



فرهنگ سرای محله پورسینا در یک رویداد محلی، میزبان بانوان آشپز بود

رقابت طعم‌ها در «نصرت»

هر چند وقت یک بار برنامه و جشنواره‌ای متفاوت برگزار می‌کند. این کار حال و هوای خانم‌ها را عوض می‌کند و باعث می‌شود کمی از زندگی روزمره فاصله بگیریم.»

وحیده حسینی یکی از اهالی محله پورسیناست که امروز برای بازدید از غرفه‌ها به فرهنگ سرآمده. او توضیح می‌دهد که امروز همسایه‌ها را هم با خود همراه کرده تا ساعتی را در فضایی شاد و متفاوت سپری کنند.

● فرصتی برای نشان دادن هنر بانوان

در پایان این جشنواره، مدیر فرهنگ سرای نصرت از استقبال اهالی و ساکنان محله‌های اطراف و حتی دورتر خبری می‌دهد. به گفته او، این برنامه با حضور پانزده شرکت‌کننده برگزار شده و عملکرد بانوان نیز در سطح مطلوبی بوده است. مرتضی نجار با اشاره به اهداف برگزاری این رویداد توضیح می‌دهد که پیش از آغاز جشنواره به شرکت‌کنندگان تأکید شده بود غذاهای سالم و سستی تهیه کنند؛ یکی از اهداف مادر این فرهنگ سراترویج سبک زندگی ایرانی و اسلامی و زیست سالم است که می‌توانیم با برگزاری جشنواره‌های غذاگوشه‌ای از آن رانشان بدهیم.»

او ادامه می‌دهد که این منطقه بانوانی خوش ذوق و هنرمند دارد که چنین برنامه‌هایی، فرصتی برای نمایش بخشی از توانمندی‌های آن‌ها فراهم می‌کند. همچنین حضور غذاهای متنوع از اقوام مختلف، زمینه‌آشنایی بیشتر با فرهنگ‌های گوناگون ایران را فراهم کرده و به غنای این جشنواره افزوده است.

● انگیزه بخشی به بانوان

یکی دیگر از شرکت‌کنندگان این جشنواره عصمت شاهسون است که در نهایت موفق به کسب مقام اول هم می‌شود. همان ابتدای کار، زمانی که سلفون از از ظرف‌های غذایی کنار می‌زند، عطر قلبه مرغی که آماده کرده است، فضای سالن را پر می‌کند؛ عطری که توجه بسیاری از حاضران را جلب می‌کند. او تهیه این غذای جنوبی را از علاقه مندی‌های همیشگی خود می‌داند و می‌گوید: این غذا را خیلی دوست دارم و هر هفته درستش می‌کنم.

شاهسون خودش از فروشندگان بازارچه هفتگی فرهنگ سرای نصرت است و به طور مداوم در این فضا رفت و آمد دارد. به گفته او، برگزاری چنین جشنواره‌هایی در بازه‌های زمانی مختلف، حال و هوای تازه‌ای به محیط می‌دهد و باعث ایجاد انگیزه و نشاط در میان بانوان می‌شود؛ خیلی خوب است که این فرهنگ سرا

نیکو عقیده‌امیزهای چیده شده در سالن ورودی و جنب و جوش خانم‌ها نشان می‌دهد که اینجاقرار است برنامه‌ای متفاوت برگزار نشود؛ برنامه‌ای که با کلاس‌ها و فعالیت‌های روزانه و همیشگی فرهنگ سرای نصرت فرق دارد. صبح روز شنبه، بانوان اینجا حاضر شده‌اند و یکی یکی سلفون‌ها را از روی ظروف غذایی که از قبل آماده کرده‌اند، جدا می‌کنند، روی میز می‌چینند و منتظر شروع رویداد «جشنواره غذا» می‌مانند.

● عطر و بوی متفاوت

میزهای رنگارنگ در سالن، همراه با عطرها متنوع غذاها، حال و هوایی متفاوت به فضای فرهنگ سرای نصرت داده و باعث شده جنب و جوش امروز از روزهای معمول بیشتر باشد. اهالی محله در میان میزها قدم می‌زنند. از غذاها بازدید می‌کنند و در کنار آن، خرید هم انجام می‌دهند. تنوع غذاها بالاست، اما بیشتر آن‌ها در دسته غذاهای سنتی قرار می‌گیرند؛ غذاهایی مثل کشک بادمجان، آش رشته و دیگر خوراکی‌های خانگی. در میان شرکت‌کنندگان، زهرا سالاری، یکی از بانوانی است که با تهیه کیک یخچالی در این جشنواره حضور پیدا کرده است. او می‌گوید از طریق کانال فرهنگ سرا از برگزاری جشنواره مطلع شده و این نخستین تجربه حضورش در چنین رویدادی است. او سال‌هاست به آشپزی علاقه دارد و این جشنواره را فرصتی برای آشنایی بیشتر با دیگر بانوان و همسایه‌ها می‌داند. در پایان این جشنواره، زهرا سالاری موفق می‌شود با کیک یخچالی خود مقام سوم را کسب کند.



نوجوان رزمی‌کار محله مهرآباد در ۵ سال گذشته به سکوی قهرمانی کشور و رقابت در لیگ برتر رسیده است

یک قدم تا افتخار جهانی



● از چه زمانی تمرین را جدی شروع کردی؟

از حدود دهنه سالگی دنبال این رشته بودم، اما باشگاه و مربی مناسب پیدا نمی‌کردم. پنج سال پیش، یکی از دوستانم، باشگاه استاد محمدشید را معرفی کرد و از همان زمان تمرینات حرفه‌ای من شروع شد.

● کدام ویژگی‌های استادت را بیشتر دوست داری؟

علاوه بر مهارت فنی، اخلاق و رفتارش برایم الگوست. همیشه برای شاگردان وقت می‌گذارد و با حوصله آموزش می‌دهد.

● به نظر تو ورزش چه تفاوتی با دیگر رشته‌های رزمی دارد؟

در بخش ساند، مبارزه کاملاً واقعی و همه جانبه است. در این

عطائی قرارمان در باشگاه رزمی شهیدسلطان زاده در مهرآباد ۱۳۴ است؛ جایی که ایمن معینی پور، نوجوان هفده ساله محله مهرآباد، ساعات‌های زیادی از ورزش را به تمرین اختصاص می‌دهد. نوجوانی که با کسب چند مدال از جمله دوم مقام دوم مسابقات کشوری فدراسیون ووشو در رده سنی نوجوانان در سال‌های ۱۴۰۱ و ۱۴۰۲ و مقام اول بخش ساند در مسابقات استانی یادواره شهیدای جنگ تحمیلی دوازده روزه در شهریور ۱۴۰۴ در رده سنی جوانان شروع خوبی داشته است. علاوه بر این او سال ۱۴۰۳ به عنوان عضو تیم دانشگاه آزاد خراسان شمالی در لیگ برتر ووشو کشور به مقام دوم کشور رسیده است. او حالا رده‌ی بزرگ تری را دنبال می‌کند و آن رسیدن به سکوی قهرمانی جهان است.

● چه شد که به ورزش روی آوردی؟

در خانواده ما ورزش جایگاه ویژه‌ای دارد. پدر و برادرم هم در رشته‌های رزمی، کشتی و بدن سازی فعالیت می‌کنند و همین باعث شد از کودکی با فضای ورزش آشنا شوم.

● چرا ووشو را انتخاب کردی؟

وقتی فیلم‌های بروس لی را می‌دیدم، مجذوب سرعت و مهارتش می‌شدم. همان موقع آرزو داشتم روزی مثل او یک رزمی‌کار حرفه‌ای باشم و همین علاقه، من را به سمت ووشو کشاند.

رشته هم دست‌ها، هم پاها و هم تکنیک‌های مختلف در مبارزه نقش دارند و همین آن را جذاب تر و سخت تر می‌کند.

● الان در چه سطحی هستی؟

موفق شده‌ام در ۳ ووشو کسب کنم و در مسابقات مختلف استانی و کشوری حضور داشته باشم.

● مهم‌ترین موفقیت ورزشی‌ات چه بوده است؟

سال ۱۴۰۳ در مسابقات انتخابی تیم ملی جوانان در قم توانستم مقام سوم بخش تالوار به دست بیاورم. هر چند به تیم ملی نرسیدم، اما رقابت با بهترین‌های کشور تجربه بسیار ارزشمندی بود.

● شیرین‌ترین و تلخ‌ترین خاطره ورزشی‌ات چیست؟

شیرین‌ترین خاطره‌ام زمانی بود که بعد از تمرین‌های زیاد توانستم برای اولین بار انعطاف کامل داشته باشم و پاهایم را ۱۸۰ درجه باز کنم. تلخ‌ترین خاطره هم از دست دادن مدال انتخابی تیم ملی در مسابقات سال گذشته با اختلاف تنها دو صدم امتیاز بود.

● ورزش چه تأثیری بر زندگی‌ات گذاشته است؟

بزرگ‌ترین هدیه ووشو برای من اعتماد به نفس و پشتکار بوده است. احساس می‌کنم این ورزش به من آموخته که برای رسیدن به هدف‌هایم تسلیم نشوم.

● آرزوی تو در این رشته ورزشی چیست؟

دوست دارم روزی قهرمان جهان شوم و پرچم کشورم را در مسابقات بین‌المللی بالا ببرم؛ همچنین مبارزه MMA خواسته قلبی من است.

