



### سفر به مصر آغاز شد

حرم‌ت‌الله رفیعی، رئیس انجمن صنفی دفاتر خدمات مسافرتی ایران: روند برقراری تعاملات گردشگری بین ایران و مصر از حدود دو ماه پیش با سفر هیأت خصوصی گردشگری ایران از طریق عراق، به کشور مصر آغاز شد و اکنون توافق‌نامه تجاری سه جانبه‌ای بین شرکت‌های خصوصی گردشگری مصر، عراق و ایران امضاء شده است. براساس این توافق‌نامه، سفر نخستین گروه‌ها از ایران به مصر از اوایل ماه ربیع‌الاول آغاز می‌شود.



سیاحت در بوستان باغ‌سبزی؛ یکی از جدیدترین هدیه‌های مدیریت شهری به مردم پایتخت را از دست ندهید

# تفریح در سایه‌سار نارون‌ها

نه تنها فضای بسیار امن و مناسب برای شهروندان است، بلکه در اینجا توجه ویژه به معلولان شهر شده و امکاناتی مناسب و استاندارد برای این گروه از شهروندان فراهم است تا آنها نیز بتوانند همانند سایر افراد در این بوستان تفریح و ورزش کنند و از فضای آن لذت ببرند و همین ویژگی بوستان باغ‌سبزی را نسبت به دیگر بوستان‌های پایتخت متمایز کرده است؛ بوستانی که از اواخر سال گذشته درهایش روی مردم باز شده و به فضای عمومی شهر افزوده است. این بوستان در حوالی جنوبی‌ترین قسمت شهری می‌تواند انتخاب مناسبی برای تفریح افراد باهویتزه معلولان باشد.

### سخن‌گزار

سعیده مرادی  
روزنامه‌نگار

### آسوده بگرد

بوستان باغ‌سبزی ۱۴ هزار مترمربع وسعت دارد و فضای بزرگ و مناسبی را برای تفریح و دورهمی‌های دوستانه و خانوادگی فراهم کرده است؛ بوستانی که با اهدافی از جمله نوسازی و بهسازی بافت محله وصفنارده، افزایش سرانه فضای سبز، ارتقای کیفیت محیط‌زیست، مقابله با شرایط ناگوار پس از زلزله، و صفنارده، افزایش سرانه فضای سبز، ارتقای کیفیت توسعه گردشگری و ظرفیت جذب ساکنان محلی با بازدیدکنندگان منطقه‌ای و فرامنطقه‌ای با امکانات به‌روز ساخته و تجهیز شده است.

### نوساز و مجهز

جای‌های مناسب برای بوستان از طراحی معیار و گذرها تا نصب وسایل ورزشی و تجهیزات رفاهی و خدماتی همه برای حضور و تردد معلولان مهیا شده و به‌عبارت دیگر مهم‌ترین ویژگی این بوستان هم همین است و معلولان می‌توانند با خیال آسوده به اینجا بیایند، به همین منظور با ایجاد مسیرهای بساویبی و مناسب‌سازی شده، امکان تردد سهل و آسان برای معلولان فراهم است.

### ۲ آبخوری

وزنه معلولان در ضلع بوستان ساخته شده است. ومان‌های ویژه معلولان گروه از شهروندان در بوستان باغ‌سبزی مهیاست.

### ۳۵ تیمکت

پایه چرغ‌تک‌شعله‌ها و شعله‌ها در بوستان نصب شده است.

### ۵۷ عدد

پایه چرغ‌تک‌شعله‌ها و شعله‌ها در بوستان نصب شده است.

روایت‌های خواندنی از بقایای چند میراث فرهنگی پایتخت را از دست ندهید

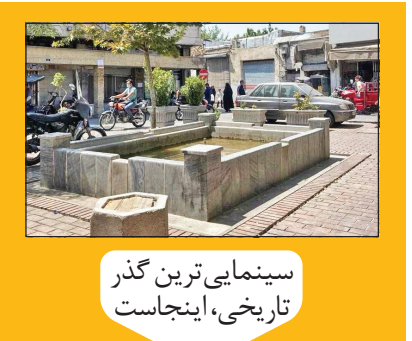
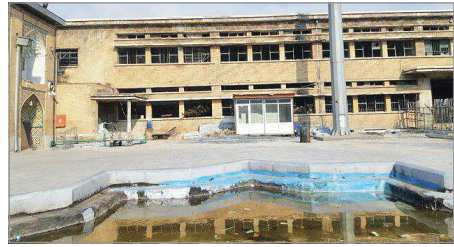
# تورق تاریخ با گشت و گذار

### سخن‌گزار

سحر جعفریان  
روزنامه‌نگار

جای داده‌است. اعتبار و قدمتی که به‌نوعی سند دارالخلافت و پایتخت بودن آن محسوب می‌شود. گواه این ویژگی و تحرک مهم شهری در تهران، فراوانی آثار تاریخی و اجتماعی است. آثاری از بنا و اشیا گرفته تا نماد و فرهنگ‌هایی که گرد گذر زمان‌های دور بر آنها نشسته. دقت در هر یک از آنها، گویی تورق تاریخ شهر است.

شاید بعد از استخوان سبک کردن با زیارت بقعه مقدس امامزاده زید(ع) در بازار تهران وقت آن است که نمای ساختمانی قدیمی و در حال ریزش در محوطه آستان آن که میان نرده‌های آهنی رنگ زده محصور مانده، مقابل مان قد علم کند. کنج‌کاو و متعجب، رد تاریخ را بر نمای ساختمان را که گویی وصله جور آن اطراف است، می‌کاوید. قدمت آستان امامزاده باتوجه به تاریخ مندرج در صندوق قدیمی الصاق بر مقبره به سال ۹۰۲ هجری و پیش از دوران سلطنت سلسله صفویه در تهران بازمی‌گردد. از همان سال‌ها ازاارت ساکنان تهران سبب شدد تا به تدریج بر تعداد قبور اطراف آن افزوده و زمین‌های اطراف نیز وقف ایشان شود. سال ۱۳۱۸ زشاه‌ها با هدف تضعیف مذهب، دستور ساخت دبیرستان یا هنرستانی بزرگ در نزدیکی آستان و در زمین‌های وقف شده آن صادر کرد. مساحت اولیه ۳۵۰ مترمربعی ساختمان مدرسه در دوره پهلوی اول و دوم به حدود ۸ هزار مترمربع رسید؛ بعد از پیروزی انقلاب اسلامی، پای سازمان میراث فرهنگی نیز با توجه به دیرینگی ساختمان مدرسه به ماجرای آن باز شد. از سوی دیگر با وجود اما و اگرهای فراوان ساختمان مدرسه از سوی آموزش و پرورش سال ۱۳۷۶ به شرکایی خصوصی فروخته‌شد!



### سینمایی‌ترین گذر تاریخی، اینجاست

حتی اگر از گذر قدیمی امامزاده بیخی(ع) در خیابان ۱۵ خرداد عبور نکرده باشید حتما نام و آوازه تاریخی آن را به گوش و چشم، شنیده و دیده‌اید. گذری خاطر‌انگیز که گذشت فراز و فرودهای فراوان تاریخی، هنوز هم بنای پیش از ۱۳۰۰ و مکان تاریخی و ملی در گوشه و کنار کم‌عرض آن، استوار است. از ۹۰۰ ساله و کهن آستان مبارک امامزاده بیخی(ع) گرفته تا ساخاتنه افشار، از میدان باصفای باغ بسته یک در میانه گذر تا کوچه آشتی‌کنان که بسیاری از افراد با هر یک از آنها خاطره‌هایی فردی و جمعی دارند. اما گذر تاریخی امامزاده بیخی(ع) یک ویژگی جذاب و افزوده دیگر هم دارد که شاید کمتر در موردش گفته باشند بسیاری باشید و آن اینکه با توجه به بافت فرهنگی و شهری کمتر دست‌خورده و نیز باورجایی اماکن سرشناس و بناهایی با معماری سنتی در آن تا به امروز مورد توجه و علاقه بسیاری از تهیه کنندگان، کارگردانان و گروه‌های هنری مختلف بوده است. گذری که بسیاری از فضاهای عمومی و همچنین عمارت‌های تاریخی آن، لوکیشن فیلم‌ها و محصولات سینمایی مهم و دارای ارزش نوسازای بوده و به همین سبب عنوان سینمایی‌ترین گذر پایتخت را کسب کرده است.



### یک تقارن تاریخی

در گذر از میدان حسن‌آباد، این نوشته را به‌خاطر آورید: یکی از نقاطی که سال ۱۳۰۹ کلنگ شهرسازی معاصر بر زمینش فرو آمد، چهارراه خاک‌ی حسن‌آباد بود؛ چهارراهی که پس از شکلی سنتی پدید آمده بود و نامش را نیز از پسر همان وزیر قاجاری وام داشت. طبق طرح توسعه بلندیه وقت، آجرهای نسوز ۴ساختمان منحنی شکلی و قرنی در ۴ضلع چهارراه حسن‌آباد یکی پس از دیگری به سبک معماری رنسانس رو به روی هم قرار گرفتند تا از بی‌شان، متقارن‌ترین میدان پایتخت پدید آید. برنام یک از ۴ساختمان منحنی، ۲گنبد کوچک جای داشت. اوایل دهه ۵۰، تقارن این میدان متقارن در پی مرمت غیراصولی، با تخریب یک از ۴ساختمان تاریخی اطراف آن از بین رفت. اوج برهم زدن تقارن از این مجموعه تاریخی نیز یک سال بعد از آن اتفاق افتاد که مسئولان بر جای خالی ساختمان تخریب شده، بنای شیشه‌ای یک بانک را ساختند. سال ۱۳۸۰ شهرداری به بازسازی بصری میدان حسن‌آباد با هدف بازگرداندن بخشی از تقارن تاریخی آن پرداخت و سازه‌ای نمایشی شبیه به همان ساختمان‌های منحنی روی نمای شیشه‌ای بانک بنا کرد. سال ۱۳۹۸، حادثه آتش‌سوزی بلای جان تقارن نیم‌بند این میراث تاریخی (ثبت ملی در سال ۱۳۷۷) شد. اگر از احوال مالکان آنها نیز جوچا شود، باید عرض کنیم، ملالی نیست جز تملک خصوصی و دست‌کوتاه میراث فرهنگی!



### افزون ۵۰ هزار مترمربع به مساحت موزه‌های کشور

محسن قانونی، مدیر توسعه گروه موزه‌های دلفینه وابسته به بنیاد مستضعفان؛ بنیاد مستضعفان و جانبازان تصمیم دارد تا ۵ موزه دیگر به مجموعه موزه‌های کشور اضافه کند. این ۵ موزه در شهرهای شیراز، یزد، بیرجند، تبریز و همتل قدیم رامسر راه‌اندازی می‌شوند. با تصمیم جدید بنیاد مستضعفان و جانبازان برای راه‌اندازی موزه‌های جدید در شهرهای مختلف کشور، ۵۰ هزار مترمربع به فضای موزه‌های ایران افزوده می‌شود.



### ترفند

## این کارها را در سفر انجام ندهید!

هر بار حرف سفید رفتن و ملاحظات آن می‌شود، توصیه‌هایی درباره کارهایی می‌شنویم که باید در سفر انجام دهیم. اما این بار قصد داریم درباره نیاید‌ها حرف بزنیم که موقع سفر رفتن بهتر است حواس‌تان به آنها باشد.

**۱** در سفر جاده‌ای یا سفر با اتوبوس با افراد زیادی برخورد خواهید داشت. بهتر است به همه اعتماد کنید ولی به هیچ‌کس اعتماد نداشته باشید. یعنی همیشه حد و حدود نزدیکی به افراد غریبه را بدانید و تا جایی به آنها نزدیک شوید که برای سفر شما مشکلی ایجاد نشود.

**۲** سنگین سفر نکنید. هر چیزی که در سفر نیاز دارید را در چمدان خود بچینید. اما از برداشتن وسایل غیر ضروری که احتمال استفاده از آنها خیلی کم است پرهیز کنید.

**۳** بی‌شارژ نمانید، برای انتهای مسیر هم کمی از شارژ گوشی تلفن همراه خود را حفظ کنید تا بتوانید در صورت لزوم از آن استفاده کنید یا تماس واجبی برقرار کنید.

**۴** اگر با اتوبوس یا تور سفر می‌کنید حتما طبق برنامه‌ای که اعلام می‌شود عمل کنید. تکرری نکنید. اگر به شما ۱۵ دقیقه فرصت پیاده‌شدن از وسیله داده می‌شود، بهتر است در همان ۱۵ دقیقه به وسیله برگردید.

**۵** هیچ‌کس دوست ندارد حال خوب خود را با بیماری یا بدحالی در سفر عوض کند. پس برای صرف غذا یا هنگام استفاده از وسایل عمومی تا جایی که می‌توانید بهداشت را رعایت کنید و نسبت به این موضوع بی‌توجه نباشید.

**۶** اگر با خودروی شخصی به جاده می‌روید، مسئولیت‌های شما بیشتر خواهد بود. باید همه موارد ایمنی خودرو را از قبل کنترل کنید. وسایل را به‌درستی در ماشین قرار دهید. بدون بررسی قبلی وارد جاده نشوید و اگر به آن تسلط ندارید بهتر است، از نقشه‌های آنلاین برای مسیریابی بهتر استفاده کنید.

**۷** اگر نیاز به استفاده از یکی از وسایل خود دارید سعی کنید ترتیب بقیه وسایل را به هم نزنید. در راه یا توقف‌های میان‌راهی وسایل خود را بیرون نریزید چون احتمال گم‌شدن و جاماندن آنها را افزایش می‌دهد.

**۸** موارد ایمنی مانند بستن کمربند یا راه رفتن در اتوبوس را رعایت کنید. رعایت نکات بهداشتی و همچنین نکات ایمنی برای سلامت شما و همسفران لازم و ضروری است.

**۹** همیشه وقتی تعداد زیاد باشد امنیت برقرار می‌شود. وقتی در حال خرید یا دیدن مناظر هستید یک یا چند نفر را همراه‌تان ببرید.

**۱۰** خوب است که از قبل لیستی از مکان‌های دیدنی مقصد جور کنید اما داشتن یک چک‌لیست پر و پیمان از دیدنی‌های مقصد و تلاش برای دیدن همه آنها شما را بیش از اندازه گیج خواهد کرد. احتمالا بعد از چند روز سر زدن به تعداد زیادی آبشار یا مکان تاریخی بسیار خسته خواهید بود و حتی ممکن است تمام مکان‌ها را به‌درستی نگشته باشید.

**۱۱** سعی کنید محل پول، جواهرات یا اشیای گرانبهای خود را مخفی نگه‌دارید و درباره آن با کسی صحبت نکنید.

**۱۲** در مسیر از شوخی پرهیز کنید و همه قوانین راهنمایی و رانندگی را با دقت رعایت کنید. برنامه سفر خود را بی‌خیال نشوید. کنار گذاشتن برنامه سفر شما را دچار اختلال خواهد کرد.

**۱۳** تنها کارت‌های اعتباری را به همراه ببرید که قصد دارید از آنها استفاده کنید و اگر کارت‌های دیگری دارید که به ندرت استفاده می‌شوند، آنها را همراه نبرید.

**۱۴** اگر هنگام گپ‌زدن با یک هم‌نشین تازه‌احساس می‌کنید صحبت شما باعث معذب یا ناراحت‌شدن‌تان می‌شود، مکالمه را ادامه ندهید.

**۱۵** برای توقف در کنار جاده، هر جایی که خواستید را انتخاب نکنید. این کار می‌تواند بسیار خطرناک باشد پس حتما تا رسیدن به نخستین توقفگاه یا ایستگاه‌ها صبور باشید.

**۱۶** سخت‌نگیرید. خیلی از اتفاقات در سفر پیش‌بینی‌ناپذیر هستند و ممکن است با شرایطی روبه‌رو شوید که از قبل برای آنها برنام‌ریزی نکرده‌اید. هرگز نزدیک و اوقات خودتان و همسفران را برای رویدادهای ناگهانی تلخ نکنید.

**۱۷** بی‌برنامه پول خرج نکنید. بودجه‌ای که از قبل برای سفر کنار گذاشته‌اید باید تا انتهای سفر را تا‌مین‌کنند بنابراین حواس‌تان به خرج‌ها باشد تا مشکلی برای بقیه روزهای سفر نداشته باشید.

**۱۸** در نگهداری از مدارک مهم مثل شناسنامه و مدارک ماشینی بی‌احتیاطی نکنید، حواستان باشد که آنها را در هتل و اقامتگاه‌تان جا نگذارید تا برای پیدا کردن و پس‌گرفتن آنها به دردسر نفتید.

### مهارت

آنچه بانوان باردار باید در سفر رعایت کنند با احتیاط گام بردارید

اگر مسافرت رفتن در شرایط عادی باید و نیاید‌هایی دارد، این موارد در دوران بارداری اهمیت بیشتری هم پیدا می‌کند. زنان باردار برای اینکه سفر را با سلامتی و حال خوب پشت‌سر بگذارند، به آنها خوش‌گذرد و امن و سالم بمانند، باید حواس‌شان را به رعایت بعضی نکات جمع‌کنند.

**۱** در ۳ ماه اول بارداری به‌دلیل اینکه زنان باردار دچار حالت تهوع هستند و همچنین احتمال سقط‌جنین هم زیاد است، رفتن به سفر توصیه نمی‌شود. در این مدت به این دلیل که خانم باردار امکان است به‌راحتی قادر به حرکت نباشد، سفر کردن خیلی ایمن نیست.

**۲** در فصول گرم به مناطق گرم و مرطوب سفر نکنید یا فصل‌های سرد را در مناطق سردسیر سبری نکنید.

**۳** بهتر است قبل از هر چیز درباره رفتن به سفر با پزشک خود مشورت و به توصیه‌هایش دقت کنید و اگر لازم‌شد از مسافرت پرهیزید.

**۴** حالا که مجوز سفر صادر شد، بیش از هر چیز مراقب تغذیه خود باشید و آب بسته‌بندی همراه‌تان ببرید. اگر به آب بسته‌بندی‌شده دسترسی ندارید، بهتر است از مصرف آب لوله‌کشی بدون جوشاندن آن پرهیز کنید و حتما قبل از مصرف، آب را بجوشانید.

**۵** زنان باردار باید روزانه ۱۰ تا ۱۲ لیوان آب بنوشند. پس اگر به مناطق گرم‌مسیر سفر می‌کنید، کاهش آب مصرفی ممکن است باعث دهیدراته شدن یا از دست دادن آب بدن شود که برای جنین خطرناک است.

**۶** تا آنجا که ممکن است سعی کنید غذاها را خودتان بپزید و به رستوران‌های بین‌راهی اطمینان نکنید. غذاهای مانده هم می‌تواند بیماری ایجاد کند.

**۷** شیر و لبنیات غیر پاستوریزه و محلی می‌تواند باعث بیماری تب‌مالت شود، بنابراین دقت کنید که حتما از شیر، لبنیات و آمیوه پاستوریزه استفاده کنید.

**۸** بهتر است تا حد امکان از سبزی‌های پخته استفاده کنید. میوه‌ها و سبزی‌هایی که خوب شسته نشده‌است، می‌تواند باعث ویا شود.

**۹** قرار گرفتن بدن‌تان در چشمه‌های آب گرم می‌تواند برای جنین شما خطرناک باشد، به‌همین دلیل به هیچ‌عنوان این برنامه را در سفر خود قرار ندهید.

**۱۰** برای اینکه گردش‌خون کافی در بدن‌تان وجود داشته باشد و همچنین برای بهبود فرایند هضم غذا، بهتر است ساعتی را در روز پیاده‌روی کنید.

**۱۱** در صورتی که دست‌تان با چمن یا خاک تماس پیدا می‌کند، سریع آن را با آب گرم و صابون بشوید.

**۱۲** خوب است که اقامتگاه خود را در نزدیکی یک مرکز درمانی انتخاب کنید تا در صورت لزوم بدون معطلی بتوانید تحت مراقبت قرار بگیرید.

**۱۳** از آنجا که ممکن است در سفر نیاز به مراقبت‌های پزشکی باشد، بهتر است دفترچه بیمه را همراه‌تان ببرید.

**۱۴** اگر با هواپیما سفر می‌کنید، حتماً چند روز قبل از سفر با خطوط هوایی‌مابمی‌مورد نظر تماس و مجوز پزشکی برای پرواز بگیرید.

**۱۵** یک کفش راحت و دمپایی همراه داشته باشید. سعی کنید از کوله‌بستی به جای کیف‌های دستی استفاده کنید.

**۱۶** ممکن است پزشک بسته به شرایط شما داروهای را تجویز کرده باشد. یادتان باشد که داروها و مکمل‌های خود را همراه ببرید و در مدت سفر بموقع آنها را استفاده کنید.

**۱۷** از میزان قطارهای مختلف نظیر قطارهای اتوبوسی، قطارهای کوبه‌ای ۴تخته و قطار کوبه ۶تخته پیشنهاد می‌شود سراغ خرید بلیت قطار کوبه‌ای ۴تخته بروید. چرا که صندلی این قطارها بزرگ‌تر است و این موضوع به شما کمک می‌کند تا در طول سفر راحت‌تر باشید.

**۱۸** حتما در دوران بارداری به همراه همسر یا دوستان یا اعضای خانواده‌تان سفر کنید. در صورتی که مشکلی برای‌تان پیش‌آمد یا مثلا خواستید از پله‌ها بالا یا پایین بروید، به کمک آنها احتیاج پیدا می‌کنید.

**۱۹** یکی از مهم‌ترین وسایلی که هنگام بارداری باید همراه خود به سفر ببرید، دستمال، دستمال مرطوب و الکل ضدعفونی‌کننده است. هنگام استفاده از سرویس‌های بهداشتی این وسایل به کار‌تان می‌آید.

**۲۰** دریاچه‌ها و رودخانه‌ها امکان دارد که حاوی میکروب‌ها و باکتری‌ها باشند. با قرار گرفتن در این آب‌ها دچار عفونت یا قارچ پوستی می‌شوید. برای رفع آن باید آنتی‌بیوتیک مصرف کنید که برای چنین بسیاری ضرر دارد بنابراین از وارد شدن به این آب‌ها خودداری کنید.