

## بیازخمی نشی!

فوت و فن کمک‌های اولیه در سفر

سفر و گشت و گذار همواره پر از اتفاقات پیش‌بینی نشده است و برای اینکه یک اتفاق ناگهانی، طعم گردش را به کام شما و همسفران تان تلخ نکند، باید آماده مواجهه با شرایط متفاوت باشید. چرا که ممکن است هر آن دست‌تان را برید یا زمین بخورید و زخمی شوید یا یکی از همراهان تان دچار این مشکلات شود. پس داشتن جعبه کمک‌های اولیه و یادگیری بعضی ترفندها، ضروری است. می‌توانید جعبه کمک‌های اولیه سبک و کارآمدتان، را اینطور آماده کنید.



**۱** برای درست کردن یک جعبه کمک‌های اولیه، لازم نیست وسیله خاصی بخردید، شما فقط به یک کیف ضدآب احتیاج دارید. چند زیب‌کیف پلاستیکی هم درون جعبه بگذارید که به کارتان خواهد آمد. انتخاب کیف به جای جعبه‌های پلاستیکی باعث می‌شود حمل و جادادن کیف در سفر راحت‌تر شود.

**۲** این وسایل را در جعبه کمک‌های اولیه بگذارید: گاز استریل، چسب غشایی، پارچه نخی محکم، کیسه آب گرم، چسب زخم، دستمال مرطوب، داروهای ضد درد و مسکن، پماد آنتی‌بیوتیک، قرص‌های ضد تب‌هوع و اسهال، الکلی یا بتادین، مس‌رنگ، پنیه، موچین و قیچی کوچک، دماسنج، چاقوی سفری، چراغ‌قوه، پماد ضد گزش حشرات.

**۳** اگر در مقصد مورد نظر شما، احتمال بودن گیاهان سمی وجود دارد، حتماً داروهای دفع این سموم را در جعبه کمک‌های اولیه قرار دهید. اگر به مناطق جنگلی و ساحلی سفر می‌کنید، پمادهای ضد گزش حشرات از ضروریات سفر تان است.

**۴** یادتان باشد بعضی از اقلامی که داخل جعبه کمک‌های اولیه قرار می‌گیرند، مثل داروها، تاریخ انقضا دارند. بنابراین حواس‌تان باشد که دارو و تجهیزات تاریخ گذشته همراهتان نبرید. لازم است به‌طور مرتب تاریخ داروها را بررسی کنید و از سالم بودن آنها مطمئن شوید.

**۵** قبل از سفر یک دستورالعمل ساده از نحوه کار با وسایل داخل جعبه کمک‌های اولیه در جعبه بگذارید. ممکن است کسی به‌جز خودتان نیاز به استفاده از جعبه پیدا کند اما اطلاعات لازم برای این کار را نداشته باشد. بنابراین دستورالعمل آن هم در شرایط بحرانی به کارش می‌آید.

**۶** حواس‌تان باشد که اگر از وسایل داخل جعبه مثل باند، چسب یا داروها استفاده کردید، به سرعت آن وسیله را دوباره تهیه و جایگزین کنید. اگر این موضوع را فراموش کنید، در دست در موقع نیاز متوجه می‌شوید که یکی از وسایل ضروری همراه‌تان نیست و با چالش مواجه می‌شوید.

**۷** اگر قصد دارید جعبه کمک‌های اولیه آماده بخردید، به تعداد همسفران دقت کنید. باید بدانید که وسایل داخل جعبه برای چه تعداد مسافر تهیه شده است؟ می‌توانید از بقیه همسفران هم بخواهید که برای خود جعبه کمک‌های اولیه آماده کنند و همراه داشته باشند.



**۸** برای بعضی از جعبه‌های کمک‌های اولیه آماده، محدودیت زمان استفاده تعیین شده است. عددی در توضیحات جعبه ثبت شده که نشان می‌دهد آن جعبه برای سفرهای چندروزه آماده شده است و قدرت انتخاب شما هنگام خرید آن بالاست.

**۹** یادتان بماند برای سفرهای طبیعت‌گردی و کمپ زدن، جعبه‌های بزرگ‌تر و برای سفرهای کوتاه‌مدت یا هفتلی، جعبه‌های کوچک‌تر را انتخاب کنید.

**۱۰** حتی اگر یک جعبه کمک‌های اولیه آماده می‌خرید، بهتر است وسایل داخل آن را با توجه به نیازهای خودتان شخصی سازی کنید تا مطمئن شوید همه وسایل موردنیازتان، در جعبه وجود دارد.

**۱۱** بد نیست در زمانی مناسب، در یک دوره کمک‌های اولیه شرکت کنید تا در سفر، اگر در شرایط اضطراری قرار گرفتید بتوانید به‌خود و همسفران تان کمک کنید.

**۱۲** شرایط نگهداری از جعبه کمک‌های اولیه مهم است. از آنجا که در جعبه دارو می‌گذارید، باید آن را در دمایی بین ۳ تا ۳۰ درجه سانتی‌گراد نگهداری کنید. بنابراین در مدت سفر حواس‌تان به محلی باشد که جعبه کمک‌های اولیه را در آن قرار می‌دهید.



## رشد سرمایه‌گذاری گردشگری در پایتخت

علی‌اصغر شالیافیان، معاون گردشگری وزارت میراث فرهنگی کشور، بر اساس برنامه ششم توسعه استان‌ها مکلف شده‌اند گردشگری را در اولویت اعتبارات تملک دارایی سرمایه‌گذاری خود قرار دهند که شاهد رشد قابل توجهی در افزایش تخصیص اعتبارات تملک دارایی سرمایه‌گذاری استان‌ها از جمله تهران هستیم.

# پیام‌آوران صلح

## نماد مظلومیت قربانیان

### مباران شیمیایی حلبچه و سردشت اینجاست

در میان هیاهوی مرکز شهر تهران و در دل درختان سر به فلک کشیده بوستان شهر، یکی از قدیمی‌ترین پارک‌های تهران، موزه‌ای قرار دارد که هدف اصلی آن ترویج فرهنگ صلح از طریق نشان دادن پیامدهای ناگوار جنگ و خشونت و آتار زیانبار آن بر انسان‌ها و محیط‌زیست است. از این‌رو موزه صلح تهران بیش از آنکه مکانی برای تماشای اشیای تاریخی باشد، محلی برای فرهنگسازی، گفت‌وگو، برنامه‌های آموزشی و پژوهشی است؛ جایی که راولیان زنده دارد و اعضای انجمن حمایت از قربانیان سلاح‌های شیمیایی آن را تشکیک می‌دهند. روز بزرگداشت فرماندهان شهید دفاع مقدس بهانه خوبی برای ادای احترام به آنها و گشت و گذار در موزه‌ای است که یادآور شادتهای دوران جنگ تحمیلی است.

## سعيدة مرادی

روزنامه‌نگار



### مجموعه بین‌المللی

موزه صلح تهران یکی از جاذبه‌های گردشگری تهران و از اعضای شبکه بین‌المللی موزه‌های صلح است. این موزه در ساختمان اهدایی شهرداری تهران در پارک شهر قرار دارد و به‌عنوان یک سازمان مردم‌نهاد (NGO) و زیر نظر هیأت مدیره اداره می‌شود. اعضای فعال موزه به‌ویژه راهنمایان، از قربانیان جنگ و سلاح‌های شیمیایی هستند و به‌عنوان نمادهای زنده و پیام‌آور صلح شناخته می‌شوند. این موزه که با سایر تشکل‌های مردمی و موزه‌های صلح در سراسر دنیا در ارتباط است، می‌کوشد تا فرهنگ «صلح» را نه در معنای سیاسی، بلکه در معنای اجتماعی و فرهنگی آن ترویج کند.



## نمایش کمپرون‌ها در اراضی عباس‌آباد

سیدمحمدحسین حجازی، مدیرعامل منطقه فرهنگی و گردشگری عباس‌آباد؛ همایش و نمایشگاهی با حضور ۳۰ دستگاه کمپرون در بهانه غربی منطقه فرهنگی و گردشگری عباس‌آباد حداقل بوستان آب و آتش تایل ابریشم تا ۸ مهرماه دایر است. نخستین ایستگاه گردشگری هوشمند اینجا هم به‌زودی افتتاح می‌شود.



### ویژگی‌های موزه

- ۱ عضو شبکه بین‌المللی موزه‌های صلح که دبیرخانه آن در شهر لاهه هلند است.
- ۲ اعضای فعال از وراهنمایان موزه‌ها از قربانیان جنگ و سلاح‌های شیمیایی هستند.
- ۳ با سایر تشکل‌های مردمی و موزه‌های صلح در سراسر دنیا در ارتباط است.
- ۴ می‌کوشد فرهنگ صلح را نه در معنای سیاسی بلکه در معنای اجتماعی و فرهنگی آن ترویج دهد.

### ویترین‌های آگاهی‌بخش

کمتر از ۲ دهه قبل حوالی سال ۱۳۸۴ موزه صلح تهران با حضور افرادی که جنگ زندگی آنها را نشانه گرفته بود و جمعی از مهمان‌های گوناگون از کشورهای مختلف دنیا که دغدغه صلح داشتند، کارش را آغاز کرد؛ موزه‌ای که با داشتن چند سالن و غرفه‌های نمایشگاهی متعدد حالارویتر بخش‌های رشادتهای مردان و زنان جان‌برگزی است که به‌نمادی از بوستان بزرگ شهر تبدیل شده است. سالن اصلی موزه در ابتدای ورودی مملو از اشیای تاریخی است که برای نشان دادن پیامدهای جنگ‌ها در دنیا و نیز عواقب کاربرد سلاح‌های شیمیایی و اتمی در ویتنام قرار گرفته‌اند. در این بخش اسناد و اشیای منحصر به فردی از جنگ شیمیایی علیه مردم ایران به نمایش درآمده که مخاطبان را متعجب و در عین حال بازدیدکنندگان را آگاه می‌کند.

### کارگاه‌های آموزشی

جای‌جای اینجا فرصت و تلنگری برای همه گروه‌های سنی است اما به‌منظور ترویج صلح و دوستی، کنفرانس‌هایی با مضمون حقوق بشر، لزوم ریشه‌کن ساختن سلاح‌های کشنده، جمعی، عواقب جنگ، صلح و دوستی و... هم در کارگاه‌های آموزشی موزه صلح تهران برگزار می‌شود که در روشنگری افکار عمومی به‌ویژه نسل جدید بسیار مؤثر است.

### هنر در خدمت صلح

بهره‌مندی از هنر، یکی از بهترین ابزار برای انتقال مفاهیم و پیام‌هاست. از این‌رو یکسری نمایشگاه هنری با موضوع صلح به‌طور منظم در اینجا برگزار می‌شود و هنرمندان داخلی و خارجی آثار خود در این گالری رایبه نمایش می‌گذارند که بازدید عموم آزاد است.

### تلاش برای صلح عمومی

در سالن صلح به این موضوع در فرهنگ دبیتی و ملی ایرانیان پرداخته شده است و بخش راه‌هایی را که برای مشارکت افراد پسرای ترویج صلح و دوستی وجود دارد، نشان می‌دهد. همچنین در استندوبی مجموعه سرگذشت قربانیان جنگ به‌عنوان اسناد تاریخی ثبت و ضبط می‌شود.

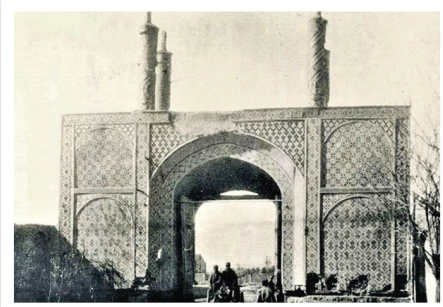
# اینجا طهرونه؟ بعله...

## هفته تهران، فرصت خوبی است تا از دروازه‌های تاریخی پایتخت بیشتر بدانیم

### مريم باقر پور

روزنامه‌نگار

هر جای دنیا هر وقت شهری شکل گرفته، برای تأمین امنیت آنجا نیز کارهایی انجام شده و در این میان حصار و دروازه هم نشانی از تلاش انسان برای امن‌تر کردن محیط زندگی‌اش به‌شمار می‌آید. هرچه گاهی دروازه‌ها کار کرده‌ای دیگری هم داشته‌اند اما در طهران قدیم، دروازه‌ها ضمن ایجاد حصار دور محدوده شهر برای تأمین امنیت، کاربردهای متنوعی نیز داشته‌اند که هنوز هم در کتاب‌ها و یادها باقی مانده است. به بهانه هفته گردشگری و آغاز هفته تهران نگاهی داشته‌ایم به آن دروازه‌های خاطر‌ساز که حالا تنها نام و یاد خیلی از آن‌ها باقی مانده است.



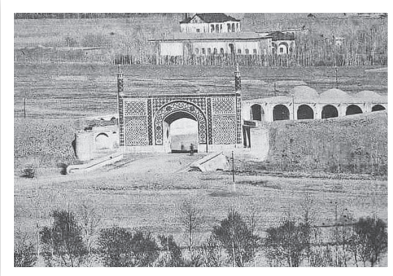
### دروازه یوسف آباد، بر فراز تپه‌ها

به دروازه یوسف‌آباد، دروازه بهجت آباد هم می‌گفتند و در حدود تقاطع خیابان انقلاب و چهارراه کالج کنونی قرار داشته است. محله یوسف‌آباد در آن زمان به‌صورت یک آبادی در شمال غربی محدوده شهر تهران و روی یکی از تپه‌های شهر شکل گرفته بود.



### دروازه شاه‌عبدالعظیم، شاهراه جنوب کشور

دروازه شاه‌عبدالعظیم به شاهراه جنوب‌ساز و از آن برای رفتن به اصفهان استفاده می‌شد. دروازه شاه‌عبدالعظیم یا دروازه اصفهان در طرف شرقی دیوار حصار جنوبی ساخته شده بود. محل این دروازه در خیابان مولوی و ابتدای بازار حضرتی کنونی بوده است.



### دروازه دولاب، ورود و خروج محصولات باغی

دروازه دولاب، دروازه شرقی شهر و در کنار محله چاله میدان، بازار نایب‌السلطنه، محله سنگلج و خیابان ری کنونی قرار داشته است و مشرف به زمین‌های کشاورزی و باغات و محل ورود محصولات کشاورزی به تهران بود.



### دروازه باغ‌شاه، طریق شاهان قجری

دروازه باغ‌شاه، راه رسیدن به باغ‌شاه و محل عبور و مرور شاهان قاجار و هیأت‌های خارجی به خارج از تهران بود. دروازه باغ‌شاه به دروازه اسبدوانی تهران هم معروف است. در غرب تهران قدیم، جایی که امروز یادگان باغ‌شاه قرار دارد، زمانی میدان اسبدوانی شاهان قاجار بوده است.



### دروازه شمریان، همسایه باغ‌نگارستان

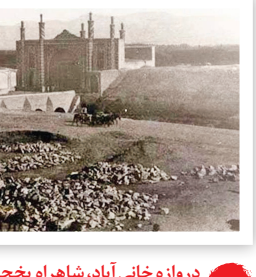
دروازه شمال‌شرقی تهران نزدیک باغ‌نگارستان که در فاصله ۳ کیلومتری آن یک قصر قاجاری ساخته شده بود. ۴ مینار در سمت بیرونی و ۲ مینار در بخش درونی و سردر خارجی دروازه هم تاج‌کنگره‌ای شکل داشت و به‌دلیل مجاورت باغ‌نگارستان، برخی آن را دروازه‌نگارستان نیز می‌نامیدند. دروازه شمریان در محل میدان ابن‌سینا کنونی قرار داشته است.

### دروازه قزوین، مدخل بازارچه قوام‌الدوله

دروازه قزوین، دروازه غربی و راه رسیدن به قزوین بوده است. این دروازه در مدخل کنونی بازارچه قوام‌الدوله و شاه‌پور (وحدت اسلامی) ساخته شده و در طرف جنوبی دیوار حصار غربی قرار داشته است.

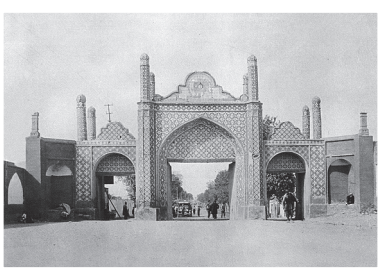
### دروازه خراسان، راهی که به خراسان می‌رسید

دروازه خراسان در جنوب شرقی تهران که راه رسیدن به خراسان و مشهد بود. این دروازه از نظر معماری، به دروازه شاه‌عبدالعظیم شباهت داشت. دروازه خراسان هم همانند داشت که ۲ تان آن در داخل و ۴ مینار در سمت بیرونی دروازه بود.



### دروازه خانی‌آباد، شاهراه یخچالی

دروازه خانی‌آباد، یکی از ۳ دروازه جنوبی شهر برای رسیدن به قریه‌های آباد بوده و یخچال‌های تهران نزدیک آن قرار داشته است. این دروازه در تقاطع خیابان‌های خانی‌آباد و شوش و در محله خانی‌آباد فعلی بوده است.



### دروازه غار، ورود به بازار و کاروانسراها

دروازه غار که دروازه غربی شهر بوده برای ورود به بازار و کاروانسراها استفاده می‌شده و شبیه به دروازه خانی‌آباد بوده است. محل دقیق این دروازه حدفاصل میدان شوش و میدان راه‌آهن فعلی بوده است. این محل در شمالی‌ترین قسمت محله باغ‌آذری قرار داشت.

### دروازه گمرک، جنوبی‌ترین دروازه غربی طهران

دروازه گمرک، یکی از ۲ دروازه غربی شهر و محل عبور کاروان‌های تجاری و دریافت حق گمرکی بوده است. این دروازه در محله و محدوده میدان گمرک (رازی) کنونی قرار داشته است. این دروازه در دیوارروی غربی شهر بوده و جنوبی‌ترین دروازه غربی قلمداد می‌شده است.

### دروازه دوشان‌تپه، به‌سوی شکارگاه ناصری

دروازه دوشان‌تپه از دروازه‌های دوره ناصری بود که حد و حصر تهران را مشخص می‌کرد. شکارگاه ناصردین‌شاه قاجار هم بود و بخشی از شهرت این دروازه امکان آن در کتاب‌های تاریخی به‌همین دلیل است. یکی از ۳ دروازه شرقی که شاهان از آن برای رسیدن به باغات دوشان‌تپه استفاده می‌کردند، اینجا بود.

### اطلاعات فوری

#### موزه صلح تهران

**نشانی موزه:** خیابان خیام، خیابان شهید فیاض بخش، ضلع شمالی پارک‌شهر

**روزهای فعالیت:** شب‌ها تا چهارشنبه

**ساعات بازدید:** از ساعت ۹ تا ۱۷:۳۰ و ساعت ۱۷:۱۴:۳۰

**بهای بلیت:** رایگان

#### راه‌های دسترسی:

**مترو:** با استفاده از خطوط یک (کهریزک-تجریش) یا ۲ (فرهنگسرا-صادقیه) خود را به ایستگاه امام‌خمینی (ره) برسانید. پس از ۱۰ دقیقه پیاده‌روی وارد خیابان خیام جنوبی شوید تا به ورودی قورخانه پارک شهر برسید. برای استفاده از خط دوی پیاده شوید و در خیابان وحدت اسلامی به‌سمت جنوب بروید تا پس از ۵ دقیقه به پارک برسید.

**اتوبوس:** سوار اتوبوس‌هایی شوید که به مقصد پایانه فیاض بخش حرکت می‌کنند. همچنین اتوبوس‌هایی که به میدان امام خمینی (ره) تردد می‌کنند، اگر قصد استفاده از اتوبوس تندرو (BRT) را دارید، خط راه‌آهن-تجریش را سوار و در ایستگاه دکتر حسابی از اتوبوس پیاده شوید و در خیابان امام‌خمینی (ره) به‌سمت شرق بروید.