

دختران محله سپس آباد هر هفته در سالن شهید ناصری دور هم جمع می شوند تا ورزش و رفاقت را تجربه کنند

حال خوب پنجشنبه ها

۳



او درباره استقبال خانواده ها، به ویژه مادران، می گوید: از زمانی که این طرح را شروع کردیم، مادران باز خورد های خیلی خوبی به ما داده اند. خیلی خوشحال اند که دخترانشان در محیطی سالم ورزش می کنند و همیشه روی ادامه دار بودن این برنامه تأکید دارند.

● جایابی برای دویدن و خندیدن

تهمینه طوسی، یکی از دختران محله سپس آباد، از نخستین روزهای اجرای این برنامه همراه بچه های محله بوده است. او که از برگزاری این دورهمی های ورزشی خوشحال به نظر می رسد، می گوید همین چند ساعت کنار دوستان بودن، حال و هوای روزهایشان را متفاوت کرده است.

او توضیح می دهد: اینکه پنجشنبه ها دو ساعت کنار دوستانمان وقت می گذرانیم، خیلی خوب است. ورزش هم برای سلامتی خودمان مفید است و هم باعث می شود انرژی مان تخلیه شود. بچه ها واقعا به ورزش و تفریح سالم نیاز دارند و به همین دلیل استقبال از این برنامه زیاد است. به گفته طوسی، هر هفته حدود پانزده تا بیست نفر از دختران نوجوان محله در این برنامه شرکت می کنند و گاهی بعضی از مادران هم همراه فرزندانشان به سالن می آیند. او می گوید: ما کنار هم یک تفریح سالم و شاد را در سالن شهید ناصری تجربه می کنیم. این محیط شاد برای همه دختران لازم است و ما خوشحالیم که چنین برنامه ای برایمان برگزار می شود.

زمانی را در اختیار بگیرند. او توضیح می دهد: هر هفته پنجشنبه ها از ساعت ۱۰ تا ۱۲ دختران محله را جمع می کنیم و به سالن می آوریم. برنامه های ورزشی و بازی های گروهی مثل والیبال برگزار می شود و بچه ها چند ساعت را در کنار هم می گذرانند.

● بازی، خنده و چند ساعت بی دغدغه

به گفته خانم ارضی، این برنامه به مرور باعث شکل گیری رفاقت های تازه میان دختران محله شده است. ارضی می گوید: این کار باعث شده است ارتباط دختران با هم نزدیک و انرژی شان در یک فضای سالم و شاد تخلیه شود. بچه ها آخر هفته را با یک خاطره خوب و حال بهتر به پایان می رسانند و لحظه شماری می کنند برای رسیدن پنجشنبه ای دیگر.



محمد رضا فیضی صدای خنده و هیاهوی دختران محله سپس آباد، صبح های پنجشنبه، فضای سالن ورزشی شهید ناصری را پر می کند. بعضی ها وسط بازی دنبال توپ می دوند، بعضی دیگر گوشه ای با دوستانشان گرم صحبت اند و گروهی هم با شور و انرژی در برنامه های ورزشی شرکت می کنند. شاید برای خیلی از این دختران، همین چند ساعت دورهمی و بازی، متفاوت ترین بخش هفته شان باشد؛ فرصتی برای بیرون آمدن از روزمرگی خانه و تجربه ساعاتی شاد در کنار هم محله ای هایشان.

● دخترانه، شاد و پرانرژی

پشت شکل گیری این دورهمی دخترانه، ایده ای قرار دارد که حدود چهار سال پیش در ذهن فاطمه ارضی شکل گرفت؛ فرمانده پایگاه بسیج فدک و عضو شورای اجتماعی محله سپس آباد که تلاش کرده است برای دختران محله، فضایی امن و پرنشاط فراهم کند. او درباره دلیل اجرای این برنامه می گوید: بارها احساس می کردم دختران محله فضایی برای بازی و سرگرمی ندارند. سبک زندگی آپارتمان نشینی شده است و خیلی از بچه ها بیشتر وقتشان را در خانه می گذرانند. به همین دلیل تصمیم گرفتیم کاری کنیم که دختران محله ما بتوانند ساعاتی را کنار هم بانشاط و انرژی سپری کنند. ارضی می گوید بعد از ایزنی با شهرداری، توانستند از سالن ورزشی شهید ناصری

● کجا ادامه می دهید؟

غزل: طلای کشوری تکواندو را دوست دارم به دست بیاورم اما اصل ورزش برایم هدف است و برای مدال، ورزش نمی کنم. عسل: راستش من دیگر تمایلی به ادامه تکواندو ندارم. آزمون دان یک راکه بدهم، این رشته را می گذارم کنار و می روم دنبال علاقه ام که ورزشی تیمی مثل والیبال است.

● وضعیت درسی تان چطور است؟

غزل: معدل ۱۷،۵ است. مدتی دنبال رشته های اسم و رسم دار مثل پزشکی و وکالت بودم اما الان مطمئنم دلم می خواهد هنرمند باشم. فعلا که پایه هفتم هستم، انتخابم معماری است. عسل: من هم معدل ۱۷،۵ است. به احتمال زیاد، رشته تربیت بدنی را انتخاب می کنم.

● از ابتدا با هم بودید. از اینکه انتخاب های متفاوتی داشته باشید و مسیر زندگی تان جدا شود، چه حسی دارید؟

عسل: غزل را دوست دارم. وقتی جایی باشم که او هست، انرژی می گیرم. با این حال اصرار ندارم که انتخابش، مثل من باشد. غزل: نسبت به عسل، دو جور حس دارم. گاهی لج بازی های خواهرانه است و با خودم می گویم کاش اصلتان نبودم اما هیجاناتم که کم می شود، می بینم اگر عسل نبود، واقعا مزه ای نداشت زندگی ام. علاقه ام به کنار، من هم اصراری ندارم که تا همیشه با هم باشیم.

● از افتخاراتتان بگوئید.

عسل: مسابقاتی که شرکت کردیم و مدال هایی که به دست آوردیم، یکی است؛ فقط رنگ هایش فرق دارد. غزل: مثلاً مسابقات دو انفرادی دانش آموزان ناحیه ۵ مشهد، مسابقات تکواندو جام رمضان در سال ۱۴۰۳، مسابقات فوتسال آموزش و پرورش ناحیه ۵ در سال ۱۴۰۳ و مسابقات باشگاهی تکواندو در مشهد؛ من و عسل توی این مسابقات، مدال های طلا و نقره به دست آوردیم.

دوقلوهای ورزشکار محله تلگرد از تفاوت انتخاب هایشان برای آینده می گویند

خواهرانه های دو حریف



غزل: بله، ما در باشگاه و خانه، حریف یکدیگر می شویم و با هم تمرین می کنیم. عسل: در مبارزه ها، غزل بیشتر کتک می زند و من بیشتر کتک می خورم!

● رشته دیگری هست که تجربه اش کرده باشید یا دلتان بخواهد تجربه کنید؟

غزل: پدرم مربی فوتسال است. من و عسل از بچگی می رفتیم سر تمرین ها و تماشاچی بودیم. در این حدود چهار سالی که تماشاگر بودیم، این رشته را هم یاد گرفتیم و دوست داریم.

● چرا ورزش می کنید و تکواندو را تا



فرزانه شهامت | دود دختر نوجوان، با ظاهر و صدایی مشابه روبه رویمان نشسته اند و به سؤالاتمان پاسخ هایی هم زمان می دهند. سیده عسل و سیده غزل سید رضایی، خواهران دوقلویی هستند که در خانواده ای ورزشکار بزرگ شده اند و ورزش رانه برای کسب مدال، بلکه برای سلامتی و لذتی که می برند، پیگیری می کنند. امید های محله تلگرد، چهارده ساله و صاحب کمر بند مشکی تکواندو هستند و هر یک در تکاپوی آزمون مسابقات مختلف برای انتخاب بهترین مسیر آینده است.

● میان هنرهای رزمی، چرا انتخابتان تکواندو بود؟

غزل: برادرم، دخترخاله، دایی، پسرخاله و دخترعموهایم تکواندو کار هستند. ما هم رفتیم سراغ این رشته. عسل: البته آن اوایل، به اصرار پدرم.

● چند وقت است مشغول هستید؟

عسل: چهار سال.

● بعد از این مدت

تمرین، کدام ویژگی تکواندو برایتان جالب است؟ غزل: من مبارزه اش را دوست دارم. عسل: اهل مبارزه نیستم و فرم هایش برایم جالب تر است.

● فعالیت هم زمان

هر دو در یک رشته ورزشی، روی پیشرفتتان تأثیری داشته است؟