رزمی عاشق ورزش شد. اگرچه یک بیماری ژنتیکی ناغافل از راه رسید، دید چشم‌هایش را محدود کرد و سدی در برابر آرزوهایش ساخت. اما نتوانست ذره‌ای از عشق و علاقه‌اش به ورزش را کم کند. «سیدمحمد واقفی» اگرچه مجبور شد از تاتمی و تکواندو دل بکند...

صفحه ۷

گفت‌وگو با «فریبا قلی پور» از نقاشان شرکت‌کننده
در نمایشگاه مجازی فرهنگسرای ارسباران

کوچه باغ‌ها سوژه نقاشی می‌شوند

دومین ماه تابستان در حالی به نیمه نزدیک می‌شود که سایه سـنگین پنجمین موج کرونا بار دیگـر فعالیت گالری‌ها و فرهنگسراها را با مشکلاتی روبه‌رو کرده است.

صفحه ۵

با تبلیغات در همشهری محله
درست به هدف بزنید
۱۸۱۹
جهت کسب اطلاعات بیشتر و سفارش آگهی
با نزدیکترین دفتر قبول آگهی تماس بگیرید
شرح در صفحه ۳

یادداشت

دکتر محسن ایمانی
روان‌شناس
و عضو هیات علمی دانشگاه تربیت مدرس

ضرورت مراقبت از سلامت روان در دوران کرونا

پیک پنجم کرونا بار دیگر پایتخت را به رنگ قرمز درآورد. این، یعنی هنوز با بحران بیماری دست و پنجه نرم می‌کنیم و تبعات آن نه فقط روی جسم ما مشهود است بلکه به روان ما نیز آسیب وارد می‌کند.

مشاوره و کمک‌های روان‌شناسی به ما کمک می‌کند تا واقعیت را بپذیریم. فردی که بر اثر کرونا عزیزی را از دست می‌دهد، طبیعی است که دوره ۳ماه سوگ را پشت سر می‌گذارد اما اگر طول این دوره بیشتر شود، فرد به دوران افسردگی وارد می‌شود و برای درمان باید به مرکز مشاوره مراجعه کند. در غیراینصورت افسردگی مزمن را تجربه خواهد کرد و باید فاصله طولانی‌تری را تا رسیدن به سلامت روان طی کند. از دیگر سو بیکاری و مشکلات مالی در اثر روزگار کرونا هم اضطراب‌زاست؛ اضطرابی که در روند فعالیت‌های روزمره اختلال ایجاد کند، نیازمند کمک گرفتن از مشاور و درمانگر است.

تلخی‌ها و سختی‌های این روزهای کرونایی، با خود محرومیت‌ها را به دنبال دارد و محرومیت هم از هر نوعی که باشد، زمینه‌ساز خشونت و پرخاشگری است. به همین دلیل باید روش‌های کنترل خشم را بیاموزیم و به کار ببریم. نکته دیگر که باید به آن اشاره کنم، هجوم اخبار بیماری کرونا و نگرانی افراد از ابتلا به بیماری است. اینجاست که باید دستورالعمل‌های بهداشتی از سوی پزشکان را به دقت رعایت کنیم. متأسفانه هنوز برخی از افراد را می‌بینیم که گمان می‌کنند این بیماری تمام شده و هنوز به ماسک زدن اعتقاد ندارند. خوب است رسانه‌های جمعی هم رسالت خود را در آگاهی‌رسانی اهمیت رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی، بار دیگر به جدیت دنبال کنند. اما برای کاهش دل نگرانی‌ها و اضطراب ناشی از این روزها راه‌هایی هم هست که با به کارگیری آنها می‌توانیم هوای سلامت روان خودمان را داشته‌باشیم که سرمایه بسیار ارزشمندی است. انجام فعالیت‌های سبک ورزشی روزانه نشاط‌آور و تضمین‌کننده سلامت روان است.

هر عضو خانواده می‌تواند راهی برای امیدبخشی و مثبت‌نگری به دیگر اعضای خانواده پیدا کند. با بستگان و دوست و آشنا تماسی بگیریم و احوالپرسی کنیم. حس تنهایی با گپ‌وگفت و شنیدن صدای دوستان رنگ می‌بازد. یادمان نرود که افسردگی و پیامدهای دردناک ناشی از آن با همین منفی‌نگری‌ها و ناامیدی‌های روزمره آغاز می‌شود. با کمی دقت و امیدواری می‌توانیم افق‌های روشنی، ترسیم و از سلامت روان خود مراقبت کنیم.

تیتر یک

همراه‌سرای اوتیسم در منطقه۲ راه‌اندازی می‌شود

تکه دوم پایتخت به‌زودی صاحب همراه سرای اوتیسم می‌شود. شهردار منطقه ۲ گفت: «حمایت از افراد مبتلا به اوتیسم و ایجاد فضای شهری مناسب با نیازهای آنها، حرکتی برای احیای حقوق شهری این افراد است.» «حسن صفات» گفت: «مدیریت شهری منطقه۲ برای حمایت از خانواده‌های دارای فرزند اوتیسم که برای دوره درمان به تهران مراجعه می‌کنند ساختمانی را برای اقامت این خانواده‌ها اختصاص داد.» این ساختمان با زیربنای ۱۸۶مترمربع در ۲طبقه برای تجهیز و راه‌اندازی در اختیار انجمن اوتیسم گذاشته شده است. به گفته شهردار منطقه۲ در این ساختمان علاوه بر تجهیز فضای استراحت برای خانواده‌ها، محوطه‌ای با رعایت استانداردها برای بازی کودکان طراحی و مناسب‌سازی شده است. صفات افزود: «مدیریت منطقه برای تحقق شعار تهران شهری برای همه، ضمن اجرای طرح مناسب‌سازی معابر و بوستان‌ها برای معلولان، در ایجاد فضاهای شهری مناسب با نیاز افراد مبتلا به اوتیسم پیشگام است.»

صفات با بیان اینکه کودکان طیف اوتیسم نیازمند توجه و خدمات ویژه هستند ادامه داد: «شهرداری منطقه۲ تلاش می‌کند با همراهی و همکاری با انجمن اوتیسم و ایجاد ظرفیت‌های لازم برای بهره‌مندی این افراد از خدمات آموزشی و تفریحی موجود در شهر، منطقه ۲ به منطقه دوستدار اوتیسم تبدیل شود.» شهردار منطقه، ساخت بوستان اوتیسم را یکی از اقدامات منطقه در این زمینه برشمرد و گفت: «همه کودکان باید به فرصت‌های برابر برای بازی و تفریح دسترسی داشته باشند. برهمین اساس فضایی به مساحت ۱۱۸مترمربع در فاز ۲ بوستان نهج‌البلاغه متناسب با شرایط کودکان اوتیسم مناسب‌سازی شده‌است.»

آغاز فاز دوم طرح ارتقای فرهنگ آپارتمان‌نشینی

توزیع کیسه‌های پارچه‌ای به‌صورت هماهنگ توسط جمعی از کاسبان داوطلب بازار تجریش با هدف اجرای فاز دوم طرح ارتقای فرهنگ آپارتمان‌نشینی در منطقه یک برگزار شد.

«فرخ غفارزاده» رئیس اداره آموزش‌های شهروندی منطقه یک با اعلام این خبر گفت: «با هدف اجرای فاز دوم طرح ارتقای فرهنگ آپارتمان‌نشینی در منطقه یک و با استفاده از ظرفیت‌های موجود در منطقه، توزیع کیسه‌های پارچه‌ای به‌صورت هماهنگ توسط کاسبان داوطلب بازار تجریش با محوریت محیط‌زیست و مدیریت پسماند در ورودی اصلی امامزاده صالح(ع) و بازار تجریش (سرپل تجریش) برگزارشد.» او افزود: «با همکاری و مشارکت ناحیه ۷ و سازمان مردم‌نهاد لیوا علاوه بر توزیع کیسه‌های پارچه‌ای و کاغذی بین تعدادی از کاسبان داوطلب، آموزش چهره به چهره شهروندان و جذب مخاطب برای برگزاری دوره‌ها و کارگاه‌های آموزشی مجازی با موضوع محیط‌زیست انجام شد.»

نقاشی دیواری ۱۰۰ متری در خیابان پاسداران

اجرای نقاشی دیواری در ابتدای خیابان پاسداران با هدف ارتقای زیبایی بصری در شهر آغاز شده‌است.

«راضیه کمانی» رئیس اداره زیباسازی شهرداری منطقه یک گفت: «با همکاری جمعی از دانشجویان رشته‌های هنر، طرح نقاشی دیواری برگرفته از طرح‌های مصوب سازمان زیباسازی شهر تهران به متراژ ۱۰۰متر در ابتدای خیابان پاسداران در حال انجام است.»

پارک حاشیه‌ای در خیابان شهرداری ممنوع!

پارک حاشیه‌ای خیابان شهرداری در منطقه یک حد فاصل میدان‌های قدس و تجریش با نصب دوربین‌های ثبت تخلف، حذف و کنترل می‌شود.

«محمد خردمند» معاون حمل‌ونقل و ترافیک شهردار منطقه یک با اعلام این خبر گفت: «تا اجرای نهایی طرح خیابان کامل در خیابان شهرداری، تردد وسایل نقلیه در این مسیر به‌صورت ۲خط رفت و ۲خط برگشت، محدود و هرگونه پارک حاشیه‌ای در ضلع شمال و جنوب این معبر با نصب دوربین‌های ثبت تخلف که با همکاری رئیس پلیس راهور تهران بزرگ در حال انجام است کنترل می‌شود.»

او افزود: «تا پایان طرح تعریض و آماده‌سازی خیابان حمید که قرار است مسیر تردد وسایل نقلیه را از محور شرق به غرب در خود جا دهد، ضلع شمالی خیابان شهرداری به‌صورت ۲باند رفت و برگشت با ۲خط، ترافیک عبوری را هدایت می‌کند.»

خردمند توضیح داد: «با کاهش عرض معبر خیابان شهرداری به ۱۲متر برای تردد عرضی عابران پیاده دیگر نیازی به پل عابرپیاده مکانیزه نبود و این پل جمع‌آوری شد. شهروندان می‌توانند از ۷زیرگذری که در میدان‌های قدس و تجریش وجود دارد برای تردد به ضلع شمال و جنوب خیابان شهرداری استفاده کنند.»

معاون شهردار منطقه یک گفت: «ساماندهی پیاده‌رو ضلع جنوب خیابان شهرداری توسط معاونت فنی و عمرانی در حال انجام است که با اجرا و تعریض پیاده‌رو و در نظر گرفتن خط عبوری دوچرخه و اتوبوس‌ها این خیابان تبدیل به خیابان کامل با تأکید بر حرکت انسان محور خواهد شد.»

چهره

خیر هم محله‌ای:

شیرین‌ترین لحظه‌های زندگی کمک به همنوع است

کار خیر و کمک به تأمین معیشت نیازمندان دل دریایی می‌خواهد و گاهی عزم و اراده‌ای آهنین برای قدم گذاشتن در این مسیر پرخیر و برکت. کار خیر همیشه جیب پر پول نمی‌خواهد. گاهی با نذر مهارت و هنر می‌توان از نیازمندی دستگیری کرد و گاهی هم با نذر وقت و همراه شدن با خیّرانی که برای کمک به نیازمندان آستین بالا زده‌اند. «علی حاج مهدی‌قلی» یکی از همان نیکوکارانی است که سال‌هاست خود را وقف همکاری با یک خیریه محلی کرده و از وقت و مهارتش برای کمک به نیازمندان مایه گذاشته است. اگرچه بانوان فرحزادی برای تأمین جهیزیه نوعروسان کم‌بضاعت، تهیه سبد ارزاق و تولید پوشاک در این مؤسسه دست در دست هم گذاشته‌اند اما حاج مهدی‌قلی مسئولیت توزیع ارزاق و کمک‌رسانی در تعمیر منازل نیازمندان را برعهده گرفته است. او سال‌هاست که همراه با همسرش داوطلبانه برای کمک به نیازمندان محله با این خیریه محلی همکاری می‌کند. می‌گوید: «تأمین جهیزیه برای نوعروسان کم‌بضاعت، تعمیر و بازسازی خانه نیازمندان و تهیه و توزیع سبد ارزاق از مهم‌ترین فعالیت‌های مؤسسه است. بانوان داوطلب مؤسسه با تولید انواع پوشاک، هزینه‌های کمک‌رسانی به نیازمندان را تأمین می‌کنند. اعتقاد دارم کار خیر فقط کمک مالی نیست. من هم تلاش می‌کنم با مشارکت در کار خیر سهمم را در این کار پر خیر و برکت ادا کنم. اکنون سال‌هاست که زمان توزیع سبد ارزاق ماهانه ما ۷۲ خانوار تحت پوشش مؤسسه به شیرین‌ترین لحظه‌های عمرم تبدیل شده است.»

میز خبر

مرکز زباله محله اوشان در آینده نزدیک منتقل می‌شود

با منتفی شدن انتقال مرکز زباله اوشان به سوهانک و بوستان یاس فاطمی، مدیریت شهری منطقه یک، برای حل مشکل ساکنان محله اوشان، مکان جدیدی را برای انتقال این مرکز در نظر می‌گیرد. «سید حمید موسوی» شهردار منطقه یک گفت: «مرکز زباله اوشان یکی از مشکلات محله اوشان است و آلودگی و بوی بد آن ساکنان اطراف را آزار می‌دهد. برای اجرای مطالبات شهروندان قرار بود در سال‌های گذشته، مرکز زباله اوشان به ارتفاعات سوهانک منتقل شود که به دلیل موضوعات نظامی و مشکلاتی که در اراضی شرقی وجود داشت این طرح متوقف شد.» او افزود: «همچنین بخشی از اراضی مجاور بوستان یاس فاطمی برای انتقال مرکز زباله اوشان در نظر گرفته شد که به واسطه مشکلات و ملاحظاتی که سازمان بوستان‌ها مطرح کرد، انجام این کار نیز میسر نشد.» شهردار منطقه یک درباره آخرین وضعیت انتقال این مرکز اضافه کرد: مکان جدیدی برای انتقال مرکز زباله اوشان مشخص شده که تا پایان این دوره مدیریت شهری جابه‌جایی انجام می‌شود. محل جدید در نظر گرفته شده مرکزی بود که در گذشته به‌طور موقت از آن به‌عنوان مرکز زباله استفاده می‌شد و مدت‌ها متروکه شده بود که تصمیم به احیای آن گرفته شد. همچنین مکان جدید مشکلات ۲مکان قبلی را ندارد. از آنجا که در ۲پروژه قبلی مخالفت‌ها باعث جلوگیری از انجام کار شد تا رسیدن به مرحله نهایی از ذکر نام آن صرف‌نظر می‌کنیم.»

مسیر دوچرخه‌سواری به مرزداران رسید

مسیر دوچرخه‌سواری به بلوارمرزداران رسید. معاون فنی و عمران شهردار منطقه۲ گفت: «همسو با سیاست‌های مدیریت شهری برای توسعه شهر انسان محور، طرح ساخت ۴۳ کیلومتر پیاده‌روسازی ومسیر دوچرخه‌سواری در معابر اصلی منطقه در دستور کار قرار گرفت.» «محمدرضا کرمی» درباره اجرای عملیات زیرساختی مسیر دوچرخه‌سواری در منطقه افزود: «ساخت ۴۰ کیلومتر مسیر دوچرخه در برنامه سال ۱۴۰۰ پیش‌بینی شده است. طرح ساخت مسیر دوچرخه‌سواری در بلوار دادمان حد فاصل فرحزادی تا پاک‌نژاد، پاک‌نژاد تا خوردین، خیابان ایران زمین، بزرگراه جلال آل احمد حد فاصل اشرفی اصفهانی تا بزرگراه یادگار امام(ره)، بزرگراه چمران حدفاصل میدان توحید تا باقرخان، خیابان شهرآرا، بلوار خوردین حد فاصل دادمان تا میدان صنعت، بلوار تیموری و... اجرایی شده است.» وی گفت: «با توجه به استقبال شهروندان از دوچرخه‌سواری برای افزایش سلامت خود و کاهش آلایندگی‌های زیست‌محیطی وسایل نقلیه، عملیات ساماندهی و تکمیل شبکه دوچرخه‌سواری در معابر اصلی منطقه سیر صعودی به خود گرفته است.»

۵

خط اتوبوسرانی میدان تجریش با تبدیل ایستگاه اتوبوس به قدمگاه صالحیه تغییر مکان دادند. خط پایانه دستواره به میدان قدس، خط ازگل و شهرک قائم به خیابان گوگل و خط جماران و درکه به پایانه مقصودبیک منتقل شدند.

۱۰۰۰۰

مترمربع از فضای زیر پل ولایت در منطقه۲ با جمع‌آوری کارگاه‌های عمرانی آزاد شد. این فضا به توسعه خدمات ورزشی برای شهروندان اختصاص پیدا می‌کند.

۴

زمین چمن مصنوعی در محله‌های دریان نو، صادقیه، مخابرات و سعادت‌آباد مراحل بازسازی را می‌گذراند تا برای استفاده شهروندان بهره‌برداری شود.

خبر ویژه

ایمن‌سازی بزرگراه‌ها

بزرگراه‌های منطقه۳ با نصب تجهیزات ایمنی ایمن‌سازی شد. «مریم نخعی‌پور» معاون حمل‌ونقل و ترافیک شهردار منطقه ۳ در این باره گفت: «حاشیه بزرگراه مدرس حد فاصل پل پارک وی تا بلوار نلسون ماندلا ایمن‌سازی شد.» او افزود: «بسیاری از ساکنان محله امانیه و کارمندان شرکت‌ها از طریق دسترسی محلی، خود را به حاشیه بزرگراه مدرس می‌رساندند و به‌صورت ناایمن با توجه به وجود پله موجود در حاشیه بزرگراه از مسافربرهای شخصی برای تردد استفاده می‌کردند. در حالی که در حاشیه جنوب غربی پل پارک وی پایانه تاکسی وجود دارد. برای جلوگیری از این حرکت ناایمن از طریق نرده‌گذاری، مسیر کانالیزه و راه تردد عابران پیاده و سواره‌رو مجزا شد.»

زیباسازی خیابان ولی‌عصر(عج)

معاون خدمات شهری و محیط‌زیست شهرداری منطقه یک به اتفاق شهردار ناحیه ۲ و رؤسای ادارات زیباسازی و فضای سبز این منطقه با هدف پایش اقدامات اجرایی طرح ثبت جهانی خیابان ولی‌عصر(عج)، از این محور بازدید کرد.

«افشین خدامی» معاون خدمات شهری و محیط‌زیست منطقه یک گفت: «در این بازدید مقرر شد نسبت به پیرایش جداره‌ها، ساماندهی و بازپیرایی و توسعه فضای سبز، تعیین تکلیف درختان خشک، طعمه‌گذاری منافذ، مرمت پیاده‌روها و مرمت پل‌های روی جوی‌ها اقدامات لازم انجام شود. برای پیگیری و تسریع در عملیات اجرایی پروژه ثبت جهانی خیابان ولی‌عصر(عج)، این بازدیدهای میدانی تا حصول نتیجه مطلوب ادامه خواهد داشت.»

تلفن دفاتر قبول آگهی

تلفن دفاتر قبول آگهی

دفتر مرکزی پذیرش ۸۸۳۱۱۹۱۹

niazmandiha.official

www.Rahnama.com

شرق	
افسریه	۳۳۸۰۸۰۶۹
بلوار پروین	۷۷۲۹۸۴۵۱
پیروزی	۳۳۷۹۳۰۲۳
تهرانپارس	۷۷۸۸۸۷۷۷
تهران نو	۷۷۹۰۲۶۴۶
حکیمیه	۷۷۳۰۷۸۳۰
خاوران	۳۳۸۳۹۲۰۲
سه راه افسریه	۳۳۸۰۸۸۸۴
رسالت	۲۲۵۳۲۴۴۷
فرجام	۷۷۲۰۷۹۳۹
قنات کوثر	۷۷۳۷۱۷۰۰
مجیدیه	۲۲۵۰۱۸۷۹
میدان امام حسین	۷۷۵۰۰۵۸۳
نارمک	۷۷۹۴۴۴۴۷
نبرد	۳۳۶۹۶۰۶۰
نظام آباد	۷۷۸۴۴۰۱۴
نیروی هوایی	۷۷۹۸۰۹۷۰

جنوب	
امیریه	۵۵۳۷۵۰۴۱
خراسان	۳۳۵۲۲۱۸۶
خزانه بخارایی	۵۵۰۵۵۰۱۰
دولت آباد	۳۳۷۶۷۵۱۶
سه راه آذری	۵۵۷۳۳۴۳۵
شوش	۵۵۰۵۰۴۴
شهرری	۵۵۹۵۱۲۶۹
عبدل آباد	۵۵۸۶۳۲۶۲
کارگر جنوبی	۵۵۶۵۱۰۲۴
مولوی	۵۵۸۱۷۴۰۸
مهرآباد	۶۶۲۸۷۶۱۹
نازی آباد	۵۵۰۷۹۴۰۰
وحدت اسلامی	۵۵۸۱۵۵۰۲
یافت آباد	۶۶۶۲۱۹۰۱
بهشت زهرا	۰۹۳۰۱۱۰۱۸۱۹

شمال			
آرژانتین	۸۸۷۵۳۴۰۱	پارک وی	۲۲۰۲۰۴۵۰
آفریقا	۲۲۰۳۴۴۴۱	پاسداران	۲۲۸۵۱۱۰۰
اقدسیه	۲۲۲۹۸۲۶۱	تجریش	۲۲۲۱۸۸۱۲
اندرزگو	۲۲۲۰۹۵۷۱	دولت	۲۲۶۱۴۲۴۳
پارک ملت	۲۲۰۴۷۹۳۱	شریعتی شمال	۲۲۸۵۲۶۰۰

مرکز			
امین حضور	۳۳۵۰۳۵۲۵	سهروردی	۸۸۷۴۳۹۹۰
انقلاب	۶۶۴۹۷۲۸۰	سهروردی شمالی	۸۸۷۵۶۶۶۱
بازار	۵۵۶۰۴۹۵۵	سید خندان	۲۲۸۴۸۱۹۱
بهارستان	۳۳۱۱۶۶۵۶	شریعتی	۸۸۴۳۵۷۶۹
جمهوری	۶۶۴۰۱۴۷۹	شهید بهشتی	۸۸۷۵۵۳۳۰
حافظ	۶۶۷۰۱۸۱۷	شهید مطهری	۸۸۹۰۳۵۵۶
سعدی	۳۳۹۳۷۳۹۹	طالقانی	۸۸۸۰۲۵۶۴
سمیه	۸۸۳۲۳۳۷۸		

حومه تهران			
اسلامشهر	۵۶۱۴۹۴۰۰	شهر پرند	۵۶۷۹۱۴۷۳
جاده‌خصوصی‌کرج	۴۴۱۹۵۰۰۰	شهر پردیس	۷۶۳۴۵۶۰۴
دماوند	۷۶۳۴۰۳۴۴	شهرقدس	۴۶۸۵۷۱۲۳
رباط کریم	۵۶۴۳۸۴۴۴	شهریار	۶۵۲۶۶۳۷۶

غرب	
آزادی	۶۶۸۶۷۹۶۴
آیت ا... کاشانی	۴۴۰۷۴۰۳۳
بلوار فردوس	۴۴۰۵۱۳۱۷
پونک	۴۴۴۳۵۷۲۷
توحید	۶۶۹۴۰۵۳۸
تهرانسر	۴۴۵۶۱۳۳۳
دهکده المپیک	۴۴۱۴۶۶۳۳
جلال آل احمد	۸۸۲۶۵۵۵۳
جنت آباد	۴۴۴۷۲۷۱۲
ستارخان	۴۴۲۱۶۶۸۹
سعادت آباد	۸۸۶۹۶۰۱۰
شهران	۴۴۳۳۵۹۶۶
شهرک اکباتان	۴۴۶۶۵۹۴۹
شهرک غرب	۸۸۳۷۲۹۷۱
صادقیه	۴۴۰۷۹۰۰۵
فرحزاد	۲۲۰۶۱۸۷۷
فلکه اول شهران	۴۴۳۳۵۹۶۵
فلکه دوم صادقیه	۴۴۰۷۹۰۰۶
میدان المپیک	۴۴۱۴۶۶۳۰
نواب	۶۶۴۳۰۹۰۳
هاشمی	۶۶۳۷۹۱۵۱

شرق	
قلهک	۲۲۸۴۷۳۲۶
لویزان	۲۲۹۸۴۳۸۸
ملاصدرا	۸۸۰۳۲۷۷۱
میرداماد	۲۶۴۰۴۲۲۹
ونک	۸۸۷۷۹۹۴۱

مرکز	
فاطمی	۶۶۴۳۴۹۵۹
فردوسی (۱)	۶۶۷۱۱۷۱۷
فردوسی (۲)	۶۶۷۱۳۴۸۴
لاله زار نو	۶۶۷۰۱۴۱۵
میدان سپاه	۷۷۵۲۶۰۴۴
میدان ولیعصر	۸۸۹۶۳۳۸۵
هفت تیر	۸۸۸۴۴۰۶۵
یوسف آباد	۸۸۰۶۳۷۵۴

حومه تهران	
کرج	۰۲۶۳۲۲۳۴۰۴۳
کلشهر	۰۲۶۳۴۹۸۷۵۰۰
لواسانات	۲۶۵۵۱۴۹۰
ورامین	۳۶۲۷۸۵۴۵

دفاتر بازاریابی نیازمندیها	
اشرفی اصفهانی	۴۴۰۰۶۵۶۹
اندیشه	۸۸۵۰۵۰۱۱
جهان آرا	۸۸۰۵۷۳۶۰
چهارراه قصر	۸۸۱۷۷۵۳۶
چهارراه ولیعصر	۶۶۴۰۰۸۸۳
سهروردی جنوبی	۸۸۹۳۳۷۰۰
کریمخان	۸۸۸۰۶۱۴۲
مرزداران	۴۴۲۷۶۰۹۱
معلم	۸۸۴۵۰۸۰۵

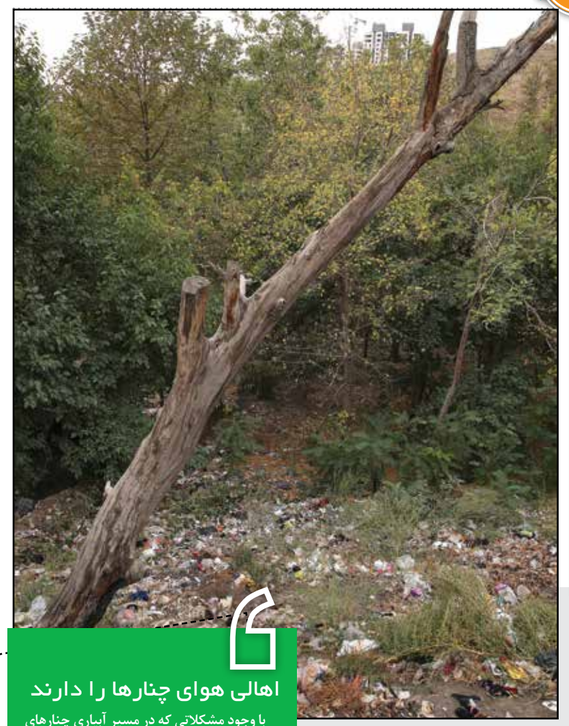
تلفن پذیرش آگهی ۱۸۱۹ شبانه روزی

اهالی فرحزاد از خشکیدن درختان کهنسال محله در اثر کم‌آبی می‌گویند

عطش چنارها در تابستان سوزان

سحر رمضانعلی پور

تهران را با چنارهایش می‌شناسیم. همان درختان استوار و قدبرافراشته‌ای که به شناسنامه برخی از محله‌ها تبدیل شده‌اند و حتی تصور معروف‌ترین خیابان شهر بدون حضور سبز آنها غیرممکن است. اگر خیابان ولی‌عصر(عج) را با چنارهایش به یاد می‌آوریم و اگر چنار۳۰۰ ساله کاشانک دیگر به بخشی جدایی‌ناپذیر از هویت این محله تبدیل شده، کم‌آبی و خشکسالی اما در برخی از محله‌ها دامن این درختان زیبا را گرفته است. فرحزاد هم یکی از آن محله‌هایی است که چنارهای قدبرافراشته و کهنسالش از دیرباز زبانزد بود. اگر روزگاری در هر کوی و برزن‌آبادی کهن فرحزاد ده‌ها درخت چنار رهگذران را از گزند تیغ آفتاب در امان نگه می‌داشتند، چند سالی است که در سایه کم‌آبی، تغییر مسیر قنات‌های فرحزاد و برخی محدودیت‌ها برای آبیاری این درختان، سایه چنارهای فرحزاد کوتاه‌تر شده است. شماری از چنارهای کهنسال فرحزاد به دلیل کم‌آبی خشکیده‌اند و تنه نحیف چنارهای باقیمانده هم برای زنده ماندن نیازمند رسیدگی بیشتر است. در این گزارش سری به محله فرحزاد زدیم و ابعاد این معضل را بررسی کردیم.



قصه غم‌انگیز ۲چنار کهنسالی که سایه‌سارشان بیش از ۲قرن در ورودی‌آبادی کهن فرحزاد و در محدوده فعلی میدان فرحزادی وعده‌گاه اهالی بود، روایت کاملی از شرایط نابسامان برخی چنارهای محله فرحزاد است. از آن ۲چنار تنومند و کهنسال که خنکای سایه خود را بی‌هیچ منتی به مسافران امامزاده داود(ع) می‌بخشیدند، دیگر جز خاطره‌ای دور در ذهن اهالی محله چیزی باقی نمانده است. بیش از ۱۵ است که جای آن ۲چنار تنومند که مثل ۲یار قدیمی شانه به شانه هم ایستاده بودند را ۲تنه قطع شده گرفته است. «عباس بهشتی» یکی از اهالی و باغداران قدیمی فرحزاد می‌گوید: «نهر خیابان شهید فرحزادی لایروبی نشده و اگر سال‌ها پیش آب قنات از این نهر پای درختان و چنارهای خیابان می‌ریخت، حالا دیگر خبری از آب جاری در این نهر نیست. ۲چنار تنومند و کهنسال محله ما که در محدوده میدان فرحزاد قرار داشت هم حدود ۲ دهه پیش به دلیل تعریض خیابان و البته کم‌آبی از بین رفتند و حالا فقط ۲تنه قطع شده و خشکیده از آنها باقی مانده است.» اگرچه مدتی پیش گروهی از اهالی فرحزاد با همکاری دفتر توسعه محله به جای آن ۲چنار کهنسال ۲نهال چنار کاشته‌اند اما اهالی دغدغه‌مند فرحزاد معتقدند که در صورت ادامه بی‌مهری‌ها و رسیدگی نامناسب به دیگر چنارهای فرحزاد، بعید نیست که این سرنوشت شوم در انتظار آن درختان باشد.» کمی بالاتر از میدان فرحزادی، تنه خشکیده یک چنار تنومند دل را می‌خراشد. چنار کهنسالی که به دلیل کم‌آبی خشکید و حالا دیگر نشانی از حیات ندارد. بهشتی ادامه می‌دهد: «در امتداد خیابان فرحزادی تا انتهای محله بیش از ۲۰ چنار دیگر داریم که به دلیل کم‌آبی و نبود آب جاری مستمر در حل خشکیدن هستند.»

روزگار ناخوش چنارهای خیابان فرحزادی

روزگار ناخوش چنارهای فرحزاد تنها به سرنوشت تلخ چنار خکشیده میدان فرحزادی محدود نمی‌شود. از میدان اصلی محله که به سوی حاشیه رودده می‌رویم بر شمار درختان افزوده می‌شود و فرحزاد در این محدوده بیشترین شباهت را با آن‌آبادی خوش آب و هوای گذشته پیدا می‌کند. اما در حاشیه رودده فرحزاد، جایی که باغ‌های میوه، درختان توت، گردو و... مثل حلقه‌ای سبز حاشیه رودده را دربرگرفته‌اند هم جای خالی برخی چنارهای کهنسال و دیگرگونه‌های ارزشمند مثل درختان گردو ۲۰۰ ساله و... به چشم می‌خورد. سرنوشت تلخ برخی چنارهای تنومند این محدوده که حالا دیگر نشانی از آنها باقی نمانده است دلیل دیگری دارد. «حسن صداقت» عضو قرارگاه اسلامی محله فرحزاد و یکی از اهالی این محله می‌گوید: «باغ‌ها و درختان حاشیه رودده قدیمی‌ترین درختان محله‌اند. اما ۱۵ سال پیش و همزمان با آغاز پروژه بوستان نهج‌البلاغه به تدریج بسیاری از درختان کهنسال این محدوده از بین رفتند. ابتدا قرار بود بوستان نهج‌البلاغه تا محدوده پل خوشمرام در محله فرحزاد امتداد پیدا کند اما این پروژه به دلایل مختلف در محدوده بزرگراه نیایش متوقف شد. این میان مدیریت گذشته شهرداری که برای ادامه این پروژه، شماری از املاک حاشیه رودده را خریداری و بناهای موجود در املاک را تخریب کرده بود، زمینه‌ساز از بین رفتن مسیر برخی از قنات‌ها و نهرها شد. تا زمانی که باغداران مسئولیت حفاظت از باغ‌های خود و فضای سبز حاشیه رودخانه را در اختیار داشتند، مشکلی برای درختان پیش نیامده بود.» صداقت ادامه می‌دهد: «پس از بین رفتن مسیر برخی از قنات‌ها، مجراهای سیمانی و نهرهای آبی که باغداران برای آبیاری باغ‌های خود ایجاد کرده بودند، بسیاری از درختان کهنسال پایین دست به دلیل بی‌آبی از بین رفتند.»

حسن صداقت
عضو قرارگاه اسلامی محله فرحزاد

پای چنارها بتن شده است

در این روزهای گرم تابستان که کم‌آبی و خشکسالی بیشتر از گذشته گلوی درختان را می‌فشارد، شرایط برای چنارهایی که در کوچه‌های باریک و تنگ و ترش فرحزاد روزگار می‌گذرانند سخت‌تر است. از حاشیه رودده که به سمت بالادست محله حرکت می‌کنیم، کوچه‌ها باریک‌تر می‌شود و دسترسی به برخی معابر جز با خودرو به سختی امکانپذیر است. کوچه‌های پلکانی و کم‌عرض مسیر دسترسی تانکرهای آب را مسدود کرده‌اند و برای چنارهای این محدوده معنایی جز تشدید تشنگی و کم‌آبی ندارند. با توسعه ساخت‌وسازهای غیرمجاز در برخی نقاط محله و تغییر مسیر آب جاری قنات‌های بالادست هم بسیاری از چنارهایی که در این کوچه‌ها قرار داشتند از نعمت آب جاری محروم شدند و حالا آبیاری این درختان به معضلی جدی تبدیل شده است. صداقت می‌گوید: «متأسفانه در محله ما خبری از آبیاری چنارها و درختان معابر با تانکر آب نیست. از طرفی در برخی از کوچه‌های کم‌عرض جهان امکان تردد این خودروها وجود ندارد. پای بسیاری از چنارهای خیابان فرحزادی بتن و آسفالت شده و آبیاری این درختان را دشوار کرده است. اگرچه در برخی نقاط اهالی تا حد امکان پای چنارها باغچه‌ای کوچک درست کرده‌اند اما در سال‌های گذشته به دلیل بی‌توجهی برخی پیمانکاران شهرداری پای درختان آسفالت و بتن شده است که کار را برای آبیاری درختان سخت می‌کند.»بهشتی که از باغداران قدیمی فرحزاد است می‌گوید: «برای آبیاری مناسب درخت باید پای هر درخت حدود یکمتر به‌عنوان حریم در نظر گرفته و آجرچینی شود. در حالی که متأسفانه پای بسیاری از چنارها آسفالت شده و چنارها تنها از طریق نفوذ ریشه در خاک بخشی از آب مورد نیاز را تأمین می‌کنند.»

اهالی هوای چنارها را دارند

با وجود مشکلاتی که در مسیر آبیاری چنارهای فرحزاد وجود دارد، آب جاری نهرها و برخی قنات‌های فرحزاد فرصتی مناسب برای آبیاری به موقع، مرتب و مستمر چنارهای فرحزاد در اختیار مسئولان شهری قرار می‌دهد. صداقت از راهکار قرارگاه محله اسلامی فرحزاد برای حل این مشکل می‌گوید: «تنها در خیابان فرحزادی و ابتدای کوچه سرآسیاب ۶ چنار تنومند خشکیده وجود دارد. چنارهایی که در صورت آبیاری مستمر و مرتب با تانکرهای آب یا احیای نهرها به این روز نمی‌افتادند. چنارهای خیابان فرحزادی هم فاصله زیادی با خشک شدن ندارند. اگر شهرداری پای این درختان باغچه‌ای کوچک درست کند، حتی اهالی و کاسبان حاضرند آبیاری درختان را برعهده بگیرند. با وجود این، اعضای قرارگاه اسلامی محله فرحزاد با همراهی اهالی محله سال گذشته ۷نهال چنار و ۶گونه درختی دیگر در خیابان فرحزادی کاشتند تا جای چنارهای خشکیده محله پر شود.»

گفت‌وگو با «فریبا قلی پور» از نقاشان شرکت‌کننده در نمایشگاه مجازی فرهنگسرای ارسباران

کوچه باغ‌ها سوژه نقاشی می‌شوند

شهره کیانوش‌راد

دومین ماه تابستان در حالی به نیمه نزدیک می‌شود که سایه سنگین پنجمین موج کرونا بار دیگر فعالیت گالری‌ها و فرهنگسراها را با مشکلاتی روبه‌رو کرده است. «فریبا قلی پور» که مدتی پیش تابلوهای آبرنگ خود را در گالری سرزمین هنر به نمایش گذاشته بود معتقد است که فرهنگسراها باید در شرایط فعلی با تنوع بخشی به برنامه‌ها و جذب مخاطب در فضای مجازی، مردم را برای تماشای آثار هنری و شرکت در برنامه‌های فرهنگی و هنری ترغیب کنند. قلی‌پور که ۳ سال متوالی در جشنواره هنری پرسش مهر فرهنگیان شهرستان‌های استان تهران (۱۳۹۱ تا ۱۳۹۳) مقام نخست را کسب کرده، تابلوهایی از تهران قدیم را به تصویر کشیده و برخی سوژه‌های خود را از کوچه باغ‌های شمیران انتخاب کرده است. او می‌گوید: «نقاشی‌های تهران قدیم مانند سفری کوتاه و خاطره‌انگیز به گذشته است.»

قلی‌پور بعد از گرفتن مدرک کارشناسی در رشته هنرهای تجسمی دانشگاه شهید رجایی تهران، سال ۱۳۹۵ بعد از کسب تجربه نزد استاد محمود سمندریان، فعالیت هنری خود را در زمینه آبرنگ و سبک مونوکروم شروع کرد. قلی‌پور که عضو انجمن بین‌المللی آبرنگ جهان است تاکنون در چندین نمایشگاه انفرادی و گروهی شرکت داشته است. او که با نمایشگاه مجازی و انفرادی « ترنم رنگ‌ها» در فرهنگسرای ارسباران حضور داشته، ارتباط مردم و اهالی هر محله با آثار هنری را بسیار ارزنده توصیف می‌کند و می‌گوید: «پیش از شروع کرونا در چند نمایشگاه گروهی شرکت کرده بودم و می‌دیدم که مردم عادی و افرادی که برای شرکت در برنامه‌های آموزشی به فرهنگسرا مراجعه می‌کردند، برای تماشای تابلوها به گالری می‌آمدند.» قلی‌پور که تیرماه امسال در نمایشگاه گروهی آبرنگ با عنوان نمایشگاه سیب درگالری سرزمین هنر در محله اوین شرکت کرده بود، تغییر رویکرد مراکز فرهنگی و هنری در ترغیب مردم به هنر را مؤثر می‌داند: «به دلیل شیوع کرونا و سرگرم شدن مردم در فضای مجازی، همه برنامه‌ها و حتی سبک زندگی مردم تغییر کرده است. به نظرم فرهنگسراها باید با در نظرگرفتن این ۲ موضوع نقش خود را دوباره تعریف کنند و با اجرای برنامه‌های متنوع و تبلیغات بیشتر به‌ویژه در فضای مجازی، مردم را به دیدن نمایشگاه‌ها و برنامه‌های فرهنگی ترغیب کنند.»

سفری کوتاه به گذشته

اتوبوس ۲طبقه، پیرمرد دوره‌گرد، ساختمان‌های قدیمی و کوچه باغ‌ها و... بخشی از سوژه‌های تابلوهای قلی‌پور را تشکیل می‌دهند. او با انتخاب سبک مونوکروم در آثارش سراغ سوژه‌هایی رفته که بتواند فضای تهران قدیم را روی بوم نقاشی به تصویر بکشد. قلی‌پور معتقد است که انتخاب این سبک، فضای‌کاری او را با تهران قدیم پیوند زده است: «به تصویر کشیدن تهران قدیم، هم با روحیه خودم سازگار است و هم اکثر مخاطبانم از این تصاویر استقبال می‌کنند. من از عکس‌های تهران قدیم و تصاویری استفاده می‌کنم که اکنون آن مناظر را در شهر نمی‌بینیم. برای مثال یکی از تابلوهای من درباره اتوبوس ۲طبقه است که الان وجود ندارد. اما مردم با دیدن این تصویر نقاشی شده، به گذشته سفری کوتاه می‌کنند و خاطراتی را به یاد می‌آورند، یاد پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها در دل آنها زنده می‌شود و به یاد دوران بچگی و خاطره خوش این اتوبوس‌ها می‌افتند. وقتی فروشنده دوره‌گرد شمیرانی با گاری سیب شمیران را نقاشی می‌کنم، می‌دانم که دیگر این تصویر در شهر دیده نمی‌شود اما این تصویر باعث می‌شود آنها که این فروشنده‌های دوره‌گرد را دیده‌اند، با تماشای این نقاشی سفری کوتاه به گذشته داشته باشند. در کار مونوکروم احتیاج به یکسری المان‌های طبیعی و غیرطبیعی دارم که همه اینها در شمیران به چشم می‌آید. از المان‌های طبیعی مثل کوه، کوچه باغ و رودخانه و المان‌های غیرطبیعی مانند ساختمان‌های قدیمی یا کوشک‌هایی که در شمیران هست برای نقاشی‌هایم استفاده می‌کنم. البته اکنون تعداد ساختمان‌های قدیمی در شمیران کم شده اما هنوز می‌توان در محله‌های درکه، دربند و... این ساختمان‌ها را مشاهده کرد. کوچه باغ‌های قدیمی شمیران و محله‌های قدیمی، کوه‌ها و... بهترین سوژه برای عکاسی یا نقاشی با آبرنگ است.»

رنگ و نقش بر دیوار محله‌ها

«نقاشی دیواری در محله‌ها کار پسندیده‌ای است و اجماع هنرمندان با مردم به‌خصوص نسل جوان اتفاق بزرگ و کار زیبایی است. ولی هنوز آن‌طور که باید اجماع و همراهی با هنرمندان شکل نگرفته است.» قلی‌پور در ادامه می‌گوید: «به نظر من جای خالی تصاویر قدیمی در شهر احساس می‌شود. به‌طور قطع مردم از ثبت نقاشی‌هایی از تهران قدیم یا محله‌ها استقبال می‌کنند. اگر یک تکه از شهر را که محل رفت‌وآمد مردم است به یکی از تصاویر قدیمی تهران اختصاص دهند، می‌توان بعد از مدتی بازخوردش را بررسی کرد. به نظر اگر مسئولان زمینه همکاری را فراهم کنند، هنرمندان استقبال می‌کنند و در ارائه طرح یا حتی اجرا با شهرداری مناطق مشارکت خواهند کرد.»

نقش فرهنگسراها در ایام کرونا

تابستان با اوقات فراغت دانش‌آموزان همراه است اما به دلیل کرونا و تعطیلی مراکز هنری، موزه‌ها، فرهنگسراها و... گرایش خانواده‌ها به‌ویژه کودکان و نوجوانان به سمت دنیای مجازی بیشتر شده است. قلی‌پور نقش خانواده‌ها در برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت فرزندان را پررنگ‌تر از همیشه می‌داند: «کودکان و نسل جوان ما درگیر دنیای پر زرق و برق فضای مجازی شده‌اند و خانواده‌ها به‌خصوص والدین با افزایش آگاهی خود در این زمینه می‌توانند فرزندانشان را به مسیر درست هدایت کنند. باید تدابیری به کار بگیرند تا با استفاده از دنیای مجازی، فرهنگ و هنر را به‌صورت غیرمستقیم به بچه‌ها نمایش بدهند. فرهنگسراها می‌توانند در فضای مجازی فعال‌تر باشند و افراد جوان‌تر و آگاه به برنامه‌های هنری را استخدام کنند. فرهنگسراها محلی امن برای خانواده‌ها محسوب می‌شوند و هزینه‌های مناسبی هم برای کلاس‌های آموزشی در نظر می‌گیرند. به نظرم هنرمندان نیز از همکاری با فرهنگسراها استقبال می‌کنند. من به نوبه خودم هر کمکی از دستم برآید برای جذب بچه‌ها به نقاشی انجام می‌دهم. فرهنگسرای ارسباران با توجه به مرکزیتی که در منطقه ۳ دارد می‌تواند با در نظر گرفتن شهریه کم، کلاس ۲۰ نفره آبرنگ را از بین نوجوان‌ها و جوان‌ها تشکیل دهد. مطمئن باشید از بین این تعداد در آینده نزدیک افرادی رشد خواهند کرد که باعث افتخار خود، خانواده و فرهنگسرا خواهند بود.»

بخشی از فعالیت‌های هنری «فریبا قلی پور»

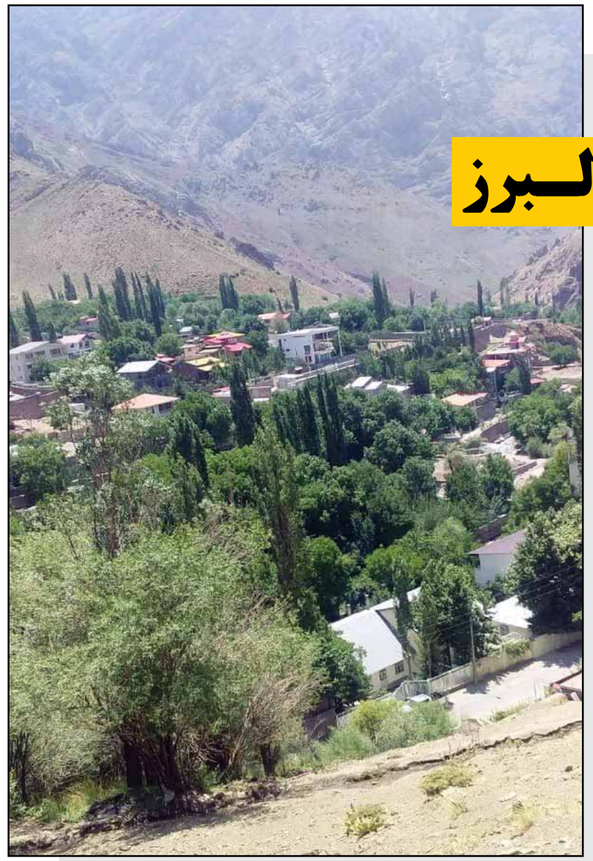
- کسب مقام نخست طی ۳ سال متوالی در جشنواره هنری پرسش مهر فرهنگیان شهرستان‌های استان تهران (۱۳۹۱ تا ۱۳۹۳)
- نمایشگاه گروهی آبرنگ(سپیدگاه سه‌شنبه)ـ نگارخانه شیث ـ آذر ۱۳۹۶
- نمایشگاه گروهی آبرنگ (مگا مال) مهر۱۳۹۶
- نمایشگاه انجمن بین‌المللی آبرنگ ایران‌ـ نگارخانه آفرینش اندیشه‌ـ مرداد ۱۳۹۶
- نمایشگاه گروهی نقاشی فاین آرت گالری دوبی ـ شهریور ۱۳۹۶
- نمایشگاه گروهی آبرنگ (باغ ایرانی)ـ مؤسسه فرهنگی هنری صبا ـ دی ۱۳۹۶
- نمایشگاه انفرادی آبرنگ (ترنم رنگ)ـ نگارخانه آفرینش نور ـ فروردین ۱۳۹۷
- نمایشگاه گروهی آبرنگ(سایه فام۱)ـ نگارخانه آفرینش اندیشه‌ـ اردیبهشت ۱۳۹۷
- نمایشگاه گروهی آبرنگ (سایه فام۲)وشرکت در ورکشاپ گروهی‌ـ نگارخانه آفرینش اندیشه‌ـ آبان ۱۳۹۷
- نمایشگاه انجمن بین‌المللی آبرنگ ایران‌ـ نگارخانه آفرینش اندیشه‌ـ آذر ۱۳۹۷
- برگزیده اثر درنمایشگاه انجمن بین‌المللی آبرنگ ایران‌ـ نگارخانه آفرینش اندیشه‌ـ آذر ۱۳۹۷
- نمایشگاه گروهی آبرنگ با عنوان سیب در گالری سرزمین هنر

جست‌وجو در پیشینیه روستایی
در شمیران که قدمتی چند صدساله دارد

زایگان در دل کوه‌های البرز

شهره کیانوش‌راد

«زایگان» یا آن‌گونه که شهرت یافته «زاگون» روستایی سرسبز و آرام از توابع رودبار قصران شمیران است. زایگان در دل کوه‌های شمیران و در کنار رودخانه‌های پرآب جا قدمتی چندین هزارساله دارد و مردمانی باصفا که با پرورش درختان میوه در باغ‌هایی که از گذشته به یادگار مانده است روزگار می‌گذرانند. طبیعت بکر و زیبایی که روستا را احاطه کرده است گردشگران بسیاری را به‌ویژه در فصول بهار و تابستان راهی این روستا می‌کند. اما این روستا چرا به این نام شهرت یافته است؟ چند تن ازپژوهشگران واهالی محلی درباره قدمت روستا و نام زایگان روایت‌های مستندی برایمان نقل کرده‌اند.



روستای زایگان یا به گویش محلی زاگون در مسیر روستاهای سادات روته، لالان، آبنیک و گرمابدر واقع شده است. زایگان در رودبار قصران و میانه کوه‌ها، تاریخی چند هزار ساله دارد که «غلامرضا کسرائی» از اهالی روستا با بررسی شواهد تاریخی به آن می‌پردازد: «رودبار قصران در منطقه قصران قرار دارد و همان‌طور که در اسناد تاریخی آمده است قصران به بخش کوهستانی ری باستان اطلاق می‌شد. بنابراین می‌توان گفت زاگون جزو رودبار قصران و عضوی از پیکره ری باستان است. ری باستان از مهم‌ترین و قدیمی‌ترین شهرهای تاریخی است که با نام‌های‌ام المشایخ،ام البلاد (مادر شهرها) و عروس البلاد (زیباترین شهرها) و شیخ البلاد (بزرگ شهرها) شهرت داشته است. آن‌طور که دکتر حسن کریمان در کتاب ارزشمند قصران نوشته است، زندگی و حضور انسان در قصران و رودبار قصران به اندازه تاریخ ری قدمت دارد. یعنی اگر ری ۶، ۷ هزار سال تاریخ مدنیت و شهرنشینی دارد، قدمت قصران نیز با ری برابری می‌کند. بنابراین می‌توان گفت که قصران به تبع ری هویتی ۶، ۷ هزار ساله دارد. آثار باستانی که نشاندهنده قدمت تاریخی رودبار قصران است، در روستای ایگل و روستاهای اطراف پیدا شده که بر قدمت تاریخی این منطقه دلالت دارد. بررسی نامه‌ها و اسنادی که دست ما رسیده است این موضوع را برای ما ثابت می‌کند که از حدود ۴۰۰ تا ۵۰۰ سال پیش در زاگون زندگی جریان داشته و اگر بپذیریم که زاگون قسمتی ازرودبار قصران است، هویت چند هزار ساله این روستا دور از ذهن نیست.»

درمسیر تردد به مازندران

به جز اسناد و نامه‌های به یادگار مانده چه شواهد دیگری می‌تواند تاریخ و قدمت این روستا را اثبات کند؟ کسرائی در پاسخ به این سؤال از چند دلیل دیگر نام می‌برد که به موقعیت جغرافیایی این روستا مربوط است: «زاگون یکی از راه‌های دسترسی و تردد به استان مازندران و شهرستان بخش نور بوده است. برای رفتن به شهرستان نور یا برای رفتن به بلده بهترین راه این بود که از فشم به سمت زاگون، گرمابدر و لار رفته و بعد از رسیدن به بلده به سمت نور حرکت کنند. پس می‌توان گفت که زاگون محل تردد مسافران بوده است.» سرسبزی درختان و باغ‌های میوه در کنار ۲ رودخانه زاگون این روستا را به یکی از جاذبه‌های گردشگری شمیرانات تبدیل کرده است. زاگون میان «دو رون» یا (دو رود) واقع شده است. یکی از رودخانه‌ها از سمت لالون و کوه‌های ورزا و رودخانه دیگر از سمت لار و اشتر به زاگون می‌رسد. کسرائی دومین دلیل برای قدمت زاگون را جاری بودن این رودخانه‌ها می‌داند و اضافه می‌کند: «هر جا رودخانه باشد زندگی هم جریان دارد. به همین دلیل از گذشته تا امروز در کنار این رودخانه‌ها باغ‌های میوه و مزارع کشاورزی وجود داشته است و مردمی که به دامداری و باغداری اشتغال داشته‌اند.»

محلی امن در دل کوه

«سرقلاع» که صخره سنگی بزرگی است و اهالی آن را کشک می‌نامند سال‌هاست در این روستا جا خوش کرده است. به گفته کسرائی، سرقلاع مانند سپری زاگون را از خطر سیل‌های مهیب محافظت کرده و اگر هم سیل اتفاق افتاده باشد فقط بخش کوچکی از زمین‌های زاگون آسیب زده است. کسرائی همجواری با سرقلاع که مانند دژی محکم از ساختمان‌ها و خانه‌های روستاییان در برابر سیل محافظت کرده را دلیلی بر تداوم زندگی در زاگون می‌داند.

آفتابی به وسعت آسمان زاگون

«روستای زاگون از تابش آفتاب خالی نیست.» این توصیفی است که کسرائی برای روستای محل زندگی‌اش بیان می‌کند و می‌گوید: «روستای زاگون به دلیل موقعیت جغرافیایی‌اش همیشه و در تمام ساعت‌های روز از تابش آفتاب بهره‌می‌برد. آفتاب از نخستین ساعات صبح و تا آخرین لحظات روز بر زاگون می‌تابد. به نظر من این نیز دلیلی بر پربار بودن مزارع کشاورزی و باغ‌های این منطقه است و می‌توان در مجموع این شرایط را از دلایل قدمت این روستا برشمرد.»

گنج گردن

زاگون آبشارهایی دارد که در تابستان منبع تأمین آب آشامیدنی و در زمستان مانند یخچال عمل می‌کرد. «علی‌اکبر آب‌محله» از اهالی قدیمی در وصف این آبشارها می‌گوید: «نخستین منظره طبیعی و دیدنی این روستا دره حسندر و آبشار آن است. زمانی که خبری از یخچال نبود، این آبشار یخی در بهار و تابستان منبع تأمین یخ بود. از جاذبه‌های کوهنوردی این روستا می‌توان از کوه خاجرو نام برد. بالاتر از این کوه به ملارسم می‌رسیم. گنج گردن، مرتفع‌ترین قسمت این روستاست که از بالای قله آن شعله‌های نفت شهری دیده می‌شود.» باغ‌های میوه سیب شمیران و گلابی شاه میوه، زردالو و گردو زایگان از محصولاتی است که تابستان‌ها مشتری‌های فراوانی دارد. به گفته اهالی زاگون کمبود خدمات رفاهی، امکانات ورزشی و اماکن تفریحی و از مشکلاتی است که در این روستا وجود دارد. این خطه هنرمندانی را نیز در دل خود جا داده است؛ مانند شعرایی مثل بنیامین آب محله، داود آقاملایی و پیکرتراشان و مجسمه سازانی مثل محمد آقاملایی و علی‌اکبر آب‌محله.

زاگون یا زرگون

روستایی که اکنون به نام زایگان شناخته می‌شود گویش‌های دیگر هم دارد که به وجود معادن مربوط است. «محمد نادی» شاعر و پژوهشگر و از اهالی آهار درباره ریشه‌های مرتبط با این نام می‌گوید: «زاج مادهای است معدنی که معادن آن در انواع و رنگ‌های گوناگون در برخی نقاط کشورمان موجود است و برخی از انواع آن مصارف طبی دارد. در جاده هراز در منطقه آب اسک رود کوچکی جاری است که در حوضچه‌های آن رسوبات زاج قابل مشاهده است. آب زاج این حوضچه برای افرادی که مشکل پوستی دارند مفید است.» او اضافه می‌کند: «مکان‌هایی که در آن زاج یافت می‌شود را زاجکلان یا زاچکلان یا به اختصار زاگان یا زایگان می‌گویند. چنانچه زاکان قزوین روستایی از توابع بخش مرکزی شهرستان قزوین و زاجکان(سفلی و علیا) روستایی از توابع طارم سفلی است. به نظر می‌رسد زایگان از روستاهای قصران نیز مانند این روستاها همگی نام خود را از ماده معدنی زاج گرفته‌اند. برخی دوستان در منطقه این نام را به زاغون نسبت داده‌اند که زاغ مربوط است. برخی دیگر معتقدند زاکان در زبان طبری به معنی فرزندان است اما به نظر نمی‌رسد این نام ارتباطی با کلمه زایش و زادگاه داشته باشد.»

ابوالقاسم میرمحمدی میگونی

«ابوالقاسم میرمحمدی میگونی» از پژوهشگران رودبار قصران نیز درباره نام این روستا با استناد به مطلبی از استاد علی بیگی می‌گوید: «رنگ سبز در زبان پهلوی با واژه‌های سبز، زرگون و زریون آمده است (اگرچه زرگون و زریون به معنی زرد طلایی هم اطلاق می‌شود). به همین دلیل سرزمین‌های سبز و خرم با این واژگان نام گرفته‌اند مانند: زرگان(در خوزستان)، زرقان(در آذربایجان شرقی و فارس) و... بنابراین این احتمال که روستای زاگون در رودبار قصران نیز ممکن است در اصل همان زرگون باشد دور از ذهن نیست.»

گفت‌وگو با ورزشکار جوانی که قهرمان گلبال کشور است

قلب مهربان آقا معلم

حسن حسن زاده

از همان روزهای کودکی با تکواندو و هنرهای رزمی عاشق ورزش شد. اگرچه یک بیماری ژنتیکی ناغافل از راه رسید، دید چشم‌هایش را محدود کرد و سدی در برابر آرزوهایش ساخت. اما نتوانست ذره‌ای از عشق و علاقه‌اش به ورزش را کم کند. «سیدمحمد واقفی» اگرچه مجبور شد از تاتمی و تکواندو دل بکند اما با همان عطش سری ناپذیرش به ورزش، سراغ گلبال رفت و خیلی زود همراه با تیم استان تهران طعم شیرین قهرمانی کشور را چشید. ورزشکار کم‌بینایی که علاوه بر مقام‌های متعدد قهرمانی در گلبال، پای ثابت کوهپیمایی و کوهنوردی در ارتفاعات شمال تهران است و در کسوت آموزگار مدارس استثنایی هم دانش‌آموزانش را با ورزش و فواید آن آشنا می‌کند. گفت‌وگوی ما را با این ورزشکار کم‌بینا بخوانید.

دانش‌آموز سال سوم دبستان بود که به تدریج دید چشم‌هایش کمتر شد. در روزهایی که با تمام وجود ورزش تکواندو را دنبال می‌کرد و از همان روزها آرزوی رسیدن به سکوهای برتر را در سرش می‌پروراند، ناگهان بیماری ژنتیکی خودش را نشان داد و به تدریج پرده‌ای تاریک روبه روی چشم‌هایش قرار گرفت. واقفی می‌گوید:« تا ۹ سالگی هیچ نشانی از مشکل بینایی نبود. در مدارس عادی درس می‌خواندم و مثل بسیاری از کودکان به ورزش علاقه داشتم. اما ناگهان مشکل ژنتیکی خودی نشان داد و در یک بازه زمانی کوتاه دید چشم‌هایم ضعیف و ضعیف‌تر شد.» اگرچه آن روزها نوجوانی کم سن و سال بود اما شوق ورزش حتی با وجود این بیماری هم از سرش نیفتاد. هنوز روزی را به خاطر دارد که بعد از وداع با ورزش تکواندو، دوباره از نو شروع کرد و این‌بار سراغ کشتی رفت:« به تکواندو و ورزش‌های رزمی علاقه داشتم. اما همان روزهایی که برای موفقیت در تکواندو رؤیاپردازی می‌کردم، بیماری پیشرفت کرد و کار به جایی رسید که دیگر باید با شیاپچانگ و تکواندو خداحافظی می‌کردم. روزهای سختی بود. انگار با دوری از تکواندو چیزی در وجودم گم شده بود. یک سال بعد سراغ کشتی رفتم. اما کشتی هم ورزشی است که نیاز به بینایی دارد و در کمتر از یک سال فهمیدم باید با این ورزش هم خداحافظی کنم.»

باختیم اما خوشحال بودیم!

شور و اشتیاق برای رسیدن به قهرمانی و ایستادن روی سکوهای برتر در ورزش، خیلی زود پای محمد را به ورزش گلبال باز کرد. در آغاز ورود به مقطع دبیرستان بود که برای تحصیل در یک مدرسه استثنایی ثبت‌نام کرد. همان روزها با ورزش گلبال آشنا شد و نخستین قدم را برای رسیدن به آرزوهایش برداشت. می‌گوید: «تا اول دبیرستان در مدارس عادی درس می‌خواندم و از زندگی شخصی و ورزشی نابینایان و کم‌بینایان اطلاعی نداشتم. اما پس از ورود به دبیرستان، دید چشم‌هایم آنقدر کم شده بود که برای ادامه تحصیل باید در یک مدرسه استثنایی ثبت نام می‌کردم. خوشبختانه مدرسه ما تیم گلبال و یک مربی دلسوز داشت. برای من که به ورزش علاقه داشتم فرصت خوبی برای نشان دادن توانایی‌هایم بود. در تیم گلبال مدرسه عضو شدم و تازه فهمیدم در ورزش توپی هم استعداد خوبی دارم.» ۱۰ سال از آن روزها می‌گذرد و اکنون محمد در ۲۷ سالگی مقام‌های متعددی در ورزش گلبال دارد. او از مقام‌هایش با تیم گلبال استان تهران می‌گوید: «پس از آشنایی با گلبال، تمرین‌های این رشته ورزشی را جدی گرفتم و در مقطعی به تیم ملی جوانان کشور هم رسیدم. با تیم گلبال استان تهران یک بار قهرمان کشور شدم و با همدلی دیگر بازیکنان تیم یک بار هم قهرمانی دسته اول سوپرلیگ و باشگاه‌های کشور را کسب کردم.» حرف‌ها که به اینجا می‌رسد، محمد خاطره شیرین حضورش در نخستین مسابقه حرفه‌ای گلبال را تعریف می‌کند: «اولین حضورم در یک مسابقه رسمی گلبال با شکست همراه شد. باختیم اما همه بازیکنان تیم خوشحال بودند. مسابقات قهرمانی باشگاه‌های کشور بود و تیم ما به جز همان ۳نفر اصلی یار ذخیره نداشت. تیم رقیب، قوی‌ترین تیم لیگ بود. در شروع بازی، آنها بازیکنان تیم ما را دست کم گرفته بودند. حتی مربی آنها بازیکنان ملی‌پوش خود را روی نیمکت نشانده بود. بازی شروع شد و ما پیش افتادیم. چیزی تا پیروزی تیم ما نمانده بود. مربی رقیب مجبور شد بازیکنان ملی‌پوش را وارد زمین کند. حتی آنها را هم به چالش کشیدیم. در پایان تنها با یک گل اختلاف باختیم اما بهترین بازیکن حریف، ما را به خاطر اراده و تلاشمان تشویق کرد. آنجا بود که فهمیدم حالا در مسیر درستی برای ادامه زندگی ورزشی‌ام قرار گرفته‌ام.»

پای ثابت صعود به کلکچال هستم

واقفی علاوه بر گلبال، اهل کوهپیمایی و کوهنوردی است و با وجود همه محدودیت‌هایی که برای کم‌بینایان و نابینایان وجود دارد، محال است این عادت خوب را کنار بگذارد. شاید کسانی که صعود به ارتفاعات توچال، دارآباد و کلکچال را در برنامه هفتگی خود قرار داده‌اند، جوان کم‌بینایی که برای حفظ آمادگی جسمانی و تقویت روحیه و اعتماد به نفسش پای ثابت کوهنوردی است را دیده باشند. می‌گوید:« شاید برای افراد عادی تصور اینکه یک کم‌بینا یا نابینا به کوهنوردی علاقه داشته باشد غیرممکن به نظر برسد. اگرچه کوهپیمایی برای یک فرد نابینا به دلیل پستی ها و بلندی‌ها و شیب دامنه کوه سخت‌تر است اما کم‌بینایان و نابینایان هم با کمک یک همنورد بینا می‌توانند کوهپیمایی کنند. صعود به ارتفاعات کلکچال، دارآباد و... از برنامه‌های ثابت ورزشی من است تا برای موفقیت در گلبال آمادگی جسمانی و روحی لازم را داشته باشم.» واقفی توصیه‌ای هم برای مراکز حمایت از معلولان و مدیران شهری دارد: «متأسفانه محدودیت‌ها، کمبود امکانات و نامهربانی شهر با کم‌بینایان، نابینایان و دیگر معلولان، این گروه از جامعه را کمی منزوی کرده است. به عنوان مثال مشکلات کم‌بینایان و نابینایان برای کوهپیمایی از مشکلات تردد‌شان در شهر کمتر است. مسیرهای ویژه پیاده‌روها برای کم‌بینایان و نابینایان به درستی مناسب‌سازی نشده و این روزها با شیوع کرونا مشکلات تردد این قشر بیشتر از قبل شده است. ورزش‌هایی مثل کوهنوردی تأثیر فراوان بر تقویت روحیه و اعتماد به نفس معلولان و افراد کم‌بینا نابینا دارند. اگر مراکز حمایت از معلولان، کم‌بینایان و نابینایان علاوه بر تأمین نیازهای اولیه و اساسی این افراد، ساز و کاری برای کوهنوردی و کوهپیمایی در شمال شهر فراهم کنند، کمک بزرگی به تقویت روحیه آنها کرده‌اند.»

معلم دلسوز بچه‌های معلول

واقفی علاوه بر موفقیت در ورزش حرفه‌ای، تحصیل را هم دنبال کرده و با مدرک کارشناسی علوم تربیتی از دانشگاه تهران، آموزگار یکی از مدارس استثنایی شهر است. از معلمی که با تیم گلبال استان تهران قهرمان کشور شده و اهل کوهپیمایی و کوهنوردی در ارتفاعات شمال شهر باشد، بعید نیست که در کنار تعلیم مباحث درسی به شاگردانش ورزش را هم به بخشی از زندگی آنها تبدیل کند. او نه تنها در دوران پیش از شیوع کرونا، بلکه حتی هنگام آموزش آنلاین هم از تشویق شاگردانش به ورزش دست نکشیده است. می‌گوید: «من آموزگار مقطع دبستان کودکان کم‌بینا، نابینا و معلول ذهنی هستم. معتقدم ورزش روزانه برای این گروه لازم است. اگر از تأثیر ورزش بر آمادگی جسمانی و تقویت عضلات این گروه از جامعه بگذریم، فایده دیگر ورزش برای آنها تقویت روحیه، اعتماد به نفس و تقویت روابط اجتماعی این کودکان است. به همین دلیل برای همه شاگردانم براساس توانایی و محدودیت‌هایشان برنامه ورزشی شامل حرکات کششی و... در نظر گرفته‌ام تا همیشه شادابی لازم جسمی و روحی را داشته باشند. تا جایی که از خانواده‌ها خواسته‌ام ورزش بچه‌ها را هم به اندازه تحصیلشان جدی بگیرند.»

نگاهی به قنات‌های قدیمی شمیران

از قنات سید آبگوشتی تا پاپاریان

قنات سید آبگوشتی در محله دارآباد

محلـه خوش آب و هـوای دارآبـاد که این روزها هم بـه دلیل کوه‌هایـش و هم به خاطر مناظر طبیعی و زیبایش پاتوق گردشگران است، قنات‌های پرآبی داشـته که هنـوز هم برخی از آنها فعال اسـت. قدمت قنات «بیمارستان» به زمان مظفرالدین شـاه برمی‌گردد. این قنات که از بالای بیمارسـتان مسـیح دانشوری در محله دارآباد آغاز می‌شـود هنوز هم فعال است و آب مصرفی بیمارسـتان را تأمین می‌کند. این قنات در مسـیر خود از خیابان شهید رجبی و پارک صحرا می‌گذرد و در نهایت به نهر جاری متصل می‌شود.

قنات «سیدآبگوشتی» یکی دیگر از قنات‌های معروف محله است. سیدآبگوشتی از ساکنان این محله نبوده و از تهران به دارآباد می‌آید. این قنات را می‌خرد و نام خـود را بر آن می‌گذارد. بعدها برای معاف شدن پسرانش از خدمت سربازی این قنات را به حکومت پهلوی اول واگذار می‌کند. اما این قنات همچنان به نام سیدآبگوشتی معروف اسـت. اهالی محله دارآباد درخت تنومندی که شامل ۷تنه درخت است را به خوبی می‌شناسند. این درخت تنومند از قنات سیدآبگوشتی سیراب می‌شود.

قنات «اقدسـیه» در مسـیر خود از خیابان شـهید افتخاری می‌گذرد و به سـمت اقدسیه می‌رود.

قنـات «گل قنات چمـن» یکـی دیگر از قنات‌هـای معـروف دارآباد اسـت. گل به فتح گاف به معنای سـر و ابتدا بود. از آنجایی که در ابتدای این قنات چمن بسیار زیبایی روییده بود، ایـن قنات به گل قنات چمن معروف شـد. این قنات نیز در مسـیر خود از خیابان شهید رجبی می‌گذرد.

آب خنک قنات سر پل تجریش

امروز از قنات «سـر پل تجریش» نشانی در محله تجریش باقی نمانده‌است. سیل سال ۱۳۶۶ قنات سـر پل تجریش را از بین برد. در ابتدای خیابان فناخسرو که اهالی قدیمی به نام خیابان ثبت می‌شناسـند، قنات سر پل تجریش جاری بود و به سـمت رودخانه مقصود بیک می‌رفت. آب قنات بسیار گوارا و خنک بود. کنار آن لیوانی از جنس آهن سـفید با زنجیر گذاشته بودند تا رهگذران آبی بنوشـند. آب قنات نیز زمین‌های زراعی و کشاورزی و باغ‌ها را سیراب می‌کرد.

دکتر پاپاریان و قنات معروفش در خیابان دربند

قنات «پاپاریان» ابتدای خیابان قرار داشـت. عباس صالحی از قدیمی‌های شـمیران می‌گوید که مظهر قنات درسـت جایی بود که امروز به نام داروخانه دکتر رسولی می‌شناسیم. پیش از این هم داروخانه دکتر پاپاریان که فردی ارمنی بود، آنجا قرار داشت. قنات پرآب پاپاریان، گردشگرانی را که به شمیران می‌آمدند به سوی خود جلب می‌کرد. مسـیر قنات پاپاریان در ادامه به سـمت خیابان شـریعتی می‌رفت. این قنات که حالا دیگر از آن فقط نامی باقی مانده، یکی از قنات‌های معروف و مهم شمیران برای آبیاری باغ‌ها و مزارع بود.

قنات جعفرآباد و باغ فردوس

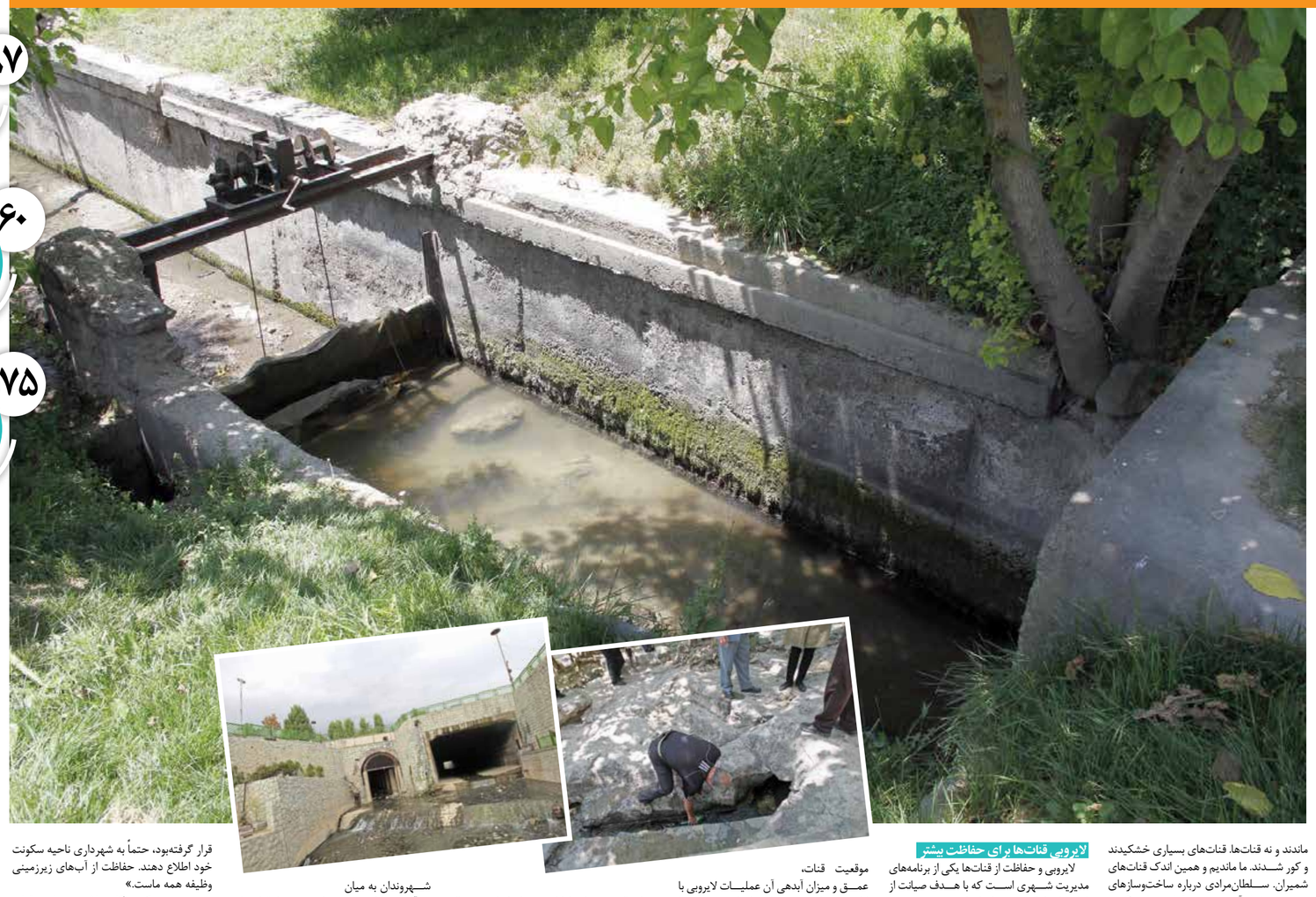
قنات جعفرآباد، ابتـدای خیابان جعفرآباد و روبه‌روی سـینما بهار قرار داشـت. آب قنات از خیابان جعفرآباد به سمت جنوب میدان تجریش و باغ‌های پایین دسـت می‌رفـت و تا پل رومی نیز ادامه داشت. قنات باغ فردوس هم از خیابان آصف در زعفرانیه می‌گذشـت و به سمت حمام سیاح روبه‌روی باغ فردوس می‌رفت. مظهر قنات دقیقا کنار حمام بود. از این ۳قنات هم نشـانی باقی نیست.

خاصیت درمانی ماهی‌های قنات سیدعلی‌اکبر

قنات‌هـای نیـاوران، ماهی‌های‌ریزی حدود ۳سـانتیمتر با مصرف درمانی داشت و برای رفع بیمـاری یرقان (زردی) مفید بـود. مظهر قنات «سـیدعلی اکبر» به‌عنوان یکـی از قنات‌های فعال از منظریه است و در مسیر خود از نیاوران می‌گـذرد. قنات «حاجی» نیـز از منظریه آغاز می‌شود و تا پشت بیمارستان رضایی ادامه دارد. یک رشـته قنات هم از منظریـه تا کاخ نیاوران ادامه دارد. متأسـفانه بقیه قنات‌هـای نیاوران خشک شدند.

قنات میرزا علی در محله حصاربوعلی

محلـه حصاربوعلی ۳رشـته قنـات اصلی داشته که در گذر زمان و به علت ساخت‌وساز یکی از قنات‌ها به‌طور کلی خشـک شد. قنات «میرزاعلـی» از داخل فرهنگسـرای نیاوران می‌گذرد و در مسـیر خود به حسینیه بزرگ حصـار بوعلـی می‌رسـد و با گـذر از کوچه سـعیدی، درختان را آبیـاری می‌کند. قنات «ملک‌آباد» نیز از منظریه سرچشـمه می‌گیرد و به حسـینیه بـالای حصاربوعلی می‌رسـد. درآنجا ۲شعبه می‌شـود. یک شعبه آن داخل محله حصاربوعلی و خیابان شـهید عسگریان می‌رود و شعبه دیگر به خیابان ثروتی در محله کامرانیه.



نیمی از قنات‌های قدیمی شمیران هنوز فعال است

جوشش زندگی از دل خـاک

راحله عبدالحسینی

چله تابستان است. شمیرانی‌ها در این گرمای طاقت‌فرسای خرمایزان به یاد تابستان‌های قدیم می‌افتند. آن زمان که نسـیم خنک لابه‌لای برگ درختان باغ می‌پیچید و آب خنک قنات، هرم آفتاب داغ مرداد را می‌گرفت. می‌گویند حالا چشممان فقط برج و آسمانخراش می‌بیند و از صدای قل قل آب قنات هم خبری نیست. با وجود این شمیران هنوز بیش از ۸۰ قنات فعال به‌عنوان سرمایه آب زیرزمینی دارد که به مصرف آبیاری فضای سبز می‌رسد. در این گزارش وضعیت پایش و نگهداری از قنات‌های شمیران را از زبان «سعید سلطان‌مرادی» رئیس اداره مسیل‌ها و قنوات شهرداری منطقه یک می‌خوانیم و در ادامه از قنات‌های معروف و قدیمی شمیران سراغی می‌گیریم.

سرسـبزی و باغ‌های زیبـا و درختان تنومند شمیران مدیون قنات‌هایی بود که مزارع و باغ‌ها را آبیاری می‌کرد. در بیشتر خانه‌های شمیران به‌ویژه خانه‌های بزرگان و اعیان رشـته قناتی جاری بود که به نام صاحب خانه نامیده می‌شـد. هنر حفر قنات هـم مخصوص ما ایرانی‌هایـی بود که یاد گرفته بودیم چطور باید در سرزمین نیمه‌خشک زندگی کرد. آب همواره مورد تقدیس ما بوده و هست. همین هنر حفر کاریز یا قنات از سـرزمین ما به دیگر نقاط دنیا رفت و به آنها یاد دادیم چطور حفر قنات بدون آنکه کوچک‌ترین آسیبی به طبیعت برساند، آب‌های زیرزمینی را به سطح زمین جاری می‌کند تا حیات ادامه پیدا کند.

سعید سلطان‌مرادی
رئیس اداره مسیل‌ها و قنوات شهرداری منطقه یک

قنات و آبیاری فضای سبز

«در شـمیران ۸۷قنات فعال وجود دارد.» این را سلطان‌مرادی، رئیس اداره مسیل‌ها و قنـوات شـمیران می‌گوید و ادامـه می‌دهد: «قنات‌های شمیران آبیاری ۶۰درصد از فضای سبز منطقه را تأمین می‌کنند. برخی از قنات‌هایی که از شمیران جاری می‌شود در مناطق دیگر مظهر پیدا می‌کند. با این حال هدف اصلی ساخت قنات‌های شمیران آبیاری فضای سبز است.» قنات‌ها میزان آبدهی متفاوتی دارند. مثلاً قنات شادآور در خیابان مقدس اردبیلی یکی از قنات‌های پرآب شـمیران است. قنات‌های اندکی که در ناحیه ۱۰شهرداری منطقه یک فعال هسـتند، آبدهی کمتری دارند. میزان آبدهی به بارش فصلی و ماندگاری برف در کوهستان‌های شمیران هم بستگی مستقیم دارد. با این حسـاب میزان آبدهـی قنات‌های فعال در فصل پاییز بیشـتر و در فصل تابستان کمتر است. آب زلالی که در قنات‌های شمیران جریان دارد در بیشتر قنات‌ها قابلیت آشـامیدن هـم دارد. ولی آب قنات‌های شـمیران معمولاً به مصرف آبیاری فضای سبز می‌رسد. گوارایی و زلالی آب قنات در پایین دست یعنی هرچه طول مسیر قنات بیشتر می‌شود، کیفیت خود را از دسـت می‌دهد: «به دلایل مختلف از جمله ساخت‌وسازهای بی‌رویه، برخی از افـراد فاضلاب را در قنات رها می‌کنند یا آب قنات با چاه فاضلاب آلوده می‌شود. این آب دیگر کیفیت مناسبی برای آبیاری فضای سبز را هم ندارد.»

نجات قنات با تغییر مسیر

کلنگ ساخت‌وسـاز که با قدرت و شـدت به کمر پایتخت خورد، نـه باغ‌ها و درختان در امان ماندند و نه قنات‌ها. قنات‌های بسیاری خشکیدند و کور شـدند. ما ماندیم و همین اندک قنات‌های شمیران. سـلطان‌مرادی درباره ساخت‌وسازهای جدیـد و خطر آسـیب بـه قنات‌هـا می‌گوید: «در مواقعی که امکان آسـیب بـه قنات در پی ساخت‌وسـاز باشد، حتماً مسـیر قنات را تغییر می‌دهیـم تا قنات همچنان فعـال بماند. در این موارد آب قنات با پمپ تخلیه می‌شـود تا مقنی مسیر جدید را حفر کند و بعد آب قنات به مسیر جدید هدایت می‌شود.»

لایروبی قنات‌ها برای حفاظت بیشتر

لایروبی و حفاظت از قنات‌ها یکی از برنامه‌های مدیریت شـهری اسـت که با هـدف صیانت از قنات‌های فعال شـمیران انجام می‌شـود. رئیس اداره مسـیل‌ها و قنوات شـهرداری منطقه یک می‌گوید: «در نواحی ۹ و ۱۰ منطقه یک کمترین تعداد قنات‌های فعال را داریم. بیشـترین قنات‌ها در محله‌های قیطریه، باغ فردوس و دارآباد هست. محله‌هایـی که از گذشـته‌های دور هم به تعداد باغ‌های میوه و مزارع خود معروف بودند. با توجه به موقعیت قنات، عمـق و میزان آبدهی آن عملیـات لایروبی با اولویت و زمان‌بندی متفاوتی انجام می‌شود.» برای بعضی از قنات‌ها اجرای عملیات لایروبی یکبار در سال کافی است و برای برخی دیگر هر ۶ماه یکبار باید عملیات لایروبی انجام شود. برخی از قنات‌های پرآب شـمیران مانند قنات شـادآور و کاریز در محدوده خیابان مقـدس اردبیلی و قنات تختی در خیابان مقصودبیک به علت حجم آب بیشـتر و انتقال رسـوبات فراوان بیش از یکبار در سـال لایروبی می‌شود. گاهی اوقات نیز برای جلوگیری از ریزش قنات، عملیات عمرانی انجام می‌شود.

همکاری شهروندان لازم است

صحبـت از حفـظ قنات‌هـای باقیمانده از روزگار دور که می‌شود، باز هم همکاری و تعامل شـهروندان به میان می‌آید. مشارکت شهروندان در حفظ قنات‌های فعـال این‌طور معنا می‌شـود کـه آب قنات را آلـوده نکنیم. قنات‌هـا مجرایی بـرای تخلیه زباله یا فاضلاب نیسـتند. شاهرگ‌های حیاتی برای زندگی طبیعت و ما هسـتند: «اگر اهالی به قناتی برخوردند که آلوده شـده یا از سـوی شـهروندان به‌عنوان محلی برای تخلیه فاضلاب قرار گرفته‌بود، حتماً به شهرداری ناحیه سکونت خود اطلاع دهند. حفاظت از آب‌های زیرزمینی وظیفه همه ماست.»

در صورتی که هنگام ساخت‌وسـاز به قنات برخورد کردید حتماً موضوع را با اداره مسیل‌ها و قنوات شـهرداری منطقه در میـان بگذارید تا گـروه کارشناسـان، پـس از بازدید محل، راهـکار لازم برای حفظ قنـات و ادامه صحیح رونـد ساخت‌وسـاز را در اختیار مالـکان قرار دهند.

نگاه کارشناس

قنات‌ها و چنارها سرمایه اکولوژیک محله اوین

آب فراوانی در رودخانـه اوین جاری بود و اهالی اویـن و روسـتاهای پایین‌تر از آن اسـتفاده می‌کردند. کشـاورزان و باغداران برای آبیاری کشـت و زرع خـود از آب این رودخانه بهره‌مند می‌شـدند و نیازی به حفر قنات نداشـتند. از قدیم‌الایام فقط ۳رشـته قنـات در اوین بود کـه مهم‌ترین آن قنات «نایب» نام داشـت. قنات نایب در محله باغ چاله و محل فعلی شهرک آتی‌ساز و شهرک سامان و خانه‌های جنوبی بزرگراه یادگار امام(ره) جـاری بود. البته این محل را به دلیل اینکه در گودی بود باغ چاله می‌گفتند. مصرف آب این قنات برای آبیاری مزارع و باغ‌ها بود که متأسفانه به دلیل سـاخت شـهرک‌ها در این محدوده کاربری خود را از دست داد. اما کمابیش برای آبیاری فضای سبز و باغ‌های باقیمانده مورد اسـتفاده قـرار می‌گیرد.

قنات‌های «مشـیر لشـکر» و «حاج آخوندی» نیز در محدوده باغ‌های ۱۳چنار واقع در قسـمت شمال غربی اوین و نزدیک درکه جاری اسـت. مالکیت هر ۳رشته قنات محله اوین خصوصی است.

باغ‌ها و درختان چنار نه تنها ثروت اکولوژیک محله اوین بلکه تمام پایتخت اسـت. ناگفتـه نماند که بعد از کاشـت درختان چنـار خیابان ولی‌عصر(عج) در سال ۱۳۰۴، آب رودخانه اوین از طریـق مسـیر قنات‌هایی که سـال‌های قبل از ساخت خیابان ولی‌عصر(عج) خشـک شده‌بود، به سـمت این خیابان هدایت شد تا آبیاری درختـان چنار از چهارراه پارک وی تا یوسـف‌آباد، تمام و کمال انجام شـود. به دلیل این تغییر مسـیر آب، بخش زیـادی از باغ‌های اویـن از بین رفت. قنات محمدیه در باغ فردوس و قنات آسیاب گاومیشـی در یوسـف‌آباد نیز از جمله منابع دیگر تأمیـن آب برای خیابـان ولی‌عصر(عج) بود. ایـن روزها موضوع آب در کشـور مـا بسـیار اهمیـت دارد. از بین رفتـن قنات‌ها بـه دلایـل مختلفی از جمله ساخت‌وسـازها، حفـر تونل‌ها و لایروبی نکـردن به موقع شـکل گرفت. وجود آب آشـامیدنی تصفیه شده هم باعث شد کم‌کم نیاز به قنات کمرنگ شـود. چون قنات‌ها هم مالکیت خصوصی داشـتند. رفته‌رفته مالکان باغ‌های خود را قطعه قطعه کردند و ساختند و قنات‌ها هم از بیـن رفت. نکته دیگری که در شمیران و موضوع آب حائز اهمیت است، وجود «رگ آب»هاسـت؛ منابع آبی که طبق اسناد و کتاب‌های تاریخی ۱۴۰۰ رگ آب در حوزه شمال ری یا شمیران داشتیم که از بین رفته است.

مهدی اعرابی
پژوهشگر شمیران

مهدی اعرابی، پژوهشگر شمیران

۸۷ رشته قنات در شمیران فعال است.

۶۰ درصد آبیاری فضای سبز شمیران از قنات‌ها تامین می‌شود.

۱۷۵ رشته قنات در شمیران وجود داشت که به دلایل مختلف تعدادی از آنها خشک شد.

گلایه اهالی لواسان از ترافیک همیشگی معابر اطراف تفرجگاه‌ها

انگشت اتهام به سوی گردشگران

حسن حسن‌زاده

لواسانی‌ها همیشه در سال‌های اخیر با مشکلات ترافیک، راهبندان و گره‌های ترافیکی در معابر اصلی و فرعی شهر دست و پنجه نرم کرده‌اند. گردشگرانی که روزهای آخر هفته به هوای گذراندن یک روز تعطیل به یادماندنی مسیر کوتاه تهران تا لواسان را در پیش می‌گیرند، زمینه‌ساز افزایش بار ترافیک خیابان‌های لواسان می‌شوند. این میان، طرح ساماندهی حاشیه رودخانه جاجرود که حدود ۶ سال پیش در دوره گذشته مدیریت شهری، اجرا و به فهرست تفرجگاه‌های لواسان اضافه شد به عاملی دیگر برای جذب گردشگر و البته افزایش ترافیک و راهبندان معابر اطراف تبدیل شد. سری به خیابان‌های پرترافیک لواسان در یکی از روزهای شلوغ آخر هفته زدیم و در گفت‌وگو با اهالی به مشکلات ترافیک لواسان در محدوده حاشیه رودخانه جاجرود و معابر اطراف آن پرداختیم.

میان گرم شدن هوا، روزهای آخر هفته و ترافیک ورودی لواسان رابطه‌ای مستقیم وجود دارد. روزهای آخر هفته تابستان که دیگر از ترافیک ورودی لواسان می‌توان حدس زد در خیابان‌های اصلی و کوچه‌های فرعی لواسان چه خبر است. اگر رد خودرو گردشگرانی را بگیریم که آخر هفته لواسان را برای دل زدن به دامن طبیعت انتخاب کرده‌اند، به کمربندی لواسان و محدوده حریم رودخانه جاجرود می‌رسیم. جایی که از چند سال پیش با اجرای طرح ساماندهی حاشیه رودخانه جاجرود به یکی از نقاط گردشگرپذیر لواسان تبدیل شد. شیب تند یک خیابان فرعی، کمربندی لواسان را به محدوده این طرح وصل می‌کند. گردشگران برای استفاده از امکانات تفریحی و رفاهی حاشیه رودخانه ۱۵ هزارتومان ورودی می‌پردازند و با خودرو مسیر محدوده ساماندهی شده را در پیش می‌گیرند. حدود ۶ سال پیش و در دوره گذشته مدیریت شهری بود که این طرح اجرا شد و اگرچه در نگاه نخست برخی مشکلات را حل کرد اما پیامدهایی مانند ترافیک بیشتر و برخی مشکلات زیست‌محیطی برای این محدوده به همراه آورد. «سید علی‌اکبر متین گو» یکی از اهالی مطلع لواسان در این‌باره می‌گوید: «پیش از اجرای این طرح هم شماری از گردشگران برای تفریح و استفاده از خنکای حاشیه رودخانه به این محدوده می‌آمدند. حاشیه رودخانه همیشه از زباله پر بود و وضعیت مناسبی نداشت. حدود ۶ سال پیش اما با اجرای طرح ساماندهی حاشیه رودخانه جاجرود و نصب آلاچیق، ساخت مسیر دوچرخه‌سواری و امکاناتی مثل رستوران و... مشکلات، کمتر و زیبایی حاشیه رودخانه هم دوچندان شد. اما اجرای ناصحیح این طرح بدون در نظر گرفتن بحث ازدحام و ظرفیت خیابان‌ها و معابر اطراف آن، باعث بروز برخی مشکلات ترافیکی، زیست‌محیطی و نارضایتی اهالی شد.»

زیستگاه ماهی‌ها در خطر است

یکی از پیامدهای اجرای این طرح، بروز مشکلات زیست‌محیطی و از بین رفتن شرایط تولید مثل برخی از گونه‌های ماهی رودخانه جاجرود و سد لتیان بود. رودخانه جاجرود که از ارتفاعات البرز به سد لتیان می‌ریزد، زیستگاه و محل تولید مثل انواع گوناگون آبزیان و ماهی‌هاست. متین‌گو به گوشه‌ای از این مشکلات اشاره می‌کند: «در زمان اجرای طرح و برای زیباسازی محدوده ۳ سد روی رودخانه جاجرود ساخته شد. هرکدام از سدها باعث ایجاد اختلاف سطح در مسیر رودخانه شد، غافل از اینکه همین مسئله تولید مثل برخی از ماهی‌های سد لتیان را در معرض خطر قرار می‌دهد. برخی از گونه‌های ماهی سد لتیان در فصل تخم‌ریزی مسیر رودخانه را برعکس، شنا و در بالادست رودخانه تخم‌ریزی می‌کردند. پس از ساخت سد و ایجاد اختلاف سطح در رودخانه، این امکان برای چندگونه از ماهی‌ها از بین رفته و به عقیده کارشناسان محیط‌زیست حیات این گونه‌ها در معرض خطر جدی قرار گرفته‌اند.» متین‌گو از راهکار پیشنهادی کارشناسان محیط‌زیست به مسئولان وقت شهرداری می‌گوید؛ راهکاری که اجرایی نشده است: «پس از ساخت سدها کارشناسان به مسئولان شهرداری پیشنهاد دادند برای حل این مشکل دیواره هرکدام از سدها را به‌صورت پلکانی تغییر شکل دهند تا ماهی‌ها بتوانند برای تخم‌ریزی به بالادست رودخانه بروند. پیشنهادی که البته هرگز به آن عمل نشد.»

امان از ترافیک و راهبندان آخر هفته‌ها

یکی دیگر از پیامدهای طرح ساماندهی حاشیه رودخانه جاجرود از ۶ سال پیش تاکنون افزایش بار ترافیک خیابان‌های لواسان به‌ویژه در روزهای آخر هفته بوده است. اگرچه در این طرح فضای مناسبی برای پارک خودرو گردشگران در نظر گرفته شده اما به گفته اهالی این محدوده، بسیاری از گردشگران ترجیح می‌دهند به جای پرداخت ورودی ۱۵ هزارتومانی، خودرو خود را در خیابان‌های اطراف و بیرون از محدوده طرح پارک کنند. متین‌گو می‌گوید: «لواسان با مشکلات ترافیکی بسیار روبه روست. خیابان‌ها برای این حجم از گردشگر طراحی و تعریض نشده‌اند. بعد از اجرای این طرح ترافیک و ازدحام به‌ویژه در محدوده کمربندی لواسان و خیابان‌ها و معابر اطراف از قبل هم بیشتر شد. از طرفی برخی گردشگران برای اینکه زیر بار پرداخت ورودی نروند، در خیابان اصلی و معابر اطراف پارک می‌کنند یا به دنبال راه دیگری برای ورود به محدوده می‌گردند. نتیجه همین رفتار هم می‌شود بساط گردشگرانی که در بلوارها، پیاده‌روها، کوچه‌های فرعی و حتی در باغ‌های شخصی پهن می‌شود.» گذر این گردشگران به باغ‌های شخصی لواسانی‌ها و حتی روستاهای اطراف هم می‌افتد. «مهدی لاری» عضو شورای افجه و از باغداران قدیمی لواسان می‌گوید: «برخی از گردشگران که به دلایل مختلف از محدوده‌های ساماندهی شده استفاده نمی‌کنند با ورود به باغ‌های مجاور و باغ‌های روستاهای اطراف برای باغداران مشکل‌ساز می‌شوند. از آنجایی که شهرداری و اداره جهاد کشاورزی به باغداران اجازه فنس‌کشی باغ‌ها را نمی‌دهند، برخی از گردشگران آگاهانه یا ناآگاهانه وارد باغ می‌شوند و با شکستن شاخ و برگ درختان و... مشکلاتی را هم برای باغداران ایجاد می‌کنند؛ مشکلاتی که گاهی به دعوا و درگیری هم ختم می‌شود.»

مهدی لاری
عضو شورای افجه

بررسی یک پیشنهاد

اگرچه استقبال گردشگران از امکانات تفریحی حاشیه رودخانه جاجرود، ترافیک و ازدحام خیابان‌های شهر را برای لواسانی‌ها به همراه دارد اما گردشگران هم برای گذراندن اوقات فراغت در این محدوده حقی دارند. به نظر می‌رسد تنها راهکار عملی برای کاهش ترافیک و از طرفی بهره‌مندی گردشگران از حقوق خود، ساخت و اختصاص مسیر دیگر برای دسترسی گردشگران به حاشیه رودخانه باشد. لاری می‌گوید: «نمی‌شود جلو ورود گردشگر را به لواسان گرفت. به هر حال به دلیل نزدیکی لواسان به تهران، بسیاری از گردشگران می‌خواهند آخر هفته از طبیعت لواسان استفاده کنند. اگرساز و کار فراهم شود تا گردشگران در روزهای آخر هفته فقط از جاده تلو به رودخانه دسترسی داشته باشند بخشی از مشکلات ترافیکی حل می‌شود.» متین‌گو هم در این‌باره می‌گوید: «اگر ورودی‌های حاشیه رودخانه از سمت شهر لواسان، بسته و یک مسیر کمربندی جنوبی در ضلع جنوب سد همراه با پارکینگ اختصاصی ساخته شود، می‌توان مسیر گردشگرانی را که به هوای استفاده از امکانات حاشیه رودخانه به لواسان آمده‌اند به خارج از خیابان‌های شهر هدایت کرد. همچنین می‌توان با ساخت یک پل پیاده‌روی سد امکان دسترسی گردشگران را از ضلع جنوبی به ضلع شمالی سد فراهم کرد. با این پیشنهاد از مزاحمت‌های ترافیکی و راهبندان آخر هفته‌ها در معابر و خیابان‌های اطراف رودخانه، جلوگیری و حق گردشگران برای استفاده از امکانات حاشیه رودخانه رعایت می‌شود.»

ارائه چند پیشنهاد برای حل معضل ترافیک

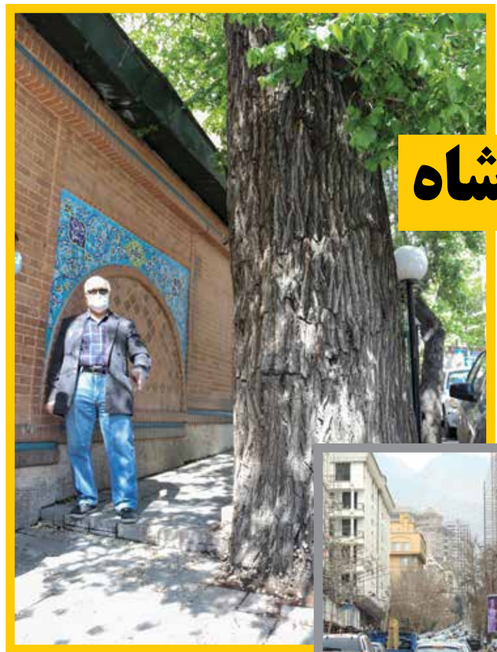
گلایه اهالی از ترافیک و راهبندان خیابان‌های شهر را با «رضا طاهرخانی» بخشدار لواسان در میان می‌گذاریم. طاهرخانی از ارائه چند پیشنهاد در جلسه شورای ترافیک برای حل این مشکل می‌گوید: «علاوه گره‌های ترافیکی و راهبندان‌هایی که به دلیل پارک دوبل مقابل رستوران‌ها ایجاد می‌شود در گردنه قوچک هم به‌ویژه در روزهای آخر هفته شاهد ترافیک و حجم بالای تردد خودروها هستیم. برای کاهش مشکل ترافیک خیابان‌های لواسان چند پیشنهاد کوتاه مدت، میان مدت و بلندمدت را در جلسه شورای ترافیک مطرح کرده‌ایم. این پیشنهادات اکنون در مرحله بررسی و کارشناسی است و اگر در شورای استانی به تصویب برسد شاهد اجرای پیشنهادات خواهیم بود.»

پرسه در خاطرات آبادی کوچک کامرانیه

محله‌ای به نام پسر ناصرالدین‌شاه

حسن حسن‌زاده

روی نقشه تهران و در فهرست رسمی محله‌های منطقه یک، امروز نشانی از نام محله «کامرانیه» وجود ندارد. کامرانیه در روزگار گذشته شمیران هم برخلاف آبادی‌های کهن اطرافش قدمت چندانی نداشت و آبادی کوچکی بود در جوار آبادی‌های کهنی مثل حصار بوعلی و نیاوران. با وجود این نام کامرانیه برای موسفیدان محله، خاطرات سبز باغی وسیع را زنده می‌کند که روزگاری به دست پسر ناصرالدین‌شاه آباد شد و طولی نکشید که آبادی کوچکی در همسایگی آبادی کهن حصار بوعلی شکل گرفت. سری به محله کامرانیه زدیم و در گفت‌وگو با «علیرضا زمانی» تهران‌شناس تاریخچه شکل‌گیری این آبادی قجری و باغ انبوه کامرانیه را مرور کردیم.



اگرچه امروز کامرانیه در فهرست محله‌های منطقه یک جایی ندارد اما نام کامرانیه میان ساکنان محدوده محله‌های حصار بوعلی و فرمانیه زنده است و موسفیدان محله را با خود به روزگار گذشته آبادی کوچک کامرانیه و باغ سرسبز کامران‌میرزا می‌برد. برای جست‌وجو در تاریخچه شکل‌گیری آبادی کوچکی به نام کامرانیه باید سری به دوره قاجاریه بزنیم. زمانی، تهران‌شناس می‌گوید: «در میان آبادی‌های شمیران به روستاهای کوچکی می‌رسیم که در فهرست ۳۳ پارچه‌آبادی کهن و اصیل شمیران جایی ندارند؛ آبادی‌های کوچکی مثل اجودانیه، فرمانیه، کامرانیه و... که برخی از آنها امروز به‌عنوان محله‌های شمال شهر شناخته می‌شوند. این آبادی‌های کوچک در دوران قاجار شکل گرفتند و پیش از آن در میان آبادی‌های شمیران نام و نشانی نداشتند. از دوره قاجار در میان آبادی‌های کهن شمیران، روستاهای کوچکی سربرآوردند که البته بیشتر آنها مجموعه باغ‌هایی بودند که توسط یکی از رجال حکومتی زمان قاجار آباد شده و به تدریج سر و شکل یک روستای کوچک به خود گرفتند. کامرانیه هم یکی از همان آبادی‌های کوچکی است که دوره قاجار در جوار آبادی‌های کهنی مثل حصار بوعلی شکل گرفت.»

علیرضا زمانی
تهران‌شناس

اینجا باغ پسر ناصرالدین‌شاه بود

قصه تولد آبادی کوچکی به نام کامرانیه با «کامران‌میرزا» یکی از رجال سیاسی و حکومتی دوران قاجار که در دوره‌ای مسئولیت وزارت لشکر را برعهده داشت گره خورده است. اگرچه اکنون نشانی از محله کامرانیه در فهرست رسمی محله‌های تهران دیده نمی‌شود، اما نام و نشان آن آبادی کوچک قجری را باید در دل محله حصار بوعلی و خیابان‌های اطرافش جست‌وجو کرد. اگر از نام سه‌راه کامرانیه که هنوز هم میان اهالی این محدوده رایج است بگذریم، پرسه در کوچه‌ها و معابر خیابان شهید بازدار که امروز به نام کامرانیه شناخته می‌شود، ساکنان قدیمی محله را با خود به روزگار حکمرانی باغ‌های سرسبز کامرانیه می‌برد. اگرچه امروز جای آن درختان قدبرافراشته و طراوت و شادابی باغ کامران میرزا را آپارتمان‌ها و برج‌های سر به فلک کشیده گرفته است اما هنوز هم نشانی از آن آبادی کوچک و سرسبز در محدوده کامرانیه وجود دارد. زمانی می‌گوید: «کامران‌میرزا فرزند ناصرالدین‌شاه و منیرالسلطنه، در دوره‌ای مسئولیت وزارت لشکر را برعهده داشت و صاحب چند باغ وسیع در تهران بود. او علاوه بر باغ وسیعش در محله امیریه، باغ ییلاقی بزرگی را در محدوده کنونی کامرانیه از میرزا سعید خان، وزیر امور خارجه وقت دوره ناصری خرید. همان‌طور که محله امیریه تهران به واسطه لقب کامران‌میرزا که پس از امیرکبیر لقب امیر به او داده شد، امیریه نام گرفت، باغ وسیعش در شمیران هم به نام او یعنی کامرانیه معروف شد. کامران میرزا علاقه زیادی به زیباسازی باغ‌هایش داشت و معروف است حتی از باغبان‌های فرنگی برای تزیین باغ‌هایش استفاده می‌کرد. پس از تملک این باغ توسط کامران میرزا بود که به تدریج سکونتگاه‌ها و خانه‌هایی در اطراف باغ ساخته شده و آبادی جدید و کوچکی به نام کامرانیه در همسایگی حصار بوعلی شکل گرفت. در واقع محدوده آبادی کوچک کامرانیه به آبادی‌های حصار بوعلی، رستم‌آباد بالا و اراضی چیذر محدود می‌شد. در جنوب کامرانیه هم تپه‌ای معروف به تپه شغالی وجود داشت که خالی از سکنه بود.»

باغی که به ۲محله هویت‌بخشید

باغ وسیع کامرانیه تا زمان مرگ کامران‌میرزا برای خود برو بیایی داشت و کامران‌میرزا هم برای برگزاری برخی محافل و دورهمی رجال سیاسی از این باغ زیبا استفاده می‌کرد. پس از فوت کامران‌میرزا در سال ۱۳۰۷ باغ کامرانیه در اختیار ورثه او قرار گرفت و از این دوره بود که مقدمات لازم برای شکل‌گیری محله‌ای به نام کامرانیه در دوران توسعه و ساخت‌وسازها در آبادی‌های شمال شهر فراهم شد. زمانی می‌گوید: «در سال‌های نخست حکومت رضاشاه، کامران‌میرزا از دنیا رفت و باغ وسیع کامرانیه به دخترش رسید. دختر کامران‌میرزا باغ پدری را به عبدالحسین فرمانفرما فروخت که از رجال پرنفوذ قجری، نوه عباس میرزا و داماد مظفرالدین‌شاه بود. عبدالحسین فرمانفرما هم باغ را به پسر ارشدش فیروزمیرزا نصرت‌الدوله که از رجال دوره پهلوی اول به شمار می‌رفت بخشید. در واقع باغ کامران‌میرزا و فروش این باغ به عبدالحسین فرمانفرما زمینه‌ساز نامگذاری و هویت‌بخشی به ۲محله معروف شمال شهر شد. نخست محله‌ای به نام کامرانیه و دیگری پس از فروش باغ به خانواده فرمانفرما و با هویت‌بخشی به محله فرمانیه.»

یادگاری کامران‌میرزا برای اهالی حصار بوعلی

بخشی از هویت محله کامرانیه را اکنون باید در دل محله کهن حصار بوعلی جست‌وجو کرد. «تکیه بالا» یا به قول اهالی محله همان «تکیه آقا» با انبوه خاطراتی که از عزاداری‌ها و دورهمی‌های مذهبی اهالی حصار بوعلی در دل خود جا داده است یادگاری کامران‌میرزا برای اهالی حصاربوعلی است. زمانی می‌گوید: «کامران میرزا تکیه آقا را برای برگزاری مراسم و عزاداری امام حسن مجتبی(ع) وقف کرد. این تکیه بیش از صد سال قدمت دارد و بنای قدیمی آن تخریب و بازسازی شده است. با وجود این هنوز هم چراغ این تکیه روشن است و از مراسم مذهبی اهالی حصاربوعلی میزبانی می‌کند. کامران میرزا که ارادت خاصی به امام حسن مجتبی(ع) داشت، تکیه‌ای را در ضلع شمال این آبادی کهن برای برگزاری مراسم عزاداری امام حسن(ع) بنا کرد. از آنجایی که اهالی حصار بوعلی کامران‌میرزا را آقا خطاب می‌کردند، بعد از ساخت تکیه نام تکیه آقا سر زبان‌ها افتاد و هنوز هم تکیه قدیمی شمال محله حصار بوعلی به همین نام معروف است.»

محله‌ای که از دل یک باغ سر برآورد

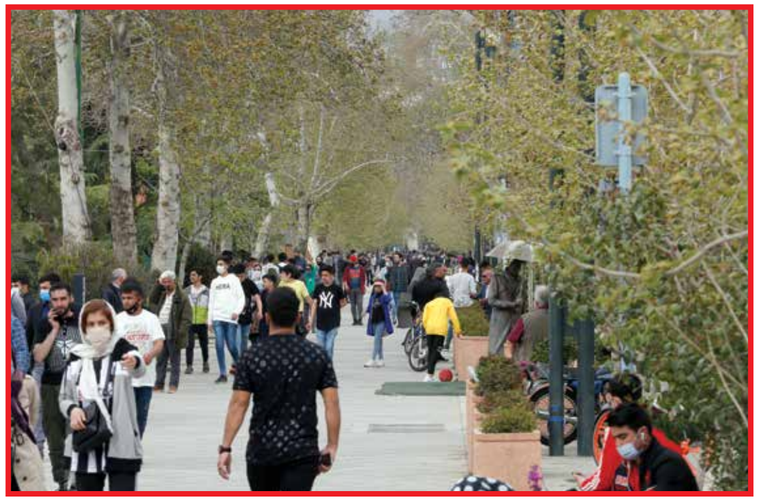
از سال ۱۳۳۵ که بخش زیادی ازآبادی‌های شمیران به‌صورت رسمی در محدوده شهری تهران قرار گرفت، ساخت‌وسازها در محدوده کامرانیه هم آغاز شد. همزمان با توسعه ساخت‌وسازها و افزایش جمعیت این محدوده، خیابان‌کشی‌هایی هم در دل‌آبادی‌ها و باغ‌های به جا مانده انجام شد تا به تدریج محله‌ای کوچک به نام کامرانیه متولد شد. زمانی می‌گوید: «با توسعه ساخت‌وسازها در محدوده کامرانیه و فرمانیه ۲خیابان اصلی کشیده شد. نخست خیابان فرمانیه که امروز آن را با نام خیابان شهید لواسانی می‌شناسیم و محدوده محله فرمانیه را مشخص می‌کند و دیگری خیابان کامرانیه که امروز به نام خیابان شهید بازدار شناخته می‌شود. پس از خیابان‌کشی بود که از دهه‌های ۳۰ و ۴۰ به تدریج بر شمار سکونتگاه‌ها و خانه‌ها در این محدوده افزوده شد و باغ‌ها و درختان سرسبز کامرانیه پس از قطعه‌بندی جای خود را به خانه‌باغ‌ها و منازل مسکونی دادند. در همین دوره محله کامرانیه شکل گرفت.»

راهنمایی برای عبور از پیک‌های پی‌درپی کرونا

وضعیت قرمز

مرضیه موسوی

تخت‌های بیمارستان‌ها دوباره پر شده و اغلب بخش‌های هر بیمارستان دوباره در اختیار بیماران کرونایی قرار گرفته است. با این حال از هفته گذشته ظرفیت بیمارستان‌های تهران باز هم پر شده و علاوه بر آن بیمارستان‌های صحرایی و مراکز درمان سرپایی هم مراجعانی بیشتر از ظرفیت تخت‌های خود دارند. ویروس جهش یافته کرونا که این بار با نام سویه دلتا بر سر زبان‌ها افتاده سرعت انتقال بسیار بالایی دارد و به همین دلیل اغلب مراجعان مراکز درمانی و بخش‌های کرونایی بیمارستان‌ها، خانوادگی هستند. کودکان، قربانیان جدید این ویروس جهش یافته به شمار می‌روند و برای مهار آن هیچ راهی به جز قرنطینه و ماندن در خانه وجود ندارد. راهنمای پیش رو برای عبور از پیک پنجم کرونا کمکتان می‌کند.



۱ اگر هنوز مبتلا نشده‌اید...

از فضاهای عمومی و شلوغ دوری کنید

مهم‌ترین راه جلوگیری از ابتلا به کرونا دوری از فضاهای عمومی و شلوغ و رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی است. ماسک استاندارد همچنان مؤثرترین راه برای جلوگیری از انتقال ویروس است.

ماسک بزنید

حضور تنها یک فرد مبتلا در فضای بسته به مدت یک ساعت، حتی در صورت استفاده همه افراد از ماسک، تا ۹۰درصد احتمال انتقال کرونا را تشدید می‌کند.

ایمنی بدنتان را افزایش دهید

تقویت ایمنی بدن در پیشگیری از ابتلا و درمان سریع‌تر کرونا در صورت مبتلا شدن بسیار مؤثر است. مصرف ویتامین‌ها از جمله ویتامین دی، میوه و سبزیجات را در رژیم غذایی خود قرار دهید.

واکسن بزنید

اکنون واکسیناسیون کرونا برای افراد بالای ۵۸ ساله در حال انجام است. با پایان تعداد متقاضیان این گروه سنی، افراد بالای ۵۵ سال هم واکسینه می‌شوند. واکسیناسیون افراد دارای بیماری‌های خاص و مبتلایان به دیابت نوع یک و ۲ هم آغاز شده است. این گروه از افراد با داشتن آزمایش‌ای. وان. سی یا نامه تأییدیه پزشک متخصص درباره ابتلا به بیماری، به مراکز واکسیناسیون مراجعه کنند. واکسیناسیون همگانی راه مؤثری برای کنترل شیوع کرونا در کشور است و واکسینه شدن هر فرد علیه این ویروس به جلوگیری از گسترش کرونا در کشور کمک می‌کند. پس هر وقت نوبتتان شد واکسن بزنید.

۲ اگر به کرونا مبتلا شدید...

شروع ابتلا

علائم مشخصی مثل از بین رفتن حس بویایی و چشایی مهم‌ترین علائمی هستند که از ابتلای فرد به کرونا خبر می‌دهند. برای اطمینان می‌توانید به مراکز بهداشت محله خود مراجعه کنید. در این مراکز تست پی‌سی‌آر رایگان، انجام می‌شود.

مشکلات ریوی

در صورت داشتن علائم تنگی نفس و سرفه باید سراغ بیمارستان‌های دولتی که بخش کرونا در آن فعال است مراجعه کنید. بیمارستان‌های شهدای تجریش، بقیه الله(عج)، میلاد و مسیح دانشوری از جمله مراکز موجود در پهنه شمال هستند.

کرونا در کودکان

برای سویه دلتا ویروس کرونا موارد زیادی از ابتلای کودکان هم ثبت شده است. علائم این ویروس در کودکان عمدتاً با تب، بیقراری، اسهال و مشکلات گوارشی نمایان می‌شود. بی‌اشتهایی و سرفه و ازبین رفتن حس بویایی و چشایی هم از دیگر علائم شایع در کودکان است.

رعایت فاصله اجتماعی در خانه

با شروع بروز علائم کرونا در خانه بمانید. در خانه از ماسک استفاده کنید و ظروف غذای فرد مبتلا را از دیگر افراد خانه جدا کنید. حتی اگر همه اعضای خانواده به کرونا مبتلا شده‌اند، فاصله‌گذاری از یکدیگر را فراموش نکنید.

مراقب تغذیه‌تان باشید

بی‌اشتهایی از شایع‌ترین عوارض کروناست. از خوردن غذاهای مقوی، میوه و سبزیجات تازه، آب میوه و مایعات گرم غافل نشوید. نوشیدن مکرر مایعات می‌تواند به دفع سریع‌تر عفونت و بیماری کمک کند.

ویتامین‌های مورد نیاز در دوره ابتلا

ویتامین‌های گروه بی، سی و دی در دوره ابتلا به کرونا توصیه می‌شوند. همچنین میوه‌های قرمز رنگ که حاوی آنتی‌اکسیدان هستند. در این دوره از مصرف زیاد کربوهیدرات و فست‌فود خودداری کنید. در عوض از دانه‌های روغنی خام برای دریافت انرژی روزانه استفاده کنید.

هوای تازه

با دوری از گرد و خاک و استفاده نکردن از مواد حساسیت‌زا، بیشتر از قبل مراقب دستگاه تنفسی خود باشید.

استراحت کافی و دوری از استرس

رعایت دستورات پزشک و شروع به موقع درمان کرونا کمک زیادی به بهبود فرد بیمار می‌کند. استراحت کافی و دوری از انجام فعالیت‌های سنگین در این دوره توصیه مهمی است.

۳ افرادی که واکسن کرونا دریافت کرده‌اند...

بهترین واکسن

بهترین واکسن نخستین واکسن در دسترس است. در شرایط حاد کنونی سرعت‌بخشیدن به روند واکسیناسیون می‌تواند کمک زیادی به عبور از پیک کرونا کند.

ایمنی صد در صد نیست

اکنون واکسن‌های سینوفارم و برکت در کشور تزریق می‌شود. تزریق دوز اول این واکسن‌ها تا ۲۵درصد و دوز دوم تا ۷۰درصد بدن را در مقابل ویروس کرونا ایمن می‌کند. پس حتی در صورت تزریق واکسن باید از ماسک استفاده کرد.

اگر علائم دارید واکسن نزنید

اگر تا ۲هفته قبل از تزریق واکسن علائمی مثل تب، سرفه، آبریزش بینی و تنگی نفس داشتید فعلاً از تزریق واکسن خودداری کنید. این علائم ممکن است با تزریق واکسن تشدید شوند.

همچنان مراقب نشانه‌ها باشید

اگر پس از تزریق واکسن علائمی مثل تب، سرفه، آبریزش بینی یا تنگی نفس داشتید حتماً به پزشک مراجعه کنید. این علائم ممکن است علائم کرونا باشند.

واکسینه‌ها ناقل نیستند

تزریق واکسن، فرایند وارد کردن ویروس مرده در بدن است. به همین دلیل با تزریق واکسن، افراد ناقل کرونا نیستند.

توهم ایمنی جمعی

توهم ایمنی جمعی از مشکلاتی است که با افزایش سرعت واکسیناسیون به وجود می‌آید. در حالی که موارد زیادی از ابتلای افراد بعد از واکسن گزارش شده است. واکسن زدن به معنای مصونیت صد در صدی از ابتلابه کووید ۱۹ نیست.

کوه از کرونا خالی نیست

شیوع کرونا در کشور، تعداد مراجعان به کوهستان شمیران را به اوج خود رسانده است

مرضیه موسوی

گرم شدن هوا و طولانی شدن پاندمی کرونا دست به دست داده تا مراجعه مردم به مناطق کوهستانی شمیران در این روزها به اوج خود برسد. تصور خلوت بودن کوهستان و آلوده نبودن آن به ویروس کرونا، وسوسه‌ای است که مردم را در روزهای پایانی هفته به منطقه‌ای می‌کشاند که حداقل ۸۰۰ هزار نفر دیگر هم در آن حضور دارند. تلاش برای رفتن به مناطق دورتر و پیدا کردن محیطی خلوت‌تر از دامنه‌ها، یکی از مهم‌ترین دلایلی است که باعث شده حوادث کوهستان شمیران در این روزها به اوج خود برسد. از طرفی ۴درصد از افراد حادثه‌دیده در شمیران را افرادی تشکیل می‌دهند که در ارتفاع دچار تنگی نفس می‌شوند و مشکوک به کرونا هستند. با افزایش تردد در مناطق کوهستانی و همچنین روستاهای شمیران در ماه گذشته، وضعیت این منطقه هم از نظر گستردگی کرونا در شرایط قرمز قرار دارد.

۴ دلایل افزایش حوادث کوهستان در دوره شیوع کرونا

- مراجعه بیشتر شهروندان به کوهستان با تصور خلوت بودن کوه
- مواجهه با شلوغی کوهستان و تمایل به رفتن به مناطق صعب‌العبور اما خلوت‌تر
- ناآشنایی با کوهنوردی تخصصی و گرفتار شدن در صخره‌ها و دیواره‌ها
- نداشتن وسایل و تجهیزات کافی برای صعود
- عدم آگاهی برخی از افراد از ابتلا به کرونا و تنگی نفس و ایست قلبی در ارتفاع بالا

۱۱۲ شماره تلفن امداد است که در صورت بروز حادثه در کوهستان و جاده‌های شمیران در دسترس قرار دارد. این شماره تلفن اضطراری را با موبایل فاقد سیم‌کارت هم می‌توان شماره‌گیری کرد.

پایگاه‌های امداد کوهستان شمیران در ۴ نقطه دربند، کلکچال، شیرپلا، و گردنه قوچک قرار دارند.

روزهای فعالیت پایگاه‌های امداد کوهستان شمیران

دربند: چهارشنبه، پنجشنبه، جمعه، شنبه و ایام تعطیل.

شیرپلا: پنجشنبه و جمعه.

کلکچال: پنجشنبه و جمعه.

گردنه قوچک: تمام روزهای سال.

۱۰ مأموریت کوهستان، به‌طور متوسط در ایام تابستان در دو سال اخیر شیوع کرونا در کوهستان شمیران به وقوع می‌پیوندد.

۱ پایگاه گردنه قوچک پایگاهی چند منظوره است و علاوه بر حوادث کوهستان، حوادث جاده را هم پوشش می‌دهد.

۳ پایگاه دربند، شیرپلا و کلک‌چال، پایگاه‌های امداد کوهستان هستند.

۱۱۰ نجاتگر آموزش دیده، مأموریت‌های مختلف کوهستان شمیران را پوشش می‌دهند.

۸۰۰ هزارنفر در روزهای پایانی هفته و تعطیلات به مناطق کوهستانی شمیران مراجعه می‌کنند.

۱۳ درصد از مأموریت‌های امداد کوهستان کشور متعلق به شمیران است.

۴ مأموریت کوهستان، به‌طور متوسط در هر پایگاه امدادی شمیران در سال‌های گذشته در روزهای پایانی هفته رخ می‌داد.

۳۱۳ مورد عملیات کوهستان، تنها در سال گذشته در شمیران به ثبت رسیده است.

۱۲ نفر فوتی، بیشترین آمار تلفات حوادث کوهستان شمیران در یک روز است که در دی ماه سال گذشته اتفاق افتاد.

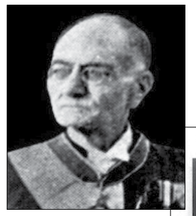
۴ درصد حوادث سال گذشته در کوهستان شمیران، مربوط به کوهنوردان مشکوک به کرونا بوده.

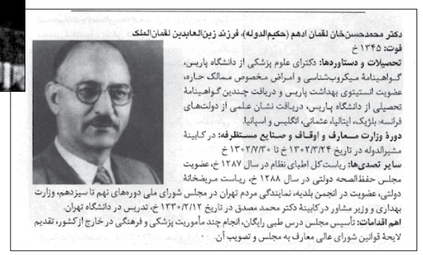
مروری بر سرگذشت لقمان‌الدوله، یکی از پزشکان صاحب نام دوران قاجار که در آرامستان ظهیرالدوله خفته است

در همسایگی حکیم باشی!

راحله عبدالحسینی

در آرامگاه ظهیرالدوله صفحات تاریخ ورق می‌خورد. بزرگان ایران زمین از هنرمند، شـــاعر و موسیقیدان تا سیاســـتمدار اینجا خفته‌اند. یکی از آن نام‌آوران دکتر «محمدحسین لقمان ادهم» است. او سال ۱۲۵۸ در تبریز متولد شـــد. او نبیره پیر احمد کنی، طبیب محمدشاه و نواده میرزا محمد کنی، طبیب ناصرالدین شاه بود. در این گزارش از کارنامه لقمان ادهم سراغی می‌گیریم.





دکتر محمدحسن‌خان لقمان ادهم (حکیم‌الدوله)، فرزند زین‌العابدین لقمان‌الملک
فوت: ۱۳۴۵ خ
تحصیلات و دستاوردها: دکترای علوم پزشکی از دانشگاه پاریس، گواهینامهٔ میکروب‌شناسی و امراض مخصوص ممالک حاره، عضویت انستیتوی بهداشت پاریس و دریافت چندین گواهینامهٔ تحصیلی از دانشگاه پاریس، دریافت نشان علمی از دولت‌های فرانسه، بلژیک، ایتالیا، عثمانی، انگلیس و اسپانیا
دورهٔ وزارت معارف و اوقاف و صنایع مستظرفه: در کابینهٔ مشیرالدوله در تاریخ ۱۳۰۲/۳/۴ خ تا ۱۳۰۲/۷/۳۰ خ
سایر تصدی‌ها: ریاست کل اطبای نظام در سال ۱۲۸۷ خ، عضویت مجلس حفظ‌الصحه دولتی در سال ۱۲۸۸ خ، ریاست مریضخانهٔ دولتی، عضویت در انجمن بلدیه، نمایندگی مردم تهران در مجلس شورای ملی دوره‌های نهم تا سیزدهم، وزارت بهداری و وزیر مشاور در کابینهٔ دکتر محمد مصدق در تاریخ ۱۳۳۰/۲/۱۲ خ، تدریس در دانشگاه تهران.
اهم اقدامات: تأسیس مجلس درس طبی رایگان، انجام چند مأموریت پزشکی و فرهنگی در خارج از کشور، تقدیم لایحهٔ قوانین شورای عالی معارف به مجلس و تصویب آن.

محمدحســـین خان ادهم فرزند ارشد فخرالاطبا (میرزا زین‌العابدین لقمان الممالک) بود که پس از مرگ پدر به لقب فخرالاطبا ملقب شد و از پزشکان تراز اول آذربایجان محسوب می‌شـــد و نزدیک‌ترین همکار دکتر طولوزان بود. «صرالله حدادی» نویســـنده کتاب «با من به طهران بیایید» به نقل از کتاب «شرح حال طبیبان قاجار» می‌گوید: «لقمان‌الدوله، پســـر دوم فخرالاطبا بود. تحصیلات خود را در دانشـــکده پزشـــکی پاریس انجام داد و پس از مراجعـــه به ایـــران در تبریز به ســـمت طبیب مخصوص ولیعهد وقت، محمدعلی میرزا مشغول کار شد. او با بودجه شخصی مدرسه لقمانیه را با اسلوب اروپایی تأســـیس کرد. دولت فرانسه و روســـیه، دیپلم این مدرســـه را معادل دیپلم کامل متوسطه می‌شناختند. دکتر لقمان ادهم، تحصیلات مقدماتی و متوسطه را در تبریز و در مدرسه لقمانیه انجام داد و مدتی معلم جغرافیا و ناظم آن مدرسه بود. سپس نزد استادان فن و پدر خود، طب ایرانی را فراگرفت و ســـال ۱۲۸۰ هجری شمســـی به فرانسه رفت و در دانشکده پزشـــکی مشغول شـــد. ســـال ۱۹۰۸ میلادی (۱۲۸۷هجری شمســـی) پایان نامه خود را در باب بیماری‌های سالک با درجه ممتاز ارائه کرد. به ایران بازگشـــت و به سمت طبیب مخصوص احمدشاه با لقب لقمان‌الدوله منصوب شد و به عضویت مجلس حفظ الصحه درآمد و در عملی شدن آبله کوبی سعی فراوان کرد.»

اقداماتی که پایه‌گذاری شد

دکتر محمدحســـین لقمان ادهم، ریاست کلاس طب دارالفنون را عهده‌دار شد و پایه و اساس دانشکده پزشکی را پی‌ریزی و کلاس طب را از دارالفنون، مجزا و به مدرسه طب تبدیل کرد. مدرســـه در آن زمان ۴ کلاس داشت و او علاوه بر ریاست، تدریس بیماری‌های عمومی و تشخیص بیماری‌ها را برعهده گرفت و ۶۰۰ جلد کتاب شخصی خود را به مدرسه اهدا کرد. لقمان‌الدوله در تصویب قانون طبابت تلاش‌های زیادی به کار برد و سال ۱۳۱۲ به سمت پزشک مخصوص پهلوی اول منصوب شد. سال ۱۳۱۷ از ریاست دانشکده پزشکی و خدمات رسمی بر اثر ضعف مزاج کناره‌گیری کرد. سال ۱۳۲۸ به پاس خدمات ۵۰ســـاله‌اش از طرف وزارت فرهنگ و دانشگاه تهران و فرهنگستان ایرانی از سوی پهلوی دوم یک قطعه نشان همایون و از طرف وزارت فرهنگ، نشان دانش درجه یک به او اعطا شد. دکتر محمدحسین خان دارای نشان‌های علمی دیگری از جمله نشان لژیون دونور از فرانســـه، نشان ویکتوریا از انگلستان، عقاب ســـرخ از آلمـــان، لئوپلـــد از بلژیک و نشان‌های دیگر از دولت‌های ایتالیا و ترکیه و اسپانیا نیز بود.

> در سالنامه پارس در سال ۱۳۱۳ آمده است: مولد گلبول‌های قرمز خون و تجدیدکننده ماده حیاتی، مطابق دستور نسخه دکتر لقمان‌الدوله است. خون را زیاد و اعصاب را تقویت می‌کند

اکسیر مخصوص بیماران

حدادی، پژوهشگر تاریخ تهران می‌گوید: «در سالنامه پارس در سال ۱۳۱۳ آمده است: مولد گلبول‌هـــای قرمز خون و تجدیدکننده ماده حیاتی، مطابق دســـتور نســـخه دکتر لقمان‌الدوله است. خون را زیاد و اعصاب را تقویت می‌کند. بـــرای معالجه امراضـــی که از کم خونی حاصل شـــده، فوق‌العاده مؤثر است. برای اشخاص کم اشتها و رنگ پریده نافع است. در امراض آنمی مفید است. در تب نوبه(مالاریا) و اقسام تب‌های مالاریایی مزمن مؤثر است. در اشخاص ضعیف‌البنیه بسیار مفید و لازم است. برای امراض عصبی و تقویت اعصاب دماغی نافع اســـت. مقدار خوراک برای اشـــخاص بزرگ نصف استکان و اطفال نصف قهوه‌خوری قبل از ناهار و قبل از شـــام اســـت. محل فروش: خیابان چراغ‌برق، دواخانه نظامی.»

بیمارستانی به نام محمدحسین لقمان ادهم

حـــدادی درباره نامگذاری بیمارســـتانی به نام لقمان ادهم در پایتخت می‌گوید: «در تهران ۲ بیمارستان برای بیماران اعصاب و روان بود. دارالمجانین شـــماره یک در محل بیمارســـتان فارابی فعلی و دارالمجانین شـــماره ۲ در محل بیمارســـتان لقمان حکیم فعلی. دکتر رضاعی، انجمن مصروعین و دیوانگان ایران را در اوایل قرن حاضر راه‌انـــدازی کرد و معتقد بود نباید بیماران اعصاب و روان را آزار داد. در دهه ۴۰ تصمیم گرفته شد، بیماران اعصاب و روان به خارج از تهران انتقال داده شـــوند. دارالمجانین شماره ۲ به پاس خدمات ارزنده دکتر محمدحسین لقمان ادهم به نام او نامگذاری شد. بعدها نام این بیمارستان را لقمان حکیم گذاشتند.»

به جانت قسم!

دکتر محمدحســـین لقمان ادهم پیـــش از ظهر اول آبان ۱۳۲۹ که مصادف با روز عاشورا بود، چشم از جهان فروبست. بیمارستان ۳۰۰ تختخوابی تهران ۱۵ دی ۱۳۳۰ از سوی وزارت بهداری وقت به نام او نامگذاری شد.

زنده‌یاد ملک الشـــعرای بهار که سال ۱۳۱۲ به دلیل مخالفت با پهلوی اول در حبس به ســـر می‌برد در زندان قصیده‌ای در ســـتایش لقمان‌الدوله سرود که با این بیت تمام می‌شود: «چو لقمان ادهم نباشد کسی/ هوادار جانت به جانت قسم».

احیاالسلطنه‌ها و حکیم‌باشی‌ها

طب در ایران قدمتی چندین هزار ساله دارد. نصرالله حدادی، پژوهشگر تهران قدیم می‌گوید: «دانشگاه جندی شاپور اهواز گواه این مدعاست که طب در ایران سابقه طولانی دارد. در بوستان سعدی نیز یک باب با عنوان برزویه طبیب نگاشته شده و این نشان از قدمت طب در ایران دارد. در گذشته به اطبا، حکیم هم می‌گفتند. اطبا با جان آدم‌ها سر و کار داشتند و علاوه بر دروس طبابت، حکمت و فلسفه نیز می‌آموختند و به آنها حکیم هم می‌گفتند. برخی از شاعران هم به علم حکمت مسلط بودند. مثل حکیم ابوالقاسم فردوسی.» او برای سابقه طب در ایران به شاهنامه فردوسی اشاره می‌کند و می‌گوید: «کلمه سزارین در تاریخ پزشکی به دلیل چگونگی به دنیا آمدن سزار از یونان به فارسی آمده. در حالی که در شاهنامه نحوه به دنیا آمدن رستم از پهلوی رودابه نیز رستمینه نام داشته و همان جراحی سزارین است.» حدادی ادامه می‌دهد: «طب در تاریخ معاصر ایران بیشتر از جانب ارامنه و کلیمی‌ها گسترش پیدا کرده. آنها طبیبان حاذقی بودند و تا قبل از تأسیس دارالفنون از خارج به ایران می‌آمدند. از جمله دکتر کلوکه و دکتر طولوزان که طبیب شاهان قاجار بودند و در دارالفنون به تربیت پزشکان ایرانی پرداختند.» پزشکان در دوران قاجار با القاب مخصوص خطاب می‌شدند. «احیاالدوله یا احیاالسلطنه یا احیاالملک. احیا به معنای زنده کردن است. افتخارالحکما، جراح باشی، جلال الاطبا، حکیم باشی، صدرالاطبا از جمله القاب پزشکان بود. دکتر ارسطو علاج پزشک پروین اعتصامی بود. به دلیل فلسفه و حکمت دانستن به او ارسطو می‌گفتند. نام فامیل علاج هم به دلیل پزشک بودن به او داده شده بود.»

جداره‌سازی و رنگ‌آمیزی دیوار کوچه موسوی مطلق

رخت نو برتن درکـــه

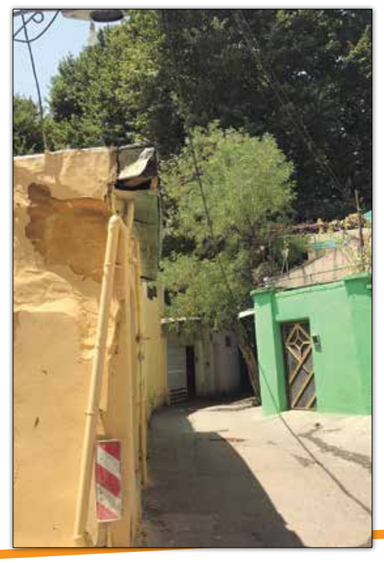
مرضیه موسوی
عکس: طاهره جورکش/ محمدرضا جعفری

دیوارهای کاهگلی یا آجری اما قدیمی کوچه‌های کوهپایه‌ای درکه، اغلب طبله کرده و نم، آن را دچار آسیب کرده است. معابر باریکی که با گرم شدن هوا، بیش از فصل‌های سرد سال رهگذران کوهنورد را به خود می‌بیند. جداره‌ســـازی و رنگ‌آمیزی مهم‌ترین معبر کوهپایه‌ای محله درکه توســـط شهرداری منطقه یک انجام شده تا هم شهروندان ساکن این محله و هم کوهنوردان و رهگذران، منظری زیباتر در کوچه موسوی مطلق پیش رو داشته باشند. این گذر علاوه بر مشکلات جداره‌ای با مشکلات دیگری از جمله نبود پارکینگ و رها کردن زباله توسط رهگذران و کوهنوردان روبه روست. فرهنگسازی و نصب تابلوهای مناسب برای راهنمایی و آموزش کوهنوردان و رهگذران، مطالبه این روزهای اهالی درکه از مدیریت شـــهری است که توسط شهرداری منطقه یک پیگیری می‌شود.

کوچه موسوی مطلق به دلیل قرار داشتن در مسیر تردد کوهنوردان برای رسیدن به ارتفاعات درکه، یکی از مهم‌ترین معابر این محله به شمار می‌رود. این کوچه با طول حدودی ۲۵۰ متر، علاوه بر کم‌عرض بودن با مشکل جداره‌های فرسوده هم مواجه است.

محله درکه و کوچه‌های منتهی به کوهپایه در این محله با مشکلات مختلف و متعددی روبه‌رو هستند؛ از جمله نبود تابلو راهنمای مناسب برای کوهنوردان و مشخص شدن مسیرهای کوهنوردی. همچنین اهالی این محله از نبود تابلوهای مناسب برای فرهنگسازی افراد برای رعایت سکوت در معابر محلی یا نریختن زباله گلایه دارند.

به گفته کارشناس دفتر توسعه و نوسازی محله اوین، درکه وجود منظر زیبا برای رهگذران و اهالی محله، آنها را به نگهداری بهتر از فضاهای عمومی که در آن تردد می‌کنند تشویق می‌کند. دفتر توسعه و نوسازی محله با همفکری و راهنمایی شهروندان، مشکلات محله را شناسایی و برای حل آنها تسهیلگری می‌کند.



جداره‌سازی و رنگ‌آمیزی دیوارهای کوچه موسوی مطلق شروع اقدامات شهرداری منطقه برای برطرف کردن برخی از این مشکلات از جمله نصب تابلوهای راهنما و تابلوهای هشداردهنده است.

رنگ‌آمیزی دیوارهای این کوچه با پیشنهاد دفتر توسعه محله اوین- درکه انجام شد و شهرداری منطقه یک با پاکسازی و رنگ‌آمیزی جداره‌ها، برای بهتر شدن سیمای بصری این کوچه اقدامات لازم را انجام داد.

مناطق یهنه شمالی ۲۰۱۰۳ شهرتهران

● **صاحب امتیاز:** مؤسسه همشهری
● **مدیر مسئول:** نیلوفر قدیری
● **سردبیر:** مهدی علیپور
● **تحریریه:** شهره کیانوش‌راد مرضیه موسوی/راحله عبدالحسینی سحر رمضانعلی‌پور/حسن حسن‌زاده
● **مدیر هنری:** کامران مهرزاده
● **صفحه‌آرایی:** محمدرضا محمدی‌تاش/ علی حسنی / میلاد رفاقتی فائزه توکلی
● **حروفچینی و تصحیح:** منیژه خسروآبادی/ اعظم آجوربندیان/ فهیمه شیرازی

● **نشانی:** خیابان ولی‌عصر(عج) نرسیده به پارک وی کوچه تورج پلاک۱۴ ● **کد پستی:** ۱۹۶۶۶۵۳۳۸ ● **صندوق پستی:** ۴۵۹۵۶-۱۹۶۶۶ ● **تلفن:** ۲۳۰۲۳۱۰۰ ● **دورنگار:** ۲۳۰۲۳۴۸۸

کافه کتاب

خانجون و خواب شمرون

کتابی که با خواندن چند صفحه اول نمی‌توانید آن را زمین بگذارید همین کتاب «خانجون و خواب شمرون» به قلم «شرمین نادری» است.

داستان‌های این کتاب درباره خانه مادربزرگی مهربان به نام خانجون است که در روزگار قدیم شمیران می‌گذرد. همراه با نویسنده، از زبان پسرکی به نام بهزاد به داستان‌هایی از دوران کودکی او سفر می‌کنید که حال و هوای زندگی تهران قدیم را زنده می‌کند. در بخشی از کتاب می‌خوانیم: «خونه خانجون خونه بسیار بزرگی ست که تقریباً همیشه همه خانواده توش جمع می‌شن... شمرون و خیابان‌های کاهگلی و پر از گل یاس، پشه بندهایی که در هر پشت‌بام بسته می‌شد و نوه‌ها دراز به دراز تویش ولو می‌شدند و از خرابکاری‌های هر روزه پرده بر می‌داشتند...» وقتی کتاب را می‌بندید هم حالی خوش از قدم زدن و نفس کشیدن در کوچه‌های شمیران و روزگار گذشته دارید و هم درباره رسم و رسوم زندگی قدیم تهرانی‌ها بیشتر می‌دانید. کتاب ۱۳۲ صفحه‌ای خانجون و خواب شمرون از سوی انتشارات حوض نقره منتشر شده است.

راهنما

پسماند غذا را کاهش دهیم

بدون تعارف باید بپذیریم که دورریز غذا در خانه‌های ما هنوز زیاد است. آمارها می‌گوید که ۲۵درصد موادغذایی به شکل پسماند از بین می‌رود. با رعایت چند راهکار ساده می‌شود این عدد و رقم را کاهش داد.

۱. برای خرید اقلام خوراکی فهرست تهیه کنید.
۲. مواد غذایی را به تکه‌های کوچک و مورد مصرف خانوار تقسیم نگهداری کنید. در این صورت نان بیات، سبزی خوردن پلاسیده و میوه‌های کپک زده ندارید.
۳. با کمی خلاقیت دستور جدید غذایی ابداع کنید. از مواد غذایی مانده در یخچال می‌شود انواع پیتزا، سالاد و... درست کرد. اگر دیر بجنبیم تاریخ مصرف مواد غذایی می‌گذرد و باید راهی سطل زباله شود.
۴. مواد غذایی را به شکل صحیح نگهداری کنید. نگهداری درست از مواد غذایی عمر استفاده آنها را طولانی‌تر می‌کند.
۵. مواد غذایی را فریز کنید. اگر فکر می‌کنید تا پایان تاریخ انقضای ماده غذایی از آن در تهیه خوراکی استفاده نمی‌کنید به جای یخچال در فریزر بگذارید.
۶. کارآیی یخچال را بررسی کنید. حتماً دمای یخچال را در حالت بهینه قرار دهید. کشوها و طبقات را هم تمیز و مرتب نگهداری کنید.

هویت

حسن حسن‌زاده

باغی که به نام سرایدارش معروف شد

امروز حتی در دل محله رستم‌آباد که هنوز بخش‌های بسیاری از بافت قدیمی‌اش را حفظ کرده هم پیدا کردن کوچه‌باغ‌های خاطره‌انگیز کار آسانی نیست. از روزگاری که آبادی خوش‌آب و هوای رستم‌آباد، ییلاق اعیان و اشراف بود و خانه‌ها در محاصره باغ‌ها ساخته می‌شدند، سال‌های بسیاری گذشته و امروز رستم‌آباد هم به سرنوشت دیگر محله‌های بالای شهر دچار شده است. با توسعه ساخت‌وسازها در دهه‌های ۳۰ و ۴۰ به تدریج خانه‌های قدیمی این‌آبادی جای خود را به آپارتمان‌ها و خانه‌های نونوار دادند و این میان باغ‌های انبوه و سرسبز رستم‌آباد هم میدان را به این غول‌های سنگی باختند. با وجود این، رستم‌آباد هنوز هم کوچه‌ها و خیابان‌ها پردار و درختی دارد که قدم زدن در آن یاد و خاطر آن روزهای طلایی را برای اهالی قدیمی محله زنده می‌کند. اگرچه دیگر از باغ‌های پرشمار رستم‌آباد خبری نیست اما در دل کوچه گرکانی می‌شود از آخرین یادگاری آن دوران سراغ گرفت. درختان قدبرافراشته و چنارهای باغ آسیه که عابران و رهگذران را از پشت حصار دید می‌زنند، آخرین بازماندگان آن روزهای خاطره‌انگیزند. باغ ۴ هزارمترمربعی کوچه گرکانی میان اهالی رستم‌آباد به باغ آسیه معروف است. «محمدرضا غفاری» یکی از اهالی قدیمی رستم‌آباد درباره علت نامگذاری این باغ قدیمی می‌گوید: «باغ‌های آسیه در گذشته سبزتر بود. اگرچه دیگر از قناتی که در دل باغ جاری بود خبری نیست و بسیاری از درختان باغ هم به تدریج خشک شدند اما هنوز هم باغ آسیه و درختانش اهالی را به یاد روزهای گذشته محله می‌اندازد؛ روزگاری که آسیه خانم سرایدار این باغ وقفی بود و به تنهایی در آلونک انتهای باغ زندگی می‌کرد. اهالی قدیمی رستم‌آباد نام آسیه خانم را روی این باغ گذاشتند و اگرچه سال‌ها از فوت او می‌گذرد اما هنوز این اسم میان اهالی محله رایج است.»

گردشگری

بوستان مهرگان با هوایی کوهستانی

بوستان‌های محلی معمولاً جایی برای دورهمی همسایه‌ها و سالمندان محله است تا با پیاده‌روی و ورزش‌های سبک بتوانند بخشی از اوقات فراغت خود را پر کنند. مهرگان با وسعت ۱۴۰هزارمترمربع یکی از بوستان‌های محلی است که به دلیل داشتن امکانات تفریحی، جایی مناسب برای همه گروه‌های سنی به‌ویژه کودکان و نوجوانان است. مجهز بودن به زمین اسکیت، فضای بازی وسیع و وسایل بازی طنابی، مسیرهای دوچرخه‌سواری، آلاچیق‌های بزرگ و کوچک و وسایل ورزشی، وسعت زیاد بوستان، دور بودن از بزرگراه و خیابان‌های اصلی و از همه مهم‌تر مشرف بودن به شهر، این بوستان را به یکی از جاذبه‌های فرامحله‌ای تبدیل کرده است. بوستان مهرگان با داشتن فضای سبز مناسب و هوایی کوهستانی، انتخاب خوبی برای گذران بعدازظهرهای گرم تابستان است. برای رفتن به این بوستان می‌توانید از بزرگراه ارتش غرب به خیابان نخل و سپس به بلوار کنگان بروید. خیابان‌های سمت غرب بلوار کنگان مسیر دسترسی به بوستان مهرگان است.

فرهنگسراها

لیلا کردبچه، شاعر:

فرهنگ و هنر در اوقات فراغت سهم دارد

«لیلا کردبچه» به واسطه کار و فعالیت در فرهنگستان زبان و ادب فارسی، هم‌محله‌ای ما در منطقه۳ شناخته می‌شود.

او معتقد است ایجاد اماکنی که باعث بهتر شدن اوقات فراغت شهروندان می‌شود ضروری است: «بخشی از اوقات فراغت ما شهروندان با برنامه‌های فرهنگی و هنری پر می‌شود. بنابراین حتماً باید در کنار برنامه‌های آموزشی و تفریحی برای اوقات فراغت، برنامه‌هایی هم مختص حوزه فرهنگ و هنر برای شهروندان وجود داشته باشد. اراضی عباس‌آباد با داشتن باغ‌موزه دفاع مقدس، باغ کتاب و بازارچه هنر محل مناسبی برای بهره‌مندی از رویدادهای فرهنگی و هنری است.»

کردبچه استقبال شهروندان از باغ کتاب تهران را بسیار خوب ارزیابی می‌کند و ادامه می‌دهد: «شهروندان کم‌کم با فضای بی‌نظیر باغ کتاب آشنا شدند و این فضای فرهنگی مورد استقبال قرار گرفت. پس اگر چنین فضاهایی برای شهروندان ساخته شود، آنها هم مخاطبان خوبی خواهند بود. به همین دلیل افتتاح کوشک باغ هنر هم رویداد فرهنگی و هنری ارزشمندی به شمار می‌آید.»

کردبچه اطلاع‌رسانی صحیح چنین رویدادی را مهم می‌داند و می‌گوید: «مترو یکی از بهترین اماکن برای اطلاع‌رسانی از رویدادهای مهم فرهنگی مثل افتتاح کوشک باغ هنر است. حالا که روزنامه خواندن شهروندان به مراتب کمتر شده، نباید فقط به درج اخبار در روزنامه اکتفا کنیم. برای اینکه از فضای فرهنگی و هنری مجموعه‌ای مثل کوشک باغ هنر بهترین بهره‌را ببریم، باید اطلاع‌رسانی درستی هم انجام شود و شهروندان در جریان باشند که چه نمایشگاه و رویداد هنری در این مجموعه در حال برگزاری است.»

کوشک باغ هنر