

ابتکار بانوان هم‌محله‌ای برای درآمدزایی

سه‌شنبه‌های رنگارنگ

پیاده‌رو بلوار قدیمی منطقه از روزهای دیگر شلوغ‌تر به نظر می‌رسد. روی میزهایی که کنار هم چیده شده، انواع وسایل زینتی به چشم می‌خورد و همه آنها کار دست و حاصل تلاش بانوانی است که با تولید و عرضه محصولاتشان به چرخیدن چرخ‌های اقتصاد خانواده کمک می‌کنند. اینجا پیاده‌رو بلوار کشاورز و ابتدای خیابان جمالزاده است که سه‌شنبه هر هفته به گذر هنر تغییر نام می‌دهد و با کمک مدیران سرای محله جمالزاده به جایی برای درآمدزایی و تماشای هنر بانوان بی‌سرپرست تبدیل شده است. با شیرزنان هم‌محله‌ای که در این وانفسای وضع اقتصادی پایتخت...

صفحه ۱۲

دو شنبه
۲۵ دی ۱۳۹۶
شماره ۶۹۱
صفحه ۱۶

بررسی مشکلات تردد معلولان در معابر منطقه

حصارهای آهنین

صفحه ۸



منطقه
۶

مجله‌های
منطقه

- ساعی
- جمالزاده
- یوسف آباد
- امیرآباد
- بهجت آباد
- فاطمی
- سنایی
- ایرانشهر

عکس از امیر رستمی

چاقی یکی از بیماری‌های رایج در میان اغلب شهروندان است و دلیل آن را باید در تغییر سبک زندگی و کم‌توجهی به تغذیه سالم و ورزش جست‌وجو کرد. افراد چاق علاوه بر رنج بیماری، نگاه سنگین برخی شهروندان را هم تحمل می‌کنند و...

صفحه ۱۱

گفت‌وگوی متفاوت با
بازیگر تئاتر و سینما

چاقی؛ سکانس
همیشگی
زندگی من

«محسن مؤمنی شریف» در پانزده سالگی برای نخستین بار عازم جبهه می‌شود. تحصیل در حوزه علمیه و معلمی فعالیت‌های دیگر او پیش از پرداختن به نویسندگی است. مهم‌ترین ویژگی آثار مؤمنی...

صفحه ۶

گپی کوتاه با محسن
مؤمنی شریف
جنگ، فرصتی
برای ادبیات ایران

همه چیز از یک عکس شروع شد که به سرعت در فضای مجازی در حال پخش شدن بود. عکسی که در آن بر روی درختی در یکی از کوچه‌های یوسف‌آباد نوشته‌ای چسبانده و ارتفاع قطع آن مشخص شده بود...

صفحه ۵

چند روایت از
ماجرای قطع درخت
در یوسف‌آباد
یک کلاغ
و چهل کلاغ

دیسک کمر و گردن و آرتروز زانو
درمان بدون جراحی با متد جدید (استثنائی)
کلینیک فوق تخصصی دیسک کمر و گردن
www.Phy-hani.com
۲۲۶۳۹۹۵۴ - ۰۹۱۲۷۳۷۰۲۷۱
۱۳۹۵/۱۲/۲۱

کافی است در هر لحظه از شبانه‌روز شماره‌ی
۱۸۱۹
را شماره‌گیری نمائید تا آگهی شما پذیرش شود.
جامع‌ترین نیازمندی‌های ایرانی

گوشه و کنار محله

ساخت سرپناه برای ۲۰۰ ایستگاه اتوبوس

همه ایستگاه‌های اتوبوس منطقه به سرپناه مجهز شدند. معاون حمل‌ونقل و ترافیک منطقه با اشاره به فرا رسیدن فصل سرما و لزوم تجهیز ایستگاه‌های اتوبوس گفت: «۲۰۰ ایستگاه اتوبوس منطقه صاحب سرپناه شد تا هنگام بارش نزولات آسمانی، پناهگاه مناسبی برای شهروندان تا رسیدن اتوبوس و تاکسی باشد.» ولی نجاتی با اشاره به اینکه نگهداری سرپناه ایستگاه‌های اتوبوس به‌طور مستمر و روزانه انجام می‌شود افزود: «جمعیت شناور منطقه از مرز ۲ میلیون نفر عبور کرده و بخش زیادی از آن با وسیله نقلیه عمومی در مرکز شهر تردد می‌کنند و به همین دلیل رسیدگی به وضع ایستگاه‌های اتوبوس و تاکسی در دستور کار قرار گرفته است. از طرفی برای روان‌سازی ترافیک و سهولت در تردد شهروندان، همه خطوط اتوبوسرانی به پایانه‌های اطراف منتقل شده‌اند.»



جریمه برای پرتاب زباله از داخل خودرو

پرتاب زباله، نوشتن آگهی و بیرون آوردن دست از خودرو تخلف است. رئیس پلیس راهور منطقه در این باره گفت: «طبق جدول جرائم رانندگی، پرتاب کردن یا ریختن ضایعات، زباله، اشیاء و آب دهان از وسیله نقلیه به معیار جریمه ۳۰۰ هزار ریالی را به دنبال دارد.» سرهنگ مهدی حیدری افزود: «نوشتن یا نصب هر گونه علائم و تصاویر روی خودروها، پرتاب ضایعات و زباله از درون خودرو به معیار و خیابان‌ها و همچنین بیرون آوردن دست از خودرو می‌تواند موجب حواس پرتی دیگر رانندگان شود و حادثه‌ای را رقم بزند. بنابراین قانون، برای جلوگیری از بروز حوادث، برای آن جریمه تعیین کرده است. همچنین بیرون آوردن دست از خودرو در حال حرکت تخلف محسوب می‌شود و مبلغ ۳۰۰ هزار ریال جریمه برای آن پیش‌بینی شده است.»



مشارکت در پاکسازی محیط زیست

طرح سنجش عدالت در سرای محله جمالی‌زاده اجرا می‌شود. بهناز نادری، کارشناس سرای محله جمالی‌زاده گفت: «افراد داوطلبی که می‌خواهند در طرح جمع‌آوری پسماند و نظافت کوچه محل زندگی خود، تحت عنوان طرح سنجش عدالت مشارکت داشته باشند برای ثبت‌نام به سرای محله جمالی‌زاده مراجعه کنند.» نادری درباره اهداف اجرای این طرح توضیح داد: «افزایش مشارکت مردمی در تفکیک زباله از مبدا، برگزاری کلاس‌های آموزشی، تحویل کیسه‌های مخصوص و جمع‌آوری پسماند خشک و ارتقای سطح فرهنگ عمومی در جمع‌آوری پسماند از اهداف این طرح است.» علاقه‌مندان به مشارکت در این طرح می‌توانند برای کسب اطلاعات بیشتر با خانه سلامت سرای محله جمالی‌زاده به شماره ۶۶۱۷۶۹۸۸ تماس بگیرند.

طرح جامع خانه هنرمندان

مشاور هنری شهردار تهران در دیدار با شهردار منطقه از اجرای طرح جامع خانه هنرمندان با هدف تجمیع فعالیت‌های هنری خبر داد. علی مرادخانی در این باره گفت: «منطقه ۶ به‌عنوان کانون اتفاقات فرهنگی پایتخت از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و با اجرای طرح جامع خانه هنرمندان می‌توان پایگاه جامعی برای فعالیت‌های هنری هنرمندان پایتخت و عموم شهروندان ایجاد کرد.» مرادخانی با بیان اینکه تهران به‌عنوان مهم‌ترین شهر کشور باید نمایانگر تاریخ و فرهنگ کشور باشد افزود: «هم اکنون در خانه هنرمندان و پارک ایران‌شهر فعالیت‌های هنری متنوعی انجام می‌شود که می‌توان این فعالیت‌ها را تجمیع کرد تا خدمات کاملی در تمام حوزه‌های هنری به شهروندان ارائه شود. با اجرای این طرح از فعالیت‌های پراکنده هنری جلوگیری می‌شود.»



پروژه زیرگذر گیشا فعلاً تعطیل است

نبود منابع مالی طرح زیرگذر گیشا را به تعطیلی کشاند. معاون فنی و عمرانی شهردار تهران با اشاره به توقف ساخت پروژه زیرگذر گیشا گفت: «علت اصلی توقف این پروژه، تأمین نشدن منابع مالی است.» پیروز حناچی افزود: «تکمیل طرح زیرگذر گیشا به ۲۸ میلیارد تومان اعتبار نیاز دارد که اگر تأمین نشود باید روش خود را در تکمیل طرح تغییر دهیم.» وی گفت: «اگر مطمئن شویم منابع مالی تأمین می‌شود، بعد از عید نوروز شروع به تکمیل پروژه می‌کنیم اما اگر منابع نداشته باشیم شاید روش خود را تغییر دهیم. طرحی که برای زیرگذر گیشا تهیه شده مبتنی بر جمع‌آوری پل گیشاست که البته این کار هم به شرط داشتن اعتبار عملیاتی می‌شود.» با جمع‌آوری پل گیشا و ساخت زیرگذر به جای آن، دسترسی آسان به محدوده خیابان‌های فاطمی، امیرآباد و کارگر شمالی امکانپذیر خواهد شد.



از زبان مسئول

راه‌اندازی مراکز کاهش طلاق

بسیار کمک قوه قضائیه، مراکز مداخله کاهش طلاق ایجاد شده تا از وقوع طلاق در ۵ سال اول زندگی جلوگیری شود. معاون اجتماعی سازمان بهزیستی در این باره گفت: «حدود نیمی از طلاق‌ها در ۵ سال اول زندگی اتفاق می‌افتد و باید در این دوره مهم، آموزش‌های لازم در زمینه مهارت‌های زندگی به زوج‌ها ارائه شود.» حبیب‌الله مسعودی افزود: «زوج‌هایی که قصد طلاق دارند به مراکز مداخله کاهش طلاق سازمان بهزیستی معرفی می‌شوند تا مشاوره و خدمات مداخله برای کاهش طلاق به آنها ارائه شود.»



مسکنی به نام تغییر طرح ترافیک



حمیدرضا رسولی / دبیر
mahale1@hamshahri.org

چند روز قبل بود که رئیس کمیسیون سلامت و محیط‌زیست شورای شهر از تقدیم لایحه طرح جدید ترافیک به شورای شهر تهران خبر داد.

به گفته زهرا صدراعظم نوری، خودروها در ۳ زمان متفاوت وارد محدوده طرح ترافیک می‌شوند و در هر زمان یک قیمت برای ورود در نظر گرفته شده است.

رئیس کمیسیون سلامت و محیط‌زیست شورای شهر در حالی از این طرح به‌عنوان نسخه‌ای برای جلوگیری از هجوم خودروهای شخصی به مرکز شهر نام می‌برد که کارشناسان حوزه محیط‌زیست بر این باورند که تا وقتی پالایشگاه‌های کشور تکنولوژی تولید بنزین پاک را ندارند در بحث کاهش آلودگی هوای پایتخت و دیگر کلانشهرها گشایشی نخواهد شد و تغییر در اجرای طرح ترافیک یک نگاه راهبردی برای تلطیف هوای پایتخت نیست.

البته تولید بنزین ناپاک را هم نمی‌توان علت اصلی آلودگی زیست‌محیطی پایتخت دانست و باید با راهکارهای متنوع، ورود بی‌رویه خودروهای شخصی به خیابان‌ها را مدیریت کرد. به‌طور مثال در بیشتر شهرهای توسعه‌یافته، نرخ مالیات خودرو چنان سرسام‌آور است که استفاده از خودرو شخصی مقرون به صرفه نیست و شهروندان ناچار به حمل‌ونقل عمومی متوسل می‌شوند. اما در تهران و سایر کلانشهرهای کشور کسانی که دو خودرو دارند از پرداخت مالیات‌های سنگین در امان مانده‌اند و مالیات خودرو دوم تنها ۲۵ درصد از خودرو اول بیشتر است.

پایین نگه داشتن قیمت بنزین به قصد تک‌رقمی نگه داشتن نرخ تورم هم استفاده از خودرو شخصی را همچنان مقرون به صرفه کرده است. در کشور آلمان، قیمت هر لیتر بنزین حدود ۲ دلار و ۷ سنت یعنی ۹ هزار تومان و در ایتالیا ۷ دلار است و اگر برخی دولت‌های اروپایی بخواهند به اعتراض‌ها برای افزایش قیمت بنزین توجه کنند، احتمالاً بسیاری از شهرهای اروپایی به سرنوشت تهران دچار خواهند شد. از ونزوئلا می‌توان به‌عنوان یک مثال روشن نام برد. قیمت هر لیتر بنزین در این کشور ۲ پنی معادل ۴۰ تومان است و احتمالاً به همین دلیل کاراکاس، پایتخت این کشور از آلوده‌ترین شهرهای آمریکای جنوبی است.

البته ادعای مدیران شرکت ملی پالایش و پخش نفت ایران مبنی بر اینکه بنزین توزیعی در تهران یورو ۴ است اما خودروهای ساخت داخل را برای سوزاندن بهینه سوخت یورو ۴ طراحی کرده‌اند هم نباید نادیده گرفت. بنابراین برای رسیدن به منشأ اصلی آلودگی هوای پایتخت باید از چند جبهه وارد عمل شد و تغییر در اجرای طرح ترافیک به مثابه تجویز مسکن برای بیمار سرطانی و دادن نشانی اشتباه به شهروندان است.

سراها

سرای محله جهاد، کارگاه عملی پخت نان را برای کودکان پیش‌دبستانی برگزار می‌کند. برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۸۸۶۳۰۲۸۴ تماس بگیرید.

دوره‌های آموزشی سبک زندگی سالم با موضوع سلامت معنوی، اجتماعی و جسمی و روانی در سراهای منطقه برگزار می‌شود. در پایان این دوره آموزشی ۱۰ جلسه‌ای، گواهینامه آموزشی صادر خواهد شد.

موزه هنرهای معاصر برای به نمایش گذاشتن آثار هنرمندان اعلام آمادگی کرد. برای کسب اطلاعات بیشتر می‌توانید با شماره ۶۶۴۱۹۷۵۶ تماس بگیرید.

اگر به حضور در دوره مقدماتی آموزش کمک‌های اولیه علاقه دارید به سرای محله وصال مراجعه کنید. این دوره آموزشی در همه رده‌های سنی و رایگان برگزار می‌شود. برای ثبت‌نام با شماره ۶۶۱۷۶۹۸۸ تماس بگیرید.

علاقه‌مندان به هنر سفالگری برای آموزش این رشته می‌توانند به کارگاه سفال محله سنایی مراجعه کنند. هنرجویان در صورت پشت سر گذاشتن دوره‌های آموزشی و فراگیری این هنر می‌توانند محصولاتشان را در بازارچه توانمندسازی این سرا عرضه کنند.

گزارش خبری

۳ درخواست شوراییاران منطقه از شورای شهر

دبیر شوراییاران منطقه از نداشتن سرای سالمندان، کمبود جای پارک و تغییر کاربری‌های بی‌رویه به عنوان ۳ مشکل مهم منطقه نام برد. جمشید رحمانی پناه با اشاره به جمعیت سالمند منطقه و کمبود امکانات رفاهی برای آنها گفت: «جمعیت سالمند منطقه در حال افزایش است و بر اساس آخرین برآوردها، میانگین سنی ساکنان قلب پایتخت در مقایسه با سایر مناطق بالاست. طبق آمار ۱۳ درصد از جمعیت منطقه را افراد سالمند تشکیل می‌دهند، در حالی که این آمار در سایر مناطق تهران بین ۷ تا ۸ درصد است. بنابراین باید امکانات رفاهی مناسبی برای جمعیت سالمند منطقه مهیا کرد اما از نظر عرصه در تنگنا قرار داریم و زمین مناسب برای ساخت یک مرکز خدمات رفاهی که پاتوقی برای سالمندان و از طرفی مرکز تفریحی برای عموم اهالی باشد، پیدا نمی‌شود.» وی افزود: «از شورای اسلامی شهر تهران درخواست می‌کنیم برای تعیین ردیف بودجه، نگاه ویژه‌ای به منطقه ۶ داشته باشند تا با تجمع چند پلاک بتوان برای اهالی، به‌ویژه سالمندان، پاتوق‌های محلی ایجاد کرد.»

دبیر شوراییاران منطقه با بیان اینکه افزایش جمعیت شناور، مشکلاتی برای برخی محله‌ها ایجاد کرده است افزود: «جمعیت ساکن منطقه بین ۲۵۰ تا ۳۰۰ هزار نفر است اما جمعیت شناوری که روزانه روانه مرکز شهر می‌شوند از مرز ۲ میلیون نفر عبور کرده و طبق آمار مدیران شهری در مناسبت‌های ویژه به بیش

از ۳ میلیون نفر هم می‌رسد. انبوه جمعیتی که از چهار گوشه شهر وارد منطقه می‌شوند، خودروهای خود را در مرزهای ورود به طرح ترافیک پارک می‌کنند و می‌توان گفت که بیشتر کوچه و خیابان‌های منطقه به پارکینگ عمومی تبدیل شده‌اند.» وی ادامه داد: «انتظارمان از

مسکونی هم به‌عنوان یکی از مشکلاتی نام برد که هویت برخی محله‌های منطقه را تهدید می‌کند. وی گفت: «مراکز مهم درمانی و آموزشی، چندین وزارتخانه، ادارات دولتی و خصوصی و مراکز تجاری در منطقه ما واقع شده‌اند و علاوه بر این بسیاری از ساختمان‌های



شورای شهر و مدیران شهری این است که نسبت به ساخت پارکینگ‌های مشارکتی اقدام شود و با دادن امتیاز و تسهیلات ویژه به پیمانکاران، زمینه را برای جلب مشارکت سرمایه‌گذاران فراهم کند. مسئله مهم دیگر اینکه بودجه منطقه نه بر اساس جمعیت ساکن که با توجه به جمعیت شناور باید تعیین شود.»

مسکونی با تغییر کاربری به واحدهای تجاری و تولیدی تبدیل شده‌اند. این ساختمان‌ها بعد از پایان ساعت اداری و هنگام شب خالی از سکنه می‌شوند و محله‌های بومی‌نشین مثل یوسف‌آباد و امیرآباد و ایرانشهر با خطر از دست دادن هویت‌شان مواجه‌اند. پیشنهاد ما این است که به سرعت جلو تغییر کاربری‌های بی‌رویه گرفته شود.»

الومحله ۱۰۶۷ ۶۶۴۰

فرهنگسرا نداریم

عباس‌آباد از محله‌های قدیمی است که با محله بهجت‌آباد تجمیع شده است. این دو محله جمعیت زیادی دارند و تنها مرکز فرهنگی آن سرای محله بهجت‌آباد است که به تنهایی پاسخگوی نیازهای اهالی نیست. در این محله خانه فرهنگ هم نداریم و به نظرم باید دست کم یک مرکز فرهنگی دیگر به این محله افزوده شود.

مهیار رضایی مجد

معیار ساخت مراکز فرهنگی پاسخ مسئول

ساخت یا راه‌اندازی فرهنگسرا در حوزه اختیار سازمان فرهنگی هنری شهرداری است که بعد از بررسی‌ها و انجام نیازسنجی‌های لازم از سوی سازمان صورت می‌گیرد. دربار راه‌اندازی خانه فرهنگ هم باید بررسی‌های لازم درباره نیاز محدوده، فاصله تا نزدیک‌ترین خانه فرهنگ و... صورت بگیرد.

مهرشاد آله‌ویردی، معاون فرهنگی و اجتماعی

معطل درختان خشکیده

درختان خیابان جمالزاده از سرما خشک شده‌اند و شاخ و برگ‌های خشکیده و شکسته راه عبور آب را از داخل جوی بسته‌اند. گاهی اوقات شاخ و برگ‌های شکسته مانع تردد عابران هم می‌شود.

احمدقوامی

هرس هفتگی درختان پاسخ مسئول

بررسی وضع درختان و هرس و بریدن شاخ و برگ درختان خشکیده، یکی از اقدامات اداره فضای سبز شهرداری ناحیه است که به‌طور هفتگی انجام می‌شود. هفته گذشته وضع درختان خیابان جمالزاده بررسی شد و کار هرس آنها به سرانجام رسید.

فرزاد هنرور/شهردار ناحیه ۲

PIZZA
تابستان ۱۳۹۶
پیتزا الوند
میدان آرژانتین، خیابان الوند، پلاک ۵۵، پیتزا الوند
88777149 - 88798858 - 9

23000T	مخصوص الوند بیکن، بیف، پنیر	4000T	سالاد کلم
20000T	استیک با قارچ	6000T	سالاد فصل
20000T	چیز استیک	10000T	پاستا سالاد
22000T	بیکن چیز استیک	12000T	آنتی پاستا سالاد
25000T	یونانی NEW	18000T	سالاد سزار
22000T	فیله گوساله گریل، فلفل رنگی، زیتون، پنیر فتا رست بیف	6500T	سوپ
20000T	فیلا دلنیا	9000T	نان سیردار
20000T	بیف، پیرونی، پنیر	7000T	سیب زمینی سوخاری
20000T	کازابلانکا NEW	7000T	سیب زمینی خلال
18000T	بیف، قارچ، سالسا	10000T	سیب زمینی و پنیر
14000T	مکزیکن NEW	9000T	قارچ سوخاری
14500T	گوشت، قارچ، سالسا	15000T	پشقاب سبزیجات
14500T	چیکن فیله	18000T	نان سیردار بزرگ
14500T	جوجه چینی	14000T	قارچ پرونسال NEW
14500T	استریس		
14500T	چیکن فاهیتا NEW		
12500T	فیله مرغ گریل، قارچ، جوجه فرنگی، پیاز کاراملایز فرانکفورتر		
13000T	فرانکفورتر تند NEW	22000T	لازانيا
13500T	زامبون توری	23000T	پاستا سبزیجات
14000T	همبرگر	27000T	پاستا مرغ و سبزیجات
16000T	چیزبرگر	30000T	پاستا مونا لیزا
16000T	قارچ برگر		
17000T	میکس برگر	22000T	پنه، فیله گوساله، قارچ، فلفل رنگی
13000T	چیکن برگر	33000T	پاستا گورگونزولا
16000T	اسپایسی برگر NEW	27000T	پنه، فیله گوساله، قارچ، پنیر گورگونزولا
17000T	بیکن چیزبرگر	27000T	پاستا مرغ و قارچ (آلفردو)
			پنه، فیله مرغ گریل، قارچ، سس خامه
		25000T	پاستا کاربورا
			پنه، بیکن، قارچ، فلفل سیاه

غذای پر سی

25000T	جوجه چینی	70000	28000	ایتالین
25000T	استریس	70000	28000	بیکن، بیف، قارچ، فلفل رنگی
27000T	چیکن کاری	70000	28000	کالیفرنیا
29000T	بیف استروگانف	70000	28000	بیف، قارچ، فلفل رنگی، تره فرنگی، سس برنز
35000T	کباب یونانی	70000	28000	کازابلانکا NEW
48000T	فیله استیک با سس انتخابی	68000	27000	بیف، قارچ، زیتون، سالسا و ...
	سس ترافل	59000	23500	رست بیف
	سس بلوچیز	59000	23500	مخلوط
	سس برنز	59000	23500	پیرونی، گوشت و قارچ، فلفل رنگی، زیتون
	سس فلفل	59000	23500	مخصوص
		60000	24000	بیکن، پیرونی، فلفل رنگی، زیتون
24000T	شنیسل مرغ	60000	24000	گوشت و قارچ
22000T	فیله مرغ پرسی	63000	25000	مکزیکن NEW
50000T	میکس گوشت و مرغ	58000	23000	گوشت، قارچ، سالسا و ...
	فیله استیک گریل، کباب یونانی، فرانکفورتر، فیله مرغ	63000	25000	پیرونی
		63000	25000	فیلا دلنیا
		63000	25000	پیرونی، بیف، فلفل رنگی، زیتون
		63000	25000	بیکن بلوچیز NEW
		59000	23500	چیکن فیله
		59000	23500	چیکن کاری
1500T	نوشابه های مجاز، دوغ	58000	23000	سایسج NEW
700T	آب معدنی	55000	22000	سبزیجات
	آب پر تقال طبیعی، موهیتو، لیموناد	53000	21000	مارگاریتا

غذای پر سی

نوشیدنی

یادداشت

اصلاح فرهنگ ترافیک
با آموزش کودکان

کودکان بیشتر به‌عنوان عابر پیاده در ترافیک شهر نقش آفرینی می‌کنند. رفتارهای خطرناک آنها شامل دویدن ناگهانی در خیابان، رها کردن دست بزرگ‌ترها هنگام عبور از خیابان، بی‌توجهی به محل عبور و چراغ راهنمایی و توجه نکردن به جهت حرکت خودروهاست که آنها را در معرض آسیب قرار می‌دهد. در حقیقت کودکان به دلیل آگاهی کمی که از مفهوم خیابان و خطرات تصادف و مجروحیت دارند به توصیه‌های والدین توجه چندانی نمی‌کنند. در نتیجه کودکان به علت ناآگاهی خطرات اطراف خود، نسبت به سایر افراد جامعه آسیب‌پذیرتر هستند. همه این موارد، لزوم آموزش فرهنگ رانندگی و رفتارهای صحیح ترافیکی به کودکان را بیشتر می‌کند. از طرفی با توجه به ذهن پویا و توانایی یادگیری بالای کودکان، آموزش‌های ترافیکی به‌صورت رسمی و غیررسمی باید در همین سنین در خانه، مهدکودک، مدرسه و بوستان‌های ترافیکی سطح شهر آغاز شود. این آموزش‌ها نه تنها می‌تواند باعث کاهش آمار تصادف کودکان با خودروها شود، بلکه بر اساس تحقیقات می‌تواند در بسیاری از موارد باعث اصلاح رفتارهای ترافیکی و رعایت قوانین راهنمایی و رانندگی توسط والدین آنها شود. کودکان این آموزش‌ها را مثل دیگر آموزش‌ها و تجربیاتی که در سنین کودکی کسب می‌کنند در اختیار والدین قرار می‌دهند و همین مسئله هم می‌تواند زمینه‌های اصلاح فرهنگ ترافیکی در جامعه را فراهم کند. بنابراین آموزش فرهنگ ترافیکی به کودکان را می‌توان مقدمه‌ای برای اصلاح رفتارهای ترافیکی در کل جامعه دانست.

ملیحه فهیمی منفا
کارشناس آموزش ترافیک

آسمان آبی
زمین پاک

تا چراغ عابر کوچک

سر چهارراه سبز می‌شود، بچه‌ها با احتیاط از مقابل ماشین‌های رنگی و جمع و جوری که پشت خط‌کشی توقف کرده‌اند عبور می‌کنند. چندمتر جلوتر برای عبور از یک خیابان عریض‌تر باید از پل عابر استفاده کنند. یکی یکی از پله‌ها بالا می‌روند و حواس‌شان به توصیه‌های مسئول آموزش است که می‌گوید دویدن روی پل عابر خطرات زیادی دارد. در بوستان ترافیک آفتاب، انگار از تمام پل‌ها، خیابان‌ها، چراغ‌های راهنمایی، زیرگذرها و تابلوهای راهنمایی و رانندگی حاشیه خیابان‌های شهر نمونه‌ای وجود دارد. اینجا محلی مناسب است برای آموزش رفتارهای صحیح ترافیکی به کودکان. سری به بوستان «آموزش ترافیک آفتاب» یکی از دو بوستان آموزش ترافیک منطقه زده‌ایم و فعالیت‌ها، امکانات و تجهیزات آن را بررسی کرده‌ایم.

خودروهایشان بر بیابند.

رکاب بز، جایزه بگیر

در بوستان آموزش ترافیک آفتاب، علاوه بر آشنایی بچه‌ها با رفتارهای صحیح ترافیکی، کار با خودروهای برقی و آشنایی با تابلوهای راهنمایی و رانندگی و... دوچرخه‌سواری هم داده می‌شود. در گوشه‌ای از خیابان‌های شبیه‌سازی شده بوستان، بچه‌ها در مسیر ویژه عبور دوچرخه، هم دوچرخه‌سواری یاد می‌گیرند، هم از همین سن و سال با فرهنگ استفاده از دوچرخه آشنا می‌شوند. طباطبایی به همکاری سراهای محله برای برگزاری مسابقات دوچرخه‌سواری در بوستان آفتاب اشاره می‌کند و می‌گوید: «آموزش دوچرخه‌سواری در بوستان آفتاب فقط برای بچه‌ها نیست. این آموزش‌ها برای بزرگسالان هم رایگان است و این بوستان میزبان مسابقات دوچرخه‌سواری هم می‌شود. با همکاری سراهای محله و فراخوان برگزاری مسابقات، از اهالی و شهروندان برای شرکت در مسابقات دعوت می‌کنیم و در پایان جوایزی به نفرات برتر اهدا می‌کنیم. هدف اصلی ما از آموزش دوچرخه‌سواری و برگزاری این مسابقات، ترویج فرهنگ استفاده از دوچرخه است که نه تنها می‌تواند باعث کاهش ترافیک خیابان‌های شهر شود، بلکه می‌تواند در کاهش آلودگی هوای تهران که این روزها بدل به معضل بسیار بزرگی شده است مؤثر باشد.»

راهنمایی و رانندگی آشنا می‌شوند و هم رانندگی بین خطوط را یاد می‌گیرند تا تبدیل به یک همیار پلیس تمام‌عیار شوند.

تعمیر کار خودرو خود باشید

درهای پارک آموزش ترافیک آفتاب به روی خانواده‌ها هم باز است. کمی دورتر از خیابان‌ها و چهارراه‌های شبیه‌سازی شده بوستان، در سالن آموزش پارک ترافیک، برای والدین بچه‌ها هم کلاس ویژه‌ای در نظر گرفته شده است. طباطبایی می‌گوید: «در بوستان آموزش ترافیک آفتاب با حضور رئیس آموزش و فرهنگ ترافیک پلیس راهور منطقه، کلاس‌های آموزشی ویژه والدین هم برگزار می‌شود. در این کلاس‌ها که به‌صورت دوره‌ای و با دعوت و فراخوان قبلی در محل کلاس‌های آموزشی پارک آفتاب برگزار می‌شود، والدین هم یاد می‌گیرند با احترام گذاشتن به قوانین راهنمایی و رانندگی، الگوی مناسبی برای فرزندان‌شان باشند.» کلاس‌های فنی و عیب‌یابی خودرو هم یکی دیگر از برنامه‌های پارک ترافیک آفتاب برای بزرگ‌ترهاست. مسئول آموزش بوستان‌های ترافیک منطقه می‌گوید: «کلاس‌های عیب‌یابی و فنی خودرو به‌صورت تئوری و عملی برای شهروندان برگزار می‌شود. در این کلاس‌ها نکات فنی خودرو در ۲ سطح مقدماتی و پیشرفته آموزش داده می‌شود تا شهروندان بتوانند در مواقع مورد نیاز، از عهده تعمیر یا رفع نقص فنی

آموزش‌هایی جدید در بوستان آفتاب
الفبای ترافیک

حسن حسن‌زاده

رانندگی با ماشین‌های شارژی

سوار ماشین برقی کوچکش شده و تا به خط‌کشی عابر پیاده و چراغ راهنمایی قرمز می‌رسد، پدال ترمز را فشار می‌دهد. از آن طرف چهارراه گروه دیگری از بچه‌ها که منتظر سبز شدن چراغ عابر پیاده بودند، با احتیاط از روی خط‌کشی عرض خیابان عبور می‌کنند. مهم‌ترین ویژگی پارک ترافیک و هدف اصلی و نهایی آن آموزش صحیح رفتار ترافیکی به کودکان است. تمام محوطه بوستان آموزش ترافیک آفتاب هم به یک شهر کوچک شبیه‌سازی شده است. خیابان، چهارراه‌ها، خط‌کشی‌های عابر پیاده، تابلوهای ورود ممنوع، تابلوهای اخباری، زیرگذر، پل عابر پیاده و... شرایط مناسبی را برای آموزش رفتارهای صحیح ترافیکی به کودکان مهیا کرده است.

صغری‌سادات طباطبایی، مسئول آموزش معاونت حمل‌ونقل ترافیک شهرداری منطقه می‌گوید: «بچه‌ها در این بوستان رفتارهای صحیح ترافیکی را از کارشناسان آموزش یاد می‌گیرند. در این بوستان علاوه بر پل عابر، زیرگذر، چراغ‌های راهنمایی و... ایستگاه‌های اتوبوس هم شبیه‌سازی شده تا بچه‌ها نحوه صحیح سوار و پیاده شدن از اتوبوس‌ها و استفاده از دیگر وسایل حمل‌ونقل عمومی را آموزش ببینند. از طرفی با سوار شدن بر خودروهای شارژی هم با تابلوهای



دریچه

آموزش با زبان هنر

علاوه بر اردوهای مدارس و بازدید مستمر دانش‌آموزان از بوستان ترافیک آفتاب و اعزام کارشناسان آموزش بوستان به مدارس منطقه، آموزش رفتارهای صحیح ترافیکی با استفاده از ظرفیت‌های نمایش و تئاتر برای کودکان هم جایگاه ثابتی در فعالیت‌های آموزشی بوستان ترافیک آفتاب دارد. با همکاری پلیس راهور منطقه، هر ماه دو نمایش با محوریت آموزش‌های ترافیکی و با موضوعات مختلفی مثل عبور از خیابان، استفاده از وسایل حمل‌ونقل عمومی و... در محوطه بوستان اجرا می‌شود. در این بوستان یک اتاق بازی هم برای بچه‌ها در نظر گرفته شده است. نقاشی‌های دیواری این اتاق بازی با موضوع آلودگی هوا و تأثیر رفتارهای صحیح ترافیکی در کاهش آلودگی هوا و... می‌تواند در آموزش کودکان بسیار مؤثر باشد.



ذره‌بین

تقاطع حادثه‌خیز ایمن می‌شود

تقاطع خیابان‌های جهان‌آرا و خیابان شصتم یوسف‌آباد، یکی از نقاط حادثه‌خیز منطقه است. اهالی این دو خیابان بارها گله‌های خود را درباره افزایش شمار تصادف خودروها در این تقاطع به واسطه شورایاران به گوش مسئولان شهری رسانده‌اند. حالا خبر رسیده که قرار است به‌زودی طرح اصلاح هندسی این تقاطع به اجرا درآید. ولی نجاتی، معاون حمل‌ونقل و ترافیک شهرداری منطقه، به بیان اینکه مشکلات این تقاطع حادثه‌خیز به‌زودی برطرف خواهد شد، می‌گوید: «تقاطع خیابان‌های جهان‌آرا و خیابان شصتم یوسف‌آباد به‌عنوان یکی از نقاط حادثه‌خیز شناسایی شده است. در این تقاطع تصادف‌های زیادی گزارش شده که خوشبختانه منجر به جرح یا فوت نشده اما خسارت‌هایی به خودروها وارد شده است. طرح اصلاح هندسی این تقاطع و مراحل تصویب آن در سازمان حمل‌ونقل و ترافیک مراحل پایانی خود را طی می‌کند. امیدواریم با اجرای این طرح از ابتدای سال به بعد مشکلات تقاطع برطرف شود.»

چند روایت از ماجرای قطع درخت در یوسف آباد

یک کلاغ و چهل کلاغ

نیلوفر ذوالفقاری

همه چیز از یک عکس شروع شد که به سرعت در فضای مجازی پخش شد؛ عکسی که در آن بر روی درختی در یکی از کوچه‌های یوسف آباد نوشته‌ای چسبانده و ارتفاع قطع آن مشخص شده بود. شهروندان دغدغه‌مند نسبت به از بین رفتن درختان اظهار نگرانی کردند و از همشهری محله خواستند این موضوع را پیگیری کند. گفت‌وگوی ما با عباس مافی، رئیس اداره فضای سبز شهرداری منطقه نشان می‌دهد ماجرا از چه قرار بوده است. گزارش ما را بخوانید تا درباره این عکس و حواشی آن و وضعیت درختان منطقه بیشتر بدانید.



ماجرای یک عکس

«یکی از شهروندان با ارسال درخواستی به شهرداری منطقه از مسئولان اداره فضای سبز خواست درختی را که مقابل منزل او قرار گرفته و به نظر این شهروند پوسیده است، از ارتفاع معینی قطع کنند تا بتواند بر تنه باقی‌مانده درخت، گل پیچک بکارد و ستون سبزی شکل دهد.» این آغاز ماجرای آن عکس معروف از زبان مافی است. شهروند ساکن خیابان مستوفی یوسف‌آباد بعد از

ارسال این درخواست، با چسباندن نوشته‌ای روی درخت، سعی می‌کند کارشناسان شهرداری را برای انتخاب ارتفاع مناسب قطع درخت راهنمایی کند. ماجرا وقتی بیشتر سر و صدا به پا می‌کند که شهروند دیگری با چسباندن کاغذ دیگری بر روی درخت کسانی را که اقدام به قطع درخت کنند تهدید به شکایت می‌کند. عکس به سرعت در فضای مجازی منتشر می‌شود. غافل از اینکه اداره فضای سبز منطقه قصد قطع این درخت را ندارد و اصلاً روند

تشخیص پوسیدگی و قطع یا انتقال یک درخت توسط کارشناسان پیچیده‌تر از چیزی است که شهروندان درباره آن اطلاع دارند.

درخت‌ها هم عمر مفید دارند

درخت به‌عنوان موجود زنده عمر مشخصی دارد و اینکه روزی خشک شود و از بین برود اجتناب‌ناپذیر است. آن طور که مافی می‌گوید عمر مفید هر درخت مشخص است و به‌طور طبیعی ممکن است رو به نابودی برود. رئیس اداره فضای سبز شهرداری منطقه می‌گوید: «البته نباید از تأثیر عوامل مختلف بر خشک شدن درخت غافل شویم. عواملی مانند شرایط اقلیمی، آلودگی هوا و دخالت‌های انسانی می‌تواند بر افزایش سرعت خشک شدن درخت مؤثر باشد. بعضی تغییرات محیطی هم در این موضوع باید مورد توجه قرار بگیرد، مثلاً وضعیت درختی که سال‌ها قبل در زمینی خاکی و فضای باز کاشته شده، با عوض شدن شرایط محیط، راه‌سازی، جدول‌کشی و حفاری‌های متعدد در طی سال‌ها دستخوش تغییر می‌شود.» به گفته مافی وقتی زندگی طبیعی درخت عوض می‌شود، با اضافه شدن عواملی مثل گرمای بیش از حد یا ورود مواد شوینده و سمی به آب‌های زیرزمینی میزان آسیب‌پذیری آن افزایش پیدا می‌کند، در نتیجه بعضی درختان با وجود همه مراقبت‌ها خشک و پوسیده می‌شوند.

کمبود آب برای آبیاری

آن طور که اداره فضای سبز شهرداری منطقه اعلام کرده، وضعیت درختان در ناحیه ۱ و ۲ و خیابان‌هایی مانند حجاب، وصال و خیابان‌های پایین دست بلوار کشاورز بهتر است، چون جریان آب روان در جوی‌های پهن این خیابان‌ها وجود دارد. اما در نواحی ۵ و ۶ که محله‌های آنها در شیب واقع شده تأمین آب موردنیاز برای آبیاری درختان سخت است. به همین دلیل هم تعداد درختان خشک در محله‌های این نواحی از محله‌های دیگر بیشتر است. پیش از این، عباس مافی، رئیس اداره فضای سبز شهرداری منطقه اعلام کرده بود که ۷۹ اصله درخت پوسیده در منطقه ما واقع شده است.

جریمه سنگین در انتظار

قطع کنندگان درختان

وقتی قرار است ساختمانی تخریب و نوسازی شود، قبل از شروع عملیات ساخت‌وساز میزان فضای سبز موجود در آن محدوده سنجیده می‌شود. هیچ پیمانکاری مجاز به قطع درختان موجود نیست. البته متخلفانی هستند که با اقدامات مختلفی مثل استفاده از مواد شیمیایی کاری می‌کنند که درخت خشک شود و بعد به این بهانه آن را قطع می‌کنند. اما تخلف آنها قابل شناسایی و جریمه سنگینی در انتظارشان است. جریمه قطع درخت هم به این ترتیب است که مجرم محکوم به کاشت تعداد بیشتری درخت، پرداخت جریمه نقدی یا هر دو خواهد شد.

هر درخت، ناجی شهروندان

این روزها که آلودگی هوا به اوج خود رسیده بیشتر به این موضوع فکر می‌کنیم که کاشتن درختان و افزایش فضای سبز می‌تواند به کاهش آلودگی هوا کمک کند. بعضی گونه‌های گیاهی توانایی بیشتری در جذب آلاینده‌های موجود در هوا دارند اما برای کاشت آنها باید به شرایط آب و هوایی و اقلیمی محل هم توجه کرد. چنان یکی از گونه‌های گیاهی است که با توجه به همین ملاحظات بیشتر از بقیه درختان در شهر کاشته شده چون با داشتن عمر طولانی و برگ‌های پهن، توانایی زیادی در



مشارکت

شهر سبز با مشارکت شهروندان

پیشرفت تکنولوژی، تغییر محیط زندگی انسان‌ها در اثر پدیده ماشینی شدن و تسهیل استفاده از شبکه‌های اجتماعی و رسانه‌ها هم‌زمان با گسترش فرهنگ شهروندی به تدریج شهروندان را از طبیعت دور و با فضاهای سخت شهری مأنوس کرده است. در حالی که فطرت انسان طبیعت‌گراست. به همین دلیل هم بسیاری از مردم روزهای آخر هفته را برای تمدد اعصاب، تخلیه انرژی‌های منفی و جذب انرژی‌های مثبت به دامن طبیعت پناه برده و خلأ نبود طبیعت در دسترس را تا حدی جبران می‌کنند. اما سفرهای خارج از شهر علاوه بر تحمیل هزینه‌های گزاف و خطرات ناشی از سفرها، بسیاری از مردم به دچار زحمت می‌کند. از طرفی بسیاری از مردم به دلیل محدودیت‌ها، امکان خروج از شهر و استفاده از طبیعت را ندارند. وظیفه پر کردن جای خالی طبیعت در زندگی شهروندان با ساخت و نگهداری بوستان‌های بزرگ و کوچک شهری، کاشت نهال در حاشیه معابر، احداث فضای سبز میادین و جنگلکاری برعهده شهرداری گذاشته شده است. اما شهروندان چگونه می‌توانند در ارتقای فرهنگ گیاه‌پروری و بهبود وضعیت فضای سبز شهری مشارکت کنند؟ ترویج شهروندان به مشارکت در زمینه‌های کاشت، احداث و حتی نگهداری از فضای سبز مهم‌ترین عامل مؤثر در گسترش فرهنگ گیاه‌پروری است. تشویق به مطالعه و تحقیق، اتصال به مراکز تحقیقات، آموزش و مشاوره فضای سبز در نواحی منطقه شروع خوبی برای ایجاد این علاقه‌مندی است. شهروندان می‌توانند ضمن بهره‌بردن از آموزش‌های رایگان شهروندی توسط کارشناسان مجرب این مراکز، در کارگاه‌های علمی شرکت کرده و از گلخانه‌ها و آزمایشگاه استفاده کنند. ارتقای دانش علمی و تجربی شهروندان، آنها را به کاردانی مجرب تبدیل می‌کند که در جامعه مستقر هستند و هر یک می‌توانند در بقیه‌های محله، علاقه و احساس مسئولیت ایجاد کنند.

علیرضا اطهری پور
کارشناس فضای سبز شهرداری منطقه

جذب آلاینده‌ها و گازهای گلخانه‌ای دارد. درختان سوزنی هم هرچند به اندازه درختان پهن‌برگ نمی‌توانند گازهای گلخانه‌ای را جذب کنند، اما در فصل سرد سال همیشه سبز هستند و می‌توانند در کاهش آلودگی هوا مؤثر باشند.

چرا باید درخت پوسیده را قطع کرد؟

اگر درختی که خشک شده بر اثر یک آفت از بین رفته باشد، منبعی برای شیوع بیماری و انتقال آن به درختان دیگر محسوب می‌شود. بنابراین انتقال و نابود کردن آن ضروری است. از طرف دیگر درختان خشک باعث زنده نماندن، در نتیجه امکان سقوط آنها بر اثر برخورد خودروها یا وقوع توفان‌های شدید زیاد است. خطر سقوط این درختان، جان و مال شهروندان را تهدید می‌کند و عنصری مزاحم محسوب می‌شود. به همین دلیل باید هر چه زودتر آنها را قطع یا از ریشه خارج و به محل دیگری منتقل کرد.

اضافه می‌کند: «از وقتی خبر قطع شبانه درختان به بهانه ساختمان‌سازی در مناطق شمالی شهر منتشر شد، شهروندان به این مسئله حساسیت پیدا کردند و به نظر من این اتفاق خوبی است که اهالی یک محله نسبت به درختان کوچه و خیابان خود و سالم بودن آنها احساس مسئولیت داشته باشند.» حمیده شریعت هم به حادثه‌ای که بر اثر سقوط درخت در این محله رخ داد اشاره می‌کند و می‌گوید: «سقوط درخت در خیابان چهلستون باعث شد خودرو یکی از شهروندان به شدت آسیب ببیند. خوشبختانه این بار جان کسی به خطر نیفتاد اما معلوم نیست درخت بعدی کجا سقوط کند و چه حادثه تلخی را رقم بزند.»

به خیابان مستوفی که درخت پرمجاری گزارش ما در آن است سر بزیند می‌بینید که دیگر نوشته تهدیدآمیز یکی اهالی روی آن نیست. پایین رفتن سطح آب قنات یوسف‌آباد بر اثر برداشت در مسیرهای بالادستی باعث شده تأمین آب مورد نیاز برای آبیاری درختان این محله سخت شود. شهروندان هم از وجود درختان پوسیده با شاخه‌های خشک در بعضی کوچه‌ها گله دارند. فاطمه جمالی یکی از ساکنان این محله می‌گوید: «در خیابان ابن سینا ریشه بعضی درختان پوسیده از خاک بیرون زده و با توجه به کم‌عرض بودن خیابان، نگرانیم که سقوط شاخه‌ها یا درختان به خودروها یا سلامت اهالی آسیب وارد کند.» جمالی

انتشار یک عکس از درختی پوسیده و قطع شده باعث شد یوسف‌آباد به محله‌ای خبرساز تبدیل شود. رضا قاسمی یکی از ساکنان خیابان مستوفی می‌گوید: «وقتی نوشته روی درخت را دیدم که ارتفاع قطع روی آن مشخص شده تعجب کردم. هنوز خبر نداشتم که این عکس در فضای مجازی منتشر شده. با ۱۳۷ تماس گرفتم و موضوع را اطلاع دادم. آنها گفتند که کارشناس خود را به محل اعزام می‌کنند و درخت بدون بررسی قطع نخواهد شد.» البته قاسمی معتقد است تعداد درختان پوسیده و خشک محله در سال‌های اخیر رو به افزایش رفته؛ به همین دلیل حساسیت‌ها نسبت به این موضوع افزایش پیدا کرده است. اگر



سقوط درخت روی خودرو

گپی کوتاه با محسن مؤمنی شریف

جنگ، فرصتی برای ادبیات ایران

«محسن مؤمنی شریف» در پانزده سالگی برای نخستین بار عازم جبهه می‌شود. تحصیل در حوزه علمیه و معلمی فعالیت‌های دیگر او پیش از پرداختن به نویسندگی است. مهم‌ترین ویژگی آثار مؤمنی، که اکنون رئیس حوزه هنری است، نوگرایی در شیوه‌های روایت، تلفیق ظریف اطلاعات با بافت داستان و پرداختن به شخصیت‌هایی است که قوام یافته‌اند و گویی از متن درونی می‌آیند و همواره خواننده می‌شوند.

ادبیات دفاع مقدس چه شأنی در ادبیات داستانی ما دارد؟

جنگی که عصر ۳۱ شهریور ۵۹ آغاز شد، هشت سال زندگی مردم ایران را تحت تأثیر قرار داد. هنوز هم با گذشت ۲۰ سال از آن زمان تأثیرات کم و بیش مشهود است. در این ماجرا، برای ادبیات داستانی آنچه بیش از همه ارزشمند به نظر می‌رسد، فرصتی بود تا خود را از گردابی که سال‌های متمادی گرفتارش بود، برهاند و در داخل و



خارج جایگاه مناسبی بیابد. جنگ تحمیلی همان‌طور که در عرصه‌های نظامی و فنی باعث شکوفایی استعداد‌های ایرانیان شد در این حوزه نیز این امکان را به وجود آورد تا نویسندگان ایرانی حرفی برای گفتن داشته باشند.

در بیست سالی که اشاره کردید فرهنگ پایداری چه تغییری داشته است؟
طبیعتاً هنگام جنگ،

شهدای حرم

یادی از شهید محسن خزایی مداحی برای رزمندگان مقاومت

هنوز صدا و تصویر شهید محسن خزایی که اخبار سوریه و رشادتهای رزمندگان اسلام و مدافعان حرم را در مقابله با گروه‌های تروریستی گزارش می‌کرد، فراموش نکرده‌ایم. شهیدی که در خط مقدم نبرد در جبهه اطلاع‌رسانی حضور داشت و در آخرین گزارش میدانی خود از صحنه نبرد، بر اثر اصابت ترکش خمپاره به شهادت رسید. او نخستین شهید خبرنگار صدا و سیما بود.



مدیر باشگاه خبرنگاران

محسن خزایی ۱۵ آذر سال ۱۳۵۱ در خانواده‌ای مذهبی که ذاکر اهل بیت بودند به دنیا آمد او در سال ۱۳۷۴ به‌عنوان متصدی صدا فعالیت خود را در صداوسیما آغاز کرد و به‌خاطر شور و نشاط خاصی که در برنامه‌های

کوتاه مثل آه

یاد ققنوس

با تو می‌شد تا ستاره پر کشید
طرحی از شوق کیوترها کشید
با تو می‌شد عشق را آغاز کرد
در هوای عاشقی پرواز کرد
با تو حتی آسمان آبی‌تر است
چشم‌های قاصدک بی‌تو، تر است
با تو حتی عشق، عاشق می‌شود
یادی از داغ شقایق می‌شود
با تو شب‌ها، نور باران می‌شود
شهر ما لریز عرفان می‌شود
با تو می‌شد لاله را باور کنیم
آسمان دیده را ساغر کنیم
بی تو مرگ خویش را بوکرده‌ام
با غم تنهایی‌ام، خو کرده‌ام
با تو می‌شد بوی باران را شنید!
قطره‌ای از آب دریا را چشید
ای بهار جاودانی! ای شهید!
ای وجودت آسمانی! ای شهید!
یاد تو، یاد تمام لاله‌هاست
معنی احساس خوب ژاله‌هاست

مجید وفایی شاهی

از خاک تا افلاک

همسایه دیوارها

کتاب «همسایه دیوارها» خاطرات اسارت خلیان هوانیروز، غلامرضا مرادی‌فر است که انتشارات سوره مهر آن را منتشر کرده است. وقتی تابستان ۱۳۶۹ مبادله بزرگ اسیران جنگی ایران و عراق آغاز شد و اسیران ایرانی به خانه هاشان بازگشتند، در میانشان اسیرانی حضور داشتند که در اسارت هم مظلوم و غریب بودند؛ اسرایی که عراقی‌ها، تا روز مبادله، آنها را از چشم صلیب‌سرخ جهانی پنهان کرده بودند. همین موضوع باعث شده بود این اسیران از حداقل حقوق قانونی یک اسیر جنگی محروم باشند. آنها در سال‌های اسارت حتی یک نامه هم به خانواده‌شان نداشتند و نامشان در فهرست مفقودی‌های جنگ ثبت شده بود. کتاب حاضر سرگذشت خلیان هوانیروز، غلامرضا مرادی‌فر، یکی از همین اسیران است که حدود ۱۰ سال در سلول‌های تنگ و تاریک عراق ماند، اما حاضر نشد در برابر بازجوهای خشن عراقی لب باز کند و اطلاعاتی که آنان از او می‌خواستند در اختیارشان قرار دهد. این کتاب را خلیان غلامرضا علیزاده تدوین کرده است.

داستانک

نامه

نامه را از پستی تحویل می‌گیرم و نگاهی به پشت آن می‌اندازم. از طرف بنیاد شهید است. نامه را که باز می‌کنم داخلش یک کاغذ با مضمون تبریک شهادت است و یک یادداشت ضمیمه‌اش که نوشته: «کل یوم عاشورا و کل ارض كربلا... امروز پنجمین روز است که محاصرهایم... آتش سنگین است... تشنگی امانمان را بریده... شهدا آن طرف، گوشه کانال آرام خوابیده‌اند... چند نفر از بچه‌ها زخمی هستند. اما حسرت یک آخ را روی دلمان گذاشته‌اند... آب قمقمه‌ها را که جیره‌بندی کرده بودیم، دیروز تمام شد... فدای لب تشنه‌ها پسر فاطمه (سلام‌الله علیها)... شلمچه، لشکر ۲۳ انصارالحسین، گردان ۲ تخریب، بسیجی حمید ابراهیم فر»
در را می‌بندم و نامه را بو می‌کنم. پشت به در می‌دهم و با گوشه چادر اشک‌هایم را پاک می‌کنم.

حمزه علی‌پور

قسمت چهارم

فرزام شیرزادی

بدهیم. اصلاً نمی‌دانم چرا خودش شب‌ها می‌گیرد تخت می‌خوابد و ما را می‌فرستد جلو؟!
استوار تکاور گفت: «من که امشب از جیم تکان نمی‌خورم، هی بگویند بروید تانک‌های عراقی را شناسایی کنید... کدام شناسایی پدر من؟ هر آدم ساده‌ای هم چشم‌پسته می‌بیند که نیروهایشان قوی‌تر از ما هستند و مجهزند. با چریک‌بازی که نمی‌شود کاری کرد! با سه تا نارنجک و دو تا تفنگ که نمی‌شود دخل آن همه عراقی را آورد.»
نیکدل یا به پا شد و با آرنج آهسته زد به پهلو خرمی: «خرمی: اینها چی چی می‌گویند؟»
خرمی بدون درنگ گفت: «چرند! مزخرف! حرف مفت دارند می‌زنند. این بنده خدایی که دارند پشت سرش این جوری پرت و پلا می‌گویند، دیشب به جای من نگاهبانی داد...»
آشناسان که آمد همه ساکت شدند. خندنگ ایستاد و رو کرد به جمع: «صبح همه‌تان به خیر. امیدوارم کمبود امکانات اذیت‌تان نکرده باشد. به یاری خدا امشب می‌رویم به سمت سهراب پیر کافران، تا عصر وسایل‌تان را جمع کنید.»
درنگی کرد و پرسید: «کسی سؤالی ندارد؟»
از میان گروه ده دوازده‌نفره‌ای که جلوی او ایستاده بودند، هیچ‌کس حرفی نزد. آشناسان لبخندی زد و سر تکان داد و رفت به سمت چادرش؛ چادرش جلوتر از باقی چادرها بود. چادر تک‌نفره‌ای که با فاصله چهارصد پانصد متر جلوتر از بقیه چادرها علم شده بود.

ادامه دارد...

«هرچه شما بفرمایید، بزرگوار.»
راه افتاد سمت چادر و صدای آشناسان بدرقه‌اش کرد: «خودت را با پتو ببوشان... فردا کلی کار داریم.»
تا چند ساعت خواب به چشمان خرمی نمی‌آمد. زیر پتوی زبر سربازی، با احساس خستگی از این دنده به آن دنده می‌شد و به آشناسان فکر می‌کرد، به فرماندهی که تفنگ را گرفته بود و خودش به جای او ایستاده بود به نگاهبانی، خرمی به دلش می‌گفت: «یعنی این بنده خدا چه‌طور آدمی است، چه درجه‌ای دارد؟ چرا این‌قدر کم حرف است...»
در فکر شخصیت حسن آشناسان و کارهایی که آن روز از او دیده بود به خواب رفت.

صبح فردا میان صفی که نیروها ایستاده بودند، زنده‌نم‌هایی زیرلی در مایه‌های فرولند به گوش خرمی و نیکدل رسید. استوار تکاوری قند بلند و چهارشانه، آهسته و با یوزخند گفت: «گمان می‌کنم این‌جناب فرمانده می‌خواهد ما را صاف ببرد پیش خود صدام حسین.»

تکاور دیگری در جواب به لحن نیمه‌شوخی، جدی گفت: «این‌طور که بوش می‌آید فکر می‌کنم از دشت عباس که بگذریم، یک‌راست دستانمان را بگذاریم پس گردنمان و خودمان را تحویل عراقی‌ها

تازه ذبح شده را به او خورانده بود؟ پدرش بود! لب برچیده بود؛ عق زده بود... ضامن سلاح آزاد بود؛ چند سایه تاریک انگار از میان تاریکی‌ها داشتند به سوی او می‌خزیدند. لوله تفنگ را پایین آورد، در زاویه‌ای بسته، از روی زانو به سوی جایی، تپه‌مانندی که چند ساعت پیش در درخشش برق آسمان ابری، درختچه‌های کنار را بر دامنه‌اش دیده بود. صدای نرم سوت شنید. کسی از درون سیاهی گفت: «خسته نباشی، جوان...»
و دستی گرده‌اش را نوازش کرد: «بیا برو تو چادر؛ باران حسایی خدمت رسیده است... نه؟»
خرمی رو برگرداند و نگاه به شبح قامت کشیده آشناسان کرد و لب گزید: «ن... نه قربان... مسئله‌ای نیست...»

تکائی به خود داد و برخاست: «... هنوز خیلی مانده تا پستم تمام بشود!»
حسن آشناسان پیش آمد و تفنگ را از خرمی گرفت: «ببرو تو چادر، من جای تو می‌ایستم.»

خرمی در لحن و صدای او نرمش دوستانه و قاطعیت کلام پدران را حس کرد. بدون آنکه نیازی به چراغ و روشنایی باشد، درخشش اراده و گرمای شفقت را در چشم و چهره فرمانده دریافت. با پهنای دست، خیمی باران را از پیشانی پاک کرد:



[یادداشت]

مساجد دانشگاهها
پیشقدم شوند

نذر کردن و به نوعی کمک کردن به دیگران تنها به کمک مالی به افراد محدود نمی‌شود. برای مهربانی و شاد کردن دیگران راه‌های بی‌شماری وجود دارد. یکی از



نمونه‌های اثرگذار کار خیر، فعالیت‌های خیریه در مباحث علمی است و در این میان توجه به تهیه کتاب‌های کمک آموزشی، دانشگاهی و نیز دیگر کتاب‌های سودمند برای دانش‌آموزان و دانشجویان کم‌بضاعت می‌تواند یکی از اولویت‌های انجمن‌های خیریه و گروه‌های خیریه مردمی باشد. کاری که می‌تواند در دانشگاه‌ها و به‌ویژه در مساجد دانشگاه‌ها به‌عنوان یکی از اولویت‌های کار خیر و کار فرهنگی مد نظر قرار بگیرد و مشارکت حداکثری دانشجویان را هم در پی داشته باشد. چراکه مساجد دانشگاه‌ها می‌توانند ظرفیت‌های مناسبی برای پیشقدم شدن در کارهای فرهنگی خیریه و ابداعی در سطح دانشگاه‌ها، محیط‌های علمی و حتی جامعه داشته باشند. همان‌طور که امروز تشکلهای مختلف در دانشگاه‌ها بنیه فوی تری دارند و اهداف مشخصی را دنبال می‌کنند، مساجد دانشگاه‌ها هم می‌توانند از تمام ظرفیت‌های‌شان که تنها یکی از آنها ورود به مباحث علمی و تقویت حس مشارکت‌پذیری دانشجویان برای کمک به دانشجویان کم‌بضاعت دانشگاه و نقاط محروم کشور است استفاده کنند.

حجت‌الاسلام حمید نیکزاد
مدیر مسجد دانشگاه تهران

مشارکت می‌کند، از زیر و بم این طرح می‌گوید: «نام این طرح را «بیر، بخون، بیار» گذاشته‌ایم. یک کتابخانه که نه نیازی به ثبت‌نام دارد و نه کارت عضویتی به کسی داده می‌شود. دانشجویان کتاب‌هایی را که مطالعه کرده‌اند در این قفسه می‌گذارند تا هم‌دانشگاهی‌شان که شاید توان تهیه آن کتاب‌ها را نداشته باشد، از مطالعه محروم نشود. حتی افراد عادی که برای نماز به مسجد دانشگاه می‌آیند هم در این طرح مشارکت می‌کنند و همین مسئله باعث مشارکت و انگیزه بیشتر دانشجویان شده است. تا امروز بیش از ۵ هزار جلد کتاب در موضوعات مختلف و در قالب این طرح جمع‌آوری شده است.»

کتابت را به اشتراک بگذار

یکی دیگر از محورهای طرح نذر و قرض کتاب در دانشگاه تهران معاوضه کتاب‌هایی است که دانشجویان در ترم‌های قبیل مطالعه کرده‌اند و حالا نیازی به آنها ندارند. دانشجویان و مسئولان فرهنگی مسجد دانشگاه در آغاز سراغ کتاب‌های دروس معارف رفته‌اند و قرار است بزودی این امکان برای معاوضه کتاب‌های رشته‌های مختلف تحصیلی دیگر هم فراهم شود. مهدی بازاریار که مسئولیت اجرای این طرح را برعهده دارد می‌گوید: «علاوه بر اهدا و نذر کتاب‌های کمک آموزشی کنکور که بیشتر توسط دانشجویان تازه‌وارد به دانشگاه انجام می‌شود، دانشجویان ترم‌های بالاتر هم می‌توانند در این طرح مشارکت کنند. آنها کتاب‌هایی را که در ترم‌های قبیل خوانده‌اند برای استفاده دانشجویان کم‌بضاعت تر هدیه می‌کنند.» بازاریار در ادامه از فیش‌هایی می‌گوید که بر اساس قیمت کتاب‌های تحویلی تعیین شده و در اختیار دانشجویان قرار می‌گیرد: «بعضی از دانشجویان هم بودجه کافی برای خریدن همه کتاب‌های جدید را ندارند. آنها کتاب‌های ترم قبیل‌شان را تحویل می‌دهند و فیش‌هایی بر اساس قیمت کتاب در اختیار آنها قرار می‌گیرد که با آنها می‌توانند کتاب‌های مورد نیازشان را تا سقف مبلغی که برای آنها در نظر گرفته شده انتخاب کنند.»

اهدای کتاب به دانش‌آموزان و دانشجویان
مناطق محروم

زمان زیادی از اجرای طرح خیریه نذر و قرض کتاب در دانشگاه تهران نمی‌گذرد اما همدلی دانشجویان و حتی اهالی محله وصال با دانشجویان و دانش‌آموزان کم‌بضاعت آنقدر بوده که در محل جمع‌آوری کتاب‌ها جای سوزن انداختن هم نباشد. در ورودی شبستان مسجد دانشگاه تهران، میز کوچکی قرار دارد که این روزها بدل به وعده‌گاه دانشجویان دلسوز دانشگاه شده است. کتاب‌های کمک آموزشی رشته‌های مختلف تحصیلی که روی میز چیده شده و دانشجویانی که با یک بغل پر از کتاب سراغ میز مهربانی می‌روند، شرح کاملی از ماجرای این روزهای دانشگاه و عزم جدی دانشجویان برای کمک به دانش‌آموزان و دانشجویان کم‌بضاعت است. اصغر رحیمی دانشجوی مقطع دکترای جغرافیای شهری دانشگاه که مسئولیت طرح نذر کتاب را برعهده دارد، می‌گوید: «با وجود اینکه هنوز یک ماه از شروع طرح نگذشته اما هر روز دانشجویان برای نذر کتاب مراجعه می‌کنند و تعداد کتاب‌های اهدایی به بیش از ۵۰۰ جلد رسیده است. ما هم این کتاب‌ها را در دو بخش کتاب‌های دانشگاهی و کتاب‌های کمک آموزشی کنکور تقسیم‌بندی می‌کنیم و در اختیار دانش‌آموزان و دانشجویان کم‌بضاعت قرار می‌دهیم. قرار است بزودی چندین کتاب‌های اهدایی دانشجویان به دست دانش‌آموزان مناطق محروم استان کرمان برسد.»

بیر، بخون، بیار

طرح نذر کتاب تنها به اهدای کتاب‌های دانشگاهی و کمک آموزشی و آمادگی کنکور محدود نمی‌شود. دانشجویان و مسئولان فرهنگی خوش‌فکر دانشگاه برنامه ویژه‌ای هم برای ترویج کتابخوانی میان دانشجویان در نظر گرفته‌اند تا این میان دانشجویان کم‌بضاعت هم از مطالعه کتاب‌های مورد علاقه‌شان محروم نشوند. در ورودی شبستان مسجد دانشگاه، چند قفسه کتاب قرار دارد که این روزها حسابی میان دانشجویان هوادار پیدا کرده است. کتابخانه‌ای که هر روز تعداد کتاب‌هایش بیشتر می‌شود و دانشجویان بیشتری را هم با خودش همراه می‌کند. محسن مشعل از کارکنان بازنشسته دانشگاه که به‌صورت داوطلبانه در این کار خیر

جمع‌آوری کتاب برای
دانشجویان نیازمند
در دانشگاه تهرانمشق
مهربانی

«حسن حسن‌زاده»

به ظاهر فقط یک کتاب است، یک کتاب چند بار خوانده شده. از علامت‌گذاری‌ها و دست‌نوشته‌های حاشیه‌اش خوب معلوم است چند سالی دست یک دانشجوی حسابی بوده و حالا گذرش به خوان دیگری افتاده است. کتابی که امتحانش را پس داده و قبل از آن چند دانشجوی دیگر را به سر منزل مقصود و به خوان نهایی رسانده است. کتابی که به ظاهر فقط یک کتاب است، لایه‌لای برگ‌های چند بار تا خورده‌اش و ورق‌هایی که رنگ و لعاب روزهای جوانی‌اش را از دست داده، هزاران حرف و جمله نامرئی دارد. کتابی که سفرهای زیادی کرده، دست به دست چرخیده و اصلاً سفیر عشق بوده است. از این اتاق دانشجویی تا آن اتاق کاهگلی و نمور روستایی. از این کتاب‌ها کم نیست. کتاب‌های مسافری که می‌گویند دانشجوی حسابی هم کم نیست. مثل دانشجویان دانشگاه تهران که دست به دست هم داده‌اند تا درس و دانشگاه برای همتایان روستایی‌شان چیزی بیشتر از یک رویا شود و هم‌قطاران نیازمندان‌شان دغدغه تأمین کتاب دانشگاهی نداشته باشد. ▶

طلای شرق

فروش اقساطی طلا و سکه

با چک کارمندی و شغلی

به کارمندان - بازنشستگان - کسبه ممتزم



۳۳۳۶۵۹۶۸ - ۳۳۳۶۵۹۸۸

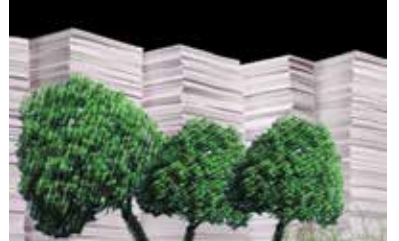
همراه داشتن این آگهی = تخفیف ویژه

سالن زیبایی دانا

ارائه کلیه خدمات آرایشی و زیبایی
با بهترین برندهای روز دنیا
توسط پرسنل حرفه‌ای

(با ما اعتماد به نفس بیشتری را تجربه کنید)
آدرس: خیابان ولیعصر - خیابان مطهری -
روبروی هتل تهران پلاک ۴۶۴ طبقه ۲
۸۸۹۱۳۱۰۵

مصرف بی‌رویه کاغذ =
قطع درختان بیشتر
آلودگی هوا
و هدر رفتن سرمایه طبیعی





بررسی مشکلات تردد معلولان در معابر منطقه

حصارهای آهنین

یادداشت

جای خالی قانون حمایت از معلولان



صرف وجود قانونی به نام قانون حمایت از معلولان نباید این توقع را ایجاد کند که تمام مشکلات معلولان حل خواهد شد. وجود قانون بدون ضمانت

اجرائی نمی تواند مفید باشد. نقطه شروع ضمانت اجرائی این قانون در حس مسئولیت پذیری همه شهروندان و مسئولان است. اگر شهروندان یا پیمانکاری خانهای بنساز می کنند، باید از همان ابتدا حس مسئولیت پذیری را که مسبب به آموزش های قبلی است، در وجودش دارا باشد. باید در هنگام ساخت سازه یا احداث پروژه ها به فکر استفاده افراد معلول و به ویژه معلولان ویلچری هم باشد. ضمن اینکه شهرداری هم می تواند در اجرای پروژه ها از مشاوره گروه های مختلف معلولان مانند نابینایان، معلولان ویلچری و... استفاده کند تا پس از انجام پروژه متحمل هزینه های بیشتری برای مناسب سازی نشود. از طرفی کشور ما یکی از کشورهای است که کنوانسیون حقوق معلولان را پذیرفته است. در ماده ۱۹ این کنوانسیون به لزوم توجه به استقلال معلولان اشاره شده است. درست است که دیگر افراد جامعه هم می توانند به معلولان برای تردد از معابر شهر کمک کنند اما ممکن است این کمکها به حس استقلال معلولان لطمه وارد کند. در نتیجه راهکار اصلی، اجرای قانون حمایت از معلولان است که برای رسیدن به این اهداف باید مسئولیت پذیری و نظارت دقیق در هنگام اجرای پروژه ها در دستور کار نهادهای مختلف قرار بگیرد.

افشین پورنازی
دبیر کانون معلولان تهران

زیرگذری نامناسب

خروجی مترو چهارراه ولی عصر (عج) مثل همیشه شلوغ و پر رفت و آمد است. جمعیت زیادی از زیرگذر چهارراه با پله برقی خودشان را به محوطه باز تفتار شهر می رسانند و عده ای هم برای دسترسی به ایستگاه مترو و ایستگاه های بی آر تی با استفاده از پله برقی وارد زیرگذر می شوند. نه آسانسوری هست و نه رمپ شیب داری که معلولان بتوانند برای دسترسی به ایستگاه مترو و ایستگاه های بی آر تی از آن استفاده کنند. از ازدحام جمعیتی که وارد زیرگذر چهارراه می شوند، لحظه ای کم نمی شود و سالاری از میان جمعیت خودش را با ویلچر به ورودی زیرگذر می رساند. درست وقتی که ویلچر به مقابل راه پله می رسد، می فهمیم ورود به زیرگذر چهارراه ولی عصر (عج) برای یک معلول ویلچری تقریباً غیرممکن است. چند دقیقه ای مقابل راه پله منتظر می مانیم. کسی برای کمک نمی آید. چون اصلاً امکان کمک کردن و حمل ویلچر تا محوطه زیرگذر وجود ندارد. سالاری می گوید: «چند سال از ساخت این زیرگذر گذشته اما باور کنید هنوز گذر هیچ معلول ویلچری ای به محوطه زیرگذر نیفتاده است. در نتیجه امکان استفاده از مترو به عنوان یک وسیله حمل و نقل عمومی در یک چهارراه پررفت و آمد مثل چهارراه ولی عصر (عج) هم وجود ندارد. این مسئله فقط به این ایستگاه مترو محدود نمی شود، تقریباً بیشتر ایستگاه های مترو برای استفاده معلولان ویلچری مناسب سازی نشده است.»

بن بست بی آر تی

امکان دسترسی به زیرگذر و استفاده از مترو به دلیل مناسب سازی نشدن ورودی های زیرگذر در هر ۴ طرف چهارراه ولی عصر (عج) وجود ندارد. مسیر ایستگاه بی آر تی را در پیش می گیریم. هر چند برای دسترسی به ایستگاه های خط ۴

حسن حسن زاده

نرده ها انگار همه جا هستند. نرده هایی که شاید به بلندی دیوار نباشد اما برای معلولان مثل سد بلندی است. مسدود شدن مسیر یک معلول ویلچری با ردیف طولانی نرده های حاشیه خیابان در چهارراه های شلوغ و پر تردد، یکی از صحنه هایی است که شاید به چشم افراد عادی نیاید اما مشکلات بسیاری را برای معلولان ویلچری به همراه دارد. ماجرا تنها به همین یک مورد محدود نمی شود. ورودی بسیاری از ایستگاه های مترو، بی آر تی، ساختمان های دولتی، بانک ها، دانشگاه ها و... برای ورود معلولان مناسب سازی نشده است. مشکلاتی که معلولان را از بدیهی ترین حق هر شهروندی که استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی، امکانات رفاهی و تفریحی و... شهر است محروم می کند. در منطقه ما هم نرده کشی خیابان های اطراف چهارراه ولی عصر (عج)، تقاطع خیابان های فاطمی و ولی عصر (عج) و میدان هفتم تیر مشکلات زیادی را برای دسترسی معلولان ویلچری به وسایل حمل و نقل عمومی ایجاد کرده است. به همراه امیر کیا سالاری، عضو هیئت مدیره انجمن ضایعات نخاعی استان تهران سری به زیرگذر چهارراه ولی عصر (عج) زده ایم و از نزدیک مشکلات تردد معلولان را در این نقطه و دیگر معابر منطقه بررسی کرده ایم.

هم مسیر شده ایم، نرده ها آرام آرام شبیه یک دیوار بلند می شوند. سالاری می گوید: «برای کسی که روی ویلچر نشسته یک پله یا یک مانع کوچک مثل یک دیوار بلند است. با وجود این نرده ها امکان رد شدن از خیابان وجود ندارد.» حدود ۲۰۰ متر همراه با هم نرده ها را دنبال می کنیم. جایی که نرده کشی

بی آر تی هم باید از زیرگذر استفاده کرد اما به دلیل فراهم نبودن این امکان برای معلولان تصمیم می گیریم با گذر از نرده ها وارد ایستگاه بی آر تی شویم. به امید پیدا کردن یک معبر مناسب سازی شده برای عبور ویلچر در امتداد نرده های رنگارنگ حاشیه پیاده رو حرکت می کنیم. حالا که با سالاری

تمام می شود، وارد خیابان اصلی می شویم. اما انگار یک مشکل بزرگ تر وجود دارد. رد شدن از خیابان پسر از خودرو و موتورسیکلت و مهم تر از آن، دور زدن نرده های سبز و زرد خط ویژه اتوبوس های تندرو. سالاری مسیر طولانی تا ایستگاه بی آر تی را نشان می دهد و می گوید: «عبور از مسیر خط ویژه اتوبوس آن هم با ویلچر کار بسیار خطرناکی است و عملاً این امکان برای معلولان وجود ندارد.»

دشواری های گذر از خیابان

حالا که امکان استفاده از ایستگاه مترو و ایستگاه بی آر تی برای یک معلول ویلچری در چهارراه ولی عصر (عج) وجود ندارد، تنها یک انتخاب دیگر باقی می ماند. ورود با ویلچر به خیابان اصلی و استفاده از تاکسی برای رسیدن به مقصد. برای این کار هم باید یکبار دیگر نرده ها را دور بزنییم و پس از طی مسافتی بیش از ۲۰۰ متر در امتداد نرده های حاشیه خیابان، به محلی برسیم که امکان ورود ویلچر به داخل خیابان وجود داشته باشد. با توجه به مقصدمان باید از عرض خیابان ولی عصر (عج) عبور کنیم و در آن طرف خیابان منتظر تاکسی بمانیم. این بوستان ها رمپ ویژه تردد معلولان نصب شده و در خیابان های حاشیه آنها هم چند تابلو پارک ویژه معلولان نصب شده اما همه تابلوها از سوی شهروندان نادیده گرفته می شود و در نتیجه تردد افراد توانیاب به این دو بوستان با موانع جدی مواجه شده است.



لطفاً در محل ویژه معلولان پارک نکنید

منطقه ما جمعیت شناور زیادی دارد. بر اساس آمار، روزانه نزدیک به ۲ میلیون نفر گذرشان به محدوده مرکز شهر می افتد و تعداد خودروهایی که وارد منطقه می شوند هر روز به نسبت افزایش جمعیت بیشتر می شود. در نتیجه یکی از مهم ترین معضلات منطقه کمبود جای پارک مناسب برای خودروهاست. این مسئله نه تنها مشکلات بسیاری برای ساکنان محله های منطقه ایجاد کرده است، بلکه باعث ضایع شدن یکی دیگر از حقوق معلولان

نگاه

آموزش به کودکان

اگر از لزوم مناسب‌سازی معابر، خیابان‌ها، ایستگاه‌های مترو، بی‌آرتی، ساختمان‌های دولتی، دانشگاه‌ها و... بگذریم، آگاهی‌بخشی و فرهنگ‌سازی عمومی در مواجهه و برخورد با یک معلول ویلچری برای نوع و شرایط کمک به اوست که باید در اولویت نهادهای آموزشی و رسانه‌های گروهی، صدا و سیما و... قرار بگیرد. همان‌طور که راهنمایی و رانندگی با همکاری صدا و سیما انیمیشن‌های موفقی برای رعایت قوانین راهنمایی تولید و پخش کرد، که اتفاقاً اثرات مثبت بسیاری هم در رعایت برخی قوانین راهنمایی و رانندگی داشت، در این حوزه هم باید تمهیداتی اندیشیده شود. افرادی که از شرایط حقوق معلولان ویلچری باخبرند در جامعه کم نیستند اما بسیاری از افراد هم از روی ناآگاهی و کم‌اطلاعی به‌عنوان مثال خودروهای‌شان را در محل پارک ویژه معلولان پارک می‌کنند. این آگاهی‌بخشی هم می‌تواند به‌صورت اصولی از مدارس و سنن پایین در اختیار افراد جامعه قرار بگیرد. امروزه در مدارس ژاپن آموزش‌های ویژه‌ای درباره حقوق معلولان ویلچری و حتی نحوه و شرایط صحیح کمک کردن به آنها داده در اختیار کودکان عادی قرار می‌گیرد یا یکی از وظایف دانش‌آموزان کمک کردن به همکلاسی معلولشان است تا با نیازها و نحوه کمک کردن به آنها آشنا شوند. این مورد هم در کنار آگاهی‌بخشی عمومی در رسانه‌ها می‌تواند در مدارس پایه کشور در اختیار دانش‌آموزان قرار بگیرد تا حقوق معلولان زیر پا گذاشته نشود.

فاطمه قمیشی

مدیرعامل انجمن ضایعات نخاعی استان تهران

پاسخ مسئول

مناسب‌سازی زیرگذر چهارراه ولی عصر (عج)

معاون حمل‌ونقل ترافیک شهرداری منطقه با بیان اینکه ساخت هرگونه فضای غیرهمسطح مانند زیرگذر چهارراه ولی عصر (عج) به عهده سازمان مشاوره فنی



مهندسی شهر تهران است. ولی نجاتی می‌گوید: «تمامی ورودی‌های زیرگذر چهارراه ولی عصر (عج) به پله‌برقی مجهز شده اما متأسفانه اکنون امکان دسترسی معلولان به زیرگذر چهارراه و استفاده از ایستگاه مترو و ایستگاه بی‌آرتی وجود ندارد. اما این مشکل قابل حل است. زمینی در ضلع شمال شرقی چهارراه وجود دارد که شهرداری برای حل مشکل حقوقی آن با مالک زمین مورد نظر در حال مذاکره است. در صورت حل این مشکل، ملک ضلع شمال شرقی چهارراه، ظرفیت مناسبی برای نصب آسانسور یا دیگر تجهیزات لازم برای مناسب‌سازی ورودی زیرگذر چهارراه را در اختیار شهرداری قرار می‌دهد تا امکان دسترسی معلولان به زیرگذر و در نهایت استفاده آنها از وسایل حمل‌ونقل عمومی چهارراه مهیا شود.» نجاتی درباره مشکلات تردد معلولان ویلچری در میدان هفتم‌تیر و تقاطع خیابان‌های فاطمی و ولی عصر (عج) هم می‌گوید: «لیل مناسب‌سازی نشدن پل‌های عابر میدان هفتم‌تیر و تقاطع فاطمی-ولی عصر (عج)، محدودیت‌های فیزیکی آن محدوده بوده است. ضمن اینکه ۲ کانال برای تردد معلولان ویلچری در تقاطع خیابان‌های فاطمی و ولی عصر (عج)، از کوچه صدر فراهم شده است.»

*برای ورود با ویلچر به خیابان اصلی و استفاده از تاکسی برای رسیدن به مقصد، باید یکبار دیگر نرده‌ها را دور بزنیم و پس از طی مسافتی بیش از ۲۰۰ متر در امتداد نرده‌های حاشیه خیابان، به محلی برسیم که امکان ورود ویلچر به داخل خیابان وجود داشته باشد

و راهنندان در تقاطع این دو خیابان پر تردد را در پی نداشت. در نتیجه از ابتدای سال ۱۳۹۶ بود که نرده‌کشی این تقاطع هم برای جلوگیری از تردد بی‌وقفه عابران از خیابان تکمیل شد. اگرچه با اجرای این طرح مشکل ترافیک و راهنندان تقاطع حتی در ساعات پرتراфик هم تا حد زیادی برطرف شد، روی دیگر این سکه ایجاد مشکل جدی برای تردد معلولان از عرض خیابان بود. با حمیدرضا مجیری یکی از اهالی محله فاطمی که همصحب می‌شویم می‌گوید: «پل عابری هم که از مقابل ورودی مترو برای گذر از عرض خیابان نصب شده است، مکانیزه نیست و نه تنها معلولان بلکه سالمندان هم نمی‌توانند از آن استفاده کنند. ضمن اینکه ورودی مترو هم برای استفاده معلولان ویلچری مناسب‌سازی نشده است. اینجا ترافیک روان شده اما به قیمت محبوس شدن معلولان و سالمندان.»

فروشگاه‌های

دور از دسترس

سال گذشته بود که بر اساس طرح ساماندهی ترافیک میدان هفتم‌تیر، نرده‌هایی در حاشیه خیابان‌های اطراف این میدان پرتردد هم نصب شد. اما با توجه به تمرکز مراکز خرید و فروشگاه‌ها در حوالی میدان و در نتیجه تردد عابران از عرض خیابان به‌ویژه در روزهای پایانی سال، پل عابری هم برای تردد عابران در نظر گرفته شد. با اینکه پل عابر میدان هفتم‌تیر مکانیزه شده، اما برای استفاده معلولان مناسب‌سازی نشده است. سالاری درباره محدودیت‌های معلولان برای عبور از نرده‌کشی‌های خیابان‌های نزدیک میدان هفتم‌تیر می‌گوید: «در میدان هفتم‌تیر هم معلولان با مشکل مشابه با تقاطع خیابان‌های فاطمی و ولی عصر (عج) و نیز چهارراه ولی عصر (عج) مواجه‌اند. از آنجایی که پل عابر میدان برای معلولان مناسب‌سازی نشده و نرده‌کشی‌ها هم امکان دسترسی و عبور از عرض خیابان را به افراد ویلچری نمی‌دهد، تنها راه باقی مانده طی کردن مسافتی طولانی تا خیابان خردمند یا رسیدن به خیابان مفتوح جنوبی و دور زدن نرده‌هاست که برای معلولان کار دشواری است. هرچند ورودی مغازه‌ها و فروشگاه‌های حوالی میدان هفتم‌تیر هم برای معلولان ویلچری مناسب‌سازی نشده، اما باید شرایط مناسبی برای تردد معلولان و به‌ویژه بانوان ویلچری که می‌خواهند از فروشگاه‌های میدان هفتم‌تیر خرید کنند فراهم شود.»



روان‌سازی ترافیک به چه قیمت

اوضاع در تقاطع خیابان‌های ولی عصر (عج) و دکتر فاطمی هم تفاوت چندانی با چهارراه ولی عصر (عج) ندارد. اینجا هم نرده‌هایی که دور تا دور تقاطع کشیده شده، مانعی برای تردد معلولان و حتی سالمندان و افراد کم‌توان محسوب می‌شود. پس از افتتاح ایستگاه مترو جهاد، به یکباره حجم تردد عابران و مسافران مترو برای گذر از تقاطع خیابان‌های ولی عصر (عج) و فاطمی افزایش پیدا کرد که این مسئله نتیجه‌ای جز ترافیک سنگین

را با ویلچر به مرکز خیابان می‌رساند. اما انگار مانع دیگری وجود دارند. مانع‌های U شکلی که قرار است جلو گذر موتورسیکلت‌ها را از عرض خیابان بگیرد، اما مانع عبور ویلچر معلولان هم می‌شود. سالاری می‌گوید: «بارها دیده‌ام موتورسیکلت‌ها به هر زحمتی که شده از روی جدول مرکز خیابان رد می‌شوند اما این مانع U شکل عبور ویلچرها را غیرممکن کرده است. مشکل فقط به معلولان ویلچری محدود نمی‌شود، سالمندان و افراد کم‌توانی که از واکر استفاده می‌کنند هم نمی‌توانند از این مانع عبور کنند.»

اما در ایستگاه‌های بی‌آرتی منطقه کمی متفاوت است. ۲۶ ایستگاه سامانه اتوبوس‌های تندرو در محدوده منطقه فعال است که همه آنها به رمپ ویژه برای ورود معلولان ویلچری تجهیز شده‌اند. با این وجود مشکل اصلی معلولان ویلچری برای دسترسی به برخی از این ایستگاه‌ها مانند ایستگاه بی‌آرتی چهارراه ولی عصر (عج)، نرده‌کشی‌های اطراف خیابان‌های اصلی و مسدود بودن یا طولانی بودن مسیر دسترسی به ایستگاه بی‌آرتی است.

۱۳ ایستگاه مترو در محدوده منطقه فعال است که متأسفانه هیچ‌کدام از این ایستگاه‌ها برای ورود معلولان ویلچری مناسب‌سازی شده است. در برخی از ایستگاه‌های مترو مانند ورودی ضلع شرقی ایستگاه مفتوح، محدودیت فضا عامل اصلی عدم نصب آسانسور یا رمپ ویژه برای تردد معلولان ویلچری بوده و در دیگر ایستگاه‌ها هم با وجود فضای کافی و امکان تجهیز ورودی ایستگاه، گویا توجه به معلولان ویلچری دغدغه اصلی مسئولان شهری نبوده است. اوضاع



بی‌آرتی
یک قدم
جلوتر از مترو

مشاور خانواده

اذن پدر برای ازدواج



در ستون مشاور خانواده دکتر دیبا جعفری، وکیل دادگستری به سؤالات حقوقی شما درباره خانواده پاسخ می‌دهد.

سؤال خانم مریم ع.

دختری بیست ساله هستم که تصمیم دارم با فردی ازدواج کنم ولی پدرم با این امر مخالفت دارند. سؤال اینکه با توجه به سن اینجنانب آیا امکان ازدواج بدون رضایت ایشان وجود دارد یا خیر؟

پاسخ مشاور:

حسب ماده ۱۰۴۳ قانون مدنی دختر باکره برای ازدواج می‌بایست از پدر یا جد پدری اجازه اخذ کند حتی اگر به سن بلوغ رسیده باشد. لذا سن و بلوغ قانونی شما مجوز ازدواج بدون اجازه پدر نبوده و دفاتر ازدواج قانوناً مجاز به ثبت چنین ازدواجی نیستند.

لازم به ذکر است اذن پدر می‌بایست مربوط به ازدواج با شخص معین باشد و اذن کلی به ازدواج کفایت نمی‌کند. ولیکن به موجب ذیل ماده یاد شده چنانچه پدر بدون علت موجهه و بهرغم مناسب بودن شرایط فرد پیشنهادی، از اذن به ازدواج استنکاف کند دختر می‌تواند با معرفی کامل فرد مورد نظر و شرایط نکاح (ارائه اطلاعات مربوط به سن، شغل، شرایط خانوادگی، سلامت جسمی، شرایط عقد، مهریه و...) از دادگاه اجازه اخذ کند. دادگاه در این خصوص با توجه به شرایط یاد شده و همچنین دلایل مخالفت پدر، مصلحت دختر را در نظر گرفته و در خصوص اجازه ازدواج وی تصمیم می‌گیرد. بدیهی است اجازه دادگاه نیز به صورت موردی و ناظر به ازدواج با آن شخص معین است. البته مراتب فوق منوط به بکارت دختر بوده و چنانچه دختر فاقد این وصف باشد ولایت پدر در این خصوص ساقط است.

خانواده قرآنی آقای اسلامی

خانه باصفایی دارند و معطر به عطر قرآن. آنها فرزندان اهل قرآن و افتخار آفرین دارند. «علی اسلامی» و «اعظم صالحی» پدر و مادر بچه‌هایی هستند که زندگی‌شان با آیات وحی عجین شده و همه‌شان حافظ قرآن هستند. زهرا، فاطمه، محمدهادی و محمدعلی ۴ نخبه قرآنی منطقه‌اند و سارا هم شاعر اهل بیت (ع) است.

شوق رفتن به مسجد

خانه‌شان در خیابان ۱۷ شهریور در یکی از کوچه‌های فرعی است. پدر می‌گوید: «در خانواده‌ای مذهبی بزرگ شدم. پدرم هیئتی بود. در همان دوران قبل از انقلاب اسلامی به نوجوانان محله

فرزندان صالح

«محمدعلی» فرزند نخبه خانواده اسلامی است. اواز ۸ سالگی به حفظ قرآن پرداخته و در یک سال قرآن را حفظ کرده است. «فاطمه» هم حافظ قرآن و کارشناس ارشد فلسفه از دانشگاه الزهراء (س) است. دختر ۴ ساله‌اش نرگس هم سوره‌هایی از قرآن را حفظ است. «محمدهادی» ۲۶ سال دارد و قرآن را از ۱۵ سالگی حفظ کرده است. مدرس قرآن و کارشناس صنایع غذایی است. «زهرا» هم فرزند چهارم خانواده اسلامی است که حقوق خوانده. می‌گوید: «در یکی از مسابقاتی که در منطقه برگزار شد با حافظان قرآن آشنا شدم و همین انگیزه‌ای شد تا در ۱۲ سالگی برای حفظ اقدام کنم.»

«سارا» نخستین فرزند خانواده اسلامی هم در رشته علوم قرآنی تحصیل کرده و قاری قرآن و شاعر اهل بیت (ع) است. می‌گوید: «هر سرنوشتی برای انسان از کودکی پایه‌گذاری می‌شود. اینکه همه ما شیفته اهل بیت (ع) هستیم به سبب زحماتی است که پدر و مادر برای پرورش ما متحمل شده‌اند.»



قرآن یاد می‌دادم.» او بعد از ازدواج تصمیم می‌گیرد فرزندانش را هم با کلام خدا آشنا کند و از همسرش می‌خواهد در این راه همراهی‌اش کند. مادر می‌گوید: «من کار فرهنگی داشتم اما برای اینکه بتوانم بیشتر به بچه‌ها برسم از کارم استعفا دادم و همه وقتم را برای بچه‌ها گذاشتم.»

قرآن، سپری مقابل آسیب‌ها

در این خانواده تحکم وجود ندارد. مادر می‌گوید: «در خانه،

رفتار با فرزندان

بچه‌ها را فدای خواسته‌هایتان نکنید

خانواده‌ها می‌خواهند کودکشان را مثلاً در فلان کلاس و بهمان مؤسسه ثبت‌نام کنند تا نابغه شود. و بعد از کلی رفت و آمد، نتیجه‌ای جز خشم و اضطراب و افسردگی برای کودکشان به دست نمی‌آید. حال به این نکات به دقت توجه کنید:

فرض کنید کودک شما بتواند یک عدد ۸ رقمی را در یک عدد ۵ رقمی ضرب کند و جوابش را در یک صدم ثانیه بگوید، یا بتواند در ۱۵ سالگی لیسانس بگیرد، یا حافظ

کل دیوان حافظ و سعدی و مولانا شود... به نظر تان آن وقت می‌تواند درست زندگی کند؟ از زندگی‌اش لذت ببرد؟ مشکلاتش را حل کند؟ درست تصمیم بگیرد؟ دوست پیدا کند؟ اصلاً می‌تواند بخندد؟ و اساساً فرصتی برای یادگیری این مهارت‌ها داشته یا مدام در حال ضرب و تقسیم و فرمول حفظ کردن بوده است.

کودکان ما نیازی به نابغه شدن ندارند، اما حتماً نیاز دارند بدانند چگونه زندگی کنند. نیاز دارند

لذت آشپزی

اشکنه گوجه‌فرنگی

اشکنه یکی از غذاهای سنتی ایرانی است. این غذا برای افرادی که منع استفاده از گوشت و مرغ دارند، گزینه‌ای مناسب محسوب می‌شود.

مواد لازم

گوجه‌فرنگی ۲ عدد
پیاز ۱ عدد
روغن ۳-۲ قاشق غذاخوری
تخم‌مرغ ۲ عدد
سیب‌زمینی ۱ عدد
نمک، فلفل، زردچوبه به میزان لازم
۱ قاشق غذاخوری رب گوجه‌فرنگی

طرز تهیه

۱- در تمام انواع اشکنه‌ها ابتدا پیاز خرد شده در روغن سرخ می‌شود و سپس دیگر مواد به آن افزوده می‌شود. پس از آن طبق روال برای تهیه اشکنه گوجه نیز ابتدا باید پیازها را خرد کرده و با مقداری زردچوبه در روغن تفت دهید.

۲- وقتی پیازها کمی تغییر رنگ داده و طلایی رنگ شدند، گوجه‌فرنگی رنده شده را به آن اضافه کنید.

گوجه و پیازها را خوب با هم سرخ کنید. در این مرحله رب گوجه را نیز اضافه کرده و تفت دهید.

۳- حالا موقع اضافه کردن سیب‌زمینی‌هاست. اگر سیب‌زمینی کوچک دارید درسته و اگر بزرگ هستند به ۴ قسمت تقسیم کرده و داخل

ظرف بریزید. مقداری آب جوش اضافه و حرارت را کم کنید و اجازه دهید اشکنه جا بیفتد. نیم ساعت قبل از سرو، تخم‌مرغ‌ها را شکسته و یکی، یکی به ظرف اضافه کنید.

۴- اشکنه گوجه‌فرنگی خوشمزه شما آماده است. امیدواریم از خوردن این غذای بسیار ساده و راحت لذت ببرید.



توانایی‌هایشان را بشناسند و بتوانند آنها را به کار گیرند، البته با کمک پدر و مادر.
حتماً و باید به خاطر داشته باشید که بچه‌ها، منظور کودکان و نوجوانان هستند، حقیقتاً نیست بار آرزوهای از دست رفته والدین را به دوش بکشند و کودکی‌شان فدای خواسته‌های پدر و مادرشان شود. آنها حقیقتاً این است که مطابق شخصیتشان پرورش داده شوند. و حقیقتاً این است که شاد باشند و از زندگی لذت ببرند.



چیدمان منزل

بزرگ نشان دادن خانه‌های کوچک

بزرگ نشان دادن خانه کوچک‌تر فندهایی دارد که با ایجاد تغییرات کوچک در دکوراسیون و چیدمان داخلی منزل می‌توان به آن رسید. اگر فکر می‌کنید آپارتمان شما بیش از حد کوچک است دست به کار شوید.

نظم‌دهی به وسایل

دست به کار شوید و اوضاع درهم و برهم خانه را سر و سامان بدهید. اگر از فضای کوچک خانه خود رنج می‌برید گام اول این است که به فکر نظم‌دهی به آن باشید و همه جا را تمیز نگه دارید. هنگامی که میلمان و وسایل خانه شما ظاهری تمیز و مرتب داشته باشند فضای منزلتان بازر و بزرگ‌تر جلوه خواهد کرد.

حذف میلمان غیر ضروری

اگر دنبال این هستید که فضای خانه بزرگ‌تر به نظر برسد وقت آن رسیده که از وسایل و میلمان غیرضروری دل بکنید و آنها را از فضای داخلی خانه بیرون ببرید. میلمان‌های غیرضروری، باعث می‌شود فضای آپارتمان کوچک شما بزرگ‌تر شود.

بهره از رنگ‌های سرد و روشن

استفاده از رنگ‌های گرم اغلب باعث می‌شود خانه‌ای دنج و صمیمی‌تر باشد. اما متأسفانه سبب خواهند شد تا فضاهای داخلی منزل شما کوچک‌تر به نظر برسد. بنابراین بهتر است در خانه‌های کوچک از نورپردازی دکوراتیو و رنگ‌های سرد و روشن استفاده شود.

حذف دیوارهای غیر باربر

داشتن پلان باز و حذف دیوارهای غیرباربر می‌تواند



کدام دیوار در خانه شما حکم دیوار باربر را ندارد و می‌توان آن را حذف کرد.

آخرین گزینه برای شما باشد. برای این کار حتماً از اهالی فن و یک متخصص کمک بگیرید تا به شما بگوید که

نام: ژاکلین آواره
سن: ۴۱ سال
شغل: بازیگر
فیلم‌های سینمایی:
حریر (۱۳۹۵)
آتش‌بازی (۱۳۹۲)
پانسیون دختران (۱۳۹۲)
دهلیز (۱۳۹۱)



گفت‌وگویی متفاوت با ژاکلین آواره، بازیگر تئاتر و سینما

چاقی؛ سکانس همیشگی زندگی من

«بهنام سلطانی»

چاقی یکی از بیماری‌های رایج در میان اغلب شهروندان است و دلیل آن را باید در تغییر سبک زندگی و کم‌توجهی به تغذیه سالم و ورزش جست‌وجو کرد. افراد چاق علاوه بر رنج بیماری، نگاه سنگین برخی شهروندان را هم تحمل می‌کنند و اگر اعتماد به نفس کافی نداشته باشند، به افسردگی هم مبتلا خواهند شد. ژاکلین آواره، بازیگر سینما و تئاتر یکی از افرادی است که با وجود چاقی پله‌های ترقی را طی کرده و امروزه به‌عنوان یکی از بازیگران موفق عرصه تئاتر شناخته می‌شود. با او درباره چاقی و موفقیتش در عرصه هنر گفت‌وگو کرده‌ایم.

از چه زمانی احساس کردی چاق هستی؟
از کودکی احساس می‌کردم از همسرم و سال‌هایم چاق‌ترم و از همان دوران بزرگ‌ترها چاقی‌ام را مدام به من گوشزد می‌کردند. بزرگ‌تر که شدم با چند روان‌شناس صحبت کردم و متوجه شدم تکرار این مسئله برای کودک چاق بار روانی منفی دارد و چاقی‌اش را تشدید می‌کند، وگرنه از نظر علمی قرار نیست هر کودک چاقی تا ابد چاق بماند. به همین دلیل یکی از توصیه‌های من به کسانی که بچه‌های چاق دارند این است که دائماً به آنها نگویند چاقی و چاق خواهی ماند.

خودتان با این مشکل مواجه بودید؟
از طرف خانواده مشکلی نداشتم اما عده‌ای مدام از پدر و مادرم می‌خواستند جلو پر خوری‌ام را بگیرند. کودکان ذهن هوشیاری دارند و خیلی زود مسائل را درک می‌کنند. همان‌طور که وقتی روی صحنه نمایش می‌گویم من شیرم یا گرگم و بچه‌ها زود می‌پذیرند، اگر به آنها بگویم چاق هستی و نباید پر خوری کنی می‌پذیرند که چاق هستند و این مسئله در ذهن‌شان می‌ماند. من هم در آن سال‌ها به این باور رسیدم که چاق می‌مانم.

چاقی چه مشکلاتی در کودکی برایتان ایجاد کرد؟
غیر از حرف و نگاه مردم مشکل دیگری نداشتم. در مهمانی‌ها خیلی از بچه‌ها پر خوری می‌کردند اما چون چاق بودم همه نگاه‌ها به من بود. به همین دلیل حالا با اقوام و آشنایانی که کودک چاق دارند مقابله می‌کنم و از آنها می‌خواهم چنین رفتاری نداشته باشند.

واکنش همکلاسی‌ها به چاقی‌تان چگونه بود؟
بزرگ‌ترین مشکل من این بود که در زنگ ورزش و هنگام بازی‌های پرتحرک مثل وسطی کسی مرا به‌عنوان یار خودش انتخاب نمی‌کرد و همیشه جزو نفرات آخری بودم که انتخاب می‌شدم. بچه‌هایی را که لاغر بودند و سرعت عمل داشتند برمی‌داشتند و چاق‌ها مثل من جزو آخرین نفرات بودند. درست مثل میوه‌های درستی که بعد از میوه‌های دیگر دست چین می‌شوند.

این مسئله در روحیه‌تان تأثیر منفی گذاشت؟



رفقار خانواده‌ام با من به گونه‌ای بود که همیشه فکر می‌کردم آدمی معمولی هستم. پدر و مادرم مدام می‌گفتند تو بهترینی و همین حرف‌ها باعث شد گوشه‌گیر نشوم و اعتماد به نفس پیدا کنم

ماجراهای داشت.

چه ماجرای؟

به سالن روباز فرهنگسرای سرو علاقه زیادی داشتم و به مدیران وقت فرهنگسرا گفتم می‌خواهم نخستین کارم را اینجا اجرا کنم اما مخالفت کردند و قرار شد سالن کوچک‌تری به ما بدهند. چند روز بعد گفتند سالن کوچک‌تر را هم به شما نمی‌دهیم چون با اجرای کنسرت و برگزاری نشست در آن کسب درآمد می‌کنیم. به مدیران فرهنگسرا گفتم به من اعتماد کنید و بعد از کش و قوس‌های فراوان اجازه دادند یک‌مکه در همان سالن کوچک اجرا داشته باشیم. استقبال مردم از نمایش ما فوق‌العاده بود و بعد از مدتی اعلام کردند کدو قلقله‌زن پرفروش‌ترین نمایش تهران شده است. استقبال به حدی زیاد بود که در نبود دستگاه‌های خودپرداز در آن سال‌ها با گونی پول‌ها را به خانه می‌بردم و بین بچه‌ها تقسیم می‌کردم.

همین اتفاق سکوی پرتاب شما شد؟

در سال ۷۴ خبرهای فرهنگی و هنری را در صفحه آخر روزنامه همشهری چاپ می‌کردند و خبر موفقیت نمایش ما هم در همین صفحه منتشر شد. همین اتفاق برایم آغاز یک ماجرای تازه بود. مدتی بعد، از طرف فرهنگسرای سرو در نخستین جشنواره فرهنگی و هنری شهرداری تهران شرکت کردیم و اجرای نمایش گروه ما در تالار هنر سر و صدا به پا کرد.

جایزه‌ای هم نصیب گروه شما شد؟

بعد از اجرا و زمانی که متوجه شدم استادانی مثل عزت‌الله انتظامی، مجید مظفری و اکبر زنجانی جزو داوران جشنواره بودند تعجب کردم و از بچه‌ها خواستم یواشکی سالن را ترک کنیم. این گذشت تا اینکه روزی با بچه‌های گروه در حال بازگشت از اراک به تهران بودیم و با اتوبوس‌های پایانه بی‌هتی از کنار تئاتر شهر عبور می‌کردیم که متوجه شدیم مراسم اختتامیه جشنواره در حال برگزاری است. وارد تئاتر شدیم و کنار پله‌ها نشستیم و ناپاورانه دیدیم که تمام جوایز دارد یکی یکی به گروه ما می‌رسد.

به‌عنوان بازیگر با چاقی مشکلی ندارید؟

وقتی روی صحنه می‌روم اصلاً به این مسئله فکر نمی‌کنم و بی‌صبرانه در انتظار پایان نمایش و تشویق مردم هستم.

نگاه

حمایت از افراد چاق

برخی افراد چاق بارها برای لاغری تلاش کرده‌اند اما هر بار بنا به دلایلی شکست خورده‌اند. لاغری فرآیندی تک‌بعدی نیست و برای این کار



باید جوانی مثل ورزش و روان‌شناسی را در نظر گرفت. بی‌توجهی به هر کدام از این دو مسئله فرایند چاقی را با شکست مواجه می‌کند. یکی دیگر از عوامل تأثیرگذار در درمان افراد چاق، حمایت خانواده و اطرافیان است. گاهی هر فردی به لحاظ فیزیکی استانداردهای عرف جامعه را ندارد مورد تمسخر قرار می‌گیرد و چاقی هم یکی از عوامل است. رفتارهای تمسخرآمیز معمولاً از دوران مدرسه شکل می‌گیرد و در چنین شرایطی افراد چاق حتی اگر برای لاغری تلاش کنند قطعاً به نتیجه دلخواه نمی‌رسند. حتی برخی افراد که الگوهای اخلاقی جامعه به شمار می‌روند گاهی اوقات با الفاظ و برچسب‌های نامناسب افراد چاق را خطاب قرار می‌دهند و این نوع رفتار به کل جامعه تسری پیدا می‌کند و موجب افت تحصیلی دانش‌آموزان چاق می‌شود در حالی که باید به این افراد نگاه حمایتگر داشته باشیم. مسئله مهم دیگر همسو بودن افراد خانواده با بچه‌های چاق است. اگر فرد چاق رژیم و الگوی غذایی خاصی را در پیش بگیرد اما سایر خانواده به برنامه عادی خود ادامه بدهند نتیجه مطلوبی حاصل نخواهد شد. پیشنهاد ما این است که در این خانواده‌ها، ورزش‌های فردی به ورزش گروهی تبدیل شود.

ندا کلکته‌چی - کارشناس علوم تربیتی

بیشتر بدانید

عضویت در کانون چاقی

یافته‌های پژوهشگران نشان می‌دهد ۳۰ درصد جمعیت جهان اضافه وزن دارند یا از چاقی مفرط رنج می‌برند و این آمار تا سال ۲۰۳۰ به نیمی از جمعیت جهان افزایش می‌یابد. بر اساس ارزیابی مجله فوربس، یک سوم جمعیت ایران یعنی حدود ۲۶ میلیون نفر اضافه وزن یا چاقی دارند که ۴۳ درصد آن را زنان و ۵۷ درصد را مردان تشکیل می‌دهند اما فراموش نکنیم که چاقی بیش از حد یک بیماری قابل درمان است. به گفته کارشناسان، ورزش و پیروی از رژیم غذایی در بسیاری از موارد به لاغری این افراد کمک می‌کند و در منطقه ما هم امکاناتی برای چاق‌ها مهیا شده است. اگر از چاقی و اضافه وزن رنج می‌برید، کافی است به خانه سلامت سرای محله مراجعه و برای عضویت در کانون چاقی اقدام کنید. با عضویت در این کانون می‌توانید دوره‌های آموزشی تغذیه سالم و رژیم غذایی را پشت سر بگذارید و کارشناسان تغذیه به شما یاد می‌دهند که چگونه با ورزش و تغذیه مناسب، وزن خود را کاهش دهید. یکی دیگر از مزایای عضویت در کانون‌های چاقی این است که می‌توانید در جشنواره‌های غذا و برنامه‌های مناسبی که برای افراد چاق برگزار می‌شود شرکت کنید. طبق اعلام پزشکان ۱۳ نوع سرطان با چاقی ارتباط مستقیم دارند، پس بهتر است زودتر دست به کار شوید.

اینگار بانوان هم‌محلّه‌ای برای درآمدزایی

سه‌شنبه‌های رنگارنگ



«بهنام سلطانی»

پیاده‌رو بلوار قدیمی منطقه از روزهای دیگر شلوغ‌تر به نظر می‌رسد. روی میزهایی که کنار هم چیده شده، انواع وسایل زینتی به چشم می‌خورد و همه آنها کار دست و حاصل تلاش بانوانی است که با تولید و عرضه محصولاتشان به چرخیدن چرخ‌های اقتصاد خانواده کمک می‌کنند. اینجا پیاده‌رو بلوار کشاورز و ابتدای خیابان جمالزاده است که سه‌شنبه هر هفته به گذر هنر تغییر نام می‌دهد و با کمک مدیران سرای محله جمالزاده به جایی برای درآمدزایی و تماشای هنر بانوان بی‌سرپرست تبدیل شده است. با شیرزنان هم‌محلّه‌ای که در این وانفسای وضع اقتصادی با تکیه بر خلاقیت‌شان بار هزینه‌های خانوار را به دوش می‌کشند، درباره راز موفقیت در مشاغل خانگی گفت‌وگو کرده‌ایم.

گلدان‌های زندگی بخش



شاید برای کمتر کسی قابل باور باشد که با تولید گلدان هم می‌توان درآمد کسب کرد اما حبیبه کیانی، یکی از بانوان هم‌محلّه‌ای که

گلدان‌هایش مشتریان زیادی دارد با بهره‌گیری از هنر قلمه زدن گیاهان و تبدیل آنها به

گلدان‌های سبزه هزینه‌های زندگی‌اش را تأمین می‌کند. او می‌گوید: «از سال‌ها قبل به نگهداری کاکتوس در خانه علاقه داشتم اما یکبار که برای تهیه گلدان به بازار گل شهید محلاتی رفتم با خانمی آشنا شدم که در خانه گل و گیاه پرورش می‌داد و با فروش آنها درآمد کسب می‌کرد. بعد از پرس‌وجو متوجه شدم من هم می‌توانم از این راه درآمد داشته باشم». کیانی که از زنان بی‌سرپرست محله است با آزمون و خطاهای بسیار و با ۱۷۰ هزار تومان سرمایه اولیه کارش

را شروع کرده و حالا می‌گوید به درآمد پایدار رسیده است: «دو ماه زمان لازم است تا کاکتوس ریشه کند و خیلی صبر کردم تا نتیجه کارم را ببینم. بعد از مدتی راه و رسم این کار را یاد گرفتم و چندین گلدان داشتم. یک روز تصمیم گرفتم به بازارچه‌ای در خیابان جمهوری بروم و گلدان‌هایم را بفروشم. روز اول ۲۰ هزار تومان درآمد داشتم اما در بهار و تابستان درآمد به روزی ۱۵۰ هزار تومان رسید. حالا علاوه بر تأمین هزینه‌های زندگی به پدرم که مدت‌هاست در بستر بیماری است کمک می‌کنم.»

شروع کار با ۱۸۰ هزار تومان

دستندهای رنگارنگی که روی میز انتهایی چیده شده حاصل ذوق و هنر جوان‌ترین کارآفرین گذر هنر در محله جمالزاده است. ریحانه حمیدزاده، دختر ۲۲ ساله‌ای که با فروش همین دستبندها هزینه‌های تحصیل در دانشگاه را تأمین می‌کند، کارش را با ساخت زیورآلات سنتی شروع کرده است. او می‌گوید: «در دانشگاه با بانویی آشنا شدم که مدرس رشته هنر بود و در کلاس‌های خصوصی ساخت زیورآلات را آموزش می‌داد. بعد از حضور در این کلاس‌ها با فوت و فن کار آشنا شدم و تا مدت‌ها برای خودم دستبند و گردنبند می‌ساختم تا اینکه یک سال بعد کارهایم را به فروشگاه در میدان ولی‌عصر (عج) بردم و صاحب فروشگاه بابت همه آنها ۱۸۰ هزار تومان پول داد. همان پول به سرمایه اولیه‌ام تبدیل شد و کارم را ادامه دادم تا اینکه با فروشگاه‌های بیشتری آشنا شدم و حالا محصولاتم را در بازارچه‌های محلی هم عرضه می‌کنم.» حمیدزاده می‌گوید با ساخت زیورآلات و کسب درآمد به استقلال مالی رسیده اما هدف بالاتری دارد: «با ساخت زیورآلات هزینه تحصیل در دانشگاه را تأمین می‌کنم اما هدف اصلی‌ام این است که استقلال مالی پیدا کنم و روی پای خودم بایستم. به همین دلیل می‌خواهم کارم را توسعه بدهم و به‌زودی ساخت زیورآلات با برنج و برنز را که سرمایه نسبتاً زیادی می‌خواهد شروع خواهم کرد.»

شغل خانوادگی

تلاش بانوان بی‌سرپرست یا کارآفرین که هر هفته محصولاتشان را در گذر هنر محله جمالزاده عرضه می‌کنند مصداق بارز خواستن توانستن است و بسیاری از مشتریانشان در کنار خریدهای هفتگی درباره راز موفقیت در کسب و کارهای خانگی با آنها صحبت می‌کنند. رؤیا پورمهر، یکی از اهالی خیابان نصرت از چند سال قبل که همسرش در بستر بیماری گرفتار شد، نان‌آور خانه شده و در ۴۷ سالگی به‌عنوان یکی از کارآفرینان موفق محله شناخته می‌شود. او می‌گوید: «تا ۳ سال قبل همسر در آژانس کار می‌کرد اما بعد از یک تصادف وحشتناک از کار افتاده شد و ماشینش مدت‌هاست کنار خیابان خاک می‌خورد. از همان موقع تصمیم گرفتم هزینه‌های زندگی را تأمین کنم. بافتنی می‌فایم اما به‌طور حرفه‌ای این کار را انجام نمی‌دادم تا اینکه دخترم در کلاس‌های آموزشی اصول بافتنی را یاد گرفت و به من هم یاد داد.»



بافتنی‌های رنگارنگی که رؤیا پورمهر در گذر هنر عرضه می‌کند مشتریان زیادی دارد و او می‌گوید از محل فروش آنها به درآمد راضی‌کننده‌ای رسیده است: «در یک برهه‌ای وسایل خانه را فروختم تا شهریه کلاس‌های آموزشی دخترم را تأمین کنم. حالا او در گلیم‌بافی و بافتن تابلو فرش تبحر دارد و من هم در بخش بافتن لباس‌های گرم فعالیت می‌کنم. محصولاتمان را در بازارچه‌های محلی به فروش می‌رسانم و معتقدم مشتری‌های ما را خدا می‌رساند. پیشنهادم به همه زنانی که سرپرست خودشان را از دست می‌دهند این است که به توانایی خود ایمان داشته باشند. حتی با ترشی انداختن و خیاطی هم می‌توان یک شغل خانگی ایجاد کرد و به درآمد رسید.»

پیشنهاد

آموزش رایگان به زنان سرپرست خانوار

سرای محله ولی‌عصر (عج) برای بانوان بی‌سرپرست یا بدسرپرست کلاس‌های آموزشی رایگان برپا می‌کند. بهناز نادری، مسئول خانه فرهنگ و هنر سرای محله جمالزاده در این باره می‌گوید: «زنان سرپرست خانوار با این شرط که ساکن همین محله باشند می‌توانند به سرای محله مراجعه کنند تا برای حضور در کلاس‌های آموزشی به خانه آسیب‌های اجتماعی معرفی شوند. در این کلاس‌ها پرورش قارچ، کاشت گل و گیاه، بافتنی و نمددوزی توسط خیرانی که نذر فرهنگی دارند به رایگان آموزش داده می‌شود. توانمندسازی و آموزش مشاغل خانگی هدف اصلی برپایی این کلاس‌هاست و خیلی از بانوانی که محصولاتشان را در گذر هنر عرضه می‌کنند در همین کلاس‌ها آموزش دیده‌اند.» نادری خیران محلی را به توانمندسازی زنان بی‌سرپرست دعوت می‌کند و ادامه می‌دهد: «هزینه خرید هر میز و صندلی برای حضور زنان در گذر هنر و سایر بازارچه‌های محلی ۱۰۰ هزار تومان است. خیران محلی که می‌خواهند در این کار خداپسندانه مشارکت داشته باشند به سرای محله جمالزاده مراجعه کنند.»

یادداشت کارشناس

هنر کشف مهارت

جمعیت پایتخت روزبه‌روز افزایش می‌یابد و به نسبت این افزایش جمعیت، تعداد زنانی که بنا به هر دلیلی سرپرست خود را



از دست می‌دهند بیشتر می‌شود. در چنین شرایطی کثرت بنیادها و مؤسسه‌های خیریه هم پاسخگوی نیازهای مادی آنها نیست و به همین دلیل در جوامع پیشرفته، توانمندسازی و آموزش کسب و کار به این افراد را در دستور کار قرار داده‌اند. در پایتخت هم سرای محله و خانه‌های کارآفرینی، مراکز خدمات اجتماعی و مراکز کوثر که از سوی شهرداری تهران راه‌اندازی شده، این مسئولیت را برعهده دارند. مسئله مهم این است که زنان بی‌سرپرست قبل از هر اقدامی باید به توانایی خود در انجام یک حرفه پی ببرند و برای خود نقشه راه ترسیم کنند تا زودتر به نتیجه مطلوب برسند. به‌طور مثال خیلی‌ها در ساخت صنایع دستی، برخی در آشپزی و عده‌ای دیگر در کاشت گل و گیاه خانگی مهارت خاصی دارند و باید مهارتشان را کشف کنند. قدم بعدی شجاعت به خرج دادن است. افراد معمولی هم برای برداشتن نخستین قدم جسارت به خرج می‌دهند اما زنان بی‌سرپرست به دلیل محدودیت‌های مالی باید جسارت بیشتری داشته باشند و در این مسیر تشویق و همراهی دیگر اعضای خانواده و دوستان و آشنایان بسیار مهم است. گاهی اوقات با حمایت‌های کلامی و عاطفی می‌توان موانع را از سر راه زنان بی‌سرپرست برداشت و آنها را به خودباوری رساند. جسارت، شجاعت و همدلی اطرافیان، حکم حلقه‌های زنجیره توانمندسازی زنان بی‌سرپرست را دارند.

فرشته صغی - مددکار اجتماعی

خلاقیت زوج ورزشکار در ایستگاه تندرستی پارک لاله

ورزش در حد تیم ملی!

حمیدرضا رسولی



برنامه‌های ورزش صبحگاهی در محله‌های منطقه ما طرفداران پر و پا قرصی دارد. ورزش همگانی که برای حفظ سلامت جسم و روح توصیه شده، هزینه‌ای ندارد و امکانات چندانی نمی‌خواهد. کافی است کمی همت کنید و صبح زود از خواب بیدار شوید و خودتان را به نزدیک‌ترین بوستان محل زندگی‌تان برسانید تا بعد از مدتی برای همیشه ورزش کنار همسایه‌ها و اهالی را به خواب دلنشین ترجیح دهید. ایستگاه تندرستی پارک لاله به‌عنوان قدیمی‌ترین پاتوق ورزشی منطقه چنین حال و هوایی دارد و باید زوج ورزشکاری را که سال‌هاست با خلاقیت‌شان اهالی را به ایستگاه تندرستی کشانده‌اند بانی تزییق نشاط و سرزندگی به محله دانست. سیدمرتضی خوشی و فرزانه حسین‌خان، زن و شوهر ورزشکاری هستند که با تلفیق دو رشته رزمی و ایروبیک و استفاده از موسیقی فضای جذاب و پرنشاطی را در ایستگاه تندرستی پارک لاله ایجاد کرده‌اند و تعدادی از ورزشکارانی که در مسابقات محله‌ها درخشیده و حتی به تیم ملی هم رسیده‌اند، ورزش را از همین‌جا شروع کرده‌اند.

۳۰ سال ورزش

ساعت حوالی ۸ صبح است و ایستگاه تندرستی گوش تا گوش پر است. صدای مربی که با شمارش اعداد از ورزشکاران می‌خواهد حرکات ورزشی را تکرار کنند در فضای پارک پیچیده و انگار سرمای زمستان هم دوستان قدیمی را از هم دور نکرده است. بیشتر ورزشکارانی که هر روز صبح خودشان را به قرار همیشه در ضلع شمالی آبنمای پارک لاله می‌رسانند فعالیتشان را از سال ۱۳۶۷ و در قالب گروه باران در محوطه پارک لاله شروع کرده‌اند و بعد از راه‌اندازی ایستگاه تندرستی صاحب یک پاتوق ورزشی شده‌اند. سیدمرتضی خوشی، مربی ایستگاه تندرستی پارک لاله می‌گوید: «از سال ۶۷ به اتفاق شاگردانم به پارک لاله می‌آمدیم و در رشته رزمی تمرین می‌کردیم. ۱۵ نفر بودیم که کیوکوشین کاراته‌کار می‌کردیم و ساعت ۸ صبح خودمان را به محوطه پارک می‌رساندیم تا اینکه در سال ۸۴ ایستگاه ورزش صبحگاهی دور آبنما شروع به کار کرد.»

ورزشکار ۷۰ ساله

سیدمرتضی خوشی با تلفیق رشته‌های رزمی و ایروبیک و با بهره‌گرفتن از نرم‌افزار موسیقی بی‌کلام، رشته جدیدی به نام کامبت را ابداع کرده که در سال ۱۳۸۵ در فدراسیون ورزش‌های رزمی به ثبت رسیده است. کامبت با ضربانگ موسیقی، نشاط و شادابی ورزشکار را دوچندان می‌کند. همین خلاقیت باعث شده تعداد ورزشکاران ایستگاه تندرستی پارک لاله به بیش از ۱۰۰ نفر برسد و این رشته در سایر بوستان‌های منطقه هم مورد استقبال قرار بگیرد. خوشی می‌گوید: «بیشتر ورزشکاران را شهروندان عادی تشکیل می‌دهند. ما ورزشکار ۷۰ ساله داریم که تکنیک‌های ورزش رزمی را هم اجرا می‌کنند. ورزشکارانی داریم که قبلاً سیگار می‌کشیدند یا گرفتار اعتیاد بودند اما با ورزش صبحگاهی به زندگی عادی برگشته‌اند و حالا برای خودشان صاحب کسب و کار شده‌اند.»

فعالیت‌های جانبی

فرزانه حسین‌خان، همسر سیدمرتضی خوشی است و از نخستین روزهای شروع زندگی مشترک‌شان با فعالیت‌های ورزشی همسرش همراه بوده است. حسین‌خان که مسئولیت آموزش بانوان ورزشکار ایستگاه تندرستی و گروه باران را برعهده دارد بر این



باور است که باید با فراهم کردن امکانات و ایجاد جذابیت شهروندان را به ورزش ترغیب کرد: «با یک ساعت ورزش در روز شاید به اندازه یک روز کامل در شادی و نشاط اهالی تأثیر بگذاریم اما همه شهروندان امکان حضور مداوم در ایستگاه تندرستی را ندارند و باید فضا را به حدی برای آنها جذاب کنیم که این ارتباط قطع نشود. بارها پیش آمده که برخی اعضای گروه به دلیل بیماری یا مشغله روزمره و مشکلات خانوادگی فرصت ادامه حضور در جمع دوستان را از دست داده‌اند و در چنین شرایطی باید کاری کنیم ورزش برای آنها به یک دلبستگی تبدیل شود. به همین دلیل علاوه بر نرمش، فرم و تکنیک‌های تخصصی را به شهروندان آموزش می‌دهیم و با همین روش خیلی از جوانان جذب تمرین‌های ما شده‌اند. خیلی روزها بعد از پایان تمرین، دور هم جمع می‌شویم و صبحانه می‌خوریم و بعضی روزها برای باز کردن گره از کار اعضای گروه دست به دست هم می‌دهیم.»



یادداشت



فواید ورزش صبحگاهی

نتیجه تحقیقات علمی نشان می‌دهد که ورزش صبحگاهی عامل مهمی در ایجاد نشاط و شادابی و سلامت جسم و روح انسان است و ورزش گروهی عامل غلبه بر افسردگی و انواع بیماری روحی است. ورزش و نرمش صبحگاهی شامل ۳ بخش گرم کردن، پیاده‌کردن هدف و بازگشت به حالت اولیه است و انجام همین حرکات ساده از نظر فیزیولوژیک برای بدن انسان بسیار مفید است. براساس تحقیقات پزشکی، ورزش صبحگاهی در تنظیم ضربات قلب تأثیر فراوانی دارد و افرادی که هر روز صبح به‌طور مرتب ورزش می‌کنند در مقایسه با شهروندانی که تحرک بدنی ندارند یا جسته و گریخته ورزش می‌کنند قلب سالم‌تری دارند. لازم است که هنگام ورزش، ضربان قلب تا ۱۴۰ بار در دقیقه افزایش یابد و ۵ روز در هفته استمرار داشته باشد. از طرفی فعالیت مداوم ورزشی اثرات مثبتی بر بافت استخوانی دارد و به همین دلیل پزشکان به‌طور مکرر به سالمندان توصیه می‌کنند ورزش را در برنامه‌های روزانه خود بگنجانند. مرحله زوال استخوانی در دختران پس از ۱۱ تا ۱۴ سالگی شروع می‌شود، بنابراین ورزش در این دوران هم نقش مهمی در رشد استخوانی دختران نوجوان دارد. در روزهایی که آلودگی روزافزون هوا، تغذیه نامناسب و کم‌تحرکی به‌عنوان ۳ عامل اصلی ابتلا به بیماری‌های صعب‌العلاج شناخته می‌شود، می‌توان با روزی یک ساعت ورزش در روز از گزند انواع بیماری‌ها در امان ماند اما فراموش نکنیم که هر زمانی برای ورزش مناسب نیست. توصیه کارشناسان و مربیان ورزش این است که از ورزش در روزهایی که میزان آلودگی هوا بالاست اجتناب شود.

مریم شکاریان - مربی ورزش

گپ

از مسابقات محله‌ها تا تیم ملی



تعدادی از جوانانی که ورزش را از ایستگاه تندرستی پارک لاله و زیر نظر سیدمرتضی خوشی شروع کرده‌اند، آرام آرام پای‌شان به باشگاه‌های ورزشی باز شده و در مسابقات ورزشی محله‌ها درخشیده‌اند. مهدیار حشمتی، یکی از شاگردان سیدمرتضی خوشی که در سبک کیوکوشین کاراته و در رده سنی بزرگسالان قهرمان مسابقات المپیاد ورزشی محله‌ها شده، می‌گوید: «از دوره نوجوانی و زیر نظر استاد خوشی ورزش را در

پارک لاله شروع کردم. هر روز بین ۱/۵ تا ۲ ساعت ورزش همگانی انجام می‌دادیم و بعد از آن هم یکساعت به‌طور اختصاصی سبک کیوکوشین را تمرین می‌کردم. لذت ورزش برای من به حدی است که وقتی از کنار عده‌ای ورزشکار عبور می‌کنم، دوست دارم با آنها تمرین کنم و فقط تمرین مداوم و مستمر است یک ورزشکار را به موفقیت می‌رساند.» حشمتی که چندین مقام کشوری هم در کارنامه ورزشی‌اش دیده می‌شود ادامه می‌دهد: «برگزاری مسابقات ورزشی محله‌ها برای اهالی جنبه تشویقی دارد. خیلی‌ها ورزش را از ایستگاه‌های تندرستی شروع و از مسابقات محله‌ها به مسابقات کشوری و حتی آسیایی راه پیدا کرده‌اند. من یکی از ورزشکارانی بودم که نخستین مدال را در مسابقات محله‌ها گرفتم و بعد از مدتی به مسابقات انتخابی تیم ملی هم راه پیدا کردم. توصیه‌ام به جوانان، نوجوانان و بزرگسالان این است که ورزش را جدی بگیرند و با حضور در مسابقات ورزشی محله‌ها شانس خود برای کسب موفقیت‌های ورزشی را محک بزنند.»

المپیاد ورزشی محله‌ها را جدی بگیرد

حمید نیرومند، یکی دیگر از شاگردان استاد خوشی است که بعد از حضور در ایستگاه تندرستی پارک لاله، پایش به باشگاه ورزشی سرای محله سنایی باز شده و به مقام قهرمانی مسابقات کاراته محله‌ها رسیده است. او می‌گوید: «شروع ورزش امکانات چندانی نمی‌خواهد. می‌شود زیر نظر مربیان مجربی که در ایستگاه‌های تندرستی حضور دارند الفبای یک رشته ورزشی را آموخت و بعدها به باشگاه‌های ورزشی رفت و تکنیک‌های تخصصی را یاد گرفت. در پارک لاله با استاد خوشی آشنا شدم و بعد از آشنایی مختصر با فنون کاراته به باشگاه ورزشی سرای محله سنایی مراجعه کردم.» نیرومند که بعد از قهرمانی در مسابقات محله‌ها سال قبل در مسابقات کشوری هم قهرمان شده، معتقد است مسابقات ورزشی محله‌ها سنگ محک است و مدیران شهری باید امکانات ورزشی برای ارائه آموزش‌های تخصصی را توسعه بدهند: «جوان یا نوجوانانی که در مسابقات ورزشی محله‌ها می‌درخشد باید در باشگاهی که امکانات مجهز و ایمن داشته باشند تمرین کنند و گرنه بعد از مدتی دلزده می‌شود. در مسابقات محله‌ها دیدم که منطقه ما چه پتانسیل ورزشی بالایی دارد و در همین مسابقات می‌توان نخبگان ورزشی را کشف کرد. جوانان و نوجوانانی که حتی سابقه زیادی در یک رشته ورزشی ندارند مسابقات محله‌ها را جدی بگیرند چون قرار گرفتن در فضای مسابقات و حضور در یک مسابقه ورزشی می‌تواند مسیر زندگی آنها را تغییر بدهد.»

گلدان

۳۰ ع. سپهر



نام‌آوران

برادران هفت کچلون

برادران «هفت کچلون» ۸ نفر بودند؛ عباس کچلا، محمد کچلا، غلامعلی کچلا، صفر کچلا، شعبان کچلا، احمد کچلا، محمود کچلا و امیر کچلا. این برادران ساکن محله مولوی تهران در نوجوانی و جوانی با سری کچل و موهای تراشیده در بیشتر معرکه‌ها و دعواهای محله به چشم می‌خوردند و گرچه در سن بالاتر همگی موهای پرپشتی داشتند اما به هفت کچلون شهرت پیدا کردند. یکی از دلایلی که این ۸ برادر به هفت کچلون معروف شدند این بود که برادر بزرگ‌تر خیلی در دعواها همراه بقیه برادرها به چشم نمی‌خورد. برادران هفت کچلون از جاهلان و لوطی‌های تهران قدیم بودند و از شکستن شیشه مغازه‌ها و به هم زدن کافه‌ها و چاقوکشی در گذر و خیابان تا لشکرکشی در تظاهرات‌ها و صحنه‌های سیاسی و البته هیئت‌های عزاداری در ماه محرم حضوری همیشگی داشتند.



دعواها و چاقوکشی‌های برادران هفت کچلون و آشتی کنان آنها همراه حسین رضون یخی با طیب قصه‌ای شنیدنی از قصه‌های تهران قدیم است.

تهرانگرد

کجارو، اینترنتی ثبت‌نام کنید

«کجارو» سایتی است که با مراجعه به آن می‌توانید خودتان را به سفری یک روزه در تهران مهمان کنید و نادیده‌ها و ناشنیده‌های زیادی را در مورد پایتخت در بیش از یک و نیم قرن گذشته نصیب خود کنید. تهرانگردی در فهرست تورهای محبوب سایت «کجارو» است. انتخاب روز سفر، انتخاب مقصد، نوع تور و همه چیز در این سایت مرحله به مرحله انجام می‌شود و با مشاهده گزینه‌های پیش رو می‌توانید تور مورد نظر خودتان را پیدا کنید. سایت کجارو در کنار تجربه سفر به شهرها و کشورهای مختلف تجربه گردشگری در تهران قدیم را هم با مخاطبان خود در میان می‌گذارد و می‌توانید مطالب زیادی در مورد جاذبه‌های پنهان گردشگری در تهران را در این سایت پیدا کنید.

تهران؛ شهر چنارهای سالخورده

مرضیه موسوی

«چنارستان صفوی» لقبی است که بر تن و جان تهران نشسته و گرچه در دهه‌های اخیر قامت این چنارهای کهن شکسته و درخت‌ها خشکیده‌اند اما همچنان نام و نشان این چنارها



را می‌توان روی کوچه‌های شهر دید. از «هفت‌چنار» و «پاچنار» تا «کوچه چنار» و کوچه‌هایی که به نام کوچه درختی در محله‌های قدیمی معروف بودند و دلیلش هم وجود درخت چنار قدیمی در این کوچه‌ها بود. اکنون قدیمی‌ترین چنار تهران را می‌توانید در حیاط آستان امامزاده یحیی(ع) در محله عودلاجان ببینید که ۹۰۰ سال قدمت دارد. تنه قطور یکی از قدیمی‌ترین چنارهای تهران در کوچه غریبان بازار تهران سال‌ها کفاشی یکی از پیرترین کاسبان این بازار بود. قصه‌های کوتاهی از چنارستان صفوی را در این صفحه مرور می‌کنیم.

یاد ایام



▲ مراسم سلام - کاخ گلستان - ناصرالدین شاه بر تخت مرمر تکیه زده است - عکس از آنتوان سوروگین

تهران از نگاه مستشرقین

شهری که حرفی برای گفتن ندارد

«برج‌وباروهای تهران به نظر من خیلی متوسط آمد و هیچ‌گونه ساختمانی که بتوان آن را با بناهایی سنجید که می‌گویند زینت‌بخش اصفهان است در آن وجود ندارد. اما کاخ‌ها و باغ‌های شاه خیلی وسیع است. نزدیکی تهران به مازندران که مردم آن به قاجاریان علاقه‌مند بودند سبب شد که سال ۱۷۹۴ میلادی آغامحمدخان تصمیم بگیرد مقر خود را در این شهر استوار کند و برای آن برج‌وبارو بسازد. با این همه می‌توان باور کرد که این شهر تا وقتی من در آنجا می‌زیستم چندان

موزه

یادگار شگفت‌انگیز حاج حسین آقا

موزه ملی ملک در دل محوطه باغ ملی در خیابان امام خمینی(ره) جا خوش کرده است و یکی از ۶ مجموعه نفیس نسخه‌های خطی ایران به شمار می‌رود. نخستین موزه وقفی خصوصی ایران یادگار واقف و تاجر سرشناسی به نام حاج «حسین ملک» است. در این موزه که بازدید از آن شنبه تا پنجشنبه ساعت ۸:۳۰ تا ۱۶:۳۰ امکان‌پذیر است می‌توانید نمونه‌هایی از نسخه‌های خطی، تمبرها و سکه‌ها، قلمدان‌ها و آثار لاک‌ی و خوشنویسی و همچنین اشیای تاریخی مختلفی مثل فرش‌های نفیس، تابلوهای استاد کمال‌الملک و خاندان غفاری و بسیاری از آثار و اشیای تاریخی دیگر را ببینید. این موزه روزهای جمعه و تعطیلات رسمی تعطیل است. گالری موزه ملی ملک محلی است برای نمایش موضوعی اشیای موجود در گنجینه این موزه. از نمایشگاه‌های تک اثر، دائمی تمبر و دائمی حاج حسین ملک هم در این موزه نباید غافل شد. یکی



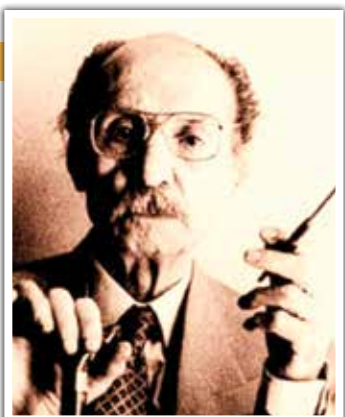
از ارزشمندترین اشیای موجود در این موزه عقدنامه امیرکبیر است که با خطی خوش و مطلا و با هنرهایی مثل تذهیب زینت داده شده است.

پیشرفتی نداشته و جمعیتش بیش از ۳۰ هزار نفر نبود.» «ارنست ژوبرت» فرستاده ناپلئون بناپارت به دربار ایران در دوره فتحعلیشاه قاجار در کتاب خاطرات سفرش به ایران، تهران را با شهرهایی مثل اصفهان و شیراز مقایسه می‌کند و به نظر می‌رسد او در آن زمان، تهران در مقابل شهرهای مهم دیگر حرف زیادی برای گفتن نداشته است. هرچند که بعد از تغییر و تحولات دوره ناصرالدین شاه، این شهر با سرعت بیشتری به سمت پیشرفت و تغییر قدم می‌گذارد.

روزی روزگاری

امروز نقد، فردا نسیه

کتاب طهران قدیم، جعفر شهری، جلد چهارم



یکی از شرایط خرید ناخنک زدن بود که مشتری‌ها تا کشیده شدن و فراهم شدن جنس از اول تا آخر یکسره دست و دهانشان با خوراکی‌های فروشنده جنبیده، آن را حلال و حق خود می‌دانستند. و بدتر از همه آنکه مثلاً اگر انگور و سیب ناخنک می‌زدند چله‌های بالای خوشه و بهترین و خوش‌پسندترین آن را انتخاب می‌کردند. و در پسته و بادام و فندق

جنس دکان‌دار رفته مشتی به دهان ریخته بود. تابلوها و نوشته‌های بی‌صرفی بود که کاسبان برای جلوگیری از نسیه بران جلو دکان‌ها نصب می‌کردند: امروز نقد فردا نسیه. نسیه نمی‌دهم حتی به جنابعالی. نسیه و وجه دستی ممنوع. چه وجه دستی گرفتن از کاسب محل هم یکی دیگر از رسوم بود که درماندگی‌های خود را با آن به گشایش می‌آوردند.

و قیسی و مانند آن بهترینش را! که این مثل نیز از همین تجاوزات که کاسبان غرغرکنان می‌گفتند مانده بود: «خر ناخنکی خوش سلیقه هم می‌شود.» و چه مرافعه‌ها که بر سر همین مسئله میان کاسب و مشتری پیش آمده، کار به بد و بیراه و طرفداری حامیان طرفین کشیده شده، همچنان در همان نخستین دقیقه آشتی، دست هرزه مشتری به ظرف



هوا تازه

شازده کوچولو در مترو

این کتاب برگزیده‌ای از آثار نخستین دوره جشنواره داستان پانزده کلمه‌ای با موضوع کودکان کار به ضمیمه گزیده یادداشت‌های شرکت‌کنندگان و یادداشت‌هایی از ابوتراب خسروی، محمدجواد جزینی و محمدرضا یوسفی به‌عنوان داوران جشنواره است. نخستین دوره این جشنواره در بهمن ۱۳۹۵ با اعلام فراخوان از همه علاقه‌مندان دعوت کرد تا داستان‌های کوتاه کوتاه در حداکثر پانزده کلمه بنویسند و حداکثر پنج اثر خود را به دبیرخانه ارسال کنند که نهایتاً ۱۸۴۳ اثر از ۴۸۶ نویسنده ارسال شد. کتاب شامل ۱۰ داستان برگزیده جشنواره به اضافه ۱۰ داستان برگزیده بخش ویژه شرکت‌کنندگان کودک و نوجوان است که به همت مجله‌های باغ و سلام پچه‌ها منتشر شده است. همچنین پنج داستان تقدیری دبیرخانه و نیز تمامی آثاری که به مرحله نخست جشنواره راه یافتند به اضافه یک اثر از تمامی شرکت‌کنندگان در این کتاب منتشر شده است. در بخشی از یادداشت محمدرضا یوسفی آمده است: «نوشتن درباره بچه‌های کار و طلاق و اعتیاد و در کل، خیابان، اشاره کردن به کودکانی است که اغلب مزه شیرین کودکی را نمی‌چشند و در کودکی پا به بزرگسالی و جهان کار و دادوستد می‌گذارند...» کتاب «شازده کوچولو در مترو» در ۲۳۲ صفحه با شمارگان ۵۰۰ نسخه و قیمت ۱۸ هزار تومان منتشر شده است.

داستان کوتاه

فرزام شیرزادی

زنبور در ایستگاه صادقیه

درهای مترو بسته می‌شود و خنکایی نفس‌نفس‌زنان می‌خلد تو سر و صورت‌مان. تنگ هم ایستاده‌ایم و هرکدام به میله‌ای عمودی یا افقی آویزانیم. جوان لاغر اندامی که دو دکمه پیراهنش باز است و نخ‌کلفت و سیاه انداخته دور گردنش، گونی چرک و رنگ و رو رفته‌ای پیش پایش گذاشته و تنه سمت پیش را به دیوار کوتاه شیشه‌ای تکیه داده. با انگشت سیاه دست راستش خشن و قایم می‌کوبد روی صفحه مانیتور موبایل صورتی‌اش. میانسال کوتاه قد فربه‌ای که کنار او ایستاده، بلند بلند با تلفن حرف می‌زند: «دارم میام اونجا. چکرو بهش نده تا پیام... نه، نقد بهش می‌دم. پول دارم. آوردم... بهش بگو حاجی الان خودش می‌آد... چک ندی‌ها.»

مرد سی‌ویکی دو ساله‌ای که لاغرتر از جوان اول است، میان همه و شلوغی گردن باریکش را کج می‌کند سمت کوتاه فربه: «داداش مسواک نمی‌زنی؟» کوتاه فربه چشمانش دودو می‌زند. جواب نمی‌دهد. لاغر تکرار می‌کند: «مسواک نمی‌زنی داداش؟»

فربه زل می‌زند تو چشمان لاغر: «با منی؟»
- با کی‌ام پس؟
- مسواک می‌فروشی؟
- می‌خواهی واست بخرم؟
- برو بابا سرشبی حوصله نداریم.

- چرا بهت برمی‌خوره عشقی؟ دهنت بو اسکاژین می‌ده... نفسم بند اومد... بلند بلند حرف می‌زنی هیچ، دهنت رو دادی سمت سر و کله من؟
فربه از کوره در نمی‌رود. خونسرد جواب می‌دهد: «تو اول دست و صورتتو بشور، بعد حرف مفت بزن.»

لاغر خیز برمی‌دارد. نشان می‌دهد که می‌خواهد کله بپراند. جمعیت موج می‌خورد و شکم می‌دهد. چند نفر خودشان را جمع و جور می‌کنند. لاغر یقه فربه را می‌گیرد. فربه گردنش را دو دستی می‌چسبد. یک لاغر مشکوک دیگر که پیراهن راه‌راه زرد و سیاه تنش است و نویسنده را یاد زنبورهای کارتونی‌ها می‌اندازد از پشت فربه را می‌گیرد. لاغر مشت می‌پراند. یک نفر از میان جمعیت موبایلش را می‌برد بالای سرش. چند موبایل دیگر هم از بالای کله‌ها بیرون می‌آیند. لاغر و فربه عقب و جلو می‌روند. زنبور، فربه را عقب می‌کشد و با صدای جیغ‌مانند فریاد می‌کشد: «بسه، بسه، دعوا نکنید.» لاغر و فربه فاصله می‌گیرند. موج جمعیت برمی‌گردد سر جای اولش. زنی با صدایی نازک می‌گوید: «ایستگاه صادقیه.» درهای قطار باز می‌شود. فربه زیر لب فحش می‌دهد. لاغر زودتر از بقیه می‌پرد بیرون. دو نفر هم پشت سرش می‌روند. زنبور هم پا تند می‌کند. زنبور را از پشت شیشه نگاه می‌کنم که با لاغر تند و شتاب‌زده دور می‌شوند. در قطار بسته می‌شود. فربه هوار می‌زند: «کیفم. کیف رو زدن. چک... پول... زدن... زدن نامردا...»

قاب سال‌های دور



خیابان ۱۷ شهریور جنوبی - پشت کارخانه یخساز در دهه ۴۰

محل‌های تهران

پل رومی

پل رومی در واقع پل کوچکی بوده که منازل کارکنان سفارت روسیه و ترکیه را در شمال تهران به هم متصل می‌کرده است. عده‌ای معتقدند که نام پل از مولانا جلال‌الدین رومی گرفته شده است.

جوادیه

بسیاری از زمین‌های جوادیه متعلق به شخصی به‌نام فرد دانش بوده است که اهالی محل به او جواد آقا بزرگ می‌گفته‌اند. گویا مسجد جامعی هم توسط جواد آقا بزرگ در این منطقه بنا شده که به نام مسجد فر دانش معروف است.

داودیه

میرزا آقاخان نوری صدر اعظم این اراضی را برای پسرش، میرزا داودخان خرید و آن را توسعه داد. این منطقه در ابتدا ارغوانیه نام داشت و بعدها داودیه نام گرفت.

از گوشه و کنار جهان

بازیافت به شیوه ژاپنی

یکی از مهم‌ترین مواردی که منجر به رشد و توسعه ژاپن در حوزه تفکیک زباله شده، آموزش برای تفکیک از سنین پایین است. در واقع دانش‌آموزان در دوره‌های آموزشی مختلف با فراگیری اصول بازیافت و تفکیک زباله، نه تنها اهمیت استفاده از این سیستم را درک می‌کنند، بلکه با اهمیت حفظ محیط‌زیست نیز آشنا می‌شوند. این مسئله تا حدی برای نظام آموزشی ژاپن حایز اهمیت است که در بخشی از دوره‌های آموزشی، کودکان در آزمون آشنایی با اصول تفکیک زباله شرکت می‌کنند. این آزمون با طرح پرسش در مورد مراحل تفکیک و اهمیت استفاده از این فرایند نقشی مهم در رشد فرهنگ و توسعه شخصیت اجتماعی کودکان ایفا می‌کند.



روابط عمومی ۶۰ ۴۷ ۹۳ ۸۸
SMS ۲۰۰۰۱۱۰۰

گروه ضمانت همشهری ناشر نشریات:

محل: استان‌ها، دوجرخه، حقوق، آشپزی، فرهنگ شهر

نشانی: خیابان ولی عصر (عج) - نرسیده به پارک وی - کوچه توح پلاک ۱۴

کد پستی: ۱۹۶۶۵۳۳۸ - صندوق پستی: ۱۹۳۹۵۵۴۴

تلفن: ۲۳۰۲۳۵۲۳ - ۲۳۰۲۳۵۹۰ - شماره: ۲۳۰۲۳۵۹۰

صاحب امتیاز: موسسه همشهری - سردبیر کل ضمانت و ویژه‌نامه‌ها: پیام مؤسسه



● سردبیر نشریات همشهری محل: احمد جعفری چمازکتی ● معاون سردبیر: آزاده محمدحسین
● دبیر تحریریه: فرزام شیرزادی ● مدیر هنری: کامران مهرزاده ● تحریریه همشهری محل ۶:
حمیدرضا رسولی، حسن حسن‌زاده ● صفحه‌آرا: سپهر خامه‌ور ● دفتر همشهری محل ۶: میدان
انقلاب - خیابان کارگر شمالی - خیابان نصرت - جنب مسجد امیرالمومنین (ع) - شهرداری ناحیه
۲ - طبقه اول ● تلفن: ۶۶۵۷۳۰۶۵ - ۶۶۵۷۳۰۶۵ ● صندوق پستی: ۱۴۱۵۹۸۳۷۷۱
● نشانی الکترونیکی: mahaleh.hamshahrilinks.org