

فهیمة پرزور کاراته کار، مربی و داور ساکن محله امام هادی (ع) از شرایط این رشته در مناطق کم برخوردار می گوید

# مبارزه بادست های خالی

۵۰۴

ضمیمه رایگان روزنامه شهرآرا  
شماره روزنامه ۳۳۸۸  
چهارشنبه ۲۹ اردیبهشت ۱۴۰۰  
شماره ضمیمه محله ۳۳۰  
دریافت نسخه الکترونیک شهرآرا محله از  
shahraraneews.ir

۳

با شروع گام پنجم «محله ماه منطقه ۹ همچنان پیشرو است»

مردم محور بودن، شرط موفقیت



۴ بوستان محلی هم سرویس بهداشتی لازم دارد!

۶ چشمه گفت و گو



مشکلات بوستان‌های صدف و سپیدار در محله خاتم‌الانبیا و وعده مسئولان

## بوستان محلی هم سرویس بهداشتی لازم دارد!



صدرا محله خاتم‌الانبیاییکی از محلات کم‌برخوردار منطقه است که با مشکلات فراوانی روبه‌رو است. ساخت و سازهای غیرمجاز، خیابان و کوچه‌های فرعی باریک و کمبود امکانات رفاهی و ورزشی بخشی از این مشکلات است. این هفته به همراه اعضای شورای اجتماعی این محله از بوستان‌های صدف و سپیدار بازدید کردیم و درباره مسائل و مشکلات آن‌ها با اعضای شورای اجتماعی و ساکنان صحبت کردیم. نبود سرویس بهداشتی و آب‌خوری در بوستان‌های محله مهم‌ترین صحبت مردم بود.

### ● بارها در جلسات گفته‌ایم

بوستان صدف در انتهای خیابان گل‌ریز ۵ اولین بوستانی است که همراه با رئیس شورای اجتماعی محله خاتم‌الانبیا از آن بازدید می‌کنیم. بوستان محلی و نسبتاً کوچک است. از فضای موجود به خوبی استفاده شده و فضای زیبایی دارد. پیرو جوان وزن و مرد در حال استفاده از هوای بهاری هستند. بچه‌ها در فضای مخصوص به خودشان بازی می‌کنند و سروصدای آن‌ها فضا را پر کرده است. رئیس شورای محلی که بخش‌های مختلف بوستان را نشان می‌دهد می‌گوید: «تمام بوستان‌های این محدوده از میدان معراج تا سه راه دانش بدون سرویس بهداشتی و آب‌خوری هستند. بارها در جلسات مختلف این مسئله مطرح کردیم و خواستیم برای ساخت سرویس در تعدادی از بوستان‌ها اقدام شود. سال گذشته در جلساتی که شهردار و معاون فنی و اجرایی منطقه در آن حضور داشتند، این مسئله مطرح شد و شهردار منطقه قول همکاری و ساخت سرویس بهداشتی را برای بوستان‌های گل‌ریز دادند اما هنوز هیچ اقدامی نشده است.»

حسن‌رجبی بخش دیگری از مشکلات بوستان‌های محدوده را کمبود نیمکت و وسایل تفریحی می‌داند و می‌گوید: «این بوستان‌ها فضای خالی زیاد دارند. شهرداری می‌تواند با گذاشتن میز پینگ‌پنگ و شطرنج امکانات تفریحی را افزایش دهد. با این کار تعداد خانواده‌هایی که به بوستان می‌آیند افزایش پیدا می‌کند و دیگر شاهد حضور افراد بزهکار نخواهیم بود.» صدرا آقایی یکی از ساکنان قدیمی محله، درخت سرسبز را در انتهای خیابان گل‌ریز ۵ نشان می‌دهد و می‌گوید: «آنجا کنار آن درخت چاهی است که سرن‌را پوشانده‌اند. قبلاً کارتن‌خواب‌ها با آجر و سیمان، سرویس بهداشتی کوچکی برای خودشان درست کرده بودند. می‌شود همانجا دوباره سرویس بهداشتی ساخت و کلید آن را دست‌نگهبانی بوستان داد. بیشتر خانواده‌های محله به دلیل نبود سرویس بهداشتی فرزندان خود را به بوستان نمی‌آورند اگر خانواده‌ها هم نیابند اینجا پاتوق جوانان بزهکاری می‌شود.»

### ● با موتورسواران برخورد نمی‌شود

همراه با رئیس شوراهای بوستان سپیدار در بولوار احمدی می‌رویم. بوستان روبه‌روی سوله‌های انبار است. بوستان کوچک‌تر است و برخلاف بوستان صدف به جای خانواده‌ها چند جوان موتورسوار داخل فضای سبز هستند و تعدادی از آن‌ها هم روی چمن نشسته‌اند. ساختمان‌نگهبانی نسبتاً بزرگ است و کسی داخل آن نیست تا با جوانانی که با موتور وارد بوستان می‌شوند برخورد کند. یک جوان هم با سگش در بوستان بازی می‌کند. رضا کوهجانی، عضو دیگر شورا، به جمع ما اضافه می‌شود و می‌گوید: «وضعیت را ببینید خود من با جوانان این محله ورزش می‌کنم اما از هیچ کدام از این فضاهای سبز نمی‌توانم استفاده کنم. امنیت ندارد و اغلب بدم‌آموزی دارد.»

### ● ساخت سرویس بهداشتی در بوستان بنفشه

در باره نیاز شهروندان این محله و خواسته‌های آن‌ها با معاون فنی و اجرایی شهرداری منطقه صحبت می‌کنیم. او در این رابطه می‌گوید: «یکی از دغدغه‌های شهرداری منطقه ساخت و اجرای سرویس بهداشتی در منطقه است. در سال گذشته با توجه به درخواست‌های مردمی و اعتباراتی که داشتیم ساخت تعدادی سرویس بهداشتی و نصب کانکس را برای محله‌های مختلف در نظر گرفتیم. با این حال بوستان‌های محلی اغلب وسعت کمی دارند و در طرح اولیه فضایی برای ساخت سرویس ندارند. در نظر داشتیم سرویس بهداشتی عمومی را در ابتدای بولوار خادم‌الشریعه بسازیم اما زمین‌ها مکان مناسبی برای ساخت نداشتیم. کمیته مکان‌یابی، بوستان بنفشه در خیابان شهید بهدگانی را پیشنهاد داد. ساخت سرویس از بهمن ماه سال گذشته در این محدوده آغاز شده و طبق قرارداد تا پایان مرداد قابل بهره‌برداری است. در رابطه با بولوار خادم‌الشریعه نیز کانکس خریداری شده و بعد از رفع مشکل آب و فاضلاب آن، کانکس در بولوار جانمایی می‌شود. علاوه بر این پیشنهاد ساخت سرویس بهداشتی با نصب کانکس برای فضای سبز خطی بولوار خادم‌الشریعه، خیابان گل‌ریز، بولوار شهید جراح و بوستان صدف به معاونت خدمات شهری مرکز داده شده است بعد از موافقت‌های لازم در یافت اعتبار آن، در سال آینده جانمایی انجام می‌شود.» محسن نعیمی مقدم با اشاره به شیوع کووید ۱۹ از طریق آب‌خوری‌ها می‌گوید: «در حال حاضر امکان استفاده از آب‌خوری‌های منطقه به دلیل ویروس کرونا را نداریم. بعد از رفع این مشکل و مسائل بهداشتی برای نصب آن‌ها در بوستان‌ها اقدام خواهیم کرد.»

برندگان «جشن جهانی رمضان» به میزبانی منطقه ۹ امروز اعلام شد

## آشنایی با سنت‌های ملل اسلامی



**نجمه موسوی کاهانی** یکی از برنامه‌های جذاب ماه رمضان در سال‌های گذشته که معمولاً میزبانی آن را شهرداری منطقه ۹ برعهده داشت، برگزار می‌شود. این جشنواره در ابعاد بزرگ شهری و استانی، در خیابان‌های کشورهای اسلامی بوده است. این جشنواره در ابعاد بزرگ شهری و استانی، در خیابان‌های پرتردد منطقه و یاداندگاه فردوسی برگزار و با استقبال زیادی روبه‌رو می‌شود. اما در ماه رمضان سال گذشته و امسال که کرونا بساط هر نوع برنامه و جشن عمومی را تعطیل کرد، این جشنواره هم در امان نماند. با این حال اداره فرهنگی و اجتماعی شهرداری منطقه بیکار نشست و در طرحی جالب به برگزاری مسابقه‌ای با همین عنوان، در فضای مجازی اقدام کرد. مسابقه‌ای با عنوان «جشن جهانی رمضان» که امور گردشگری شهرداری منطقه با مشارکت معاونت گردشگری و زیارت سازمان فرهنگی اجتماعی شهرداری مشهد در ماه رمضان امسال آن را برگزار کرد.

### ● رمضان فرصتی برای کتاب‌خوانی

زینب کشتگر، کارشناس گردشگری اداره فرهنگی و اجتماعی شهرداری منطقه، در باره شیوه برگزاری این مسابقه در ماه رمضان امسال گفت: «مسابقه جشن جهانی رمضان در سه هفته‌ماه مبارک از طریق یک نرم‌افزار که دسترسی آسان برای همه مردم داشته باشد برگزار شد. سؤالات از آداب و رسوم مردم در کشورهای مختلف اسلامی از سراسر جهان انتخاب شده بود و سؤالاتی بود که شرکت‌کنندگان در مسابقه را تشویق و ترغیب می‌کرد برای پیدا کردن جواب آن‌ها ساعتی را در کتاب‌های مختلف یا در اینترنت جست‌وجو کنند. برای مثال سؤالاتی در باره سنت زیارت خرقة شریف پیامبر که یکی از سنت‌های زیارتی مردم استانبول ترکیه است و یا رسم تزئین فانوس‌های رنگی در کشور مصر که در ماه مبارک رمضان انجام می‌شود از سؤالات جذاب این مسابقه بود.»

### ● استقبال خوب از مسابقه مجازی

کشتگر ادامه داد: بخشی از مسابقه به رسوم شهرهای مختلف ایران می‌پرداخت. سؤالاتی که از سنت‌های مردم جنوب خراسان، فارس، خوزستان یا سیستان مطرح شده بود، به دلیل تنوع زیاد در نوع برگزاری رسوم بسیار جذاب بود و علاقه‌مندان زیادی را به حضور در مسابقه تشویق کرد. در این مسابقه ۲ هزار نفر شرکت کردند که در نوع خود رقم درخور توجهی است. هدف ما هم از برگزاری این مسابقه آشنایی مردم با همین سنت‌ها و آداب کشورهای و شهرهای مختلف در برگزاری مراسم ماه مبارک رمضان بود که خوشبختانه با استقبال خوبی از سوی مردم روبه‌رو شدیم.

### ● صنایع دستی پادشاه روزه‌داران جست‌وجو گر

جوایز این مسابقه مرتبط با نوع مسابقه است. به این معنی که به برندگان جشن جهانی رمضان که امروز چهارشنبه ۲۹ اردیبهشت اعلام می‌شوند هدایایی از کارهای سنتی و صنایع دستی اهدا می‌شود. کشتگر با اشاره به اینکه حمایت از هنرمندان یکی از اهداف همیشگی اداره فرهنگی و اجتماعی بوده است گفت: جوایز ما به برندگان این مسابقه، کارهای دستی و سنتی زنان هنرمند مشهدی است که در کارگاه‌های خود اشتغالی مشغول به کار هستند. با این کار هم از زنان خودسر پرست حمایت می‌کنیم و هم علاقه‌مندان به رسوم و آداب مختلف را با کارهای دستی و سنتی خراسان بیشتر آشنا می‌کنیم.

منطقه ۹

خبر خوش برای تئاتری ها

ساخت ابنیه آمفی تئاتر روباز در بوستان وفابه  
اتمام رسیده و با عادی شدن شرایط همه گیری  
ویروس کرونا به بهره برداری می رسد. جواد اصغری،  
شهردار منطقه، در این باره گفت: این پروژه در  
مساحت ۱۰۰۰ متر مربع با ظرفیت ۴۵۰ تماشاگر  
واقع در ضلع جنوب بوستان قرار دارد. ساخت  
فاز تکمیلی شامل مسیر دسترسی پردیس تئاتر  
به بوستان با عنوان مسیر فرهنگی نیز با اعتبار  
۱۴۰ میلیارد ریال در حال اجراست. /

پلمب واحدهای صنفی مزاحم

۸۲ واحد صنفی مزاحم و آلاینده در سال گذشته  
پلمب شدند. در این سال ۴۴۳ واحد صنفی مزاحم  
و آلاینده در منطقه شناسایی شدند که برای  
۳۹۰ مورد آن ها پرونده تخلفات تشکیل شده و  
بیش از ۸۹۰۰۰ خطاریه نیز صادر شده است. این  
صنوف از طریق ثبت شکایت های شهروندان  
در سامانه ۱۳۷ یا مراجعه حضوری شاکیان به  
شهرداری و گشت زنی های واحد رفع سدمعبر  
این منطقه، شناسایی می شوند. /

بهار مهربانی محلات

با به پایان رسیدن ماه رمضان و حلول ماه  
شوال شهروندان محلات منطقه ۹ عید فطر  
را با نیکوکاری جشن گرفتند. شوراهای  
اجتماعی محلات پای کار آمدند و با به یاری  
طلبیدن خیران و هیئت امنای مساجد برای  
آزادسازی زندانیان نیازمند جرایم غیر عمد  
با نصب بنر و صندوق جمع آوری کمک های  
مردمی در پویش «هر محله مهربانی» شرکت  
کردند. /

ورزش های توپ در کوه پارک

به گفته شهردار منطقه ساخت پنج زمین ورزشی روباز برای  
ورزش های توپ در کانون ۵ کوه پارک ادامه دارد. جواد  
اصغری گفت: این پروژه ۱۳۰۰ متر مربع مساحت دارد و  
برای ورزش های توپ گل کوچک، والیبال، بدمینتون و  
پینگ پنگ در نظر گرفته شده است طبق برنامه زمان بندی  
شده قرار است در شش ماهه اول امسال این پروژه به  
بهره برداری برسد. هم زمان با بهره برداری از کوه پارک،  
پروژه های متعدد عمرانی، فضای سبز و فرهنگی در آن  
تعریف شد که تعدادی از آن ها در مرحله اجرا قرار دارد. /

قلع یک ملک بی مجوز

هفته گذشته یک رای قلع بنای دیگر در منطقه  
این بار در بولوار شریعتی، خیابان میعادا جانشین  
رئیس اداره نظارت بر ساخت و سازهای شهرداری  
منطقه در این باره گفت: این رای در باره طبقه همکف  
ملکی به متراژ ۱۰۰ متر مربع بود که بدون دریافت  
مجوزهای قانونی اقدام به ساخت و ساز کرده بود.  
باشکایت شهروندان از این ملک باز دید و پس از  
طی مراحل قانونی و گرفتن دستور قضایی اقدام  
به قلع آن کردیم. /

بوستان خطی در بزرگراه

شهردار منطقه از ساخت یک پارک خطی در بزرگراه  
پیامبر اعظم آزادی خبر داد. احمد حافظ گفت: این  
پروژه با اعتباری بالغ بر ۲۶ میلیارد ریال و به مساحت  
۳۰ هزار متر مربع در بزرگراه پیامبر اعظم حدفاصل  
بولوار شاهد تا میدان قائم اجرا شد. وی با اشاره به  
اینکه یکی از مهم ترین کارکردهای فضای سبز  
تعدیل هوا و زیباسازی محیط است، گفت: در این  
راستا گسترش فضاهای سبز در محلات به طور ویژه  
در دستور کار منطقه قرار گرفته است. /

منطقه ۱۰

سرویس بهداشتی در «بنفشه»

سرویس بهداشتی عمومی در بوستان بنفشه واقع در  
خیابان شهید بهدگانی محله امام هادی (ع) با اعتباری ده  
میلیارد ریالی ساخته شد. «بنفشه» تنها بوستان موجود  
در محله امام هادی (ع) است که به دلیل نداشتن سرویس  
بهداشتی عمومی مورد انتقاد مکرر اهالی این محله قرار  
داشت تا اینکه سرانجام اسفندماه سال گذشته عملیات  
خاک برداری برای ساخت آن آغاز شد. روشنایی کم و  
جولان ارادل و آوازش از دیگر مشکلات این بوستان است  
که همچنان مورد گلابه مردم قرار دارد. /

همفکری ترافیک یاران

اولین جلسه ترافیک یاران منطقه در سال ۱۴۰۰ با  
موضوع بهبود فرهنگ سازی ترافیکی در محلات برگزار  
شد. در این جلسه سرهنگ علیرضا رحیمی، رئیس اداره  
آموزش و ترافیک پلیس راهور خراسان رضوی و سرهنگ  
جلالی، رئیس پلیس راهور منطقه ۱۰ شهید در گفت و گو  
با ترافیک یاران محلات منطقه معضلات ترافیکی منطقه  
را شناسایی و بر لزوم استفاده از ظرفیت های محلی تأکید  
کردند. طرح ترافیک یاران محله سال گذشته برای اولین بار  
با مشارکت شهرداری منطقه ۱۰ آغاز شد. /

با شروع گام پنجم «محله ما» منطقه ۹  
همچنان پیشرو است

مردم محور بودن  
شرط موفقیت



نجمه موسوی کاهانی با شروع هر گام  
از طرح «محله ما» فعالیت شوراهای  
اجتماعی هم بیشتر از قبل می شود تا  
با اطلاع رسانی خوب و بموقع در میان  
اهالی بتوانند همراه با تسهیلات  
و مجریان طرح بهترین و جامع ترین  
نظر سنجی را در محله خود داشته  
باشند. با شروع گام پنجم این طرح،  
شاهد هستیم که شهرداری منطقه  
ماباز هم در انجام مراحل اولیه  
پیشرو بوده و توانسته زودتر از دیگر  
مناطق موافقت نامه ها و اعتبارات را  
جذب کند.  
روح... قاسم زاده، دبیر شوراهای

اجتماعی محلات مشهد، در این باره  
گفت: در تمام دوره های اجرای این  
طرح منطقه ۹ بیشترین پروژه ها را در  
نظر گرفته و اجرا کرده است. نکته در خور  
تأمل در منطقه ۹ این است که نظرات  
جمع آوری شده از سوی مردم معقول و  
اجرا شدنی بوده است که نشان دهنده  
توجه درست، اطلاع رسانی و تعامل  
کافی میان مجریان طرح و اهالی هر  
محله است.  
قاسم زاده معتقد است دلیل فعال بودن  
شوراهای اجتماعی محلات مردم محور  
و اجتماع محور بودن تصمیم گیری های  
مسئولان منطقه در اجرای پروژه هاست.

او با اشاره به اینکه منطقه ۹ در بحث  
موافقت نامه ها و تخصیص اعتبار و  
بودجه در گام پنجم هم جلوتر از دیگر  
مناطق است افزود: در دوره های قبل این  
منطقه بیشتر از دیگر مناطق از اجرای  
طرح محله ما استقبال کرد. طوری که  
شاهد بودیم در گام دوم در ۹ محله این  
طرح اجرا شد. اما در گام پنجم به دلیل  
تقاضای دیگر مناطق به طور مساوی  
در هر منطقه چهار طرح اجرایی شود.  
● مشارکت اهالی در نظر سنجی  
دبیر شوراهای اجتماعی محلات مشهد  
مشارکت مردم در مرحله نظر سنجی را



پروژه گرافی

کتابخانه مرکزی  
امام خمینی (ع)



بولوار هفت تیر  
میدان هشتم شهر یور



۱۵ بهمن ۹۷



پاتوق دوست داران  
فرهنگ و هنر



وضعیت کنونی: این کتابخانه که ساخت آن به دلایل مختلف  
۲۳ سال طول کشیده بود در چهلمین سالگرد پیروی انقلاب  
اسلامی به بهره برداری رسید. اکنون این مکان فرهنگی با  
زیربنای ۱۱۵۰۰ متر مربع و گنجایش حدود ۲۰۰ هزار نسخه  
(شامل صد هزار نسخه مخزن اصلی و صد هزار نسخه بخش  
کودک و نوجوان) بزرگ ترین کتابخانه عمومی کشور نام گرفته  
است. در حال حاضر این مکان فرهنگی بالغ بر ۲۷ هزار عضو فعال  
دارد. علاوه بر بخش های معمول کتابخانه های عمومی ۱۰ بخش  
و خدمت جدید مانند خدمات تحویل مدرک، بخش ناشنوایان،  
بخش کم سوادان، بخش مادر و کودک، بخش دیداری و شنیداری  
در این کتابخانه ارائه می شود.

زهره احسانی، شهروند منطقه می گوید: از زمان افتتاح این کتابخانه  
بر بار فرهنگی منطقه افزوده شده است که این خود توافق مثبتی  
است. رویدادهای فرهنگی که در این مکان برگزار می شود آن را به  
پاتوق فرهنگ دوستان مشهد تبدیل کرده است. خود کتابخانه  
هم ظرفیت خوبی از نظر سالن مطالعه دارد. هر چند در این روزها  
به دلیل کرونا نمی توانیم از آن ها استفاده کنیم. تقریباً هر کتابی  
که خواسته ام در این کتابخانه پیدا کرده ام اما از نظر موجود بودن  
امانت کتاب های درسی چندان غنی نیست.



فهیمة پرزور، مربی و داور کاراته کار ساکن محله امام هادی (ع) از شرایط این رشته در مناطق کم بر خور دار می گوید

## مبارزه بادست‌های خالی

منطقه

۱۰

میترا صدرالوح‌های افتخار و جام‌های قهرمانی که با خود آورده نشان از زنی پر تلاش و خستگی ناپذیر دارد. او حاضر شده به دلیل هدفش همه فراز و فرودهای مسیر را پشت سر بگذارد. در محله امام هادی (ع)، محله‌ای کم بر خور دار بزرگ شده اما توانسته مسیر قهرمانی را در میدان مسابقات، مربیگری و داوری با موفقیت طی کند. حالا در همین محله به علاقه‌مندان این رشته کمک می‌کند. افتخارات او در مسابقات کشوری و استانی و برگزاری یک دوره مسابقه استانی در سبک کیوکوشین کاراته‌ای اف کی اروپا (AFK) در سال گذشته باعث شد با این بانوی موفق گفت‌وگو کنیم.

### پدر مشوق و حامی

قرمان بوستان امامیه در میدان مادر کنار هواپیماست. قدبلندی دارد و حالت ایستادندش نشان از ورزشکار بودن او دارد. تازه از کلاس آمده اما همچنان پرنرژی است. همه هدفش تربیت دختران محله‌اش و موفقیت آن‌ها در این رشته ورزشی است. روحیه خستگی ناپذیر و مبارزه طلبی‌ای که دارد مسیر زندگی‌اش را تغییر داده تا ورزش رزمی نقش اساسی را در زندگی او ایفا کند. می‌گوید: «پدر و پدربزرگم جود و کار بودند و این رشته را دنبال می‌کردند. خود من هم از کودکی انرژی زیادی داشتم. فضای بوستان او را به یاد کودکی‌اش و زمانی می‌اندازد که همراه خانواده به بوستان ملت می‌رفتند. آن روزها فضای بوستان انرژی زیادی می‌گرفت و بعد از کلی بازی و تفریح پرنرژی تر به خانه برمی‌گشتم. همیشه در راه برگشت ناراحت بودم و فکر می‌کردم چرا بعد از این همه بازی هنوز خسته نیستم. برایم سؤال بود چرا این همه انرژی دارم. فوق العاده سر حال و با انگیزه بودم. به مرور با ورزش‌های رزمی آشنا شدم. اما خانواده دوست داشتند به عنوان دختر بزرگ تر سمت هنر بروم. مدتی هم به کلاس‌های هنری رفتم اما خواسته‌م این نبود و دوست داشتم ورزش را حرفه‌ای دنبال کنم. اوایل پدرم مخالف بود اما بعد از مدتی استعداد و پیشرفت‌م را در کاراته دید و نظرش تغییر کرد. از همان زمان او بزرگ‌ترین مشوق و حامی من بوده است.»

### اعتماد به نفس و تمرکز با کاراته

اوبه تمام رشته‌های ورزشی احترام می‌گذارد اما تنه‌ها ورزش مورد علاقه‌اش ورزش رزمی است. فهیمة می‌گوید: «از همان ابتدا ورزش‌های سخت را دوست داشتم و روحیه مبارزه طلبی باعث شد کاراته را انتخاب کنم. مسابقات را در تلویزیون می‌دیدم و به آن علاقه زیادی داشتم. عشقم به این ورزش باعث شد تا خانواده را راضی کنم و از سیزده سالگی آن را دنبال کردم. کاراته رشته سختی است و تمرینات آن برای کسی که هدفش رسیدن به قهرمانی است بسیار فشرده است. اما همین ورزش شخصیت ورزشکار را هم می‌سازد. از دستاوردهای این رشته ورزشی به ویژه برای خانم‌ها اعتماد به نفس و قدرت تمرکز است. اگر کسی این رشته را از کودکی و بر حسب استعداد و توانایی شروع کند، شخصیت مستقل تری در آینده خواهد داشت. با قهرمانی در مسابقه جایگاه اجتماعی پیدامی‌کنند و بیشتر مراقب کارهای خودش است و دوست دارد وجهه اجتماعی‌اش را حفظ کند.»

### شکست پلی برای پیروزی

فهیمة در باشگاه نزدیک خانه کاراته را شروع و بعد از چند سال این رشته را به طور حرفه‌ای دنبال می‌کند. تمرینات سخت برای مسابقات هیچ کدام دلیلی برای انصراف از این رشته نمی‌شود و فهیمة با جدیت و پشتکار بیشتر کاراته را دنبال می‌کند. می‌گوید: «مسابقه‌ها اول به صورت بین باشگاه‌ها بود و بعد استانی و کشوری می‌شد. اگر در مسابقات بین باشگاه‌ها و استانی در وزن خود مان اول می‌شدیم به مسابقات کشوری راه پیدامی‌کردیم. چند بار در مسابقات شکست خوردم اما ناامید نشدم و هر بار تمرین‌ها را سخت‌تر دنبال کردم.»

بر خلاف تصور جامعه که رشته‌های رزمی را مردانه می‌دانند، این رشته هیچ ارتباطی با جنسیت ندارد

# کاراته # زنان - ورزشکار



استانی و کشوری گذاشته است.

### قهرمان سال کاراته کاران استان

فهیمة پرزور متولد ۱۳۶۵ در مشهد و بزرگ شده محله امام هادی (ع) است. از سال ۷۸ ورزش را در رشته کیوکوشین کاراته شروع می‌کند.

فهیمة پرزور از سال ۸۴ تا ۸۸ در مسابقات کاراته سبک کیوکوشین (مسابقات آزاد) در شهرهای مختلف کشور مقام قهرمانی را به دست آورده است. مقام اول کشوری در شهرهای یزد، اصفهان، تهران و مشهد و مقام دوم کشوری در اراک، بخشی از مقام‌های کشوری او در وزن +۷۰ است. برای مسابقات برون مرزی انتخاب می‌شود، اما به علت هزینه‌های سنگین و حمایت نکردن از

ورزش بانوان نمی‌تواند در این مسابقات شرکت کند. سال ۸۶ در مسابقه سبک‌های آزاد مقام اول را به دست می‌آورد و هیئت کاراته استان خراسان رضوی او را به عنوان قهرمان سال کاراته کاران استان خراسان رضوی انتخاب می‌کند. بعد از این قهرمانی، چهار سال در جلسات مجمع هیئت کاراته استان خراسان رضوی به عنوان نماینده کاراته کاران حضور دارد. او در پنج کاراته را دارد و داور مسابقات استانی و کشوری است و از سال ۹۲ نماینده سبک کیوکوشین کاراته‌ای اف کی اروپا (AFK) در استان خراسان رضوی است. او حالا مربی است و بیشترین تمرکز خود را روی آموزش و موفقیت شاگردانش در مسابقات

اکنون این رشته شغل من است.»

### مدیر باشگاه باید صورت باشد

او مدیر موفقی هم بوده و توانسته در این سال‌ها باشگاه خود را در محله‌ای کم‌برخوردار حفظ کند. فهیمه در باره مسئولیت مدیر باشگاه می‌گوید: «کسی که مدیر سالن است مسئولیت زیادی دارد. یک مربی بعد از برگزاری کلاس کارش تمام است. اما مدیر سالن از صفر تا صد کارهای سالن را بر عهده دارد. درآمد کم می‌شود برنامه‌ریزی کند. مدیر سالن باید صورت باشد. اجاره سالن، قبض‌ها و مسئولیت بیمه همه‌وزن‌شکاران بر عهده او است. اگر مشکلی برای وزن‌شکار پیش بیاید مدیر سالن باید پاسخ‌گو باشد. اجاره باشگاه، حقوق مربیان، منشی و هزینه‌های جانبی بر عهده مدیر است و بعد از حساب همه هزینه‌ها شاید درآمدی برای او بماند. یک مدیر خوب باید عاشق کارش باشد.»

### برگزاری مسابقات استانی در سالن کوثر

او از سال ۸۹ نماینده سبک‌ای اف کی کیو کوشین کاراته در استان خراسان رضوی است و توانسته سال گذشته مسابقات استانی این سبک را در سالن کوثر برگزار کند. این سبک توسط منوچهر وحیدی وارد ایران شده است. او از همان سیزده سالگی با این سبک شروع می‌کند و بعد از مسابقات زیاد و شروع مربیگری تصمیم می‌گیرد نماینده این سبک در استان شود. آزمون و مراحل مورد نظر را پشت سر می‌گذارد و حالا نماینده این سبک در استان است. او از تجربه برگزاری مسابقات می‌گوید: «مسابقات داخل استان را سال گذشته با هماهنگی هیئت کاراته استان خراسان رضوی در سالن کوثر برگزار کردم. نماینده سبک می‌تواند اجازه از هیئت کاراته مسابقات را در سطح استانی بگیرد. ۱۲۰ شرکت‌کننده در این مسابقه در وزن‌های مختلف شرکت داشتند. با اینکه برگزاری مسابقه سخت بود اما تجربه‌ها، رزمنده‌ها بود که باید در این مسیر به دست می‌آورد. هیئت استان و داوران همکاری زیادی داشتند و مسابقه در سطح خوبی برگزار شد. شرکت‌کنندگان هم تجربه بسیار خوبی به دست آوردند. «فهیمه همچنان مسیر خود را ادامه می‌دهد. او از سال ۸۴ وارد حوزه داوری هم شده است. قضاوت‌های نابجا انگیزه او را بیشتر می‌کند و بعد از شرکت در دوره‌ها با تمرین در سالن خودش داوری را شروع می‌کند و بعد از دادن آزمون هاد اوری می‌شود.»

### علاقه و استعداد فرزندانمان را بشناسیم

لبخند موفقیت هنرجویان و خانواده‌های آن‌ها برای این مربی و ورزشکار موفق محله امام‌هادی<sup>(ع)</sup> ارزش زیادی دارد. اومی‌گوید: «وقتی هنرجویانم به قهرمانی می‌رسند خوشحالم که با تمام وجود برای آن‌ها کار کرده‌ام. از مسیری که طی کرده‌ام رضایت دارم. از هنرجویانم که حرف اول را در کشور می‌زنند رضایت دارم و امیدوارم در آینده به موفقیت‌های بالاتر برسند. استعداد و مهارت‌های ناب‌ها را فرود در وجود خودشان نهفته است و به آن آگاهی دارد. خواهش من از خانواده‌ها این است که آرزوهای دست‌نیافته خودشان را به فرزندان نشان تحمیل نکنند. اجازه دهند آن‌ها توانایی، استعداد و مهارت خود را شناسایی کرده و همان را دنبال کنند. فرزندان خود را بیشتر بشناسند و فرصت دهند تا آن‌ها علاقه‌شان را دنبال کنند.»



### مشهد شهری کاراته‌خیز

فهیمه معتقد است مشهد شهری کاراته‌خیز است و محلات حاشیه شهر یا کم‌برخوردار بیشترین قهرمانان را در این رشته ورزشی دارند. او می‌گوید: «خیلی از دخترها برای دفاع از خود این رشته را انتخاب می‌کنند و بعد از تمرینات اعتماد به نفسشان بیشتر می‌شود. شخصیت بهتری پیدا می‌کنند و به آن‌ها اهمیت داده می‌شود. بچه‌های حاشیه شهر جدی‌تر هستند و تمام تمرکز خود را روی کاری که انجام می‌دهند می‌گذارند و قدر آن را می‌دانند. تفریحات آن‌ها کم است و به ورزش و باشگاه ختم می‌شود. آینده هنرجویان خود را بسیار خوب می‌بینم و مطمئنم مقام جهانی می‌گیرند. تنها مشکل ما کمبود حامی مالی و مشکلات مالی است.»

و مشوق بود و من را حمایت کرده است. «فرزندانش هم مثل خودش به ورزش علاقه دارند. پسر بزرگش، حسام، استعداد زیادی در فوتبال دارد و این رشته را به طور حرفه‌ای دنبال می‌کند. مهدیار هم ورزش را با ژیمناستیک شروع کرده و یکی دو سال بعد رشته مورد علاقه‌اش را دنبال می‌کند.»

### کمبود امکانات در محله‌های کم‌برخوردار

او به هدفش در مسابقه‌های کشوری، یعنی قهرمان شدن رسیده است و از سال ۸۵ تصمیم می‌گیرد وارد حوزه مربیگری شود. حالا همه تمرکزش را روی هنرجویانش گذاشته و آن‌ها را برای قهرمانی کشور و سطوح بین‌المللی آماده می‌کند. هشت سال پیش در محله امام‌هادی<sup>(ع)</sup> سالن ورزشی اجاره می‌کند و به آموزش این رشته مشغول می‌شود. در باره وضعیت ورزشی بانوان این محله می‌گوید: «بیشتر هنرجویان من از همین محله هستند و بیشترین افتخار را کسب کرده‌اند.» او شناخت خوبی از محله دارد و می‌گوید: «جمعیت زیاد و پرتراکم این محله و کمبود سالن ورزشی باعث شده فکر باشگاه داری بیفتم. جوانان این محله استعداد زیادی دارند و با انگیزه هستند. شناخت خوبی از محله دارم، استعداد نوجوانان و جوانان این محله زیاد است. اما مسئولان ارگان‌های مختلف بهایی به این محله نمی‌دهند. بچه‌های اینجا علاقه زیادی به موفقیت دارند و در هر رشته با هنری وارد شوند تمام تلاش خودشان را می‌کنند. پشتکار و اراده زیادی دارند. اما با این همه انگیزه امکانات رفاهی ندارند. فضای سبز مناسب برای پیاده‌روی ندارند. استخر مناسب ندارند. خانواده‌ها از فرزندان با استعدادشان حمایت می‌کنند ولی معمولاً از لحاظ مالی مشکل دارند. متأسفانه حامی مالی هم نیست که از استعدادها این محله به ویژه زنان حمایت کند. شرایط اقتصادی فعلی هم مزیت بر علت شده است. چنان‌که تعداد محدود حامی مالی هم که داشتیم در این سال‌ها از ورزشکاران قهرمان حمایت نکردند. هنرجویانم معمولاً از خواسته‌های دیگر خود می‌گذرند. از هزینه‌ها و خرج‌های دیگر خود می‌زنند تا بتوانند در مسابقه شرکت کنند یا مدارک بالاتر را بگیرند. خود من همین مسیر را دنبال کردم و



### موفقیت با تمرین و تکرار به دست می‌آید

فهیمه از رئیس هیئت کاراته استان خراسان رضوی، محمد حجتیان، تجلیل می‌کند که پیگیر برنامه قهرمانان این رشته است و برای آن‌ها برنامه‌ریزی و هدف‌گذاری می‌کند. او می‌گوید: «سالن‌های این رشته باید تجهیز شود و به روز باشد. کاراته در بخش کاتا حرکات نمایشی نیاز به امکانات خاصی ندارد. اما در کمیته (مبارزه فردی) سالن باید مجهز باشد. کیسه‌های ضربه استاندارد، میت‌های مختلف، وزنه و وسایل به روز مخصوص آمادگی جسمانی برای این رشته ضروری است. مسابقات این رشته در سطح بین‌المللی برگزار می‌شود. کاراته مثل همه رشته‌ها هزینه دارد اما پرخرج نیست. ساق‌بند، کلاه و لباس مخصوص نیازهای اولیه این رشته است و برای رسیدن به هر کمر بند و مرحله نیز باید توسط هنرجو هزینه پرداخت شود. در ابتدا لباس تمام سفید است. بعد از آن هنرجو با آموزش تکنیک‌های جدید و دادن آزمون وارد مرحله بعد می‌شود. کمر بندها به ترتیب نارنجی، آبی، زرد، سبز، قهوه‌ای و مشکی است و بعد هم دان‌ها شروع می‌شود که تا ۱۰ ادامه دارد. بین هر کمر بند معمولاً چند ماه و بین هر دان معمولاً سه تا چهار سال فاصله است. هر چه دان بالاتر می‌رود فاصله بین دان‌ها بیشتر می‌شود. علاوه بر آزمون و سنوات، توجه به نکات ریز در این رشته اهمیت زیادی دارد. دان بالاتر بسیار ارزشمند است و تجربه کاری را نشان می‌دهد. برای آزمون دان باید کاتارو خوبی باشیم و کاتارو را کامل و بدون نقص انجام دهیم. در این رشته آمادگی جسمانی و مبارزه خوب بسیار اهمیت داد. تمرین و تکرار و تکرار و تمرین فرد را موفق می‌کند. دقت و تمرکز بر روی حرکات ریز مثل نشست‌ها و داچی‌ها بسیار مؤثر است.»

اوایل بعد از باخت‌ها ناراحت می‌شدم، ولی برای بهتر شدن، کسانی را الگوی خودم می‌کردم که در مسابقه اول می‌شدند و مسیر آن‌ها را دنبال می‌کردم. نوع تمرین‌ها و تغذیه آن‌ها را سؤال می‌کردم و مثل آن‌ها جرمی می‌کردم. برای رسیدن به مقام قهرمانی اهمیت زیادی داشت. شکست‌پلی برای پیروزی‌هایم شد. آن زمان شرکت در مسابقات کشوری خیلی سخت‌تر از امروز بود. معمولاً با ماشین یا اتوبوس برای مسابقات می‌رفتیم. از شش ماه قبل تمرین‌های سخت را شروع می‌کردیم. روزی دو بار تمرین داشتیم. صبح‌ها تمرین‌های باشگاه بود و عصرها با بچه‌ها به بوستان ملت می‌رفتیم و دو دور، دور بوستان می‌دویدیم. هفته‌ای یکبار هم به کوه می‌رفتیم. کاراته رشته‌ای سرعتی و قدرتی است و باید هر دو را با هم کار می‌کردم. در باشگاه روی کیسه کار می‌کردیم و مبارزه داشتیم. برای دویدن به بوستان ملت می‌رفتیم تا قدرت و سرعت را با هم بالا ببریم. «دستاورد این تلاش و اراده برای فهیمه قهرمانی استانی و کشوری در سال‌های متعددی بوده است. اومی‌گوید: «الان هنرجویان خودم در مسابقات اول معمولاً با شکست روبه‌رو می‌شوند. فضای سالن و حضور جمعیت استرس زیادی به هنرجو وارد می‌کند. تمرکز بچه‌ها از بین می‌رود نمی‌توانند تکنیک‌ها را به درستی انجام دهند. اما همین شکست‌ها به آن‌ها کمک می‌کند. تمرین بیشتر استرسشان را کم می‌کند. حالا اگر دانم مقام‌های پی‌درپی کشوری دارند و در بخش کاتا و کمیته مدال‌های مختلف قهرمانی دارند.»

### رشد هم‌زمان جسم و روح

فهیمه عاشق مبارزه است و بخش کومیته یعنی مبارزه را در کاراته انتخاب کرده است. می‌گوید: «هیجان زیاد از همان کودکی در من وجود داشت و ورزش‌های رزمی آرام می‌کرد. برخلاف تصور جامعه که رشته‌های رزمی را مردانه می‌دانند، این رشته هیچ ارتباطی با جنسیت ندارد. برخلاف تصور خیلی‌ها این رشته انعطاف‌پذیری زیادی دارد. اولین نکته آموزشی در این رشته تواضع، فروتنی و احترام است. زمان ورود و خروج از کلاس کلمه «اوس» گفته می‌شود. هر لحظه هنرجویان این کلمه به استاد احترام می‌گذارند و تواضع می‌کنند. هیچ وقت نمی‌توان گفت کارهای هنری و با لطف مخصوص بانوان و کارهای سخت یا خشن مخصوص آقایان است. کاراته هم همین‌طور است. کاراته‌ها و باطن هنرجو را جدی و با استقامت می‌کند ولی به همان اندازه روحیه هنرجو را هم منعطف می‌کند. شکست و پیروزی در مسابقه درس‌های زیادی به هنرجو می‌دهد. هنرجویان این رشته نکات اخلاقی زیادی را در باشگاه و در زمان تمرین مبارزه روزی می‌آموزند. اخلاق در این رشته اهمیت ویژه‌ای دارد. هنرجو می‌آموزد که کوچک‌تر و بزرگ‌تر یا کسی که قهرمان‌تر یا ضعیف‌تر از خودش است احترام بگذارد. جسم و روح در این رشته با هم رشد می‌کنند و هنرجویی که این رشته را دنبال می‌کند، به مراحل بالای اخلاقی می‌رسد. با تمرین و تکرار تکنیک و اخلاق با هم رشد می‌کنند.»

### نفسم به ورزش بند است

عشق و علاقه زیاد فهیمه به این رشته باعث می‌شود همه خواسته‌ها و شرایط خانواده را در آن زمان بپذیرد. پدر و مادر از اومی خواهند برای اینکه این رشته را دنبال کند درس‌هایش موفق باشد. او هم شرایط آن‌ها را می‌پذیرد و بهتر درس می‌خواند. سال ۸۶ از جوامع کاندو بعد از اینکه فرزند او لوش پنج ساله می‌شود درس را ادامه می‌دهد و کارشناسی خود را در رشته تربیت بدنی می‌گیرد. «تشنه آموزش و یادگیری بودم و هستم. با وجود داشتن خانواده و مسئولیت‌های زندگی، سالن ورزشی هم دارم. مربی و داور کشوری هستم، ولی به ادامه تحصیل هم فکر می‌کنم. حتماً درسم را ادامه می‌دهم.» او ورزش رزمی کاراته را با هیچ چیز در دنیا عوض نمی‌کند. حتی در زمان ازدواج این نکته را به همسرش هم گفته است. اومی‌گوید: «نفسم به ورزش بند است و تا زمانی که زنده هستم آن را ادامه می‌دهم. همسر من اومی‌دان‌ها همان ابتدا همراه

### هنر مبارزه با دست خالی

فهیمه مربی موفق کاراته در باره این ورزش می‌گوید: «کاراته ورزش سرعتی، قدرتی و استقامتی است. کاراته هنر مبارزه کردن با دست خالی است. مسابقات کاراته در دو بخش کمیته (مبارزه) و کاتا (اجرای فرم) برگزار می‌شود. کاراته یک هنر رزمی مبتنی بر ضربه زدن است که از ضربات مشت، لگد، زانو، آرنج و تکنیک‌های دست بازمانده دست چاقویی تشکیل می‌شود. در برخی سبک‌ها از فنون گلاووزی مثل قفل مفصل، مهار، پرتابی و ضربه به نقاط حساس نیز استفاده می‌شود. در این رشته ضربات با حداکثر قدرت و سرعت به سمت حریف پرتاب می‌شود. این ورزش شامل سه بخش است کیهون (تکنیک‌های پایه) کاتا (اجرای فرم بر اساس حریف فرضی) و کمیته (مبارزه). به هنرجویان این رشته کاراته‌کا می‌گویند.»

طبیعت گردهای کوه پارک، با چشمه آرای، فضای بکر طبیعت را به محلی برای توقف تبدیل کرده اند

## چشمه گفت و گو

نجمه موسوی کاهانی اگر به دامنه ارتفاعات جنوبی سری زده باشید حتما دیده اید که در میان سنگ‌ها چشمه‌های کوچکی در حال جوشش است. خوب است بدانیم بسیاری از این چشمه‌ها پس از درخت کاری در این ارتفاعات احیا شده‌اند؛ در ست از زمانی که تصمیم گرفته شد کمربند جنوبی جای خود را به کوه پارک بدهد. اکنون این ارتفاعات بیش از ۱۷ چشمه دارد که کوهنوردان در مسیر خود دقایقی را در کنار آن‌ها توقف کرده و بانوشیدن آب گوارا خستگی در می‌کنند.

### ● گل ولای شدن اطراف چشمه

شهرداری برای دسترسی آسان و بهره‌برداری بهتر از این چشمه‌ها آن‌ها را لوله کشی کرده و با ایجاد ارتفاع، امکان استفاده از آب چشمه‌ها را میسر ساخته است. اما نکته مهمی که در اطراف بسیاری از آن‌ها دیده می‌شود این است که بارش دائمی آب معمولاً در زیر آن‌ها گودی ایجاد شده و آب، خاک اطراف را تبدیل به گل ولای می‌کند. از طرفی شرایط مساعد هوا و وجود آب کافی باعث رویش علف‌های زیادی در اطراف چشمه شده و دسترسی به آب را سخت کرده است. اما کوهنوردان که همیشه از دل سختی‌های راهی برای خود باز می‌کنند این بار هم دست به کار شده‌اند و با ایجاد فضایی خاص و زیبا علاوه بر فراهم کردن شرایط برای استفاده از آب چشمه، فضایی برای استراحت و گفتگمانی کوتاه مدت و شاد را در اطراف یکی از همین چشمه‌ها ایجاد کرده‌اند.

● همراهی طبیعت گردان و کوهنوردان  
در ابتدایی ترین توقف گاه مسیر کوه پارک ۲۱ یکی

از این چشمه‌ها که در زیر سایه درختی زیبا قرار دارد با سنگ‌هایی ریز و درشت فضای آرای شده تا امکان نشستن و دورهم بودن برای حدود ۱۰ نفر در اطراف چشمه فراهم شود. سید محسن موسوی زاده از طبیعت گردان و فعالان محیط زیستی که این چشمه آرای با ایده اولیه او اجرا شده است می‌گوید: «برای کوهنوردان سنگ حکم استراحتگاه را دارد. هرگاه در مسیری کوهپیمایی می‌کنم زیر هر درخت یک تکه سنگ می‌گذارم تا طبیعت گردان بتوانند برای رفع خستگی روی آن بنشینند. همین نکته ایده‌ای برای من شد و تصمیم گرفتم اطراف چشمه را با چندین سنگ فضاسازی کنم تا رهگذران بتوانند دقایقی را در اینجا استراحت کنند.»

کار چشمه آرای با استفاده از سنگ‌های نسبتا بزرگ در طبیعت و بدون امکانات اولیه کار سختی است. موسوی زاده هنگام انجام کار از کوهنوردان می‌خواسته با او همکاری کنند و جالب اینجاست که بیش از ۵۰ طبیعت گرد خوش ذوق او را در ساخت این چشمه همراهی کرده‌اند.

### ● دعوت به چشمه آرای

داوود کهلایی یکی دیگر از طبیعت گردان، می‌گوید: «یکی از روزها که آماده کوهنوردی بودم با دعوت آقای موسوی زاده برای ساخت فضایی گفتگمانی در اطراف این چشمه روبه‌رو شدم. در ابتدا اقرار بود چند تکه سنگ را در کنار چشمه قرار دهیم که البته جابه‌جا کردن همین چند تکه سنگ بزرگ هم کار آسانی نبود. آن‌ها را ۱۰ نفری جابه‌جایی کردیم و با جانمایی شان فضایی دلنشین را ایجاد کردیم. برای گذاشتن هر

کدام از سنگ‌ها کلی وقت و انرژی گذاشتیم که فکر می‌کنم در نهایت ایجاد این فضای زیبا ارزش آن همه سختی را داشت.»

### ● چیدمان درست بدون آسیب‌رسانی

در هنگام صحبت، رهگذری موی سپید کرده، برای برداشتن آب جلومی‌آید. سر صحبت را با او هم‌باز می‌کنم، عباس ابوطالبیان می‌گوید: «من ۲۵ سال است که در این مسیر کوهنوردی می‌کنم. خانه‌ام در مرکز شهر است و اکنون که بازنشسته شده‌ام بیشتر از



عکس: سناز صفائی / شهرآرا

قبل به حضور در طبیعت نیاز دارم. الان هم خوشحالم که با ایجاد کوه پارک مردم بیشتر با کوه انس گرفته‌اند. وقتی سنگ‌های چیدمان شده اطراف این چشمه را دیدم، متوجه شدم باید کار طبیعت دوستان باشد که بدون آسیب‌زدن به طبیعت محیطی زیبا برای

گپ و گفت را درست کرده‌اند.»

حالا در یک فضای زیبای شامی می‌توانید در کنار صدای آب‌جوی باریک‌روان، روی این تخته‌سنگ‌ها بنشینید و ساعتی را در طبیعت زیبا و بکر از روزمرگی‌ها فاصله بگیرید.

## مراقبت از اکوسیستم طبیعی

این روزها که به دلیل محدودیت‌های اجتماعی مردم بیشتر از قبل به دامان طبیعت پناه می‌برند باید نکات طبیعت گردی را نیز خوب بدانند. اینکه زباله‌های خود را در طبیعت رها نکنیم و شاخه‌ای را نشکنیم از بدبیهات فرهنگ طبیعت گردی است. اما گاهی افراد بدون داشتن آگاهی و بدون سوهنیت کارهایی انجام می‌دهند که به طبیعت آسیب می‌زند. مثلا غذا دادن به سگ‌ها در طبیعت باعث می‌شود نظم اکوسیستم طبیعی برهم بریزد. مشکلی که در اطراف چشمه گفت و گو هم دیده می‌شود. موسوی زاده می‌گوید: «مردم از سر مهربانی به سگ‌ها غذا می‌دهند. در نتیجه سگ‌ها که قوی‌تر شده‌اند به شغال‌ها و کفتارها حمله می‌کنند و تعداد این حیوانات کم می‌شود. در نتیجه موش خرما و موش صحرایی که غذای کفتار و شغال است زیاد می‌شود. مشکلی که ما در اطراف چشمه با آن روبه‌رو هستیم لانه‌های موش‌هاست که روز به روز بیشتر می‌شوند.»

## استفاده از مصالح طبیعت

مراحل چشمه آرای شامل صاف کردن خاک اطراف چشمه، ایجاد فضایی مسطح برای دورهمی، پیدا کردن سنگ‌های نسبتا صاف مناسب نشستن، جابه‌جایی سنگ‌ها و جانمایی در ست در اطراف چشمه و متعادل کردن تخته سنگ‌های بزرگ برای حفظ تعادل در هنگام نشستن است. این تعادل به وسیله تکه‌سنگ‌های تخت و کوچک که زیر سنگ‌های بزرگ قرار می‌گیرند برقرار می‌شود. تا اینجا کار مراحل اولیه است که چشمه گفت و گو را به وجود آورده، اما پاتوق اطراف چشمه برای ماندگاری نیاز به مراقبت هم دارد. مثلا بعضی طبیعت گردان در این محل آتش روشن می‌کنند و با باقی گذاشتن بقایای آتش فضای زیبای آن را مخدوش می‌کنند. موسوی زاده و دیگر افرادی که در ساخت این چشمه مشارکت داشته‌اند بنا به حس تعلق خاطر که دارند در هفته دو یا سه بار به این چشمه سر می‌زنند و زباله‌ها و ذغال‌های اطراف آن را جمع می‌کنند.

هرگاه در مسیری کوهپیمایی می‌کنم زیر هر درخت یک تکه سنگ می‌گذارم تا طبیعت گردان بتوانند برای رفع خستگی روی آن بنشینند



## نوجوان محله اقبال لاهوری مقام نخست تک نوازی کمانچه کشور را در کارنامه اش دارد

### نوازی «نگار»



امید  
محله

نجمه موسوی کاهانی نگار یاسمنی نوجوان هجده ساله ساکن محله اقبال لاهوری هنرمند با انگیزه ای است که سال گذشته توانسته مقام اول تک نوازی کمانچه را در کشور در جشنواره دانش آموزی فرهنگی و هنری «فردا» به دست آورد. او که موسیقی را از هفت سالگی با ساز ویولون شروع کرده، در سیزده سالگی با کمانچه آشنا شده است و ۵ سالی است این ساز کهن را می نوازد.

#### ● کمانچه معادل ویولون

اودرخشش جهانی استاد کیهان کلهر را عامل شناخته شدن ساز کمانچه می داند و می گوید: «ویولون، ساز کلاسیک است که کار موسیقی را با آن شروع کردم و بعد به توصیه استادم و علاقه ای که به سازهای ایرانی داشتم سراغ کمانچه رفتم.» نگار می گوید کمانچه، سازی معادل ویولون در موسیقی غربی است و از قدیم در مشرق زمین سابقه تاریخی مفصلی دارد. کمانچه ایرانی تفاوت هایی ظاهری و صدایی با کمانچه آذربایجان و دیگر کشورهای اطراف دارد.

#### ● حمایت خانواده در تغییر رشته

اواز شروع آموزش هایش در موسیقی می گوید که برایش در حد سرگرمی بوده و تصمیمی بوده که خانواده برای او گرفته اند. اما از آنجایی که پدرش هم به موسیقی سنتی علاقه داشته، گوش نگار بابت های موسیقی آشنا بوده و همین امر سبب شده علاقه و استعدادش در این هنر رشد کند. «تا سال دهم در رشته ریاضی درس می خواندم اما با علاقه ای که به موسیقی داشتم تصمیم گرفتم تحصیلاتم را در همین رشته ادامه دهم. خوشبختانه خانواده ام که بسیار هنردوست هستند مرا حمایت کردند. حالا در هنرستان رهروان حضرت زینب (س) در رشته سه تار می نوازم. من دوست دارم از هر سازی مقداری بلد باشم. اما ساز اصلی من کمانچه است که همه نوع موسیقی ایرانی را پوشش می دهد. وقتی کمانچه می نوازم دستمان برای نواختن ملودی های مختلف باز است.»

#### ● نادیده گرفتن کاستی ها و کسب مقام اول

نگار سال ۹۵ در تک نوازی ویولون و کمانچه سه مقام استانی در رقابت های آموزشگاه های آزاد آموزش و پرورش کسب کرده و تا سال ۹۹ هر سال رتبه استانی داشته است اما در سال ۹۹ موفق شده مقام اول کشوری جشنواره فرهنگی و هنری فردا را در تک نوازی کمانچه کسب کند. او علاوه بر داشتن علاقه و استعداد، حمایت خانواده و استادانش را مؤثر می داند و می گوید: «هنر در مشهد وضعیت خوبی ندارد. من با حمایت استادم از سال ۹۳ تجربه حضور در ارکستر را داشته ام. چندین اجرای زنده نیز با گروه هنری صبا داشته ام که همین امر انگیزه خوبی برای من بوده است.» نگار هم مانند دیگر هنرمندان، این روزها با محدودیت های کرونا روبه روست اما سعی می کند از فضای مجازی برای ارتباط گیری و ادامه آموزش ها و تمریناتش استفاده کند. هدف کوتاه مدتش ورود به دانشگاه و تحصیلات آکادمیک در موسیقی و بعد هم تدریس موسیقی، آهنگ سازی و اجراست که به طور جدی روی آن تمرکز کرده است.

### کرونا زندگی

ساکنان محله حجاب برای  
مبارزه با کرونا، ماسک های رها شده  
را سوزاندند

## وقتی همه مسئولند



منطقه

۱۰



صدرا و بیروس کرونا با خود خطرات فراوانی به همراه داشت، یکی از این خطرات که مدتی در صدر خبرهای دنیای مجازی بیان شد، مربوط به ماسک هایی بود که توسط کارتن خواب ها جمع آوری و دوباره به دست مصرف کننده می رسید همین خبر باعث بسیاری از شهروندان ماسک های خود را قبل از دور ریختن پاره کنند تا امکان بازگشت ماسک به چرخه مصرف به پایان برسد. هفته گذشته در شب های قدر بود که ساکنان محله حجاب همراه با هیئت امنای مسجد سیدالشهدا بیش از سه هزار ماسک را پیدا کردند و برای حفظ سلامتی شهروندان آن ها را آتش زدند. نماینده مساجد محله حجاب و عضو هیئت امنای مسجد سیدالشهدا از نحوه سوزاندن ماسک ها و فعالیت های این مسجد در دوره کرونا می گوید.

#### ● ماسک های رها شده کنار باکس زباله

محمدرضانوری، عضو هیئت امنای مسجد سیدالشهدا و نماینده مساجد در شورای اجتماعی محله حجاب از به آتش زدن بیش از ۳ هزار ماسک اشاره می کند و می گوید: این ماسک ها توسط ساکنان و نیروهای گشت بسیج محله در کنار باکس های زباله پیدا شد. تعدادی از ماسک ها در پلاستیک و تعدادی از آن ها در بسته های ده تایی و پنجاه تایی در جعبه بود. بسیاری از آن ها ظاهری نو و تمیز داشتند، اما در کنار باکس های زباله رها شده بودند. با همفکری ساکنان و هیئت امنای مسجد تصمیم گرفتیم ماسک ها را آتش بزنیم. در غیر این صورت ممکن بود توسط کارتن خواب ها جمع آوری و به فروش برسند. برای جلوگیری از این مسئله و کمک به سلامت جامعه آن ها را در زمین رها شده نزدیک به مسجد دیو کردیم و بعد هم با مواد آتش زان آن ها را آتش زدیم. اگر همه شهروندان در باره یکدیگر احساس مسئولیت داشته باشند این ویروس نمی تواند بیش از این شیوع پیدا کند و بسیاری از مشکلات برطرف می شود.

#### ● توزیع ماسک رایگان و بسته های معیشتی

محمدرضانوری بر مسئولیت پذیری تک تک شهروندان در دوره کرونا تأکید کرده و می گوید: مسجد سیدالشهدا و پایگاه بسیج سردار شهید غلامرضا سمائی نیز از همان ابتدای شیوع کرونا و با توجه به مسئولیت اجتماعی ای که دارد فعالیت خود را با ضد عفونی محله و مکان های عمومی و توزیع ماسک رایگان با کمک شورای اجتماعی محله و کمک خیران آغاز کرد. بعد از آن هم با کمک خیران و با اجرای طرح سفره های همدلی به بیش از ۱۰۰ خانوار که به لحاظ اقتصادی در دوره کرونا با مشکل روبه روسته بودند بسته های معیشتی تحویل دادیم. فعالیت نیروها همچنان ادامه دارد. طرح «مسجد، سنگر سلامت» نیز به مناسبت اولین سالگرد شهادت سردار شهید قاسم سلیمانی در ایام شیوع کرونا شروع شد و هنوز ادامه دارد. نیروهای بسیجی و پایه کار مسجد در این طرح افرادی را شناخته های کرنا می شناسایی می کنند و با آن ها ارتباط می گیرند و اگر نیاز به دارو داشته باشند برایشان تهیه می کنند. اجرای این طرح کمک کرد اطلاعات دقیق تری در باره ساکنان محله و خانواده هایشان به دست آوریم. خانوارهای زیادی را که در این مدت با مشکلات اقتصادی روبه روستند و شغل خود را از دست دادند شناسایی کردیم. توانستیم با کمک ساکنان و خیران تعداد ۵۵ خانوار را از برپوشش قرار دهیم و با تهیه بسته های معیشتی به آن ها کمک کنیم. اجرای مراسم شب های قدر در فضای باز کنار مسجد با رعایت نکات بهداشتی و توزیع ماسک رایگان و مواد ضد عفونی نیز از دیگر برنامه های مسجد بود. شهروندان ضمن شب زنده داری و عبادت سلامت خود را نیز حفظ کردند.



منطقه

۹

محلات منطقه ما:

۹: نوفل لوشاتو، رضاشهر، طالقانی، سرفرازان، چهارچشمه، کوثر، هاشمیه، هنرستان، نیروهای، آب و برق، اقبال، زکریا، لادن، شقایق ۱ و شقایق ۲ و گلدیس

۱۰: رازی، استاد یوسفی، شریعتی، شاهد، لشکر، فرهنگیان، امامیه، رسالت، حجاب، ایثارگران، امام هادی (ع)، خاتم الانبیا (ص)

صاحب امتیاز: شهرداری مشهد  
دبیر شهرآرا محله منطقه ۹ و ۱۰: الهام ظریفیان  
تلفن شهرآرا محله منطقه ۹: ۳۸۸۳۸۵۲  
تلفن شهرآرا محله منطقه ۱۰: ۳۶۶۲۹۴۸۰

تلفن دفتر مرکزی: ۳۷۲۸۸۸۱-۵  
تلفن روابط عمومی: ۳۷۲۴۳۱۰  
نمابر: ۳۷۲۳۸۳۱۰

شماره پیامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹  
دفتر مرکزی روزنامه شهرآرا: میدان شهدا، نبش دانشگاه یک  
دفتر منطقه ۹: بولوار وکیل آباد، ابتدای بولوار هاشمیه  
دفتر منطقه ۱۰: نبش استاد یوسفی ۱۳ فرهنگسرای خانواده  
پست الکترونیک: shahrara.ir@mahalle9  
mahalle10@shahrara.ir  
کانال شهرآرا محله: @ShahraraMahaleh  
دریافت نسخه الکترونیک شهرآرا محله از: shahraranews.ir



کوچه صدا و سیما

آب و هوا ساخته است. در سوی دیگر کوچه‌هایی کوتاه قرار دارند با خانه‌هایی حداقل ۲۵۰ متری که اغلب دومر هستند و به بزرگراه شهید کلانتری ختم می‌شوند. به دلیل قرار داشتن مرکز صدا و سیما و خراسان رضوی در ابتدای این خیابان آن را به نام کوچه صدا و سیما هم می‌شناسند.

ظریفیان-خیابان نوفل لوشاتو تا قبل از سال ۱۳۵۵ عبارت بود از گندمزارهای وسیع با چند جوی آب که از قنات‌های رضاشهر سرزیر می‌شدند و به باغ‌های ملک آباد می‌رسیدند. وجود باغ‌های ملک آباد به عنوان بزرگ‌ترین لکه سبز و تنفس‌گاه شهر مشهد در یک سو، آن را خوش‌منظر و خوش‌نشین و خوش

شهید منتظری ۲

منطقه ۹ - محله نوفل لوشاتو



شهید سید مجتبی رضوی در کوچه پس کوچه‌های همین خیابان قد کشید و بزرگ شد. پدر و مادرش هنوز در همان خانه قدیمی زندگی می‌کنند.



تا همین چند سال پیش خیابان درین بیست قرار داشت، اما از وقتی انتهای آن به بزرگراه شهید کلانتری باز شده هم قیمت خانه‌ها رونق گرفته و هم مسیر دوچرخه‌سواری آن طرفداران زیادی پیدا کرده است.



زهرا میرزاجانی از اولین ساکنان این خیابان می‌گوید: آن سال‌ها دیوار دور باغ ملک آباد به این بلندی نبود. عصرها می‌رفتیم توی باغ توت و اخکوک و الو می‌خوردیم.

دو قبر قدیمی متعلق به یک پدر و پسر مربوط به سال ۱۳۵۴ در دبیرستان فرزندگان در حاشیه این خیابان قرار دارد.

