

دوچرخه سواران منطقه ما برای داشتن هوای سالم و ترویج ورزش همگانی پای کار آمده اند

دوشنبه های پا در رکاب

● فرهنگ سازی را از خودمان شروع کنیم

معلومات درباره مسیرهای دوچرخه سواری این پویش توضیح می دهد: هر هفته با توجه به مناسبت های مختلف، مسیر رکاب زنی را تغییر می دهیم. برای مثال اگر مناسبت مذهبی باشد، به سمت حرم مطهر امام رضا (ع) حرکت می کنیم و در مناسبت هایی که به طبیعت و پاکیزگی هوامربوط است، مسیر به سمت یکی از بوستان های مهم شهر تعیین می شود. مسیر هر هفته از طریق کانالی در شبکه های اجتماعی که همه اعضا در آن حضور دارند، اعلام می شود و مسیرها به گونه ای انتخاب می شوند که هیچ مزاحمتی برای ترافیک شهری و خودروسواران ایجاد نکنند.

او همچنین با اشاره به برنامه های آموزشی این پویش می افزاید: برگزاری دوره های آموزشی ترافیکی و فرهنگ دوچرخه سواری از جمله

مربیم ذوالفقاری پویش های دوچرخه سواری همگانی در شهرها و کشورها و اجرای کم رmq «سه شنبه های بدون خودرو» در مشهد باعث شد تا دو سال پیش، جمعی از دوچرخه سواران منطقه ما ایده راه اندازی «دوشنبه های دوچرخه ای» را به شهرداری منطقه ۴ مشهد ارائه کنند که البته با استقبال مدیران شهری نیز همراه شد. حالا پس از این مدت، استقبال به حدی پر شور است که بعضی هفته ها تعداد دوچرخه سوارها به بیش از هشتصد نفر می رسد.

● آشتی با طبیعت

مصطفی معلومات، شهروند محله ایثار، یکی از اعضای شورای سیاست گذاری طرح «دوشنبه های دوچرخه ای» است. او با اشاره به اهداف این طرح می گوید: «دوشنبه های دوچرخه ای» با هدف کمک به کاهش آلودگی هوا، کاهش ترافیک شهری و افزایش تحرک شهروندان شکل گرفت. این پویش در آغاز با حدود ۱۲۰ نفر و از منطقه ۴ مشهد شروع شد، اما امروز شهروندانی از همه مناطق مشهد به آن پیوسته اند و در برخی روزهای خاص شمار رکاب زنان به بیش از هشتصد نفر نیز می رسد. او درباره افراد شرکت کننده در این پویش می گوید: هیچ محدودیت سنی وجود ندارد و پیر و جوان می توانند در آن شرکت کنند. پوشیدن کاورهای یک شکل باعث شده است توجه دیگر شهروندان به رکاب زنان جلب شود و تردد گروهی مادر و فرزندان در دوشنبه هر هفته، روز به روز بر تعدادمان افزوده است.



برنامه های مابرای شرکت کنندگان است و حضور در همایش های مرتبط با دوچرخه سواری و هوای پاک نیز از دیگر اقدامات گروه به شمار می رود.

● توجه به وظیفه شهروندی در پاکیزگی هوا

صالح رحیمی جوانی بیست و شش ساله است و از یک سال پیش با پویش «دوشنبه های دوچرخه ای» آشنا شده است و هم رکاب با دیگر اعضا سرقرار هفتگی حاضر می شود. او حضور در این جمع را عاملی بر تقویت روحیه ورزشی و جمعی خود می داند و ادامه می دهد: وقتی به صورت گروهی در شهر رکاب می زنیم، باز خورد های خوبی از دیگران دریافت می کنیم. بعضی افراد از نحوه شرکت در این پویش می پرسند و تمایلشان به شرکت در این برنامه را نشان می دهند. از اطرافیانم نیز افراد زیادی را با این پویش آشنا کرده ام و حالا هر دوشنبه همراهان می شوند.

او که وسیله نقلیه موتوری هم دارد، تأپیش از آشناسدن با این پویش حتی برای مسیرهای کوتاه هم از موتور استفاده می کرده است و حالا دوچرخه را عضوی جدانشدنی در ترددهای شهری اش معرفی می کند و می گوید: من به عنوان یک شهروند باید به سهم خود به پاکیزگی هوا کمک کنم. اگر همه این وظیفه شهروندی خود را رعایت کنند، بی شک غبار و آلودگی جای خود را به آسمان آبی می بخشد. البته منظورم فقط استفاده از دوچرخه نیست، بلکه با کمتر بیرون آوردن خودروها و موتورهایمان و استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی می توانیم به این وظیفه به درستی عمل کنیم.

نوجوان رزمی کار محله طبرسی شمالی، حرف مادرش را آویزه گوش کرده است

سرانجام برنده می شوی



با ختم، چون هنوز وارد نبودم. پس از این شکست ها، در مسابقات بعدی به ترتیب برنز، نقره و در مسابقه آخر که کشوری بود، طلا به دست آوردم.

● پس از شکست ها چه چیزی باعث می شد به تلاشت ادامه بدهی؟

حرف های مادرم که می گفت «باید تا آخرش ادامه بدهی؛ آن قدر که سرانجام برنده شوی».

● می خواهی کاراته را تا کجا ادامه بدهی؟

مربی ام، شیهان و حیدی، دان هشت دارد. من می خواهم مثل او حرفه ای بشوم و تا آخرش، یعنی تا داند ۱۰ کاراته ادامه بدهم.

● و بعد؟

دوست دارم با دیگران مسئولان مهم کشور بشوم و اجازه ندهم هیچ دشمنی به آن ها آسیب برساند.

● برای ادامه تحصیل هم برنامه ای داری؟

درس خواندن را خیلی دوست دارم و همه درس هایم خیلی خوب است. به علوم علاقه بیشتری دارم. فکر می کنم وقتی بزرگ شدم، رشته پزشکی را انتخاب کنم و یک دکتر ورزشکار بشوم.

● کسی بوده است که با دیدن علاقه و موفقیت تو در کاراته، جذب ورزش شود؟

بله، چند نفری بوده اند. یکی از آن ها دوستم، امیر علی، است که الان کمر بند آبی دارد. او در مسابقات کشوری، در مبارزه با حریف هایش دوم شد و مدال نقره به دست آورد.

که دارم کاراته یاد می گیرم. قبلا درباره این رشته همین قدر شنیده بودم که برای دفاع شخصی خوب است و اگر دعوا یا خطر دیگری پیش بیاید، کسی نمی تواند به کاراته کار آسیب بزند.

● تمرین در کاراته را چطور می بینی، سخت یا ساده؟

سخت است. در کاتا باید خیلی تمرکز داشته باشی و ذهنت را درگیر کنی. مبارزه با حریف هم سخت است، ولی من با تمرین از پیش برمی آیم.

● تا الان در چند مسابقه شرکت کرده ای و نتیجه اش چه بوده است؟

پنج شش مسابقه استانی شرکت کرده ام و یک مسابقه کشوری. چند مسابقه استانی اول را

شهادت چند روز پیش امتحان ریاضی داشت. امیر حسین کارگر، دانش آموز درس خوان مدرسه اسفندیاری در محله طبرسی شمالی، آن قدر پیش از امتحان نمونه سوال حل کرده بود که پرسش های آزمون برایش به سادگی آب خوردن بود. او با اعتماد به نفس ناشی از موفقیت های رو به افزایشش از دو سال پیش، می گوید کاراته رابه فهرست دغدغه ها و علاقه مندی هایش اضافه کرده است. نوجوان یازده ساله محله طبرسی شمالی در این مدت بیش از گذشته فهمیده است که وقتی تلاش رابه هدف هایش ضمیمه کند، نتیجه جز موفقیت نخواهد بود؛ خواه میدان آزمون و درس های مدرسه باشد یا مسابقات کاراته کشوری که آبان امسال به میزبانی مشهد برگزار شد و او توانست در بخش کاتا مدال طلا را از آن خود کند.

● آشنایات با کاراته چطور اتفاق افتاد؟

خرداد پارسال، امتحانات کلاس سوم را که دادم، مادرم من را برد باشگاه و در رشته کاراته ثبت نام کرد. تا بستان تمام شد، ولی من آن قدر از این رشته خوشم آمده بود که تصمیم گرفتم ادامه بدهم. کمر بند سفیدم شد نارنجی، آبی و الان هم که کمر بند زرد دارم.

● آیا در میان دوستان یا آشنایان کسی هست که این رشته را تجربه کرده باشد؟

من در فامیل، دوستان و همسایه ها، اولین نفر هستم

