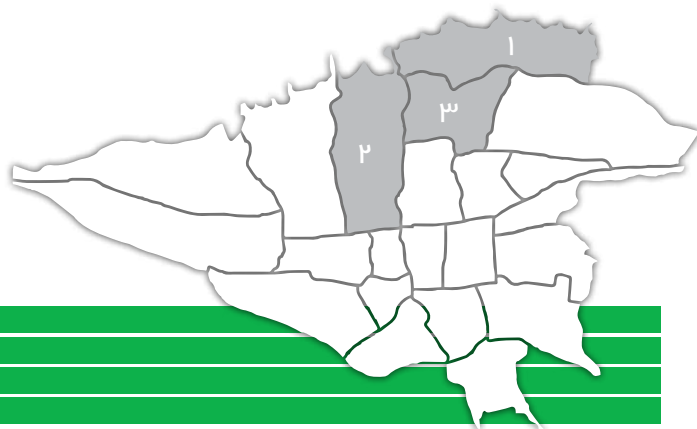


قهرمانانی با عصای سفید

اگر چه دست سرنوشت بینایی چشم‌هایشان را محدود کرد اما در عوض آنها
صفحه ۸

شنبه
۲۴ مهر ۱۴۰۰
سال هفدهم / شماره ۸۲۴
صفحه ۱۶



عکس: سنا عادل

خاطره بازی با پیشکسوت سرخ‌های پایتخت

فوتبالیست کوهنورد

صفحه ۴

بایدها و نبایدهای کوهپیمایی در گفتوگو با رئیس هیئت کوهنوردی
شمیرانات و رئیس کمیته جست و جو و نجات فدراسیون کوهنوردی

لذت کوهنوردی همراه با ایمنی

کوه‌های شمال شهر مقصد بسیاری از گردشگران مناطق مختلف تهران
است. کوهنوردی ورزشی کم هزینه و به ظاهر آسان است. اما ناآشنا بودن
با فوت و فن پیمایش کوه می‌تواند خطرات بسیاری را...
صفحه ۱۳

نویسنده و ایران‌شناس هم‌محل‌های
از ظرفیت تاریخی شمیران برای نسل جدید می‌گوید

جای خالی دایره‌المعارف شمیران

«تاریخ شمیران هنوز جای کار دارد.» این جمله را «مجید کریمی» ایران‌شناس
و نویسنده ساکن محله دزاشیب می‌گوید. او که دوران نوجوانی را در قلعهک،
اختیاریه و قیطره گذرانده...
صفحه ۱۱

۱۸۱۹

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

با تبلیغات در **هلمشهری**
درست به هدف برزید



افزایش ۱۰ برابری اعتبارات کوهستان

رشد روز افزون جمعیت، افزایش پدیده شهرنشینی و انواع استرس و آلودگی‌های زیست‌محیطی شهری موجب شده است که ساکنان تهران و گردشگران سایر مناطق، محیط طبیعی اطراف تهران را مآوایی برای رهایی از محیط شهری بدانند و در ایام فراغت به این مکان‌ها پناه ببرند.

فضاهای اکولوژیک طبیعی، اماکن مذهبی، روستاهای مقصد گردشگری، تفرجگاه‌ها، کاخ موزه‌ها، خانه موزه‌ها، بوستان‌های فرامی‌نطقه‌ای، مراکز تجاری سنتی و مدرن، باغ سفارتخانه‌ها و ... از جمله ظرفیت‌های متنوع گردشگری در شمال پایتخت هستند که در طول هفته و به‌خصوص روزهای پایانی هفته تعداد کثیری از شهروندان را به سوی خود می‌کشاند.

کوپایه شمشیرانات با محصولاتمانند سبزی‌های کوهی و دارویی، عسل و سایر محصولات باغی از جاذبه‌هایی است که گردشگری سلامت را در این منطقه پررونق می‌کند. از سوی دیگر، ۱۴ بیمارستان و مرکز درمانی هم در منطقه یک فعالیت می‌کنند که برخی از آنها مانند مرکز سلول‌های بنیادین خدمات خاصی را به متقاضیان عرضه می‌کنند.

سیاستگذاری مدیریت شهری در دوره کنونی، تلاش در زمینه تغییر رویکرد سرمایه‌گذاری در منطقه از مسکن به بخش خدمات و گردشگری و جلب سرمایه‌گذاران به منظور تقویت فضای تفرجگاهی و فرهنگی همچنن ارتقای وضعیت گردشگری در ۳ رودره درکه، دارآباد و دربند با رویکرد حفاظت از محیط‌زیست و بهینه سازی هزینه و درآمد است.

ساخت مسیرهای سلامت، تقویت مسیرهای کهنوردی و ایمن سازی آنها، ساخت یک ایستگاه اتش نشانی و ۳ پایگاه امداد و نجات، تعویض مخازن پسماند، ثبت ملی تپچال از جمله این اقدامات است. در این مسیر، خاطرنشان می‌شود که در مجموع، اعتبارات کوهستان در مقایسه با سال گذشته ۱۰ برابر شده است. فضاهای گردشگری در شمال تهران باید با برنامه‌ریزی، بهره‌گیری از فن‌آوری‌های نو و حل مشکلات زیرساختی تجهیز شوند تا منابع جدید درآمدی تحقق یابد و شهروندان از آن بهره‌مند شوند.

اساساً زیبایی کوهستان به این است که موزه‌ای به وسعت کوهستان در شهر داشته باشیم. بنابراین، تلاش مدیریت شهری در حرم و ارتفاعات شمشیران با توجه به تهدید ساخت و ساز غیرمجاز و حضور پرتعداد گردشگران بسر حفظ ارزش‌های اکولوژیک و تفرجگاهی آن استوار است. در این راستا، شهرداری همه توان خود را برای حفظ کوهستان و حقوق عمومی شهر و شهروندان به کار می‌گیرد.

تینتر یک

ایستگاه تقاطعی توحید در خط ۷ مترو تهران، افتتاحیه بعدی شبکه راه‌آهن ریلی زیرزمینی پایتخت از سیستم حمل و نقل عمومی خواهد بود. «علی امام» مدیرعامل شرکت مترو تهران، در این‌باره گفت: «بر اساس برنامه از پیش اعلام شده، ایستگاه تقاطعی توحید در خط ۷ مترو تهران، افتتاحیه بعدی شبکه راه‌آهن ریلی زیرزمینی در راستای تسهیل استفاده شهروندان پایتخت از سیستم حمل و نقل عمومی خواهد بود.» او افزود: «بعد از آغاز بهره‌برداری از ایستگاه شهید رضایی در خط ۶، حالا نوبت به ایستگاه توحید رسیده است تا به عنوان هفدهمین ایستگاه خط ۷ در اختیار مردم صبور پایتخت قرار گیرد. عملیات اجرایی پروژه احداث ایستگاه توحید که در تقاطع خطوط ۴ و ۷ قرار دارد، از سال ۱۳۹۴ آغاز شد و در حال حاضر با نصب



تجهیز ایستگاه تقاطعی توحید در خط ۷ مترو آغاز شد

تجهیزات مورد نیاز از قبیل پله برقی به مرحله بهره‌برداری نزدیک شده است.»

او گفت: «این ایستگاه در تقاطع خیابان‌های آزادی و بزرگراه شهید نواب صفوی قرار داشته و یکصد و چهل و یکمین ایستگاهی است که در شبکه خطوط هفتگانه مترو تهران افتتاح می‌شود.»

او افزود: «ایستگاه توحید با ۴۳ متر عمق از سطح زمین، یکی از ایستگاه‌های عمیق شبکه مترو به حساب می‌آید و بین ایستگاه‌های مدافعان سلامت و شهید نواب صفوی واقع شده است. با افتتاح این ایستگاه، شهروندان چهار منطقه ۲، ۶، ۱۰ و ۱۱ شرایط آسان‌تری برای دسترسی به شبکه مترو را تجربه خواهند کرد و به همین جهت پیش‌بینی می‌شود این ایستگاه به یکی از ایستگاه‌های پرمسافر مترو تبدیل شود.»

اجرای طرح حمایت از مدارس در ناحیه ۳ منطقه یک

فعالیت‌های اجرایی طرح حمایت از مدارس ناحیه ۳ منطقه یک با مشارکت اداره‌های اجتماعی، عمران، خدمات شهری و مشارکت خیران در مدارس در حال انجام است.

«علیرضا کیانیور» شهردار ناحیه ۳ منطقه یک در این‌باره گفت: «با هدف حمایت از مدارس کم‌برخوردار و ارتقای سطح خدمت‌رسانی به آنها در حوزه‌های فرهنگی و عمرانی از جمله مرمت و نوسازی، رنگ‌آمیزی، خرید ملزومات اداری و کمبودهای آموزشی، درخواست‌های مدارس کاشفی، فرزانه، بسمی و آبشاری با حضور رئیس اداره اجتماعی ناحیه، مدیران محله، خیران و مدیران مدارس بررسی شد و رفع مشکلات موجود در دستور کار این اداره‌ها قرار گرفت.» او افزود: «براساس توافق انجام شده از سوی اداره اجتماعی ناحیه با مدارس قرار شد کارگاه‌های مهارت‌های روان‌شناسی و هنری رایگان با هدف توانمندسازی دانش‌آموزان به‌صورت حضوری و مجازی در این مدارس به‌صورت مستمر برگزار شود.»



منطقه یک در مسابقات بسکتبال تهران قهرمان شد

تیم نوجوانان منطقه یک مقام نخست مسابقات بسکتبال ۳ نفره آقایان پایتخت را کسب کرد. به گزارش خبرنگار همشهری محله، «کاظم دستگردی» رئیس اداره ورزش شهرداری منطقه یک گفت: «مسابقات بسکتبال ۳ نفره آقایان پایتخت ۱۸ مهر ماه به میزبانی منطقه ۵ در زمین آسفالت شهید حکیم برگزار شد و تیم منطقه یک در رده سنی زیر ۱۸ سال پس از راهیابی به فینال مسابقات مقام نخست را از آن خود کرد.» وی افزود: «این مسابقات به‌صورت ۳ نفره (خیابانی) در ۲ رده سنی جوانان و نوجوانان با حضور آقایان مناطق ۲۲گانه شهر تهران برگزار شد.»

چرا نام شهرمان طهران شد؟

مسابقه «چرا نام شهرمان طهران شد؟» به همت شهرداری منطقه برای شهروندان برگزار می‌شود. «علی طهماسبی» مدیر روابط عمومی منطقه ۲ با اعلام این خبر گفت: «این مسابقه برای آشنایی بیشتر شهروندان با تاریخچه و علل نامگذاری شهرمان طرحی و برگزار می‌شود.» او افزود: «علاقه‌مندان به مشارکت در مسابقه می‌توانند آثار خود را به صفحه اینستاگرام روابط عمومی شهرداری منطقه ۲ به نشانی <http://instagram.com/ravabetomomi2> ارسال کنند. به آثار برگزیده هدایا خواهد شد.» شهروندان تا پایان مهر ماه فرصت دارند در این مسابقه شرکت کنند.



ترمیم و بهسازی بزرگراه نیایش

ترمیم و بهسازی روکش آسفالت بزرگراه نیایش حد فاصل بزرگراه شهید چمران تا خیابان ولی‌عصر (عج) با هدف کاهش حوادث ایمنی و روان‌سازی تردد خودروها در حال اجراست. به گزارش خبرنگار همشهری محله، «سید محمدرضا موسوی» معاون فنی و عمران شهردار منطقه ۳ در این‌باره گفت: «معابر و بزرگراه‌ها از مهم‌ترین فضاهای شهری هستند



میز خبر

دوره «مربیگری ورزشی درجه ۳ کودکان» ویژه بانوان

دوره مربیگری کودکان زیرنظر فدراسیون «تری اتلون» با همکاری سازمان ورزش برگزار می‌شود. «ژهر پهلروآذر» مدیرکل امور بانوان شهرداری تهران با اعلام این خبر گفت: «داره کل امور بانوان شهرداری تهران با همکاری سازمان ورزش برای افزایش بهره‌وری ورزشی بوستان‌های بانوان و استفاده از ظرفیت مربیان ورزشی در این بوستان‌ها و توانمندسازی بانوان، زیرنظر فدراسیون تری اتلون دوره مربیگری درجه ۳ کودکان را برای ۶۰ نفر از مربیان علاقه‌مند به این رشته برگزار می‌کند.» رشته ورزشی «تری اتلون» یا «سه‌گانه» یکی از رشته‌های المپیکی است که طرفداران زیادی در جهان دارد. این رشته شامل هزار و ۵۰۰ همتر شنا، ۴۰ کیلومتر دوچرخه‌سواری و ۱۰ کیلومتر دو صحرانوردی است که به‌صورت متوالی و پی در پی انجام می‌شود و از نظر کارشناسان یک رشته ورزشی سخت و در عین حال بسیار مفرح و پویا محسوب می‌شود. این دوره به‌صورت عملی و تئوری به مدت ۳۰ ساعت برگزار می‌شود و مربیان پس از موفقیت در آزمون پایان دوره موفق به دریافت کارت مربیگری درجه ۳ کودکان خواهند شد.



فراخوان جشنواره عکس از برج میلاد

جشنواره عکس در برج میلاد برگزار می‌شود. به گزارش خبرنگار همشهری محله، «مهرداد افسری» یکی از داوران جشنواره عکس برج میلاد با بیان این خبر گفت: «برگزاری هر سئاله جشنواره عکس برج میلاد می‌تواند منجر به ایجاد آرشیو تاریخی برای این مجموعه و انتشار کتاب پس از ۲ دهه شود تا بتوان تفاوت نگاه هنرمندان را نسبت به این سازه بررسی و مقایسه کرد.» او افزود: «برج میلاد یک سازه شهری است که نگاه نسل‌های مختلف می‌تواند به آن هویت خاصی و ویژه دهد. عکاسان می‌توانند نگاه معنایی‌شان به این سازه را در عکس‌های خود انعکاس دهند و پس از چند سال با مقایسه عکس‌های ارسالی در جشنواره‌های برج میلاد به خوبی می‌توان این نگاه هویتی و معنایی را در عکس‌ها احساس کرد.» جشنواره عکس برج میلاد تا دوم آبان ماه تمدید شده و علاقه‌مندان می‌توانند آثار خود را به سایت جشنواره به نشانی www.lavitsefidalim.ir ارسال کنند. جزئیات و نحوه ارسال آثار در متن فراخوان منتشر شده روی سایت وجود دارد و علاقه‌مندان می‌توانند برای دریافت اطلاعات بیشتر به آن مراجعه کنند.



۱۴۳۰

مترمربع جداره بدمنظر شهری در منطقه ۳ با پوشش رنگی زیباسازی، ۵۳۰۰ مترطول نرده ترافیکی و ۱۱۰۰۰ متر طول نرده حاشیه مسیل‌ها در این منطقه رنگ‌آمیزی شد.

۶

ایستگاه مترو تهران به طرح اجرای واکسیناسیون پیوستند. به گفته عباس نظری، مدیر اجرایی پروژه واکسیناسیون شرکت بهره‌برداری مترو تهران و حومه، امکان واکسیناسیون شهروندان در پایانه فتح‌آباد به‌صورت خودروبی ۵ ایستگاه منتخب مترو تهران شامل ایستگاه امام‌خمینی(ره)، پالایشگاه، صادقیه، بیمه و میدان حضرت ولی‌عصر(عج) فراهم شده‌است.

آخر ویرژه

بهبود ترافیک منطقه ۳ با همفکری ناجا و متخصصان

شهردار منطقه ۳ در جلسه با معاون ترافیک راهور تهران بر همراهی با مجموعه بزرگ ناجا برای بهبود وضعیت ترافیکی منطقه ۳ تأکید کرد.

«حمید جوانی» شهردار منطقه ۳ در مراسم قدرانی از عوامل پلیس راهور فاتح به مناسبت هفته ناجا گفت: «حل و فصل مشکل ترافیک کلانشهر تهران به راحتی امکان‌پذیر نیست. اما برای کنترل آن با هماهنگی مجموعه پلیس راهور توانستیم این موضوع را با اجرای عملیات تخصصی و رعایت استانداردهای جهانی از جمله اصلاح هندسی و تغییر جهت‌های معابر و بزرگراه‌ها تا حدود زیادی کنترل کنیم.» او افزود: «برای عبور از محدودیت‌هایی که در زمینه تعداد پارکینگ، مسیرهای دسترسی به شریان‌های اصلی معابر و بزرگراه‌ها و حجم ساخت‌وسازها با آن مواجه هستیم باید از تمامی ظرفیت‌های موجود و متخصصان امر استفاده کنیم.»

سرهنگ «سعید اکبری» معاون ترافیک راهور تهران گفت: «به علت ترافیک سنگین در معابر و بزرگراه‌ها، منطقه ۳ یکی از مناطق مهم در مجموعه راهور و شهر تهران به حساب می‌آید و با وجود برخی محدودیت‌های ستاد کرونا و تعطیلی مدارس، روزانه شاهد حجم بالای ترافیک در این منطقه هستیم.» او از بار ترافیک زیاد عصرگاهی منطقه گفت و افزود: «با کارهای ارزنده‌ای که شهرداری منطقه در معابر اصلی و بزرگراه‌ها انجام داده است و همکاری شایسته‌ای که با مجموعه بزرگ راهور دارد وضعیت ترافیک شهر در شرایط مناسبی قرار دارد.»

www.Rahnama.com	تلفن دفاتر قبول آگهی	niazmandiha.official
آزادی	تلفن دفاتر قبول آگهی	شرق
آیت ... کاشانی		افسریه
بلوار فردوس		بلوار پروین
پونک		پیروزی
توحید		تهرانپارس
تهرانسر		تهران نو
دهکده المپیک		حکیمیه
جلال آل احمد		خاوران
جنت آباد		سده راه افسریه
ستارخان		رسالت
سعادت آباد		فرجام
شهران		فناات کوثر
شهرک اکباتان		مجیدیه
شهرک غرب		میدان امام حسین
صادقیه		نارمک
فرحزاد		نبرد
فلکه اول شهران		نظام آباد
فلکه دوم صادقیه		نیروی هوایی
میدان المپیک		جنوب
نواب		امیریه
هاشمی		فراسان
دفاتر بازاربایی، نیازمندیها		خرانه بخارایی
اشرفی اصفهانی		دولت آباد
اندیشه		سده راه آذری
جهان آرا		شوش
چهارراه قصر		شهرری
چهارراه ولیعصر		عبدل آباد
سهروردی جنوبی		کارگر جنوبی
گریخان		مولوی
مرزداران		مهرآباد
معلم		نازی آباد
		وحدت اسلامی
		یافت آباد
		بهشت زهرا

تلفن پذیرش آگهی ۱۸۱۹

شبانہ روزی

خاطره‌بازی با
پیشکسوت سرخ‌های پایتخت

فوتبالیست کوهنورد

شهره گیانوش‌راد

◀ نام «محمود آخشبیجان» برای فوتبال دوستان دهه ۵۰ نامی آشناست. او از ۱۰۰ سالگی ورزش فوتبال را شروع کرد. او بازیکن تیم‌های شاهین، تهران جوان، اکباتان، دریانوردان، صنایع الکترونیک شیراز و پرسپولیس بود و سال ۱۳۶۲ نیز مربی تیم جوانان ناشنوانان را برعهده داشت. آخشبیجان مانند بسیاری از پیشکسوتان فوتبال، بازی در زمین‌های خالی را نخستین قدم برای ورود به دنیای فوتبال می‌داند و معتقد است که اگر به ورزش محله‌ها بپا داده شود نوجوانان و جوانان به ورزش گرایش پیدا می‌کنند و همین موضوع می‌تواند مانع از بروز آسیب‌های اجتماعی در جامعه شود. ورزشگاه شهید کشوری در محله داودیه یکی از باتوق‌های این پیشکسوت فوتبال است. با او درباره ورودش به دنیای ورزش و اهمیت استعدادیابی در مراکز ورزشی گفت‌وگو کرده‌ایم. ▶

دورهمی پیشکسوتان

آخشبیجان همراه جمعی از پیشکسوتان فوتبال ۲۵ سال است که دورهمی دوستانه‌ای به نام جام پونس شکوری در ورزشگاه شیرودی برگزار می‌کنند. آخشبیجان می‌گوید: «بیش از هزار و ۵۰۰ پیشکسوت از ۳۵ تا بالای ۸۰ساله از تیم‌های مختلف و سراسر کشور به ورزشگاه می‌آیند. امسال در تدارک برگزاری بیست و ششمین جام هستیم و در تلاشیم این دورهمی پیشکسوتان را در گیتس ثبت کنیم.»



استعدادیابی در زمین‌های خاکی

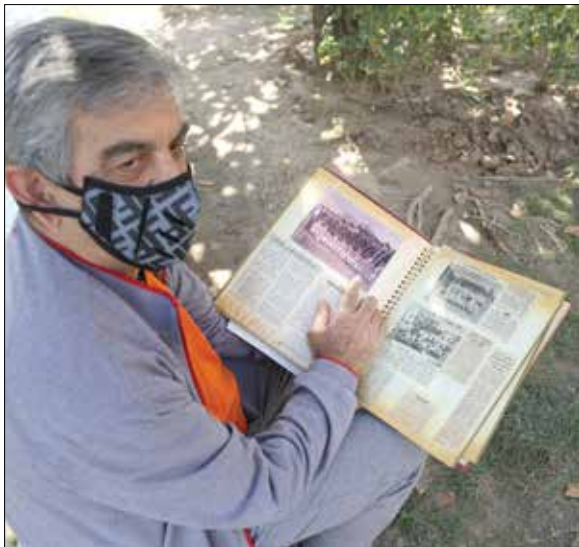
آخشبیجان که ورزش را از زمین‌های خاکی محله شروع کرده معتقد است بپا دادن به ورزش محله‌ها می‌تواند جوانان یک محله را از آسیب‌های اجتماعی دور کند: «در دوره ما زمینه بازی و ورزش در هر محله فراهم بود. همه مربی‌ها کنار زمین ورزشی می‌آمدند و با تماشای بازی از میان بازیکن‌ها استعدادیابی می‌کردند. هر محله چند زمین فوتبال داشت و همه به راحتی می‌توانستند در آن بازی کنند. الان به ندرت می‌توانید در محله‌ها زمین فوتبال پیدا کنید و اگر بازیکنی بخواهد به باشگاه برود باید ساعت‌ها در ترافیک معطل شود.»

حضور در باشگاه شاهین

دوران حرفه‌ای این بازیکن پیشکسوت فوتبال با عضو شدن



تیم پرسپولیس در اسفند ۱۳۵۹؛ سیدمحمود آخشبیجان در کنار حمید درخشان، ضیا، عریشاهی، محسن اللوردی، محمد پتچلی، وحید قلیچ، مجید سبزی، محمود یازوکی، حسین فرکی، محمد مایلی کهن، علیرضا حیدری، ابوالبراهیم گیان طهماسبی، ناصر نورایی



عکس‌ها: فتا عادل

بزرگ شدن در خانواده‌ای ورزش دوست، انگیزه و علاقه آخشبیجان به فوتبال را در او پرورش داد و در سن کم پای او به دنیای فوتبال باز شد. آخشبیجان که خود را بزرگ شده محله‌ای فوتبال خیز می‌داند می‌گوید تمام دوران کودکی و نوجوانی‌اش را در زمین‌های خاکی و با فوتبال سپری کرده است: «برادر بزرگم، حسن دروازه‌بان باشگاه کیان و هم دوره پرویز قلیچ خانی و علی پروین بود. برادر دوم، سید جلال سرهنگ نیروی هوایی و بازیکن تیم عقاب و نیروی هوایی بود و من هم که بچه پنجم خانواده بودم به سمت فوتبال کشش پیدا کردم. در محله دیهیم خیابان وحیدیه، یک قطعه زمین خالی بود که بعداًظهرها در آن فوتبال بازی می‌کردیم. آنقدر به فوتبال علاقه داشتیم که از ۱۰ سالگی تیم‌داری می‌کردم. زمین فوتبال جاوید در محله نظام‌آباد باتوق جوانانی بود که بعدها بسیاری از آنها چهره‌های سرشناس فوتبال و تیم‌هایی شدند. برادران من در همین زمین بازی می‌کردند و من هم هر روز برای تماشای فوتبال به آنجا می‌رفتم. بین ۲ تیمه مرا به زمین می‌آوردند تا هنرنمایی کنم و رویایی بزنم. آنجا محله‌ای فوتبال خیز بود و من هم با عشق به فوتبال در این محله رشد کردم. علاقه من به فوتبال به قدری بود که حتی روز عروسی برادرم هم در زمین مشغول بازی بودم. برادرم به آنجا آمد و به من تشر زد که چرا این ساعت و در چنین روزی هم دست از بازی فوتبال برنمی‌داری. او همیشه توصیه می‌کرد که باید اول درس بخوانی و بعد سراغ فوتبال بروی. یادم است که ششم ابتدایی را در ۵۲ روز خواندم و وقتی قبول شدم یک جفت کفش ورنی که تازه مده شده بود برایم خرید.»

زنگ تفریح با بچه‌ها

آخشبیجان سال ۱۳۵۹ به واسطه معرفی مایلی کهن به‌عنوان دبیر ورزش در دبیرستان اندیشه عباس‌آباد مشغول به کار می‌شود. او که برای گذران امور زندگی این شغل را انتخاب می‌کند، از ورزش حرفه‌ای خداحافظی می‌کند اما هیچ‌گاه ورزش از برنامه زندگی‌اش حذف نمی‌شود: «۲۰ سال دبیر ورزش بودم. از سال ۱۳۶۰ مدیر مدرسه شدم و ۳۰ سال در آموزش و پرورش خدمت کردم. یک سال هم بعد از آن در مدرسه غیرانتفاعی بودم. تا قبل از اینکه مدیر شوم همیشه با ورزش و لباس ورزشی سر و کار داشتم و روزی که به من گفتند مدیر شدی، گفتم: من نه کت شلوار دارم و نه خودنویس! در سال‌هایی که به‌عنوان مدیر خدمت کردم، اغلب لباس ورزشی تیم بود. به زمین ورزش می‌رفتم و با بچه‌ها فوتبال بازی می‌کردم. تلاش می‌کردم تا بچه‌ها اوقات خالی را با ورزش پر کنند. برای اهدای جوایز مسابقاتی که در مدرسه برگزار می‌شد از بزرگان ورزش مانند آقایان مایلی کهن، کلوین پور، رضا احدی، پتچلی، ذوالفقار نسب و... دعوت می‌کردم و همین عامل انگیزه‌ای برای بچه‌ها می‌شد. بچه‌هایی بودند که مشکل خانوادگی داشتند یا بچه طلاق بودند و با علاقه‌مند شدن به فوتبال مسیر زندگی‌شان عوض می‌شد.»

گرایش به ورزش عمومی در بوستان‌ها

در ایام کرونا خیلی از مراکز ورزشی تعطیل شدند اما مردم به مرور متوجه شدند که با ورزش به سلامت خود اهمیت دهند. آخشبیجان می‌گوید: «اولیابا شروع کرونا، ترس به دل مردم افتاده بود، گوشه‌گیر شده بودند و تمایل به ورزش عمومی کم شده بود. درحالی که اگر ورزش در برنامه روزانه گنجانده شود دیگر جدانشدنی نیست.»

کوهنوردی آقای مدیر در یس.قله

کوهنوردی بعد از فوتبال از ورزش‌های مورد علاقه آخشبیجان است. او زمانی که مدیر مدرسه بود هر هفته برنامه کوهنوردی برای دانش‌آموزان تدارک می‌دید. می‌گوید: «آنقدر به پس‌قلعه می‌رفتم که اهالی آنجا مرا به نام آقای مدیر می‌شناختند. به تمام کوه‌های تهران صعود کرده‌ام. به‌خصوص بعد از بازنشستگی، هر هفته و تابستان و بهار هم ۲ روز در هفته به کوه می‌روم.» او خاطره‌ای هم از نخستین بار که به کوه رفته برایشان تعریف می‌کند: «۹ ساله بودم که برادر بزرگم که در تیم کیان بود با آقایان قلیچ خانی و علی پروین و چند نفر دیگر قرار گذاشتند که به دربند بروند. من هم اصرار داشتم که همراه آنها بروم. تا پای ایستگاه تله سی یژ رفتم. بعد مرا به قصبه‌ای که آنجا بود سپردند. کم‌سن و سال بودم. آنقدر بازیگوشی کرده بودم که قصاب دست و پای مرا به درخت بست تا تکان نخورم و تنها به کوه بروم. این نخستین باری بود که به کوه رفتم ولی بعداز آن علاقه به کوهنوردی از من جدا نشد.»

با نذر فرهنگی همراه شو

در همسایگی محله امامزاده قاسم(ع) و همزمان با برگزاری نمایشگاه عرضه نوشتافزار ایرانی اسلامی، مسئولان سرای محله گلادبره هم برای حمایت از دانش‌آموزان کم‌برخوردار محله آستین همت بالا زده‌اند. حالا شماری از دانش‌آموزان کم‌برخوردار این محله هم آغاز سال تحصیلی جدید را با کیف و نوشتافزار نو جشن می‌گیرند، «رضا ترابی گودرزی» مدیر محله گلادبره در این‌باره می‌گوید: «از میان خانوارهای کم‌برخوردار محله ۵۰ خانواده کم‌بضاعت که شرایط مالی مناسبی ندارند شناسایی شده‌اند. هر ماه با کمک خیران محلی و خیرانی از محله‌های دیگر سید ارزاق در اختیار این خانواده‌ها قرار می‌گیرد. همه این خانوارها فرزند دانش‌آموز هم دارند و امسال در آغاز سال تحصیلی ۵۰ بسته نوشتافزار و کیف نو به آنها اهدا شده است. برنامه‌ریزی‌ها برای نوبت دوم توزیع نوشتافزار هم انجام شده و می‌داریم باز هم با مشارکت خیران پیش از تحویل سال نو مرحله دوم توزیع نوشتافزار انجام شود.» یکی دیگر از برنامه‌های حمایت تحصیلی از دانش‌آموزان کم‌برخوردار در سرای محله گلادبره، اجرای طرح نذر فرهنگی است. گودرزی در این‌باره می‌گوید: «برگزاری کلاس‌ها به‌صورت آنلاین مشکلاتی برای برخی از دانش‌آموزان ایجاد کرده است. سال گذشته با مشارکت دانشجوایان داوطلب کلاس‌های تقویتی حضوری برای دانش‌آموزانی که در درس‌ها دچار مشکل شدند برگزار کردیم. امسال هم این کلاس‌های تقویتی برای دانش‌آموزان کم‌برخوردار آغاز شده و با رعایت پروتکل‌های بهداشتی برگزار می‌شود.»

حمایت تحصیلی از دانش‌آموزان کم‌برخوردار این محله می‌گوید: «امسال هم کلاس‌های مدارس آنلاین برگزار می‌شود. در نتیجه مشکل دسترسی نداشتن برخی دانش‌آموزان کم‌برخوردار به برنامه شاد پابر جاست. اکنون ۸ دانش‌آموز کم‌برخوردار محله نیاز به ثبت‌نام دارند که در تلاش هستیم با کمک خیران به‌زودی تیلت‌ها برسد.»



شهرداری منطقه یک نمایشگاهی
با هدف حمایت از نوشتافزار ایرانی
و دانش‌آموزان کم‌برخوردار برگزار کرد

دست به دست هم دهیم در مهر

حسن حسن‌زاده

◀ ماه مهر و شروع سال تحصیلی جدید برای دانش‌آموزان، یعنی بوی دفتر و کتاب نو و لذت نوشتن و کشیدن نقاشی‌های خیال‌انگیز. اما یاد گرفتن حروف الفبا و زنگ آغاز سال تحصیلی برای دانش‌آموزان کم‌برخوردار معنای دیگری دارد. گاهی لذت داشتن کیف، دفتر و مدادرنگی‌های نو برای این دانش‌آموزان رویایی است که جز با مهدلی نیکوکاران محقق نمی‌شود. این روزها نوشتافزار هم از موج افزایش قیمت‌ها در امان نمانده است. در این شرایط که خانوارهای کم‌برخوردار برای تأمین نوشتافزار دانش‌آموزان نیاز به کمک نیکوکاران و نهادهای مسئول دارند، شهرداری منطقه یک با برپایی نمایشگاهی برای عرضه نوشتافزار ایرانی با قیمت مناسب آستین بالا زده است. گزارش ما را از این نمایشگاه می‌خوانید که با هدف حمایت از تولیدکنندگان ایرانی و کمک به خانوارهای کم‌برخوردار و دانش‌آموزان محروم در محله امامزاده قاسم(ع) در حال برگزاری است. ▶

سال تحصیلی جدید تازه آغاز شده و هنوز شور و شوق خرید نوشتافزار در دل بچه‌ها موج می‌زند. اشتیاقی که این روزها در ضلع غربی میدان امامزاده قاسم(ع) و در نمایشگاه کوچکی که برای عرضه نوشتافزار ایرانی راه‌اندازی شده قابل مشاهده است. نزدیک غروب غرفه‌های نمایشگاه شلوغ می‌شود. پدر و مادرها همراه با فرزندان خود از محله‌های اطراف برای خرید نوشتافزار سری به این نمایشگاه کوچک اما متفاوت می‌زنند. نوشته روی تابلوی یکی از غرفه‌ها نخستین چیزی است که جلب توجه می‌کند؛ «عرضه نوشتافزار ایرانی-اسلامی». نزدیک‌تر که می‌رویم، برندهای ایرانی نوشتافزارها، کیف‌ها و دفترها خودنمایی می‌کند. یکی از مشتریان سراغ غرفه نوشتافزارها می‌رود. روی یک جعبه پر از خودکار برچسب خورده: هر عدد ۲ هزار تومان. «مهربان ترابی گودرزی» یکی از فروشندگان نمایشگاه می‌گوید: «این خودکار ساخت ایران است. قیمت ۲ هزار تومانی آن در قیاس با نمونه مشابه خارجی که حدود ۱۰ هزار تومان است دست خریداران را باز می‌کند. تا نوشتافزار بیشتری بخرند.» مرد جوانی که می‌گوید برای خرید نوشتافزار پسرش نشانی این نمایشگاه را پیدا کرده است، سراغ جعبه مدادرنگی‌ها می‌رود؛ یکی جعبه مدادرنگی ۱۲ رنگ را برای پسر کلاس اولی‌اش انتخاب کرده است. او می‌گوید: «امروز صبح به یکی از مراکز خرید ولنجک رفتم. پر از برندها و مارک‌های خارجی بود. قیمت یک جعبه مدادرنگی ۲۴ رنگ را زده بودند ۱۰۰ هزار تومان. وقتی سراغ نوشتافزار ارزان‌قیمت را گرفتم این نمایشگاه را به من معرفی کنند. حالا یک جعبه مداد رنگی ۱۲ رنگ را به

قیمت ۳۰ هزار تومان خریده‌ام. در این محله و محله‌های اطراف تعداد خانوارهای کم‌برخوردار زیاد است و با توجه به عرضه نوشتافزار خارجی خیلی‌ها توان خرید ندارند.»



حمایت از دانش‌آموزان کم‌برخوردار مسئولان برگزاری نمایشگاه می‌گویند علاوه بر کیفیت قابل قبول و قیمت مناسب‌تر نوشتافزار ایرانی، نوشتافزارهای این نمایشگاه تقریباً با قیمت کارخانه عرضه می‌شود تا خانوارهای کم‌برخوردار توان خرید داشته باشند. برپایی نمایشگاه در نزدیکی آستان مقدس امامزاده قاسم(ع) پسای مشتریانی از دیگر نقاط شهر را هم به این نمایشگاه باز کرده است. مرد جوانی که در یکی از غرفه‌های جنوب شهر سکونت دارد می‌گوید: «قدم داشتم هفته آینده حدود ۱۰ هزار تومان است دست خریداران را باز می‌کند. به یکی از مراکز تجاری نزدیک محل سکونت خودمان برویم. اما وقتی نام نوشتافزار ایرانی را روی تابلوی

نمایشگاه دیدم مشتاق شدم برای حمایت از تولیدکننده‌های داخلی از این نمایشگاه خرید کنم. حالا می‌بینم که قیمت‌ها هم در مقایسه با نوشتافزار خارجی بسیار مناسب است.» برپایی نمایشگاه در محله امامزاده قاسم(ع) مزایای دیگری هم دارد. در بخشی از بافت فرسوده این محله و به‌ویژه در محله گلادبره، خانوارهای کم‌برخوردار زندگی می‌کنند که

برای حمایت تحصیلی از فرزندان خود نیاز به باری خیران و نیکوکاران دارند. «رضا ترابی گودرزی» مدیر محله گلادبره از استقبال شمار زیادی از این خانوارها از نمایشگاه نوشتافزار ایرانی می‌گوید: «تنها در محله گلادبره بیش از ۱۵۰ خانواده کم‌برخوردار داریم که بیشترشان فرزند دانش‌آموز دارند. با توجه به شمار زیاد دانش‌آموزان، حمایت تحصیلی از همه آنها حتی با مشارکت نیکوکاران امکان‌پذیر نیست. خوشبختانه عرضه نوشتافزار ایرانی با قیمت مناسب باعث شده خانواده‌هایی با توان مالی مختلف نوشتافزار فرزندان خود را از این نمایشگاه تأمین کنند»

کمک به خانوارهای کم‌بضاعت هم در دستور کار فروشندهان این نمایشگاه قرار دارد. امیررضا گودرزی می‌گوید: «مسئولان نمایشگاه به ما اجازه داده‌اند که حتی روی این قیمت‌های تعیین شده هم به خانوارهای کم‌بضاعت محله تخفیف بدهیم تا هیچ دانش‌آموزی دست خالی نمایشگاه را ترک نکند.»

کیفیت خوب، قیمت مناسب

نمایشگاه عرضه نوشتافزار ایرانی-اسلامی به همت اداره آموزش‌های شهروندی شهرداری منطقه یک و مشارکت تولیدکنندگان ایرانی در محوطه سراسی محله امامزاده قاسم(ع) برگزار می‌شود. «فرخ غفازاده» رئیس اداره آموزش‌های شهروندی شهرداری منطقه یک از برگزاری این نمایشگاه برای حمایت از خانوارهای کم‌برخوردار می‌گوید: «این نمایشگاه با هدف بسترسازی مناسب برای تهیه نوشتافزار مورد نیاز دانش‌آموزان کم‌برخوردار در آغاز سال تحصیلی جدید آغاز به کار کرده است. اما یکی دیگر

از اهداف اصلی این نمایشگاه، حمایت از تولیدکنندگان نوشتافزار ایرانی-اسلامی و فرهنگسازی برای استفاده از کالای ایرانی است. در محصولات این نمایشگاه علاوه بر عرضه نوشتافزارهای لازم برای یک دانش‌آموز شامل دفتر، خودکار، کیف، لوازم نقاشی، جامدادی، مدادتراش، ابزارهای کمک‌آموزشی و... کیفیت محصول و استانداردهای سلامت دانش‌آموزان هم توسط تولیدکنندگان ایرانی در نظر گرفته شده است.» غفازاده از احتمال تمدید نمایشگاه برای این نمایشگاه می‌گوید: «این نمایشگاه با ۵ غرفه نوشتافزار ایرانی-اسلامی، کوله پشتی و جامدادی، لوازم نقاشی و غرفه نوشتافزار از ۹ مهر ماه آغاز به کار کرده و فعالیت آن تا ۲۸ مهر ماه ادامه خواهد داشت. در صورت استقبال خوب خریداران، برگزاری این نمایشگاه در محوطه سرای محله امامزاده قاسم(ع) تمدید خواهد شد.»



گفت‌وگو با
کارگردان و بازیگری که
در سرای محله تجریش
آموزش می‌دهد

تئاتر

برشی از

زندگی واقعی

شهره کیانوش‌راد

تئاتر به‌عنوان مادر هنرها، نقش آموزشی

و درمانی هم در دل خود دارد. این هنر علاوه

بر جنبه تفریحی می‌تواند راهی برای پرداختن

به سوژه‌های اجتماعی به شمار آید. «کیوان

ظهرایی» کارگردان و بازیگر معتقد است که

پرداختن به موضوع‌های اجتماعی از راه هنر

و به‌ویژه تئاتر می‌تواند در تغییر رفتارهای

نادرست به‌خصوص در زندگی شهری مؤثر

باشد. اجرای نمایش «آوار بـِلا» همزمان با

اربعین حسینی در تکیه تجریش و همکاری با

سرای محله تجریش بهانه‌ای شد تا با او درباره

حفظ آیین‌ها، فرهنگ‌ها و و آموزش شهروندی

از راه نمایش گفت‌وگو کنیم. ▶



معرفی الگوهای رفتاری و فکری و پرداختن به شخصیت‌های مذهبی و ملی یکی از دغدغه‌های ظهرایی است. او که در کنار اجرای نمایش‌های آیینی با اجرای تئاتر در کانون دانش‌آموزی رضوان تجریش، سرای محله تجریش، کانون مفتح و فرهنگسرای خاوران، اشراق، سلامت و... حضور داشته معتقد است که پرداختن به موضوع‌های اجتماعی از راه هنر و به‌ویژه تئاتر یکی از راه‌های آموزش به شمار می‌آید که می‌تواند در تغییر رفتارهای غلط به‌خصوص در زندگی شهری مؤثر باشد: «تئاتر به‌عنوان هنری فاخر با مجموعه احساسات انسانی، پیام و مفهوم مشخصی را به تماشاگر القا می‌کند. تئاتر هنر نقادی به حساب می‌آید، چون با

اصیل‌ترین ابزار انسانی شامل خشم، ترس، اضطراب، شادی و غم سر و کار دارد. بازیگر با احساسات خود با مردم حرف می‌زند و با ساده‌ترین و مهم‌ترین ابزار که همان احساسات است با مخاطب ارتباط برقرار می‌کند. تئاتر برشی از زندگی حقیقی انسان‌هاست. بنابراین می‌توان از راه تئاتر، مخاطبان را با مفاهیم ارزشمند انسانی مثل اخلاق، شهادت و انصاف و عدل و... آشنا کرد.»

توجه به هنر در شرایط بحران

تعطیلی برنامه‌های فرهنگی و اجرای نمایش در ایام کرونا موجب شد تا مردم از مراکز فرهنگی و فرهنگسراها فاصله بگیرند. در چنین شرایطی متولیان برنامه‌های فرهنگی برای بالا بردن روحیه شهروندان چه وظیفه‌ای دارند؟ ظهرایی در پاسخ به این سؤال می‌گوید: «کرونا بحرانی جهانی بود و برای مدیریت آن برنامه‌ریزی نشده بود. به نظر من در دوره کرونا، علاوه بر پرداختن به مسائل بهداشتی، باید بخش فرهنگی نیز مد نظر قرار می‌گرفت. وقتی به مردم می‌گوییم در خانه بمانید، چه چیزی قرار است مردم را در خانه نگه دارد؟ انسان بعد از مدتی نیاز به سرگرم شدن دارد. بنابراین باید تولیدات فرهنگی داشته باشیم. تأکید بر در خانه ماندن، رعایت مسائل بهداشتی، واکسن زدن و... همه این موارد از راه نمایش قابل ارائه به مخاطبان است و آموزش از این راه تأثیر بیشتری خواهد داشت.» پرداختن به هویت و فرهنگ محله‌ها موضوع دیگری است که این کارگردان تئاتر به آن می‌پردازد: «سنت‌های خیلی خوبی در فرهنگمان داریم که به محاق فراموشی سپرده می‌شود؛ لباس‌ها، آیین‌ها، فرهنگ‌ها و رسومی که در حال از بین رفتن هستند. از راه نمایش می‌توان به این موضوعات پرداخت و آنها را بازتعریف کرد. این داشته‌ها منافاتی با تکنولوژی ندارد. اما متأسفانه می‌بینیم که گاهی به سمت بی‌هویتی هم پیش می‌رویم.»

استقبال از نمایش آوار بلا

آوار بلا نمایشی بود که به کارگردانی ظهرایی در تکیه



تجریش و همزمان با اربعین حسینی اجرا شد. او درباره این نمایش می‌گوید: «هـُند اجرا را کوتاه در نظر گرفته بودیم و از خوانش‌های مرسوم که با بنیان‌های موسیقی خوانده می‌شود فاصله گرفتیم. برای لباس از نمادهای ساده مانند شال‌های سبز و قرمز استفاده کردیم تا بتوانیم با مخاطبان ارتباط بیشتری برقرار کنیم. خوشبختانه با همکاری و حمایت خانم سعیدی، مدیر سرای محله تجریش توانستیم این نمایش را در تکیه تجریش اجرا کنیم. متولیان تکیه و اهالی تجریش حمایت کردند و هر کسی هر کمکی از دستش بر می‌آمد درج نکرد. این نشان می‌دهد که مردم کار هنری و

نمایشی را دوست دارند و متولیان و مدیران فرهنگی هم وظیفه دارند با تدوین برنامه‌های فرهنگی و دعوت از هنرمندان هر محله برنامه‌هایی متناسب با سلیق همه گروه‌های سنی اجرا کنند. در برخی سراسرای محله کلاس‌های آموزشی برگزار می‌شود اما از هنرجویان استعدادیابی انجام نمی‌شود. چون ساز و کار مناسبی در این محله‌ها وجود ندارد. چند درصد چهره‌های هنری محله‌ها با سراسرای محله ارتباط دارند؟ مشکل ما ساز و کارهای فرهنگی است که ضعف شدیدی محسوب می‌شود. شهرداری و سازمان فرهنگی و هنری شهرداری تهران می‌تواند برنامه‌ریزی دقیق‌تری داشته باشد و برنامه‌های خود را به صرف برگزاری چند کلاس محدود نکنند. باید برای کسی که در این مراکز آموزش می‌بینند، ریل‌گذاری اولیه‌ای انجام شود تا بعد از آموزش بتوانند وارد چرخه فعالیت شوند. برگزاری جشنواره‌های فرهنگی، هنری و ورزشی بین‌سراسرای محله و مراکز فرهنگی مناطق موجب می‌شود که بین این مراکز رقابت ایجاد شود. فضای رقابتی سبب می‌شود که برنامه‌های پربارتری در این مراکز تدوین و اجرا شود. علاقه‌مندان به عکاسی، خوشنویسی، صنایع‌دستی، موسیقی، نمایش و... باید سازماندهی شوند تا بتوانند در سطوح مختلف حرفه‌ای یا نیمه‌حرفه‌ای فعالیت کنند.»

کانون‌های فرهنگی دانش‌آموزی تقویت شود

ظهرایی اجرا در کانون‌های دانش‌آموزی مفتح و رضوان را تجربه موفق می‌داند و می‌گوید: «آخرین اجرا در مؤسسه دانشجو منطقه ۳ بود که ۲ سال متوالی در ۳ رده مقام‌های اول و دوم را کسب کردیم. کودکی و نوجوانی دوره مهمی از زندگی است. کودکان و به‌خصوص نوجوانان درباره بسیاری از مسائل کنجکاوند و به دنبال یافتن پاسخ متفن به پرسش‌های ذهنی‌شان هستند. در انتخاب متون تئاتر کودک باید دقت شود. گنجینه ادبیات کشور ما بسیار غنی است. متون پرمعنی در ادبیاتمان داریم و جزو غنی‌ترین کشورهای جهان هستیم. البته این موضوع منافاتی با استفاده از متون خارجی ندارد. با در نظر گرفتن محتوا و استفاده از متون مناسب برای کودکان و نوجوانان می‌توان، فرهنگسازي و آنها را با شخصیت‌های ملی و تاریخی آشنا کرد. خوراک فکری خوب برای بچه‌ها فراهم کنیم. با تشویق مردم به تماشای تئاتر قطعاً نتیجه خوبی عایدمان می‌شود. برای ساختن آینده‌ای خوب نیاز به فرهنگسازي و بالا بردن سطح آگاهی شهروندان داریم. مدارس می‌توانند بستر ورود افراد مستعد به تئاتر حرفه‌ای را فراهم کنند. از هزاران بچه پیش‌آین‌های خوبی داریم؛ نقالی، پرده‌خوانی، شاهنامه‌خوانی و مثنوی‌خوانی، مثبت‌خوانی و تعزیه و... داشته‌های فرهنگی مااست. باید این آیین‌ها، احیا و مردم با آنها آشنا شوند. وقتی برای داشته‌های فرهنگی ارزشی قائل نشویم به دست فراموشی سپرده می‌شوند و کم‌کم از بین می‌روند.»



مامان بهنوش قول داده محصولات جدیدش را به فروشگاه برساند. او با ذوق و شوق بسیار از کارهایش می‌گوید: «باید با تلاش بسیار در جشنواره شرکت کنیم. آنجا که خوب بفروشیم پول زیادی به دست می‌آوریم.» کیارش خوشحال است که دستش در جیب خودش است: «مرد باید دستش در جیب خودش باشد.»

یک خانواده‌ایم

هرچند این بچه‌ها مادرانی دارند مهربان و دلسوز که غمخوارشان است اما دلبستگی این بچه‌ها به مادر دوشان کم از مادران خودشان نیست؛ کیانی‌شاد یا همان خانم «باوندی» بانویی که خانواده‌ها امیدهای زندگی‌شان را به بودن در کنار او گره زده‌اند. او در طول ۴ سال گذشته تلاش کرده با محبت مادرانه‌اش به این بچه‌ها، هم به زندگی آنها کمک کند و هم بر زخم دلش که به دلیل فوت فرزند ۶ ساله‌اش ایجاد شد مرمم بگذارد: «من مادر یک فرزند سندرم‌داون بودم؛ پسر ۶ ساله‌ای که همه رسالت بودنش در این دنیا آشنایی من با سندرم‌داون و وقف زندگی‌ام در این راه بود.» مامان بهنوش وقتی در تولد فرزند سومش متوجه ابتلای او به سندرم داون شد انگار دنیا روی سرش خراب شد. با خودش گفت: «چرا من؟» هیچ‌وقت این سؤال را فراموش نمی‌کند و حالا که سالیان سال است با مهربانی خالصانه با بچه‌های سندرم داون زندگی می‌کند قدردان توجه خداست: «من ۲ فرزند سالم داشتم و باورش سخت بود که سومین فرزندم دچار سندرم داون باشد. به‌ویژه که ظاهر پسرم در نگاه اول به هیچ‌وجه حکایت ابتلاش به سندرم داون نداشت. حتی باور بیماری او برای پزشکان هم سخت بود. اما تنها که حقیقت وجود داشت و آن وجود یک کروموزوم اضافی در بدن امیرحسین بود. چیزی که در ۱۶ ماهگی، پسرم را زیر تیغ جراحی عمل قلب باز برد؛ مانند همه بچه‌های سندرم داون. هرچند او توانست این عمل را با موفقیت پشت سر بگذارد اما ابتلاش به سرطان خون در ۲ سالگی موجب شد تا ۴ سال از عمرش را با این بیماری سپری کند.»

یک کروموزوم اضافی مانع رشد این افراد نیست

امیرحسین پس از تحمل ۴ سال بیماری، سرانجام در ۶ سال و سه ماه و یک روزگی چشم از جهان فرو بست تا مادرش از این پس به جای او برای چندین و چند کودک دیگر مادری کند. کیانی‌شاد می‌گوید: «۶ سال همراهی من با امیرحسین دوره آموزشی مفصلی بود تا بتوانم کنار بچه‌های سندرم داون و خانواده‌هایشان محکم بایستم؛ بچه‌هایی که کسی باورش‌ناداشت.» کیانی‌شاد ۴ سال پیش زمینه‌را هاندازی این مرکز را برای بچه‌های سندرم‌داون با همکاری کانون سندرم داون فراهم کرد تا بانی خانه امید بچه‌ها شود. او می‌گوید: «وقتی وارد این مرکز می‌شوم تنها چیزی که چشم‌هایم می‌بندد عشق است و عشق. به همه از جمله مادران می‌گویم وقتی وارد اینجا می‌شوید اول دلتان را بیابورید، سپس نخستین قدم را بردارید.» مامان بهنوش تعامل خوبی با خانواده‌ها در قالب مددکار کانون سندرم داون دارد و همین مسئله سبب شده تا همه تلاش خود را به کار بگیرد و به همه ثابت کند یک کروموزوم اضافی در بدن مانعی بر رشد این افراد نیست.



«مامان بهنوش» در کنار جوانان

۴ سالگی می‌شود که بساط حرفه‌آموزی‌شان را در خیابان ستارخان پهن کرده‌اند. قبل از اینکه سایه شوم کرونا بر سر شهر بیفتد هر روز صبح همین که خورشید از پشت کوه‌های دود زده پایتخت خود را بالا می‌کشد، آنها هم مانند دیگر اعضای خانواده به امید کسب روزی حلال راهی محل کارشان می‌شدند. بچه‌های مهربان و شادی که به خاطر خوش‌نشینی

یک کروموزوم بیشتر در بدنشان، آنها را به‌عنوان بیماران مبتلا به سندرم‌داون می‌شناسند، از وقتی در این مرکز همراه مادرانشان جمع می‌شوند برق امید و شادی در زندگی‌شان موج می‌زند. یکی قالی می‌بافد و با هر رج قصه زندگی‌اش را روایت می‌کند و دیگری با کوبه‌های فلزی بر چرم می‌کوبد و کیف و جامدلی و جاموبالی درست می‌کند. صدای فیوژنیز چرخ‌های خیاطی و بوی رنگ نقاشی‌های روی پارچه در کنار شیرینی‌پزی آشپزباشی‌های تپلی در آشپزخانه مرکز، نمایی دیگر از زندگی ساده و بی‌غش این بچه‌ها را به رخ همه می‌کشد. کارگاه‌های آموزشی هریک به‌شکل مجزا با حضور بچه‌ها و مربیان فعال هستند. این کارگاه‌ها را مربیان و مادران بچه‌ها اداره می‌کنند. مانند کارگاه فرشبافی که خانم حسینی آن را می‌گردانند. او مادر «فریماه» است؛ دختری خوش‌سروزیان و باسلیقه و البته هنرمند. فریماه خود را این‌گونه معرفی می‌کند: «آشپز، بازیگر و عاشق موسیقی.» خودش می‌گوید از هر انگشتش یک هنر می‌یرد. حالا هر کدامشان به حرفه‌هایی که آموخته‌اند حساسی تسلط دارند. مثلاً فریماه با فروش شکلات‌های کاکائویی که درست می‌کند دیگر دستش در جیب خودش است. او یک بازیگر حرفه‌ای تئاتر هم هست و بزرگ‌ترین آرزویش اجرای برنامه در صدا و سیماست. مادرش می‌گوید: «از وقتی فریماه در این مرکز کنار دوستان دیگرش قرار گرفت و هر روز توانست توانایی‌ها و استعدادهایش را شکوفا کند زندگی روی دیگرش را به من نشان داد. خوشحالم که دخترم می‌تواند مانند دیگر همسن و سالانش برای زندگی بهتر تلاش کند.» «شمیم» و «هانیه» از دوستان فریماه هستند. هانیه از هنرمندان رشته قالیبافی است و شمیم در رشته خیاطی یک پا خیاط شده و می‌گوید: «من دوست دارم یک کارگاه خیاطی برای خدوم داشته باشم و مربی دوستانم باشم.» محکم و قاطع حرف می‌زند. انگار به خودم داشته باشم و مربی دوستانم باشم.» محکم و قاطع حرف می‌زند. انگار که این کروموزوم اضافی زندگی‌اش را تحت تأثیر قرار داده است.

کرونا هم حرفشان نشد

گرچه این روزها به خاطر کرونا و در خانه ماندن و دور بودن از کارگاه حسایی دل «امیرمهدی» برای دوستانش و صدای فیوژنیز چرخ‌های خیاطی تنگ شده اما از شاگردان همیشه حاضر مامان بهنوش در فضای مجازی است. صبح سحر لباس ورزشی به تن می‌کند و در ورزش صبحگاهی آنلاین همراه با دیگر دوستانش مشغول انجام تمرینات ورزشی می‌شود. یکی دیگر از رشته‌هایی که در کانون جوانان سندرم داون تهران طرفداران زیادی دارد کارگاه چرم و تولید محصولات چرم است؛ جایی که «کیارش میرزایی‌زاده» ۲۱ ساله از اعضای ثابت آن است و از محل فروش محصولاتش می‌تواند به آن استقلال مالی برسد که همیشه آرزویش را داشت. کیارش این روزها در خانه هم حسایی مشغول کار است و به

کانون جوانان سندرم داون در میدان توحید،

خانه جوانانی است که با یک کروموزوم اضافه

همگی زیر سایه مادری مهربان به نام «بهنوش

کیانی‌شاد» (باوندی) جمع شده‌اند. مامان بهنوش

سعی می‌کند با فراهم کردن دوره‌های آموزشی

اشتغالزایی برای بچه‌ها آنها را برای حضور در

جامعه آماده کند. البته در این هدف موفق هم

بوده و توانسته در سایه مهرمادری‌اش برای این

بچه‌ها و خانواده‌هایشان زندگی شاد و عادی رقم

بزند. هرچند کرونا طی ۲ سال اخیر فعالیت‌های

حضوری جوانان مبتلا به سندرم داون را در

کارگاه کوچکشان تحت تأثیر قرار داده است اما

مامان بهنوش با ادامه این فعالیت‌ها

در فضای مجازی اجازه

نداده که بچه‌ها دچار

رخوت و سستی

شوند. ▶

قصه جوانان سندرم داونی
که مهارت‌هایی را برای ورود به
جامعه آموزش می‌بینند

زیرچتر مهربانی مامان بهنوش

فاطمه عسگری‌نیا

مادرانه‌هایی برای

افزایش عزت نفس بچه‌ها

او برای پیشبرد امور کارگاه از مادران

بچه‌ها کمک می‌گیرد تا در یک جمع

خانوادگی و گرم بتواند عزت نفس

جوانان مبتلا به سندرم داون را بالا ببرد؛

«سال‌های زیادی است که در این کارگاه

آموزشی بچه‌های سندرم داون آموزش

می‌بینند و در رشته‌های هنری مختلف

ماهر می‌شوند. بچه‌هایی که توانسته‌اند

در لایه‌های صدای شانه‌های قالیبافی و

فیوژنیز چرخ‌های خیاطی عزت نفس خود

را پیدا و به همه ثابت کنند آنها هم

می‌توانند.» جوانان و نوجوانانی که به

مدد کمک مسئولان این مرکز، دیگر در

قلب خیلی‌هایشان از سوراخ‌های عمیقی

که عامل اصلی عمرکوتاهشان بود خبری

نیست.» محصولاتی که جوانان این مرکز

تهیه و تولید می‌کنند در یک فروشگاه که

سرقلی‌اش هم به نام همین بچه‌هاست

در سرای هنر در میدان فردوسی عرضه

می‌شود. هر روز تعداد محدودی از بچه‌ها

بهمصورت شفقتی در فروشگاه حاضر

می‌شوند و برای روشن ماندن چراغ این

مغازه تلاش می‌کنند.

گفت‌وگو با ورزشکاران افتخار آفرین کمپینا و نابینای شمیران

قهرمانانی با عصای سفید

حسن حسن‌زاده

اگرچه دست سرنوشت بینایی چشم‌هایشان را محدود کرد اما در عوض آنها با اراده‌ای آهنین برای تحقق رویاها و آرزوهایشان جنگیدند. کمبود امکانات ورزشی ویژه نابینایان و حتی معضلات جدی شهری که هنوز برای تردد آنها آماده نیست هم نتوانست مقابل عزم و اراده‌شان برای رسیدن به موفقیت بایستد. یکی از شکست‌ها و ناکامی‌هایش در شطرنج پلی ساخت برای ایستادن روی یکی از سکوهای برتر قهرمانی کشور و دیگری هم با قهرمانی در دوچرخه‌سواری نابینایان و کم‌بینایان، آرزوی دست نیافتنی دوران کودکی‌اش را تحقق بخشید. با آ ورزشکار موفق کمپینا و نابینای شمیران و رئیس هیئت ورزش کم‌بینایان و نابینایان شمیران درباره شرایط عضویت، امکانات و خدمات تنها نهاد تخصصی آموزش رشته‌های مختلف ورزش قهرمانی به این قشر در شمال تهران گفت‌وگو کرده‌ایم.



حادثه تلخ آن روز برفی

ماجرای یک روز سرد برفی شروع شد؛ همان روزی که برف و یخ تمام کوچه را برداشته بود و او هم مثل دیگر بچه‌های محله به شوق برتاب گلوله‌های برف راهی کوچه شد. اگرچه آن روز هنوز ۴ سالش نشده بود اما مگر می‌شود آخرین تصاویر شش‌فافی را که از زیبایی‌های جهان در ذهنش ثبت شده است فراموش کند؟ «ستار افزا» از ماجرای آن روز برفی می‌گوید: «آن شب تا صبح برف باریده و تمام کوچه را سفیدپوش کرده بود. صبح زود به شوق برف‌بازی از خواب بیدار شدم. بچه‌ها آدم برفی ساخته بودند و با گلوله‌های برف یکدیگر را نشانه می‌گرفتند. حدود ۴ دهه از آن روز می‌گذرد اما هنوز وقایع آن را بی‌کم و کاست به خاطر دارم. زیبایی مسحورکننده درختانی که برف روی شاخه‌هایشان سنگینی می‌کرد و پشت‌بام خانه‌هایی که سفیدپوش شده بودند از خاطرم محو نمی‌شود. مشغول برف بازی بودیم. سرخوش گلوله‌های برف را به سوی هم پرت می‌کردیم که یکی از بچه‌ها دست به کاری خطرناک زد. به جای گلوله برفی میله نازکی از روی زمین برداشت و به سوی دیگران برتاب کرد. میله به چشم چپ من خورد. ماجرا از همین جا شروع شد.» افزا مکتبی می‌کند و ادامه می‌دهد: «لنگار که برف‌ها ناگهان آب شده باشند، تمام کوچه را سیاهی برداشت. پزشکان باید چشم چپم را خیلی زود تخلیه می‌کردند اما جراحی نادرست باعث شد عفونت به چشم دیگرم سرایت کند و به تدریج بینایی‌ام روز به روز کمتر شود. بعد از آن حادثه ۹۰ درصد زیادی از بینایی‌ام را از دست دادم و از آن روز بود که همه چیز تغییر کرد.»

همبازی با قهرمانان گلبال ایران

اگرچه پیدمادهای آن حادثه به تدریج پرده‌ای تاریک مقابل چشم‌هایش کشید اما علاقه به تحصیل و ورزش همان رمز موفقیتی بود که از کودکی او را به جلو هدایت می‌کند. دوران تحصیل را در دبستان ویژه کم‌بینایان شروع کرد. از همان روزها توپ و زمین بازی به‌ بخش جدایی‌ناپذیر زندگی‌اش تبدیل شد. هر جا زمین فوتبالی و یک توپ گرد می‌دید با همان دید محدود چشم‌هایش با به توپ می‌شد. افزا از علاقه‌اش به ورزش می‌گوید: «شيفته فوتبال و ورزش‌های توپی بودم. زنگ ورزش یا هر زمان دیگری که فرصت می‌شد توپ را برمی‌داشتیم و با بچه‌هایی که توانایی بازی داشتند، همبازی می‌شدم. اما بیماری هم همزمان با شوق و اشتیاقم به ورزش پیشرفت می‌کرد و دیدم چشم‌هایم را می‌گرفت. وقتی دیگر نمی‌توانستم فوتبال بازی کنم، با ورزش گلبال آشنا شدم. آنجا هم یک توپ بود و یک زمین بازی؛ و این برای من یعنی نهایت لذتی که می‌توانستم در ورزش تجربه کنم.» آشنایی با گلبال برای افزا قدم نخست برای ورود به دنیای ورزش قهرمانی بود. او ادامه می‌دهد: «با تیم گلبال مدرسه در مسابقات استانی خودی نشان دادم. استعدادیاب‌ها بازی مرا دیدند و طولی نکشید که به تیم‌های بیمه ایران، عصای سفید و... که آن روزها از تیم‌های خوب لیگ گلبال ایران بودند دعوت شدم. علاوه بر بازی برای تیم بیمه ایران با پیراهن ۲۰ تیم دیگر هم حضور در لیگ گلبال کشور و همبازی شدن با قهرمانان این رشته ورزشی در ایران را تجربه کردم.»

پر سکوی افتخار

افزا اگرچه در گلبال هم پیشرفت زیادی داشت و در برترین تیم‌های لیگ گلبال ایران به میدان رفت اما قصه او و صفحه سیاه و سفید شطرنج قصه دیگری است؛ قصه شکست‌ها و پیروزی‌های بسیار و تلاش برای از پیش رو برداشتن موانعی که سرنوشت پیش پایش قرار داده بود. افزا پس از ورود به دانشگاه از گلبال فاصله گرفت. اما دوری از گلبال به معنای نزدیک شدن به ورزشی بود که حالا به علاقه اول و آخرش تبدیل شده است. افزا از تجربه شکست‌هایی می‌گوید که بالاخره یک روز او را در جمع قهرمانان شطرنج نابینایان کشور قرار داد: «از کودکی علاوه بر فوتبال به شطرنج هم علاقه داشتم. آن روزها در خانه شطرنج بازی می‌کردیم اما تصور نمی‌کردم یک روز این رشته را به‌صورت حرفه‌ای دنبال کنم. سال ۱۳۹۳ نخستین بار در جلسات آموزشی هیئت ورزش کم‌بینایان و نابینایان شمیران با صفحه شطرنج نابینایان آشنا شدم. صفحه شطرنجی که در کودکی برای من با خانه‌های سیاه و سفیدش معنا پیدا می‌کرد، حالا به صفحه‌ای با نشانه‌های برجسته تبدیل شده بود. پس از گذراندن دوره آموزشی برای نخستین بار در مسابقات قهرمانی کشور شرکت کردم. با نخستین شکست در این مسابقات فهمیدم راه درازی تا موفقیت پیش رو من قرار دارد. بعد از آن شکست و درک این موضوع که فاصله زیادی با دیگر شطرنج‌بازان نابینا دارم، یک تصمیم جدی گرفتم. چند کتاب آموزشی خریدم و به خانه برگشتم. باید برای رسیدن به موفقیت، تلاش بیشتری انجام می‌دادم. اما ۳ سال بعد باز هم در مسابقات کشوری شکست خوردم.» ۲ شکست بی‌دربی در مسابقات کشوری می‌توانست نقطه پایان آرزوهای افزا برای موفقیت در شطرنج باشد. اما شکست آخر دقیقاً همان نقطه‌ای بود که او را برای کسب پیروزی مصمم‌تر کرد. او ادامه می‌دهد: «تمرین‌هایم را بیشتر کردم. ۲ برابر قبل کتاب خواندم تا بالاخره به پیروزی برسم. امسال نتیجه آن زحمات را دیدم. حدود یک ماه پیش بالاخره توانستم در مسابقات کشوری خودی نشان بدهم و به‌عنوان یکی از نمایندگان تهران روی سکوی سوم بایستم و مجوز حضور در مسابقات انتخابی تیم ملی ایران را کسب کنم.»



به رکاب زدن در پارالمپیک فکر می‌کنم

بیماری دیستروفی آرزوهایش را هدف گرفته بود. آمده بود تا رؤیای ورود به دنیای ورزش حرفه‌ای و آرزوی دوچرخه‌سوار شدن یک دختر خردسال را بر باد دهد. اما در مقابل اراده آهنینش کم آورد. «مریم ادیب» بانوی ورزشکار محله دیباجی که اکنون در آستانه ۳۴ سالگی قرار دارد، همان دختر خردسال دیروز است که در مقابل آن بیماری نادر قد علم کرد و حالا به رؤیای قهرمانی در ورزش دوچرخه‌سواری نابینایان هم رسیده است. ادیب در محله دیباجی سکونت دارد و ورزشکاران بوستان قطریه با اراده و تلاش آهنین او برای انجام تمرینات سخت آشنا هستند. او از راه پرمشقت رسیدن به موفقیت و کنار زدن همه محدودیت‌هایی کم‌بینایی می‌گوید: «از کودکی عاشق دوچرخه‌سواری بودم؛ همان روزهایی که هنوز بیماری چشم‌هایم پیشرفت نکرده بود. هیچ چیزی به اندازه رکاب زدن به من انرژی نمی‌داد. اما ناگهان بیماری از راه رسید و دید چشم‌هایم به تدریج کمتر و کمتر شد. وقتی کم‌بینا شدم، دوچرخه‌سواری به یکی از حسرت‌هایم تبدیل شد. با وجود این، یک روز باخبر شدم کم‌بینایان و نابینایان هم می‌توانند رکاب بزنند و حتی به قهرمانی در این ورزش فکر کنند.» ادیب مکتبی می‌کند و ادامه می‌دهد: «ورزش دوچرخه‌سواری نابینایان و کم‌بینایان با دوچرخه ۲ نفره انجام می‌شود. یک دوچرخه‌سوار بینا در جلو قرار می‌گیرد و هدایت دوچرخه را برعهده دارد. در عوض رکاب زدن برای نفر نابینا یا کم‌بینا که در عقب دوچرخه قرار می‌گیرد دشوار است و توان بدنی و هماهنگی بالایی لازم دارد.» اگرچه دوچرخه‌سواری کم‌بینایان و نابینایان توان جسمی بالایی لازم دارد اما برای بانوی ورزشکار کم‌بینایی که هیچ‌وقت خانه‌نشین نبود، موفقیت‌ها در این رشته یکی از پس از دیگری از راه رسید. می‌گوید: «تمرینات خانگی و تمرین دوومیدانی در مجموعه هرندی دلیل اصلی آمادگی جسمی مناسب من است. وقتی از طریق هیئت ورزش کم‌بینایان و نابینایان شمیران با دوچرخه‌سواری آشنا شدم، آموزش‌هایم را در بوستان ترفایک شروع کردم. خیلی زود توانستم با شرکت در مسابقات قهرمانی استان تهران به مقام دوم برسم و این روزها هم برای کسب موفقیت‌های بیشتر و حتی آرزوی رکاب زدن در پارالمپیک تلاش می‌کنم.»

آشنایی با خدمات و امکانات هیئت ورزش نابینایان شمیران

عضویت و استعدادیابی رایگان

بخش آقایان را هم ورزشکاری از شمیران کسب کرد.

از صفر تا صد شطرنج در مجموعه قطریه

رشته شطرنج هم یکی دیگر از ورزش‌هایی است که به‌صورت ویژه در هیئت ورزش کم‌بینایان و نابینایان شمیران به علاقه‌مندان شطرنج آموزش داده می‌شود. عموقلی می‌گوید: «جلسات آموزش شطرنج از رده پایه تا حرفه‌ای زیر نظر مربیان زنده این رشته در مجموعه شهیدای قطریه برگزار می‌شود. اکنون ۱۲ شطرنج‌باز از مناطق شمالی شهر در کلاس‌های آموزشی شطرنج ثبت‌نام کرده‌اند و از خدمات آموزشی و حمایت‌های لازم برای شرکت در مسابقات استانی و کشوری بهره‌مند می‌شوند.» عموقلی از خدمات جانبی این رشته به شطرنج‌بازان کم‌بینا و نابینای شمال تهران می‌گوید: «موفقیت در شطرنج علاوه بر آشنایی با مسائل فنی، نیاز به تمرکز و آمادگی روحی و روانی دارد. یکی از خدمات هیئت ورزش، حمایت‌های مسابقات است. خوشبختانه تا امروز شطرنج‌بازانی که در هیئت ورزش با زیر و بم این رشته آشنا شده‌اند، به مقام‌های متعدد قهرمانی کشور و استان تهران را به دست آورده‌اند.»

کوهنوردی با چاشنی شطرنج در ارتفاعات

هیئت ورزش کم‌بینایان و نابینایان شمیران برنامه‌ریزی ویژه‌ای برای آموزش کوهنوردی، کوهپیمایی و جلب مشارکت کم‌بینایان و نابینایان شمال تهران به این رشته مفرح و پرهیجان دارد. عموقلی می‌گوید: «جلسات کوهنوردی و کوهپیمایی گروهی در ارتفاعات شمال تهران با هدف تقویت روحیه و انگیزه افراد کم‌بینا و نابینا و نیز تقویت قوای جسمانی آنها برگزار می‌شود. خانه‌نشینی و دوری از فعالیت‌های جسمی و دوره‌می‌های انگیزشی یکی از معضلاتی است که به دلیل مناسب‌سازی نشدن معابر شهر، سلامت جسمی و روحی این قشر از جامعه را تهدید می‌کند. خوشبختانه با مشارکت هیئت ورزش استان تهران و استفاده از ظرفیت‌های شمال شهر، تا امروز صعودهای گروهی بسیاری به ارتفاعات توجال، کلک‌چال و... داشته‌ایم. یکی دیگر از برنامه‌های جذاب جلسات کوهنوردی و کوهپیمایی، برگزاری رقابت‌های دوستانه شطرنج در ارتفاعات توجال و کلک‌چال و... است که با استقبال افراد کم‌بینا و نابینا روبه‌رو شده است.»

علاقه‌مندان به دوچرخه‌سواری و گلبال جا ماندند

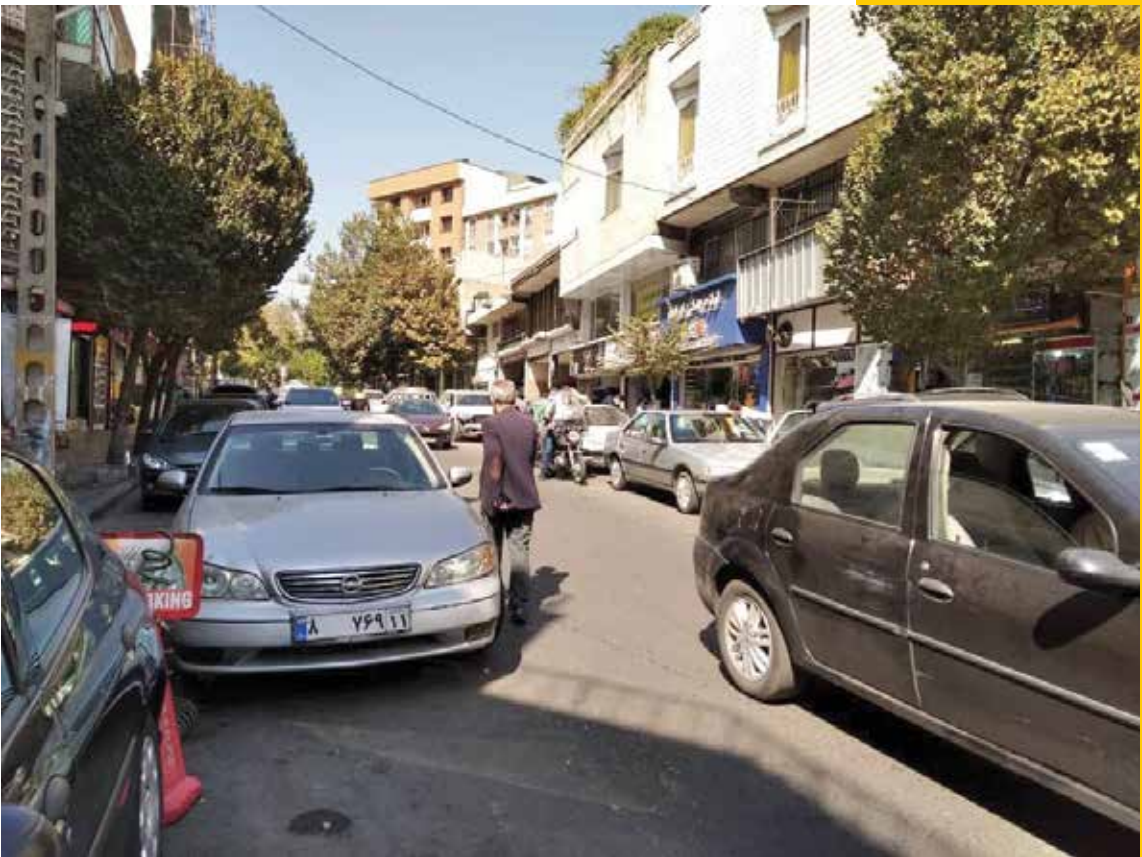
رشته‌های دوچرخه‌سواری، گلبال و دوومیدانی هم از ورزش‌هایی است که بستر استعدادیابی و آموزش آن به کم‌بینایان و نابینایان در هیئت ورزش شمیران مهیا شده است. عموقلی می‌گوید: «آموزش رشته‌های دوچرخه‌سواری و دوومیدانی با هماهنگی هیئت ورزش کم‌بینایان و نابینایان شمیران در مجموعه ورزشی هرندی در منطقه ۱۲ تهران برگزار می‌شود. علاقه‌مندان به این رشته‌ها که ساکن مناطق شمالی شهر هستند می‌توانند به هیئت ورزش شمیران مراجعه کنند و پس از هماهنگی‌های لازم برای آموزش این رشته به مجموعه هرندی معرفی شوند.» عموقلی از برگزاری جلسات آموزشی رشته گلبال در مجموعه قطریه می‌گوید: «در گلبال هم ورزشکاران توانمند و موفق داشتیم که طی سال‌های گذشته به تیم‌های مطرح لیگ گلبال راه پیدا کردند. جلسات آموزشی این رشته در مجموعه شهیدای قطریه برگزار می‌شود. با توجه به شرایط کرونا و تعطیلی گاه و بیگاه سالن‌های ورزشی، علاقه‌مندان به یادگیری این رشته باید با هماهنگی قبلی از زمان برگزاری جلسات باخبر شوند.»



تحول یک‌شبه در برخی کسب و کارهای دهونک آسایش اهالی و هویت محله را برهم زده است

سمفونی ناکوک تعمیرکاران

ناقصه عسگری نیا



◀ زمانی بود که ساکنان کم تعداد محله دهونک مدت‌ها انتظار می‌کشیدند تا با دیدن رهگذری دلشان باز شود. از آن روزها سال‌ها گذشته و این روزها سالخورده‌هایی که در نوجوانی با شمردن رفت‌وآمد افراد از محله برای خودشان سرگرمی درست کرده بودند از سرو و صدا و ترافیک سنگین ایجاد شده در محله‌شان سرسام گرفته‌اند. وجود ۱۳ تعمیرگاه در ۲سوی خیابان اوستا در نزدیکی دانشگاه‌الزهر(اس) که سابق بر این مرکز ارائه خدمات عمومی به اهالی محله بود عامل اصلی همه دردسرهایی است که ساکنان دهونک در این خیابان تحمل می‌کنند. تقریباً کسی را نمی‌توان پیدا کرد که در محله زندگی کند و از دست تعمیرکاران به ناله در نیامده باشد. مسئولان شهرداری و راهور هم با این قصه دنباله‌دار آشنا هستند. ▶

«چند سال قبل وقتی ترافیک در خیابان سنگین شد، مأموران راهور و شهرداری تابلوهایی را نصب کردند که توقف در این خیابان را ممنوع می‌کرد. تا چند روز وضع ترافیک بهتر شد اما یک روز دیدیم اثری از تابلوهای توقف ممنوع نیست. اهالی می‌گویند تعمیرکاران این تابلوها را کندند و به غیر از ۲، ۳ تابلوبقیه آنها



کیارش فدایی از اهالی خیابان اوستا

اهالی می‌گویند که افراد زیادی از نقاط دیگر تهران برای تعمیر خودروهای خود راهمی محله دهونک می‌شوند. تجمع خودروهای تصادفی و نبود جا در داخل تعمیرگاه‌ها چاره‌ای جز قرار دادن خودروها در خیابان نگذاشته است.کاری که باعث شده ترافیک سنگینی در خیابان‌های منتهی به دانشگاه‌الزهر(اس) و خیابان‌های اطراف ایجاد شود. مأموران شهرداری و راهور هم چاره کار را در نصب تابلوی توقف ممنوع و حمل با جرثقیل دیدند؛ چاره‌ای که گویا کارساز نبود.

جمع شده است. این حرف را «کیارش فدایی» از اهالی خیابان اوستا می‌زند و می‌گوید: «همه جا قانون رعایت می‌شود. اما وقتی پای خیابان ما و تعمیرکاران خودرو در بین باشد، گویا قرار نیست قانون اعمال شود. صبح‌ها به قدری خودرو تصادفی و مشکل‌دار در خیابان توقف می‌کند که به غیر از یک لاین برای تردد خودروهای عبوری راه دیگری وجود ندارد.»

چرا ساماندهی به این محله نمی‌رسد

شیرینی‌فروشی در دل روغن و گریس

برخی راسته‌های تجاری وقتی به شغلی معروف می‌شوند ممکن است به کسب و کارهای دیگر آسیب بزنند یا حداقل آنها را کم رونق کنند. حکایت تغییر فعالیت راسته کاسبان خیابان اوستا هم از آن مسائلی است که باعث شده برخی کسب و کارهای قدیمی و باسابقه این خیابان درآنتی که تعمیرکاران خودرو و افروختانده بسوزند. کسب و کار شیرینی‌فروشی قدیمی این راسته که بیش از ۵۰ سال قدمت دارد در سایه فعالیت تعمیرگاه‌های خودرو به قول مالکش به خاک نشسته است. کم رونق شدن کسب و کار تنها شیرینی‌فروشی خیابان فقط به دلیل نبود جای پارک خودرو نیست. مشتریان کم تعداد شیرینی‌فروشی می‌گویند دلشان به خرید شیرینی از این مغازه نیست. «بهادر استادی» از شهروندان می‌گوید: «شما جای ما باشید از جایی که بوی گریس و روغن و رنگ می‌آید حاضرد چیز دیگری بخورید و بخورید؟ چون عجله دارم و در این نزدیکی شیرینی‌فروشی نیست ناچار شدم از اینجا خرید کنم.» او ادامه می‌دهد: «خرید از مکانی که محدوددهاش تا این اندازه مشکلات بهداشتی دارد کار سختی است اما گاهی وقت‌ها باید چشم خود را روی این مسائل ببندیم و خرید پرریسی انجام بدهیم.»



حسین حمیدی از قدیمی‌های محله

مشاغل مزاحم شهری نه تنها به نفع آنها نشده بلکه به حضورمشاغل نامناسب در محله دامن زده است. «قبلاً فقط یک تعمیرگاه درمحله فعالیت می‌کرد و کسی با حضورش مشکلی نداشت. همسایه‌ها حق همسایگی را رعایت می‌کردند و به سرو صدای کمی که از داخل تعمیرگاه به گوش می‌رسید عادت کرده بودند. همه چیز از ۲ سال قبل وقتی که ناگهان تعداد زیادی از مغازه‌های راسته خیابان اوستا تغییرشغل دادند و تبدیل به تعمیرگاه شدند شروع شد. واقعاً نمی‌دانم چطور شد سرو کله این همه تعمیرکار آن هم یک روزه در محله ما پیدا شد و آسایش را از ما گرفت.» حرفهای «حسین حمیدی» از قدیمی‌های محله نشان می‌دهد که بافت محله طی یکی دو سال اخیر به شدت تغییر کرده و این تغییر آسیب جدی به آن زده است. این هم‌محله‌ای قدیمی می‌گوید که محل سکونتش صفای گذشته را ندارد: «خیابان ما قبلاً مصالح‌فروشی، قصابی، نانوا، مرغ‌فروشی، موزابیک‌فروشی و شیشه بری را در دل خود جا داده بود. مالک همه این مغازه‌ها یک نفر است. این فرد با اجاره مغازه‌هایش به ۱۳ تعمیرکار خوددرو، بافت محله را یک‌شبه تغییر داد. تا جایی که می‌دانم هیچ‌کدام از این مغازه‌ها از شهرداری یا دستگاه‌های مسئول جواز کسب در این محله را ندارند. نمی‌دانم چرا با تعمیرکاران خودرو و حضور غیرقانونیشان درمحله برخورد نمی‌شود.»

نویسنده و ایران‌شناس هم‌محله‌ای از ظرفیت تاریخی شمیران برای نسل جدید می‌گوید

جای خالی دایرةالمعارف شمیران

راحله عبدالحسینی

◀ «تاریخ شمیران هنوز جای کار دارد.» این جمله را «مجید کریمی» ایران‌شناس و نویسنده ساکن محله دزاشیب می‌گوید. او که دوران نوجوانی را در قلهک، اختیاریه و قیطریه گذرانده، شناساندن هویت شمیران به نوجوانان را ضروری می‌داند؛ امری که باعث می‌شود ارتباط بین نسل‌های قدیم و جدید شمیران از بین نرود. او لازمه حفظ هویت شمیران را پای کارآمدن پیشکسوت شمیران در کنار شمیران‌پژوهان می‌داند. کریمی سال‌ها در مطبوعات هم فعالیت کرده و مقاله‌های بسیاری نوشته و بعد از بازنشستگی سراغ نوشتن از تاریخ دفاع‌مقدس رفته است. او کتاب‌هایی هم درباره شناخت اقوام تات دارد. گفت‌وگوی ما با او درباره زبان شمیرانی که زبان تاتی بود شکل گرفت. او براینان از تاریخ شمیران هم گفت. ▶



آشنایی با کتاب‌های آقای نویسنده

مجید کریمی در زمینه تاریخ، ایران‌شناسی و مطالعات قفقاز فعالیت دارد و اکنون نیز از این مغازه‌ها از شهرداری یا دستگاه‌های مسئول جواز کسب در این محله را ندارند. نمی‌دانم چرا با تعمیرکاران خودرو و حضور غیرقانونیشان درمحله برخورد نمی‌شود.»



حفظ باغ‌های شمیران

باغ‌های شمیران را نگه داریم. درست است که این باها مالکیت شخصی دارد. ولی یادمان باشد که هزاران نفر با گذر از این باغ‌ها از صدای شرشر آب قنات، صدای پرندگان و نسیم خنک درختان بهره‌می‌برند. ضمن اینکه معماری سنتی و قدیمی، درهای چوبی قدیمی، دیوارهای خشت و گلی حس و حال خوبی داشت. مدرن شدن خانه‌ها و توسعه‌یافتگی شهری پس‌سندیده است. ولی من روی نماها تأکید دارم. داخل خانه‌ها را مدرن کنیم. ولی نماها به شکل اصیل و قدیمی حفظ شود. نماها حتی در برج‌ها با معماری شمیران قدیمی همخوانی داشته باشد. می‌شود در منطقه ۲۲ که رو به رشد است، برج‌سازی انجام داد. آن وقت می‌توانستیم تهران جدید داشته باشیم و تهران قدیم. بافت شمیران مناسب انبوه‌سازی نیست. شمیران محل نیمه پنهان جنگ است. بعد از بازنشستگی نویسندگی در این حوزه ر ا آغاز کردم. وقتی که بیسیستم‌چی بودم، خاطرات من از ۲ سال حضور در جنگ تحمیلی است. کتاب دیپلمات‌ها چه گفتند درباره تاکتیک‌های جنگ تحمیلی است. اواخر دهه ۶۰ و دنبال چهارم‌های ایرانی می‌رفتم. این کتاب نتیجه مصاحبه با آنهاست. اتحاد شوم، اسناد همکاری وزارت خارجه آمریکا با رژیم صدام در جنگ تحمیلی است. این کتاب ۱۶۱ سند دارد.»



◀ «کتاب‌های «تات‌های جمهوری آذربایجان» و «تات‌های شرق قفقاز» را مدتی پیش نوشته‌اید. مطالعات و تحقیقات شما هم در حوزه تاریخ و ایران‌شناسی است. درباره زبان شمیرانی که زبان تاتی است هم پژوهشی انجام داده‌اید؟

خوب است ابتدا بگویم که اصلاً چرا بحث تات‌ها را مطرح کردم. در حوزه قفقاز، اقوام ایرانی داریم که شناخته شده نیستند و نیاز است که تاریخ این اقوام جمع‌آوری شود تا پیوند و ارتباطمان را با این اقوام و نیز شروانی‌ها دوباره احیا کنیم. بعد ارتباط آن با تات‌های منطقه و شمیرانات و منطقه شمال شهر تهران را بررسی کنیم. شمیرانی‌ها یا اقوامی که در این نقطه بودند، اقوامی هستند که گویش مازنی داشتند و در حوزه دیلمان قرار می‌گرفتند. به این معنی که اگر ۱۳۷۰بادی کهن منطقه شمیران را بررسی کنید،آبادی‌هایی که الان به اسم محله‌ها وجود دارد ولی موقعیت روستایی و کهن خود را از دست داده‌اند و با بازمانده‌های این روستا صحبت کنیم مدعی هستند که گویش مازنی دارند ولی یادشان رفته و پدرانشان به این زبان صحبت می‌کردند. اخیراً دیدم سرود شمیرانی منتشر شده که در آن واژه‌های شمیرانی با زبان مازنی ریشه مشترک دارد. گویش محلی آنهایی که اصالتاً شمیرانی بودند نشان می‌دهد که زبان شمیرانی هم تاتی بود.

◀ «گویش مازنی بخشی از هویت شمیران است؛ گویشی که این روزها برای نسل جدید کاملاً بیگانه است.

الان این ۱۳۷۰بادی شمیران به‌صورت جزیره درآمده و شهر گسترش پیدا کرده است. قبلاً وقتی به بازار تجریش و بعد به سمت ری می‌رفتید، منطقه به حوزه حکومتی ری و شمیران تقسیم می‌شد. این وسط باغ و روستا و گندمزار و تپه‌هایی مثل اختیاریه یا قیطریه و در پل رومی وجود دارد. این در فاصله شمیران و شهری بود. بعدها تهران تشکیل شد و این میان را پر کرد و الان هویتی به نام شمیران به‌صورت هویت تاریخی می‌بینیم ولی به‌صورت هویتی که بناهایی باشد و افرادی زبان شمیرانی را حفظ کرده باشند وجود ندارد. به همین دلیل نسل جدید با این گویش و در نگاه کلی‌تر با هویت شمیرانی خود ارتباط ندارد.

◀ «با وجود انتشار کتاب‌های بسیار در حوزه تاریخ شمیران به نظر می‌رسد شمیران هنوز لایه‌های تاریخی زیادی دارد که به آن پرداخته نشده است. شما در این مورد چه نظری دارید؟

شمیران جای کار بسیاری دارد. تاریخ بسیار غنی دارد. باید به سراغ اینها رفت. سرمایه‌گذاری و این میراث را حفظ کرد. حالا که معماری و باغ‌های شمیران و بناهای قدیمی شمیران از بین رفته، باید تاریخ را مکتوب و اسناد را جمع‌آوری کنیم و حداقل یک دایرةالمعارفی از شمیران درست کنیم که برای نسل آینده یادگار بماند.

◀ «اگر این هویت شمیرانی که از آن می‌گویید حفظ نشود، چه بحرانی پیش رو خواهیم داشت؟

وقتی هویت حفظ نشود اتفاق می‌افتد؛ یکی بی‌هویتی و دیگری شناخت نداشتن است. بی‌هویتی یعنی آن منطقه شناسنامه ندارد و شناختی هم با هویت قبلی خود ندارد و نمی‌تواند با گذشته‌اش ارتباط برقرار کند. آنجاست که مسائل و مشکلات، خود را نشان می‌دهند. این موضوع در بحث هویت و قومیت‌های ملی هم دیده می‌شود. در بحث عواملی مثل واگرایی قومیت‌ها دیده می‌شود. شمیرانی باید هویت خود را نگه دارد.

◀ «شما برای حفظ هویت محلی و اصالت شمیرانی چه راهکارهایی را پیشنهاد می‌کنید؟

برگزاری برنامه‌هایی مثل جشنواره‌های فصلی، دعوت از بزرگان و جوانان شمیران در این جشنواره‌ها. مهم‌تر از همه مخاطب اصلی این برنامه باید مدارس شمیران باشد. از سوی دیگر می‌شود برگزاری این جشنواره‌ها را برعهده دانش‌آموزان دبیرستان‌ها گذاشت تا فرصتی برای آشنایی آنان با هویت شمیران باشد. آداب و رسوم شمیران، جاذبه‌های گردشگری، طبیعی، غذاهای محلی و معماری و نکات دیگر را در این خلال می‌آموزند. در این جشنواره باید از شمیران‌شناس‌ها هم دعوت شود تا در کنار بزرگان و قدیمی‌های شمیران از اسناد و تاریخ و کتاب‌ها بگویند. این، کمک می‌کند هویت یک شهر را بسازیم. مثالی می‌زنم. در انگلیس نماهای جدید ساخته نمی‌شود مگر در برخی از مناطق. چون می‌خواهند هویت شهر را هزار ساله نگه دارند. معماری بومی در مسیر نوسازی تهران از بین رفته. شهر ما مدرن شده و بافت بومی را از دست دادیم. در بهترین حالت خانه‌های قدیمی را که متعلق به افراد متمول جامعه‌ان زمان بوده، نگه داشته‌ایم و برای شاخت معماری آن روزگار به خانه شخص اسناد می‌کنیم. این خانه‌ها در شمیران هست. ولی بافت بومی را نگه نداشتیم و به چند پند خانه اکتفا کردیم. هویت شمیرانات را باید حفظ کرد.

◀ «بافت شهری امروز شمیران در مقایسه با روزگار کودکی و نوجوانی شما چقدر تغییر کرده است؟

درباره شمیران پژوهش‌هایی دارم که هنوز منتشر نشده. این محله‌ها را به خوبی می‌شناسم. اختیاریه و قیطریه و چیزها همه ساخته شده. از چهارراه قنات در خیابان دولت پیاده می‌آمدیم تا به قیطریه برسیم. خاک مسیر پر از تپه بود. خندانی نبود ولی الان تپه که هیچ، یکمترمربع زمین خاکی هم نمی‌بینیم. همه ساخته شده است. البته خانه‌های مشاهیر مثل خانه سیمین و جلال بازرسانی شده که کار خوبی است.



ماجرای تپه‌ای که
در میراث فرهنگی شمیرانات ثبت شده است

تنگل خانه کجاست؟

راحله عبدالحسینی

◀ این بار برای دیدن یکی از آثار تاریخی راهی لواسانات می‌شویم. ممکن است کمی عجیب به نظر برسد. چون اسم لواسانات با طبیعت بکر و آب و هوای خوش پیوند خورده و هر وقت صحبت از گردشگری طبیعی شمیران به میان می‌آید، اسم لواسانات هم در میان است. یکی از آثار تاریخی ثبت شده در میراث فرهنگی شمیرانات «تپه تنگل‌خانه» است که در روستای برگ جهان لواسان واقع شده. تپه تنگل‌خانه مربوط به دوره‌های تاریخی پس از اسلام است. «داریوش شهبازی» نویسنده کتاب تهران نامه و تاریخ نگار درباره این اثر تاریخی اطلاعات بیشتری به ما می‌دهد. ▶

وجه تسمیه

روستای برگ جهان «بلگ جون به گویش محلی» از روستاهای لواسانات است؛ همان روستایی که به داشتن دشت هویج و طبیعت زیبا و چشم‌نواز شهر است. تپه تنگل‌خانه هم در این روستا قرار دارد. شهبازی می‌گوید: «این تپه از طریق میراث فرهنگی شمیرانات ثبت شده و از آن به‌عنوان تپه باستانی یاد می‌شود. ولی متأسفانه روی آن چنان که باید و شاید مطالعاتی انجام نشده. در ایران تپه‌هایی که تاریخ مفصل چند هزار ساله دارند زیاد است؛ مثل تپه چشمه‌علی، حسنلو، حصار دامغان و... باستان‌شناسان تپه‌ها را با توجه به قدمت چند هزار ساله آنها حفاری و شناسایی می‌کنند. در این شناسایی و تحقیقات هم طبقات مختلف به دوره‌های مختلف باستانی می‌رسند که ارزش مطالعاتی بسیار زیادی دارد. در معرفی و شناسایی تپه‌های تاریخی که تا به حال ثبت شده است اسناد کافی داریم. گرچه هنوز نقاط ابهام در آنها همچنان باقی است. اما در مورد تنگل‌خانه هیچ‌گونه باستان‌شناسی و مطالعاتی توسط کارشناس دانشگاه و سازمان میراث فرهنگی انجام نشده و تا این اتفاق نیفتد هرچه را بخواهیم در مورد این تپه بگوییم در حوزه حدس و گمان قرار می‌گیرد»



پر بلندای کوه

شهبازی یکی از معانی تنگل را برمی‌گزیند و می‌گوید: «در میان معانی متعدد تنگل، ستنج کوه به معنای نوک قله بیشتر معنا پیدا می‌کند. باید دنبال ریشه‌شناسی برویم و در



داریوش شهبازی
تاریخ نگار

دوران پیش از اسلام و ادیان ابراهیمی و سامری جست و جو کنیم. چون ادیان ابراهیمی به‌طور کلی اعتقاد به خداوند یکتا داشتند. پیش از آن هم در سرزمین‌هایی مثل ایران و هندوستان، اجرام آسمانی و خورشید و ستارگان را می‌پرستیدند. تپه قطریه مربوط به ۳ هزار و ۲۰۰ سال پیش است و در بررسی آن هم با توجه به نحوه و شیوه دفن مردگان متوجه می‌شویم که در آن زمان به دلیل پرستش خورشید، مردگان را در جهت خورشید دفن می‌کردند. از سوی دیگر در مورد تپه خورآذین که نام قدیمی محله الهیه است کلمه خور به معنای خورشید است. در قلعه دختر که نزدیک آهار و شکراب است، پرستگاهی هست که به دوره ساسانیان می‌رسد و محل پرستش ناهید بوده. به‌طور کلی پرستگاهی که در ارتفاعات بوده به دوران اسلامی مربوط نمی‌شود. بعد از ظهور اسلام، این اماکن را تخریب نمی‌کنند. چون در برخی از آنها نیاکان خود را دفن کرده بودند. در مورد تنگل خانه دقیق نمی‌دانیم که به چه صورت بوده. اگر از زبان‌های مازنی، گیلکی و تاتی در ریشه‌شناسی استفاده کنیم، معنی دیگری پیدا می‌کند؛ جایی که برای دیدهبانی هم استفاده می‌شده، مثل قلعه دختر. در گستره ستارگان و آسمان می‌پردازند. تنگل

دیدهبانی قدیم گردشگری امروز

تپه تنگل‌خانه در غرب روستای برگ جهان قرار گرفته و شیب ملایمی دارد. حدود ۱۲۰ متر طول و ۳۰ متر عرض دارد. شیب تپه طوری است که امکان رفتن تا تپه و گذر از محدوده درختان و جوی‌ها با وسیله نقلیه امکان‌پذیر است. در حاشیه تپه تنگل خانه، رودخانه برگ جهان دیده می‌شود. از بالای تپه می‌توان بر تمام نقاط اصلی روستا از جمله ساختمان‌ها، محله‌های مسکونی، باغ‌ها و مزارع احاطه پیدا کرد. تسلط قله بر نقاط دوردست نیز وجود دارد و از آنجا می‌توان نقاط دسترسی ورودی به روستا را از سمت تهران و ری و دماوند مشاهده کرد. امروز تپه تنگل‌خانه به محل تفریح و گردش بومیان به‌ویژه در مواقع خاص مانند روز سیزدهم فروردین و شب‌های جمعه تابستان تبدیل شده‌است. به گفته اهالی روستا در تپه تنگل‌خانه، قلعه‌ای بوده که اهالی روستا صدها سال پیش در مواقع خطر و تهاجم به آنجا پناه می‌بردند و خود را از تعرض دشمنان نجات می‌دادند. این اثر ارزشمند مهر ماه ۱۳۸۲ با شماره ۱۰۳۶۸ در فهرست آثار ملی به ثبت رسید.

تنگل خانه در دانشنامه شمیرانات

در تئورق کتاب دانشنامه تهران بزرگ، بخش شمیرانات به توضیحی درباره تنگل خانه برمی‌خوریم. در این کتاب که ازسوی دایره‌المعارف بزرگ اسلامی تهیه و تدوین شده، در توضیح تنگل خانه چنین آمده است: «تپه باستانی تنگل‌خانه در ارتفاع ۳ هزار و ۴۶ متری از سطح دریا و بر بالای صخره‌ای از نوع سنگ‌های رسوبی که بیشترین ارتفاع آن از سطح زمین‌های سمت جنوبی حدود ۴۵ متر است جا دارد. گرداگرد آن پوشیده از باغ‌های میوه است. شیب سطح تپه تنگل خانه به طرف شمال غربی و روستای افجه کشیده می‌شود. تنگل خانه از نوع تپه‌هایی نیست که لایه‌های تاریخی و استقراری دارند. در گذشته بر بالای این تپه، قلعه‌ای مسکونی وجود داشته که مردم روستاهای اطراف در مواقع ناامنی و آشوب، زن‌ها، پیرها و کودکان را در آن پناه می‌دادند. بقایای معماری خانه‌های سطح تپه تنگل خانه و حصار دفاعی آنکه از خشت و گل ساخته شده بودند، به مرور زمان به سبب استفاده نشدن و بی‌توجهی، تخریب و بر اثر جریان باد و باران و بارش‌های تند رگباری شسته شده و از سطح صخره به زمین‌های اطراف ریخته است. در سطح تپه باستانی تنگل خانه و به‌خصوص در میان باغ‌های اطراف آن قطعات فراوانی از آثار باستانی نظیر سفال، استخوان و شیشه یافت می‌شود که بیشتر مربوط به دوران تاریخی و سده‌های نخستین اسلامی تا سده ۸ هجری قمری است. سفال‌های یاد شده بیشتر چرخ‌ساز و از انواع نخودی، قرمز، لعاب‌دار، بدون لعاب، منقوش زیگزاگ، هندسی، موجی، نقش کنده و نقش افزوده است. دیرینگی تپه تنگل خانه به دوران تاریخی بازمی‌گردد و از اواخر دهه ۹ هجری قمری متروک شده است. تنگل در گویش محلی به معنی کوچک و نیز به معنی باریک به کار می‌رود. از این‌رو گمان می‌رود چون در گذشته بر بالای تپه اتاق باریک با کوچکی از گذشته‌های دور باقی مانده بود، آنجا را تنگل خانه نامیده‌اند.»

شهره کیانوش راد

◀ کوه‌های شمال شهر مقصد بسیاری از گردشگران مناطق مختلف تهران است. کوهنوردی ورزشی کم هزینه و به ظاهر آسان است. اما ناآشنا بودن با فوت و فن پیمایش کوه می‌تواند خطرات بسیاری را برای افراد غیرحرفه‌ای به وجود آورد. دکتر «حمید مساعدیان» رئیس هیئت کوهنوردی و صعودهای ورزشی شمیرانات در این راهنما چند نکته طلایی برای کوهنوردی ایمن کوهنوردان را توضیح داده است. ▶

در ارتفاع دمای هوا متغیر است. پوشیدن لباس آستین بلند در تابستان و همراه داشتن لباس گرم در زمستان شما را از خطر آفتاب سوختگی پوست در اثر گرما و سرما محافظت می‌کند.

شروع حرکت قبل از روشن شدن هوا موجب می‌شود تا شما زمان بیشتری از روز را در اختیار داشته باشید و بتوانید قبل از عصر به پایین برسید.

برخی از کوهنوردان روز بعد از بارش برف به کوه می‌روند و تصور می‌کنند چون هوا صاف است خطری تهدیدشان نمی‌کند. در حالی که این‌طور نیست. قبل از صعود به‌ویژه در زمستان وضعیت هوای کوهستان را بررسی کنید.

در طول مسیر تماشای مناظر کوه لذت‌بخش است. اما یادتان باشد که در صورت توقف‌های زیاد هنگام صعود، احتمال تاریک شدن هوا در زمان برگشت از کوه زیاد است و ممکن است راه را گم کنید.

داشتن تجهیزات کوهنوردی استاندارد بسیار مهم است. استفاده از کفش مناسب کوهنوردی در هر فصل با رعایت استانداردهای جهانی از عوامل پیشگیری‌کننده درصدمات به اندام‌های تحتانی پاها و تخریب مفصل زانو است. حمل کوله‌های سنگین یکی دیگر از عوامل تخریب‌کننده مفصل زانوست و سبب کمردرد نیز خواهد شد. بیشترین وزنی که هر کوهنورد مجاز به حمل آن است باید حداکثر ۴/۱ وزن خودش باشد.

برنامه‌ریزی و زمانبندی قدم نخست برای شروع هر کار است. اگر برای بار اول می‌خواهید کوهنوردی را تجربه کنید بهتر است روزی را انتخاب کنید که هوا برای کوهنوردی مساعد باشد.

قبل از رفتن به کوه آب و هوای کوهستان را از سایت‌های کوهنوردی رصد کنید.

از مهم‌ترین عوامل پیشگیری‌کننده از صدمات مفصل زانو استفاده صحیح از باتوم کوهنوردی است. این کار موجب می‌شود تا وزن شما به‌خصوص هنگام پایین آمدن از کوه و در سرآشینی‌ها به باتوم، منتقل و فشار کمتری به زانو وارد شود.

هنگام صعود آب به اندازه کافی همراه داشته باشید. نوشیدن مایعات فراوان هنگام کوهنوردی به‌خصوص خوردن آب سبب هیدراته شدن بدن می‌شود و از آسیب‌های وارده به مفصل زانو درازمدت جلوگیری می‌کند.

کوهنوردی انفرادی به طور کلی مذموم است. به‌خصوص برای افراد غیرحرفه‌ای که خطرات بیشتری نیز دارد. انتخاب هم‌نورد مناسب از ضروریات کوهنوردی سالم است. از ناراحتی و بیماری همراهتان آگاهی کامل داشته باشید تا در صورتی که اتفاقی برای او افتاد بدانید چه‌کاری باید انجام دهید.



اگر هوا به‌صورت ناگهانی سرد شد، مسیر صعود را ادامه ندهید.

مسیرهای اصلی را که سایر کوهنوردان در حال صعود هستند انتخاب کنید.

تابستان به دلیل مساعد بودن هوا بهترین زمان برای کوهنوردانی است که می‌خواهند نخستین بار این ورزش را تجربه کنند. سرد شدن هوا و احتمال بارش برف و باران مسیر را برای شما سخت‌تر می‌کند و لازم است هنگام رفتن به کوه نکات بیشتری را رعایت کنید.

«حسین زندی» از مریدان و شاگردان کمال‌الملک بوده کسی که حتی امرار معاش زندگی‌اش هم از طریق نقاشی و طراحی فرش بود. به همین دلیل سیدابوالفتح از همان کودکی در کنار پدر با طرح و رنگ آشنا شد. البته این آشنایی و همراهی باعث نشد از درس و مشق عقب بماند و در مکتبخانه‌های آن زمان به فراگیری قرآن و الفبا هم پرداخت.

«مهدی یساولی» پژوهشگر تاریخ تهران درباره



زندگی استاد می‌گوید: «در کودکی رسام دامنه جنگ جهانی اول به ایران رسید. همین مسئله باعث شد تا گذران زندگی برای مردم به‌خصوص در آذربایجان سخت شود. فقر و بیکاری و شرایط نامطلوب زندگی در این سال‌ها بیداد می‌کرد. به همین علت خانواده رسام مانند بسیاری دیگر برای جست وجوی نان راهی پایتخت شدند. حدود سال ۱۲۹۹ شمسی در تهران رسام به همراه برادرش به مدرسه رفت. تا کلاس سوم ابتدایی را در مدرسه ادیب گذرانند. اما در تهران نیز شرایط زندگی و کار برای آنان چندان مطلوب نبود و خانواده‌اش ناگزیر به زادگاهشان مراجعت کردند.»

رسام کوچک محبوب معلمان

رسام در یادآوری شرایط آن روزها حکایت می‌کند که «روزی نقاشی پدرش را حتی به گرو، برای قرصی نان نستاندند» در تبریز رسام تحصیل را در مدرسه رشنیده ادامه داد و تا کلاس ششم در همین مدرسه درس خواند. تبحر او در نقاشی مورد توجه معلمان قرار گرفت و با کشیدن پرتره معلمان محبوبیت یافت. تعطیلات تابستان را در مغازه نقاشی پدر می‌گذراند و



در تمام کارها به او کمک می‌کرد. چون پدرش به علت حادثه‌ای شتوایی خود را از دست داده بود به جای او با دیگران سخن می‌گفت و در واقع سخنگوی پدرش بود. پدر رسام با کشیدن پرتره و طراحی فرش، روزگار می‌گذراند. رسام نیز صبح‌ها در یک کارخانه قالیبافی به طراحی می‌پرداخت و بعدازظهرها نزد پدرش کار می‌کرد. در همین دوران، رسام در هنرستان تبریز که به سرپرستی رسام ارزنگی تأسیس شده بود، در رشته مینیاتور نامنویسی کرد و مرحله جدیدی در زندگی او آغاز شد.

نصمیم در دستیابی به هدف

بعد از جنگ جهانی اول هنرستان‌های متعددی در ایران دایر شدند. رسام هم بعد از راهیابی به دوره هنرستان دوست داشت هنر پدر را علمی ادامه دهد. به همین دلیل در رشته صنایع مستظرفه هنرستان تبریز ادامه تحصیل داد تا قالیبافی، طراحی، مینیاتوری و مجسمه‌سازی را به‌صورت علمی یاد بگیرد. اما یکی از آرزوهای بزرگ او در آن سن و سال مهاجرت به تهران و تحصیل در هنرستان صنایع قدیمیه بود. هرچند پدرش مخالف این خواسته او بود اما بالاخره موفق می‌شود با اندک پس‌اندازی که برای خود دست و پا کرده راهی تهران شود. سفر او به تهران همان و شروع فصل جدید زندگی‌اش همان. او در تهران علاوه بر تسلط بر

رشته‌های هنری مانند مینیاتوری و طراحی فرش در عرصه طراحی کاشی‌های هنری هم برای خود صاحب سبک می‌شود و با شروع جنگ جهانی دوم دوباره به زادگاهش برمی‌گردد و این بار کار و کسب هنری خود را در همان مغازه پدری با تجارب جدیدی که از تهران کسب کرده بود آغاز می‌کند. اما در زمان کوتاهی تصمیم می‌گیرد در جای دیگری کارش را بسط دهد.

قالیبافی و زندگی جدید

یساولی می‌گوید بعد از اینکه رسام مستقلاً به طراحی فرش و آموزش نقاشی پرداخت کم‌کم جذب بافت قالی شد اما از استطاعت چندانی برخوردار نبود. به همین دلیل نخستین فرش خود را ناگزیر با قرضی که از یک دوست گرفت به پایان برد و فرش را در ازای بدهی از دست داد. با بافت این فرش تجربه‌ای آغاز شد که محور اصلی فعالیت‌های رسام در زندگی پربار آتی اوست. رسام تجارب و توانایی‌های خود را در



نقاشی با بافت قالی به هم آمیخت و در همان آغاز راه به دستاوردهای مطلوبی رسید. بافت یک فرش از چهره یک فرد سرشناس نمونه‌ای موفق از تلاش‌های اولیه اوست. این فرش پس از اتمام بافت به سرعت به فروش می‌رود و به تهران آورده می‌شود.

بدعتی نو در صنعت فرش

رسام با آثارش بدعتی نو در صنعت فرش‌بافی ایران آغاز کرد و زمینه‌های ترویج بافت پرتره، تصاویر بناهای تاریخی و طرح‌های مینیاتوری را فراهم کرد. حتی بافت ارم شرکت‌های تجاری هم از ابتکارات اوست.

رسام در سال ۱۳۳۵ شمسی نمایشگاهی از فرش‌ها و طراحی‌های نوینش را در کارگاه خصوصی‌اش برپا کرد. همین باعث شد تا مردم بیشتری با خلاقیت‌های هنری او آشنا شوند. ۷ سال بعد در خانه آفتاب و انستیتو گوته دوستداران فرش ایرانی را با نوآوری‌های خود متحیر کرد. اما مقدمات تأسیس موزه فرش را سال ۱۳۵۶ با جمع‌آوری فرش‌های نفیس فراهم کرد و سال ۱۳۷۳ این موزه را با اهدای ۶۶ قطعه فرش اصیل ایرانی از جمله فرش‌های نفیس خود با همکاری شهرداری



پارک ژوراسیک در محله سعادت‌آباد فرصتی برای گشت‌وگذار علمی است

سفر به دنیای دایناسورهای متحرک

راحله عبدالحسینی

پارک ژوراسیک تهران از زمان افتتاح تاکنون یکی از مقاصد گردشگری جذاب است؛ پارکی پر از دایناسور، ماموت و خرس قطبی در اندازه‌های واقعی و متحرک. با اینکه مخاطب اصلی پارک ژوراسیک تهران کودکان و نوجوانان هستند اما قدم زدن در آن برای بزرگ‌ترها هم جذاب است. این بوستان از سال ۱۳۹۲ میزبان علاقه‌مندان به حیوانات غول‌پیکری است که در دوره‌های پیشین روی زمین زندگی می‌کردند. در پارک ژوراسیک، دایناسورها هنوز منقرض نشده‌اند.



۴. در کنار این سفر علمی هیجان‌انگیز، امکانات دیگری هم در این پارک هست تا لذت‌گردش علمی را برای شما چند برابر کند. مثل عکاسی حرفه‌ای در کنار دایناسورها و تحویل فوری عکس و خرید یادگاری‌های کوچک از اسباب‌بازی دایناسورها. در کافه رستوران هم می‌توانید، خود را به یک نوشیدنی گرم مهمان کنید.



۵. پارک ژوراسیک این روزها با رعایت پروتکل‌های بهداشتی، دایر و ساعت ۱۰ تا ۲۰ میزبان شماسست. قیمت بلیت برای هر نفر ۴۰ هزار تومان است. مدارس و گروه‌های گردشگری هم برای استفاده از تخفیف می‌توانند با شماره ۲۴۵۵۷۷ تماس بگیرند. سعادت‌آباد، انتهای بلوار پاک‌کژا، میدان بهرود، بلوار شقایق هم نشانی این پارک است.



۱. در پارک ژوراسیک، مجسمه‌های دایناسورهای مختلف در اندازه‌های طبیعی به نمایش درآمده. جذابیت آن هم به متحرک بودن مجسمه‌هاست. حرکت پلک‌ها، دست‌ها و صدای دایناسورها باعث می‌شود آنها واقعی به نظر برسند. یک تخم دایناسور بزرگ در پارک قرار دارد که نحوه به دنیا آمدن دایناسورها را نمایش می‌دهد. نام این پارک برگرفته از رمان پارک ژوراسیک اثر «مایکل کرایتون» است.



۲. دیدن دایناسورها در اندازه واقعی، شنیدن صدای آنها، گرفتن عکس یادگاری در کنارشان، تفریح جذاب و خاطره‌ای بی‌یادماندن برای کودکان است. توضیحاتی مثل نام علمی هر کدام از دایناسورها، روش زندگی و خوراک آنها نیز جنبه آموزشی به این گردش می‌دهد. به همین دلیل پارک ژوراسیک محل مناسبی برای اردوهای علمی و تفریحی مدارس است.



۳. در این بوستان ۳۰ هزار مترمربعی علاوه بر ۳۲ مجسمه دایناسور می‌توانید مجسمه‌های حیوانات دیگر مانند فیل، تمساح و خرس قطبی را در ابعاد بزرگ و کوچک مشاهده کنید و با چگونگی ورود و زندگی آنها آشنا شوید.



● صاحب امتیاز: مؤسسه همشهری
● سردبیر: مهدی علیپور

● تحریریه: شهره کیانوش‌راد
مرضیه موسوی / راحله عبدالحسینی
سحر رمضانعلی‌پور / حسن حسن‌زاده

● مدیر هنری: کامران مهرزاده
● صفحه‌آرایی: محمدرضا محمدی‌تاش / علی حسینی / میلاد رفیقتی
فائزه توکلی
● حروفچینی و تصحیح: منیژه خسروآبادی / اعظم آجوربندیان / فهیمه شیرازی

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

هویت

راحله عبدالحسینی

قریه سوهانک



سوهانک، یکی از محله‌های شمیران تاریخی‌های قدیمی دارد. در گزیده تاریخ تهران حجت بلاغی، قریه سوهانک در ۱۰ کیلومتری شرقی امامزاده صالح (ع) و یک کیلومتری شمال راه شوسه قلهک با ۶۰۰ نفر سکنه، معرفی و موقعیت قریه سوهانک در دامنه کوه با آب وهوای سردسیر توصیف شده است. ۴ رشته قنات آب قریه را تأمین می‌کرد و غلات و میوه‌هایی از جمله زردآلود به عمل می‌آمد. گفته می‌شود سوهانک در اصل اصفهانک بود و رفته رفته سوهانک شد و این قریه در زمان صفویه آبادانی داشت. بعدها در زمان فتحعلیشاه قاجار، سوهانک محل اقامت خازن‌الدوله یکی از زنان فتحعلیشاه قاجار بود. در فرهنگ جغرافیایی تهران درباره سوهانک آمده است که مزارع باغ جهان‌بخش، بیدستان، تل گرگ، تنگ آبخور، تنگ فاطمی، چال اسطلک (چال استخرک)، سوت بیشه، شاه پسند، شنگزار و دره کوچک همگی جزو سوهانک محسوب می‌شود. موقوفات قریه سوهانک شامل ۳ باب مسجد بود که حاج ملامحمدیوسف، خیرالله و محمدحسن بیگ‌بانی آن بودند و یک باب تکیه و گورستان بود. ۲ اصله چنار درخت قطور داخل مسجد سوهانک از درخت چنار امامزاده تجریش بزرگ‌تر بود. عمر هر دو درخت را ۹۰۰ سال تخمین زده‌اند.

کافه کتاب

زبان مردم پایتخت

شاید برای شما هم این سؤال پیش آمده باشد که مردم تهران و آبادی‌های شمیران در دهه‌ها و قرن‌های گذشته به چه زبانی سخن می‌گفتند. برای پاسخ دقیق به این پرسش علاوه بر خاستگاه گویش‌های رایج در تهران باید ریشه برخی اصطلاحات و واژه‌های به جا مانده از روزگار گذشته تهران و شمیران را بررسی کرد. کتاب «زبان مردم طهران» به قلم منوچهر ستوده تلاشی است برای پاسخ به این پرسش‌ها. این کتاب به معرفی کلمات و اصطلاحات و شیوه گویش مردم تهران اختصاص دارد. ستوده در کتاب زبان مردم طهران تلاش کرده است جستاری موشکافانه برای شناخت بخش مهمی از فرهنگ تهران ارائه دهد. در بخشی از این کتاب آمده است: «زبان مردم طهران و دولاب و دهکده‌های دامنه جنوبی توچال که شمیران باشد تا دره وردیج و ورایش و ورکها و یکسان بوده است. این زبان از شرق به رشته کوه‌های سه‌پایه و از شمال به رشته کوه توچال و از غرب تا دره وردیج و ورایش و ورکها و از جنوب به شهرآباد و معمور جهان یعنی ری خاتمه پیدا می‌کند.»

راهنما

باورهای نادرست

درباره واکسن کرونا

نگرانی‌های بسیاری درباره واکسن زدن و ایمنی در برابر کرونا وجود دارد. به تأیید کمیته علمی کشوری کرونا، تزریق واکسن حتی بعد از ابتلا به کرونا ضروری است. با خواندن این راهنما با ضرورت واکسن زدن بیشتر آشنا شوید:



- برخی تصور می‌کنند که در صورت ابتلا به کرونا و بعد از بهبودی، ایمنی کامل در بدن آنها به وجود آمده و دیگر به کرونا مبتلا نمی‌شوند. اما زدن واکسن حتی برای افرادی که به کرونا مبتلا شده‌اند ضروری است.
- ۴ هفته بعد از ابتلا به کرونا و بهبودی می‌توانید بدون نگرانی واکسن بزنید.
- هیچ واکسنی در دنیا وجود ندارد که صد در صد جلوی مرگ و میر یا بستری بیماران را بگیرد. بنابراین این باور که تزریق واکسن باعث مرگ و میر می‌شود اشتباه و بدون پایه علمی است.
- پایین آمدن آمار مرگ و میر در کشورهایی که بیش از ۷۰ درصد از افراد جامعه واکسن زده‌اند نشان‌دهنده ضرورت واکسن زدن است.
- ایمنی در مقابل کرونا بعد از ۲ تا ۳ هفته پس از تزریق دوز دوم واکسن در بدن ایجاد می‌شود. برخی افراد بعد از تزریق دز اول واکسن یا بلافاصله بعد از تزریق دز دوم مبتلا به کرونا می‌شوند. دلیل ابتلا به کرونا در این افراد تزریق واکسن نیست.
- هیچ نوع واکسنی ایمنی صد در صد ایجاد نمی‌کند. اما این تصور که با تزریق واکسن حتماً کرونا می‌گیریم تصور اشتباهی است.
- حتی بعد از تزریق ۲ دوز واکسن همه ما ملزم به ماسک زدن و رعایت پروتکل‌های بهداشتی هستیم.

گردشگری

حسن حسن‌زاده

لذت رکاب زدن در مسیر یونجه‌زاری

آستان مقدس امامزاده داود (ع) از گذشته تا امروز یکی از اماکن زیارتی مورد علاقه تهرانی‌هاست. در روزگاری که هنوز جاده جدید امامزاده داود (ع) در محدوده کن ساخته نشده بود، دسترسی به آستان مقدس این امامزاده تنها از روستای فرحزاد و مسیر خاکی و صعب‌العبور آن امکانپذیر بود؛ جاده‌ای کوهستانی که چون از دل اراضی کشت یونجه می‌گذشت، بخشی از آن به نام مسیر یونجه‌زاری معروف شد. با ساخت جاده جدید امامزاده داود (ع) که از آبادی کن می‌گذرد، مسیر یونجه‌زاری از رونق افتاد. اگرچه این جاده قدیمی دیگر برو بیای گذشته را ندارد و خبری از کاروان‌های زائران نیست اما طبیعت بکر آن مقصد بسیاری از گردشگران است. علاوه بر ورزش پیاده‌روی و کوهپیمایی که روزهای آخر هفته طبیعت‌دوستان را به این جاده دل‌انگیز جذب می‌کند، چند سالی است که جاده امامزاده داود (ع) در محله فرحزاد به محل مورد علاقه دوچرخه‌سواران تبدیل شده است. رکاب زدن در این مسیر با دوچرخه‌های کوهستان از ابتدای جاده خاکی امامزاده داود (ع) در محله فرحزاد شروع می‌شود و تا گردنه شاه‌نشین ادامه دارد. علاوه بر لذت رکاب زدن در این مسیر کوهستانی، تماشای جاذبه‌های طبیعی آن هم دلیل دیگری است که در مقاطع مختلف سال دوچرخه‌سواران بسیاری را به جاده امامزاده داود (ع) می‌کشاند. ورزشکاران در ادامه مسیر با گذر از اشتگردن به ایستگاه ۷ تله‌کابین توچال می‌رسند. از این نقطه به بعد می‌توانند پس از هماهنگی با مسئولان تله‌کابین از طریق جاده آن تا محله ولنجک رکاب بزنند و به محدوده شهری برسند. طول تقریبی این مسیر ۳۵ تا ۴۰ کیلومتر است.



خبر

دانش‌آموزان در جشنواره

شیخ بهایی

هفدهمین دوره جشنواره شیخ بهایی در ۷ حوزه پژوهشی معماری، ادبی، گرافیک و انیمیشن، کامپیوتر، شیمی و نانو، بیوشیمی و بیوتکنولوژی برگزار می‌شود. به گزارش خبرنگار همشهری محله، دانش‌آموزان در جشنواره امسال علاوه بر ارائه پروژه‌های دانش‌آموزی، برگزاری داورها، برگزاری همایش‌ها و مسابقات می‌توانند یافته‌های خود را در نمایشگاه دستاوردهای پژوهشی دانش‌آموزی به نمایش بگذارند. داورها به‌صورت حضوری با حضور داوران، گروه‌های شرکت‌کننده و بازدیدکنندگان از دانش‌آموزان پایه‌های دهم و یازدهم به‌صورت محدود با توجه به شرایط بیماری کرونا برگزار می‌شود. مکان برگزاری جشنواره خیابان آزادی، خیابان حبیب‌الله، بلوار شهید تیموری (به سمت یادگار امام (ره))، نبش کوچه شهید عموزاده، دبیرستان دوره دوم مفید و بازدید برای عموم آزاد است. پوشش مجازی قسمت‌های مختلف جشنواره به‌صورت پخش زنده از طریق سامانه MS، سایت آپارات و برنامه اینستاگرام خواهد بود. زمان برگزاری این جشنواره چهارشنبه و پنجشنبه ۲۸ و ۲۹ مهرماه ساعت ۱۶:۳۰ تا ۲۰ است.

رسیدگی به مشکلات

در ملاقات‌های مردمی

پاسخگویی شایسته و تسریع در رسیدگی به مطالبات شهروندان، رضایت آنها را فراهم می‌کند. «جعفر شریبانی» عضو شورای اسلامی شهر تهران با حضور در جلسه ملاقات مردمی شهرداری منطقه ۲ و بیان اینکه حل مشکلات شهروندان هدف دیدارهای مردمی است گفت: «حضور شهروندان در این جلسات و طرح بدون واسطه مشکلات و مسائل باعث افزایش اعتماد به شورای‌شهر و مجموعه مدیریت شهری می‌شود.» وی دیدارهای مردمی برای ارتباط رودررو با شهروندان را بسیار مهم دانست و افزود: «ملاقات‌های مردمی مؤثرترین راه شناسایی مطالبات شهروندان است. چون از این طریق ضمن احترام و تکریم ارباب رجوع می‌توان در پاسخگویی به مطالبات سرعت عمل بیشتری داشت.» شریبانی با بیان اینکه مشکلات مردم معمولاً مرتبط به حوزه شهرسازی است گفت: «تلاش می‌کنیم با همفکری و اهتمام ویژه برای رفع چالش‌های پیش رو شهروندان گام‌های مؤثری برداشته شود.» عضو شورای اسلامی شهر با بیان اینکه منطقه ۲ از نظر برخورداری از مراکز تفریحی، گردشگری، درمانی و اقتصادی یکی از مناطق معین و کلیدی شهر تهران است گفت: «در همین زمینه شورای ششم و مدیریت شهری تلاش می‌کند با یک برنامه مدون، بهبود خدمت‌رسانی و تأمین رضایت شهروندان در این منطقه را فراهم کند.»