



۵۴

داستان تلاش های امیر محمدرضایی، ووشوکاری که به تازگی
 مدال های جهانی خود را به موزه آستان قدس رضوی اهدا کرد

ناب ترین مدال قهرمان مشهدی

ساعتی با ۳ پاکبان منطقه ۳ که این روزها
 در دمای ۵۰ درجه، شهر نجف را جارو می زنند
 مشهد برای حسین^(۴)

۶



۳

گزارشی از گلایه اهالی محلات شهید قربانی و رده
 از طرح موفق که بعد از یک سال
 کارآمدی خود را از دست داد
 تقاطع های ناهموار، دردسرساز جدید رانندگان

۷

اجرای طرح مشاوره رایگان
 در دفتر تسهیلگری منطقه ۴
 پاسخگوی نیازهای حیاتی مردم محله شده است
 پناهگاه حقوقی شهروندان

شما می توانید اخبار کوچه و خیابان خود را به شماره ۰۹۰۳۹۲۵۸۶۶۷ در پیام رسان ایتا بفرستید.



○ شادکردن نیازمندان به بهانه ماه صفر

مناسبت های تقویمی برای خواهران بسیجی پایگاه اسما، فرصتی است برای انجام کارهای خیر و دستگیری از نیازمندان که با آبرومندی در محله گاز زندگی می کنند. آن ها با انجام فراخوانی برای جمع آوری صدقه ویژه ماه صفر، توانستند بیش از ۱۰ میلیون تومان جمع کنند. مبلغ یاد شده، صرف تهیه بسته های معیشتی شامل گوشت قرمز، گوشت مرغ، برنج و ماکارونی شد و دل هفت خانواده نیازمند را شاد کرد.



○ تجربه هیئت داری برای دختران فاطمیه

فرزانه شهامت پنجمین هیئت داری که گذشت برای دختران نوجوان محله فاطمیه، با تجربه ای متفاوت همراه بود. آن ها که جمعیتشان به حدود شصت نفر بالغ می شد، از ساعت ۸ صبح در حسینیه مسجد چهارده معصوم (ع) جمع شده بودند تا به مناسبت ماه صفر، در هیئتی عزاداری کنند که همه اعضا، برنامه ریزان و خادمان آن را دختران نوجوان تشکیل می دادند. این برنامه که سه ساعت به طول انجامید، با اجرای سرود، نمایش، پذیرایی، سخنرانی، مدیحه سرایی و اهدای یادگاری های کوچک به حاضران همراه بود.

○ کافه کتاب آسمان برای کتاب خوان های مهرگان

کمبود فضا های فرهنگی مثل کتابخانه در محله مهرگان، متولیان مسجد آسمان را به اجرای طرحی نو برای جبران این کاستی و گسترش فرهنگ کتاب خوانی مجاب کرده است. در این طرح که «کافه کتاب مسجد آسمان» نام گرفته و با استقبال اداره کتابخانه های عمومی مشهد همراه شده، این کتابخانه سیار در صبح های چهارشنبه از بولوار مهرگان به فضای کنار مسجد آسمان منتقل شده است. با این حساب، اهالی محله می توانند علاوه بر امانت گرفتن کتاب، در محل یاد شده به مطالعه بپردازند و از خدماتی مثل پذیرایی رایگان استفاده کنند.

○ روز خاطره انگیز بانوان سپس آباد

گروهی از بانوان محله سپس آباد، در حرکتی جمعی تصمیم گرفتند با انجام سفری یک روزه، شادی را به لحظه های خود هدیه کنند. این سفر که سه شنبه پیش انجام شد و مقصدی زیارتی به مزارع امامزاده یحیی (ع) در روستای میامی داشت، با استقبال چهل بانو و فرزندانشان همراه شد. خواندن زیارت عاشورا به صورت دسته جمعی به نیابت از رهبر شهید و طلب پیروزی برای رزمندگان اسلام، انجام بازی های گروهی و بازارگردی و خرید سوغات، از برنامه های این روز خاطره انگیز بود.



ارتباط مستقیم با شهردار منطقه



فرزانه شهامت اسوم مرداد به روال هر ماه، سیدکمال الدین شاهچراغی، شهردار منطقه ۳، در مرکز ارتباطات مردمی ۱۳۷ حضور یافت تا پاسخ گوی درخواست های شهروندان باشد. حمید مهدوی نیا، معاون فنی و اجرایی و احمد پورمنفردی، رئیس اداره روابط عمومی شهرداری منطقه، نیز شهردار را برای پاسخ گویی هر چه بهتر به شهروندان، همراهی می کردند.

حوزه خدمات شهری

۶ درخواست شهروندان مربوط به این حوزه بود، مثل درخواست بهبود رفت و روب در کوچه شهید محبی ۲، شست و شوی کانال در خیابان حبیب ابن مظاهر ۸ و انتقاد از وضعیت نظافت معابر در طبرسی شمالی ۵۸.

حوزه عمران و حمل و نقل

۱۰ مورد از درخواست های مطرح شده به این حوزه مربوط بود. از میان موارد مطرح شده می توان به درخواست تکمیل آسفالت در کوچه بشارت ۲۹، اصلاح شیب در کوچه شهید کشمیری ۳ و بهسازی پیاده رو در خیابان گاز ۳ اشاره کرد.

حوزه فضای سبز

۴ درخواست شهروندان مربوط به این حوزه بود. درخواست هرس درخت توت قدیمی در کوچه دشتبانی ۶ و درخواست آبیاری درختان خیابان گلشاد واقع در کنار آرامستان خواجه ربیع، از موارد مطرح شده از سوی شهروندان بود.

تعداد تماس های شهروندان

۱۷ تماس

تعداد درخواست های مطرح شده

۲۶ مورد

تعداد درخواست های مرتبط با وظایف و اختیارات شهرداری منطقه

۲۵ مورد

تعداد درخواست های مرتبط به تفکیک محلات

- بهمن: ۲ | مهرمادر: ۱ | دروی: ۲ | عباس آباد: ۲ | خیرآباد: ۱ | فاطمیه: ۱ | قرقی: ۱
طبرسی شمالی: ۵ | گاز: ۳ | خواجه ربیع: ۱ | راه آهن: ۱



گزارشی از گلایه اهالی محلات شهیدقربانی و رده از طرح موفق که بعد از یک سال کارآمدی خود را از دست داد

تقاطع‌های ناهموار دردسر جدید رانندگان

متفاوت است. اینجا مشکل نه نشست سنگ فرش، بلکه شیب تند محل اتصال پیاده رو به خیابان است. اختلاف ارتفاع میان پیاده رو و آسفالت باعث شده هنگام اجرای طرح همسطح سازی، شیب این بخش به درستی اصلاح نشود؛ تا جایی که آثار برخورد کف خودروها با آسفالت روی سطح معبر به چشم می خورد. چند دقیقه ایستادن کنار این تقاطع کافی است تا علت گلایه اهالی را متوجه شویم. رانندگان پیش از رسیدن به این نقطه، سرعت خود را کم می کنند و تلاش می کنند با تغییر مسیر از شدت ضربه بکاهند، اما با وجود این احتیاط، صدای برخورد کف خودروها با آسفالت بارها در طول روز شنیده می شود. مسلم تقدیری، یکی از ساکنان محله شهیدقربانی، می گوید: اینجا هر روز صدای برخورد کف خودروها با آسفالت به گوش می رسد و این یعنی تحمیل خسارت به مردم. به گفته او، رفع این مشکل کار پیچیده ای نیست و با اصلاح شیب و اجرای لایه ای مناسب از آسفالت، می توان این معضل را برای همیشه برطرف کرد.

● قول رفع ناهمواری

معاون فنی و اجرایی شهرداری منطقه ۴، پس از اطلاع از این موضوع، کارشناسان این معاونت را برای بازدید میدانی از دو نقطه مورد نظر اعزام کرد. مرتضی محمدی منش در گفت و گو با شهرآرامحله با تأیید ضرورت اصلاح این معابر گفت: برای بهسازی این تقاطع ها مشکلی نداریم. به تازگی قراردادی با پیمانکار منعقد کرده ایم و این نقاط را در اولویت اجرای کار قرار می دهیم. او با اشاره به زمان بندی اجرای پروژه افزود: تلاش می کنیم عملیات بهسازی این تقاطع ها تا پیش از پایان شهریور به پایان برسد تا مشکلات مطرح شده از سوی شهروندان برطرف شود.

● وقتی مرمت، ماندگار نیست

کافی است چند دقیقه ای نیش کوچه میثم شمالی ۲۰ بایستید. بیشتر خودروهایی که به تقاطع می رسند، درست پیش از عبور، فرمان را کمی به چپ یا راست می چرخانند تا لاستیک ها ایشان داخل فرورفتگی ها و ناهمواری های سنگ فرش نیفتد. راننده هایی که این مسیر را می شناسند، ناخودآگاه سرعتشان را کم می کنند و با احتیاط از میان پستی و بلندی ها عبور می کنند؛ اما آن هایی که برای نخستین بار از اینجا می گذرند، معمولاً با تکان شدید خودرو یا صدای برخورد لاستیک بالیه چاله ها غافلگیر می شوند. رضا رجب زاده، از کاسبان قدیمی خیابان میثم شمالی، برای نشان دادن مشکل، تنها یک پیشنهاد دارد: «چند دقیقه همین جا، نیش میثم شمالی ۲۰ بایستید تا همه چیز را خودتان ببینید.» رجب زاده علت اصلی این مشکل را زیرسازی نامناسب و هدایت نشدن آب های سطحی می داند. به گفته او، نبود شیب بندی اصولی باعث می شود آب باران روی سنگ فرش جمع شود، به زیر آن نفوذ کند و به مرور زمان نشست زمین را به دنبال داشته باشد. او با اشاره به اینکه این نقطه تاکنون دو بار مرمت شده است، می گوید: سال گذشته این قسمت را تعمیر کردند، اما تنها دو ماه بعد دوباره نشست کرد و حالا وضعیت از قبل هم بدتر شده است. این کاسب قدیمی معتقد است شناسایی نقاط آب گیر در زمان بارندگی می تواند از تکرار چنین مشکلاتی جلوگیری کند. او می گوید: بارها برای رفع آب گرفتگی تماس گرفتیم، اما نتیجه ای نگرفتیم و در نهایت خودم هزینه کردم تا مسیر آب به سمت کانال باز شود. رجب زاده معتقد است تا زمانی که ریشه مشکل برطرف نشود، مرمت های مقطعی تنها هزینه های تکراری به دنبال خواهد داشت.

● خسارت خودروها در شیب تند

در تقاطع های معابر فرعی خیابان شهید عرفانی، اما جنس گلایه ها

محمد رضا فیضی | برنامه شهرداری برای هم سطح سازی پیاده رو و خیابان در تقاطع کوچه ها، یکی از طرح های موفق سال های گذشته بوده است؛ طرحی که باعث شده عبور با کالسکه، ویلچر و حتی دوچرخه، بدون دردسر و با آسودگی انجام شود و رضایت بسیاری از شهروندان را به همراه داشته باشد. خیابان میثم شمالی در محله رده و خیابان شهید عرفانی در محله شهیدقربانی نیز از معابری هستند که این طرح در آن ها اجرا شده است. اما حالا با گذشت زمان، بخش هایی از این نقاط دچار نشست و ناهمواری شده است. پستی و بلندی های ایجاد شده، هم رفت و آمد عابران و هم عبور خودروها را دشوارتر کرده است؛ موضوعی که به نظر می رسد با ترمیم و بهسازی اصولی، دوباره می تواند کارایی اولیه این طرح را به معابر برگرداند.



پروژه های فرهنگی و ورزشی منطقه ۴ زیر ذره بین شورای شهر

نایب رئیس کمیسیون عمران شورای اسلامی شهر مشهد به همراه شهردار منطقه ۴ و جمعی از مدیران، از روند اجرای سه پروژه یادواره شهدای گمنام ارم، گودکشتی شهید بابانظر و مجموعه ورزشی تشکی بانوان بهشت بازدید کردند. در این بازدید بر تسریع در تکمیل و بهره برداری از پروژه ها تأکید شد.

تمدید فرصت ترخیص مصالح ساختمانی تا پایان شهریور

شهرداری منطقه ۴ مهلت ترخیص لوازم و مصالح ساختمانی جمع شده از محل تخلفات ساختمانی را تا پایان شهریور ۱۴۰۵ تمدید کرد. مالکان و ذی نفعان تا ۳۱ شهریور فرصت دارند با مراجعه به اداره نظارت بر ساخت و سازهای منطقه، برای دریافت اموال خود اقدام کنند. پس از پایان این مهلت، عدم مراجعه به منزله انصراف از تحویل کالاهای می شود.

گامی تازه برای صرفه جویی آب در بوستان ارم

عملیات جدول گذاری بتنی در بوستان ارم منطقه ۴ مشهد به پایان رسید. این پروژه با هدف هدایت اصولی آب آبیاری، جلوگیری از هدررفت منابع آبی و کاهش فرسایش خاک اجرا شد. با تکمیل این طرح، آب در مسیرهای مشخص هدایت می شود و از اتلاف آن در حاشیه پیاده روها و معابر داخلی بوستان جلوگیری خواهد شد.



در حاشیه اجتماع مردمی بولوار پنجن، دختران محله با هنر دستشان، عروسک نمدی می دوزند

هر آهو، یک لبخند برای زائران کوچک

این شب ها در حاشیه اجتماع مردمی بولوار پنجن، دختران محله کنار هم می نشینند و آهوهای نمدی کوچکی را با نخ و سوزن می دوزند؛ هدیه ای که قرار است در دهه پایانی صفر، در مسیر پیاده روی به دست زائران کوچک امام رضا (ع) برسد. در این پویش که با استقبال دختران همراه شده است، معصومه امیدوار، از بانوان خیاط محله، ابتداء وخت های ساده نمدی را به آن ها آموزش می دهد. سپس دختران با دستان خود آهوهای ارمی دوزند؛ نذر کوچکی که قرار است لبخندی بزرگ بر لب کودکان زائر بنشانند.



زهرآشریعتی اولین بار که در ده سالگی برای تفریح پایه باشگاه ورزشی گذاشت. هیچ وقت فکرش را نمی کرد چند سال بعد، نامش در میان قهرمانان کشور و اعضای اردوی تیم ملی قرار بگیرد. امیر محمد رضایی مسیر ورزش حرفه ای را از سال های نو جوانی آغاز کرد و با تلاش و پشتکار، پله های موفقیت را یکی پس از دیگری پشت سر گذاشت؛ مسیری که از مسابقات کشوری آغاز شد و به رقابت های بین المللی و کسب مدال های آسیایی و جهانی رسید.

با وجود همه افتخارهایی که به دست آورد، آنچه برایش ارزش بیشتری داشت، وفاداری به عهدی بود که با امام رضا^(ع) بسته بود. به همین دلیل، پس از کسب مدال های بین المللی در خرداد امسال، مدال های آسیایی و جهانی خود را به موزه آستان قدس رضوی اهدا کرد تا یادگار سال های تلاش و قهرمانی اش در جوار بارگاه امام مهربانی ها ماندگار شود.

حالا نزدیک به یک سال از خدا حافظی او با دنیای قهرمانی می گذرد، اما ورزش همچنان جایگاه خود را در زندگی اش حفظ کرده است. او امروز نیز چه در زندگی شخصی و چه در محیط کار، خود را متعهد به تمرین و ترویج ورزش می داند و تلاش می کند تجربه سال های قهرمانی را به سرمایه ای برای ادامه مسیر زندگی تبدیل کند.

داستان تلاش های امیر محمد رضایی، ووشوکاری که به تازگی مدال های جهانی خود را به موزه آستان قدس رضوی اهدا کرد

ناب ترین مدال قهرمان مشهدی



۱ ورزش های صبحگاهی بعد از دعای ندبه

امیر محمد رضایی، قهرمان جهان ووشو و کارشناس ارشد مدیریت ورزشی، متولد سال ۱۳۶۹ و بزرگ شده خیابان مفتاح در محله گلشور است. کودکی اش در خانه ای پشت مسجد امام سجاده^(ع) گذشت و از همان سال ها عضو فعال پایگاه بسیج مسجد بود. می گوید: صبح های جمعه در مسجد دعای ندبه می خواندیم و بعد با هم سن و سال هایم ورزش صبحگاهی یا فوتبال بازی می کردیم. آن روزها به ورزش علاقه داشتیم، اما آن را به چشم یک مسیر حرفه ای نمی دیدم. او در ده سالگی برای پر کردن اوقات فراغت، در کلاس ژیمناستیک باشگاه محله ثبت نام و چند سالی به صورت تفریحی تمرین کرد. به گفته خودش: «یکی از برادرانم که سابقه فعالیت ورزشی داشت، همیشه تشویق می کرد ورزش را ادامه بدهم و می گفت محیط سالمی دارد، اما من فقط برای تفریح به باشگاه می رفتم و هدف مشخصی نداشتم».

۳ خانواده کم کم نگرانم شدند

این فعالیت ها در نیمه اول دهه ۹۰ در حالی صورت گرفت که هم زمان در اردوهای تیم ملی هم شرکت می کرد و به تهران و شهرهای مختلف رفت و آمد داشت و از سوی دیگر دانشجوی بود و برای مسابقات لیگ برتر دانشجویان آماده می شد؛ دیگر همه زندگی و فکر و ذکرش شده بود ووشو؛ بعد از المپیاد ورزشی ایرانیان در سال ۸۶ که اولین مسابقه رسمی ام در سطح کشوری بود، دو سال عضو تیم ملی جوانان بودم و از سال ۲۰۱۰ (۱۳۸۹) هم زمان با بازی های آسیایی گوانگجو به تیم بزرگ سالان دعوت شدم که اینجا دیگر المپیاد نداشتم. در دوران کارشناسی به مدت چهار سال مدال طلای مسابقات قهرمانی ووشوی دانشجویان کل کشور را کسب کردم و هم زمان در مسابقات آسیایی و جهانی نیز حضور داشتم».

رتبه هشتم مسابقات قهرمانی آسیا رده جوانان (۲۰۰۹)، مدال طلای مسابقات غرب آسیا رده بزرگ سالان (۲۰۱۳)، مدال طلای مسابقات

قهرمانی آسیا (۲۰۱۶)، مدال طلای مسابقات قهرمانی جهان (۲۰۱۷)، مدال برنز المپیاد دانشجویان جهان (۲۰۱۷)، رتبه پنجم مسابقات قهرمانی جهان (۲۰۱۹) تنها بخشی از افتخارات بین المللی این ورزشکار مشهدی است که البته به راحتی کسب نشده و در ابعاد مختلف برایش هزینه هایی داشته است: «خانواده همیشه مشوقم بودند و برای ادامه مسیر حمایت می کردند، دلتنگی ها را به جان می خریدند و... اما وقتی آسیب های زیاد شد (از جمله چهار بار جراحی رباط و مینیسک زانو)، نگرانم شدند و خواستند که ادامه ندهم؛ در حالی که من در اتاق عمل همه فکر و دغدغه ام این بود که چه کنم که سریع تر راه بیفتم و دوباره به تیم برگردم. می دانستم آسیب در ورزش حرفه ای طبیعی است، بنابراین در عزم و اراده ام خللی ایجاد نمی شد. خانواده هم به مرور با دیدن عزم جزم دوباره همراه شدند، به خصوص که تحصیلاتم را هم ادامه دادم و نگذاشتم ورزش آن راتحت تأثیر قرار دهد».

۲ پیشنهاد دوستانه سرزشت ساز

در این بین، سال ۸۳ یک پیشنهاد دوستانه، مسیر ورزشی و حتی زندگی و تحصیلش را تغییر داد؛ یکی از دوستانش که مربی ووشو بود و باشگاه داشت، از امیر دعوت کرد به او بپیوندد و او مشتاقانه پذیرفت: «حدود سه سال، پیش دوستم آموزش ووشو دادم و سال ۸۶ تصمیم گرفتم در مسابقات رسمی شرکت کنم؛ خوب یادم است اولین مسابقه، المپیاد ورزشی ایرانیان بود که رتبه سوم را کسب کردم و همین سبب شد کمیته فنی فدراسیون ووشو برای حضور در اردوی تیم ملی جوانان از من دعوت کند؛ من هم که بعد از کسب رتبه در اولین مسابقه رسمی، نگرشم به ووشو از صرف سرگرمی یا حفظ سلامتی، به اهداف بزرگ تر و حرفه ای تر تغییر کرده بود، پذیرفتم و تا سال گذشته بازیکن تیم ملی بودم».

به این ترتیب با اینکه ورودش به ورزش و به ویژه ووشو، کاملاً اتفاقی و بی برنامه بود، ولی ماندنش در این مسیر قطعی و هدفمند شد و موفقیت ها و افتخار آفرینی های یکی پس از دیگری رقم خورد: «سال ۹۰ باشگاه حوزه بسیج به خاطر موفقیت های ورزشی ام، مدیریت سالن های ورزشی بسیج (در انتهای خیابان شهید علیمردانی) را پیشنهاد کرد که به مدت دو سال آن را عهده دار شدم. یک سال بعدش هم به عنوان مربی تیم ووشوی بسیج سپاه امام رضا^(ع) فعالیت کردم که حاصلش کسب نخستین کاپ قهرمانی بسیج خراسان رضوی در سال ۹۳ بود؛ در شرایطی که تا پیش از آن، تیم های ورزشی بسیج استان (رده جوانان) در هیچ رشته ای قهرمان کشور نبود».



۴ همه‌سختی‌ها با اولین مدال فراموش شد

این ورزشکار ادامه می‌دهد؛ چالشی که همیشه وجود داشت (به جز اردوی تیم ملی)، هزینه‌های زیاد لوازم و ووشو بود که به دلیل وارداتی بودن قیمتشان وابسته به دلار و تحریم‌ها بود؛ مثلاً در کشور فقط دو شرکت یکی در اصفهان و یکی در زنجان واردکننده کفش و ووشو هستند که قیمتش ۲۰ میلیون تومان است و حداکثر دوسه ماه دوام دارد. بماند که همین هم در یک دهه اخیر گاهی رسماً وارد نمی‌شد؛ وزارت ورزش و جوانان می‌گفت دولت اجازه واردات نمی‌دهد و فقط در حد تیم ملی اجازه داریم؛ به این ترتیب استان‌ها منتظر ورود سرمایه‌گذار یا تاجر می‌ماندند تا از این طریق لوازم را تأمین کنند که آن هم با قیمت نجومی فراهم می‌شد. تولیدات داخلی در دسترس ولی بسیار گران بود. همین حالا هم هنوز ورزشکاران قهرمانی رشته ووشو این مشکل را دارند. از طرفی با اینکه در کشور هر فدراسیون

بود چه خاص خودش را دارد، در استان متأسفانه اولویت با فوتبالیست و درصد بالایی از بودجه به این رشته اختصاص پیدا می‌کند که این خود به محرومیت‌های سایر رشته‌ها از جمله ووشو دامن می‌زند.

در عین حال این طور که می‌گوید

اولین مدال، همه چالش‌ها و خستگی‌ها را برایش جبران کرد؛ «خاطره اولین مدال را هرگز فراموش نمی‌کنم؛ وقتی روی سکو رفتم و سرود ملی پخش و پرچم ایران برافراشته شد. آن قدر حس خوبی داشتم که تمام این ده سال و سختی‌هایش در چند ثانیه از جلو چشمانم گذشت و فراموش شد.»



۵ خداحافظی با قهرمانی

او که تا همین اواخر در اردوی تیم ملی حضور داشته و اخیراً خداحافظی کرده است، ادامه می‌دهد: از سال ۲۰۱۹ دیگر اعزام نداشتیم ولی تا ۲۰۲۲ دارد و بودم؛ دیدم دیگر توان رقابت با نیروهای جوان و تازه نفس را ندارم و صلاح نیست بیشتر بمانم؛ بنابراین به مشهد برگشتم و سال گذشته طی مراسمی که به همت هیئت ووشو و استان و اداره کل ورزش و جوانان و استانداری برگزار شد، در حضور رئیس فدراسیون رسماً از قهرمانی خداحافظی کردم.

۷ همسویی مسیر علم، ورزش و اشتغال

این ووشوکار پرافتخار که تحصیلات

دانشگاهی‌اش را هم در زمینه ورزش پی گرفته است،

درباره آثار و برکات مرتبط بودن تحصیلات آکادمیک با فعالیت ورزشی‌اش می‌گوید: سال ۹۶ طبق قانون اشتغال، دارندگان رتبه‌های اول تا سوم المپیک و مدال طلا و نقره مسابقات جهانی، به عنوان مسئول تربیت بدنی جهاد کشاورزی استان استخدام شدم ولی با اینکه دیگر ظاهراً نیازی به تحصیلات نبود، هم قبل و هم بعد از آن، تحصیلاتم را در رشته مدیریت ورزشی و تارکشناسی ارشد ادامه دادم؛ حالا هم به ادامه‌اش در مقطع دکتری فکر می‌کنم چرا که مرتبط بودن تحصیلات علمی با ورزش و شغلم، تأثیرات بسزایی در رشد و پیشرفتم داشته است؛ مثلاً آشنایی با آناتومی و فیزیولوژی بدن و تغذیه و... را در دانشگاه یاد گرفتم و تا پیش از ورود به تیم ملی (که برای هر کدام از این مباحث مربی جداگانه داشتیم)، جزو معدود ووشوکاران استان بودم که در این زمینه‌ها اطلاعات داشتم و با عمل به آن رشد بهتری داشتم. از وقتی هم استخدام شدم، در محل کارم جمعیت حدود ۲۵ نفری از همکاران خانم و آقایان طبق برنامه‌ای مدون و پیوسته وارد ورزش همگانی کردم و حالا چندین سال است در رشته‌های مختلف اعم از فوتسال، فوتبال،

والیبال، ورزش‌های تشکی، سالی و...

فعال هستند.

۸ آمادگی برای مربیگری تیم ملی

امیرآقا که دان ۶فنی،

مدرک مربیگری و داوری ملی ووشو دارد،

در رشته‌های بدن سازی، فیتنس، آمادگی جسمانی و

کراسفیت نیز مدرک مربیگری دارد. او آینده ورزشی‌اش را این طور توضیح می‌دهد: با وجود همه سختی‌ها، شوک‌ها، نگرانی‌ها، استرس‌ها و... از مسیرم راضی هستم و همین رشته را ادامه خواهم داد؛ هر چند مربیگری در ووشو هنوز در حد شغل نیست. تا کنون تجربه داوری مسابقات انتخابی تیم ملی بزرگ سالان و سرپرستی تیم ملی ووشو جوانان (به میزبانی مشهد) را داشته‌ام و برای آموزش نیز در سطح ملی و لیگ برتر آمادگی دارم. اواز مدیران ارشد و خانواده‌ها می‌خواهد که اگر فرزندان به یک رشته ورزشی علاقه مند است، با وجود چالش‌هایی چون گرانی که معضل همه رشته‌ها شده است، حامی باشند و نگذارند استعداد فرزندان هدر رود.



۹ وقتی نقطه اشتراک ورزشی به اشتراک زندگی می‌رسد

این ووشوکار موفق که ازدواج موفقش را هم موهون ورزش است، درباره مزایای هم رشته بودن با همسرش می‌گوید: اولین بار همسرم را در مسابقات سال ۲۰۰۹ که اعزام مشترک داشتیم، دیدم؛ من در رده جوانان و او در رده نونهالان. سال ۹۷ هم ازدواج کردیم و در این مدت با تمام وجود، شاهد تأثیر هم رشته بودن با همسرم بوده‌ام؛ هر دو مدام در رفت و آمد به اردوهای مختلف بودیم و گاهی تا یک ماه یا بیشتر یکدیگر را نمی‌دیدیم ولی هم را خوب درک می‌کردیم. برخی دوستانم که این اشتراک را نداشتند، متأسفانه کارشان به جدایی رسید.»

مهسا دهقانی، کارشناس تربیت بدنی، با اینکه هنوز وارد دهه سوم زندگی‌اش نشده است، افتخاراتش دست کمی از همسرش ندارد؛ «از ۲۰۰۶ که فقط هفت سال

داشتم ورزش را شروع کردم؛ چند رشته را تجربه کردم ولی علاقه نداشتم و رهایش کردم تا اینکه ووشو را تجربه کردم و دیدم همان است که می‌خواهم؛ چون هم تکنیک‌ها و هم به کارگیری سلاح‌های مختلف در آن برایم جذاب بود. به همین دلیل با اینکه دوری از خانواده و اردوهای متعدد برای یک دختر کوچک خیلی سخت بود، دشواری را به جان خریدم و ماندگار شدم.»

او که موفق به کسب مدال طلای قهرمانی آسیا و مدال طلای قهرمانی جهان در ووشو و ریاست انجمن ووشو کارگران استان شده است، سال ۹۸ از ووشو خداحافظی کرده و ضمن کسب مدرک مربیگری بدن سازی، فیتنس، آمادگی جسمانی و... در حال حاضر به مربیگری کراسفیت در باشگاه‌ها اشتغال دارد و مدال طلای مسابقات قهرمانی فیتنس خراسان (سال ۱۴۰۲) و مدال برنز مسابقات وزنه برداری کشوری (سال ۱۴۰۳) را در کارنامه خود به ثبت رسانده است.



ساعتی با ۳ پاکبان منطقه ۳ که این روزها در دمای ۵۰ درجه، شهر نجف را جارو می‌زنند

مشهد برای حسین^(ع)

۳

راه تجربه



رضایحی‌ای پیش از آنکه اولین حرکت جارو، روی سنگ فرش‌های خنک بامداد کشیده شود. آقا رضا، آقا غلامرضا و عمو کاظم رو به گنبد طلایی امیرالمؤمنین^(ع) می‌ایستند. آن‌ها نه برای شروع یک شیفت کاری، که برای خواندن «اذن خدمت» ایستاده‌اند و از خدا تشکر می‌کنند که به آن‌ها این توفیق را عطا کرده است که در شهر امیرالمؤمنین^(ع) به زائران ابا عبا... خدمت کنند. آن‌ها از ساعت ۵ صبح شروع به کار می‌کنند اما آفتاب نجف که بالاتر می‌آید، کار سخت‌تر می‌شود.

گرمای ۵۰ درجه نجف، آسفالت زیر پای مردم را نرم می‌کند. خودش را آرام آرام روی صورت‌ها و لباس‌ها می‌اندازد و رفت و آمد زائران هم لحظه به لحظه بیشتر می‌شود. چشم به هم که می‌گذاری، کیسه‌های زباله پرمی‌شوند و دوباره باید جمع شوند. اینجا رضا قدیمی و غلامرضا ابراهیمی و کاظم غلامی در کنار ۲۶ پاکبانی که همگی پاکبان‌های منطقه ۳ هستند، خستگی‌ناپذیر کار می‌کنند بدون آنکه آثار خستگی در صورت آن‌ها نمایان باشد. حرف دل همه آن‌ها یکی است. کاش این روزها تمام نشود.

● اولین حضور با کاروان خدام الحسین^(ع)

هرچه به سمت ظهر نجف می‌رویم، هوا گرم‌تر و گرم‌تر می‌شود. واقعا کار در این شرایط دشوار است. حجم زباله‌ها بسیار زیاد است و اگر کوچک‌ترین کم‌کاری از سوی پاکبانان صورت گیرد، محل خدمت آن‌ها را زباله برمی‌دارد. برای همین است که کاظم غلامی معروف به «عمو کاظم» یک لحظه هم دست از کار برنمی‌دارد، حتی وقتی که در حال صحبت با ما است. عمو کاظم بار سوم است که در مراسم اربعین حضور دارد اما اولین باری است که با کاروان خدام الحسین^(ع) همراه شده است. وقتی از عمو کاظم درباره دعایش در حرم می‌پرسیم، می‌گوید: حتی یک دعا مربوط به امور مادی نداشته‌ام.

همه دعاهايش در حرم مطهر به آرزوی ظهور امام زمان^(عج) و عاقبت به خیری خانواده‌اش ختم شده است؛ خانواده‌ای که یک بار با او در این سفر همراه شده‌اند و او از فاصله دور، این خدمت را به نیت زیارت دوباره با آن‌ها انجام می‌دهد.



● برای روز قیامت

غلامرضا ابراهیمی، دیگر پاکبان منطقه ۳، این روزها در نجف اشرف مشغول خدمات‌رسانی به زائران است. او در پاسخ به این پرسش که نظافت نجف با مشهد چه تفاوتی دارد، لحظه‌ای درنگ می‌کند و با نگاهی به اطرافش می‌گوید: خدمت به زائران امام رضا^(ع) بزرگ‌ترین افتخار زندگی من است، اما اینجا نجف است؛ حال و هوایش فرق دارد. اینجا انگار داری برای عشق به ائمه^(ع) جارو می‌زنی. جارو کشی خیابان‌های مشهد شغل من است و بابتش حقوق می‌گیرم، اما اینجا همه‌اش عشق است. این کار برای من فراتر از یک مأموریت اداری است و عاقبتش را باید در جای دیگری جست و جو کرد، روز قیامت و صحرای محشر.

آقا غلامرضا بار دوم است که به عنوان عضوی از کاروان خدام الحسین^(ع) راهی نجف می‌شود. او درباره برخورد مردم و موکب‌داران با آن‌ها می‌گوید: زائرها وقتی از کنار پاکبان‌ها رد می‌شوند گاهی مکث می‌کنند و خسته نباشیدی می‌گویند. بعضی‌ها دست تکان می‌دهند و بعضی دیگر با همان لهجه و زبان خودشان تشکر می‌کنند. مغازه‌دارها هم بی‌تفاوت از کنارمان نمی‌گذرند. یک بطری آب تعارف می‌کنند یا چیزی برای خوردن می‌آورند. انگار لباس پاکبانی در اینجا فقط یک لباس کار نیست؛ نشانه‌ای است که مردم را به سلام و تشکر وادار می‌کند.

به گفته آقا غلامرضا حالا که چند روزی از کار در نجف می‌گذرد، نشانی دهی هم به کارهایی که انجام می‌دهند اضافه شده است؛ «مثلا روزی صدمبار می‌گوییم حرم آن طرف است!»



● آرزوی جارو زدن پیش پای زائران

شلوغی بی‌حد و مرز در شارع امام علی^(ع) همه چیز را تحت تأثیر قرار داده است. در میان صف‌های طولانی موکب‌ها، جایی که بوی چای و ادویه با نوای مداحی‌ها در هم آمیخته، فعالیت پاکبانان حکم



شریان اصلی را دارد و برای راحتی زائران از نان شب هم واجب‌تر است. رضا قدیمی، یکی از این خادمان، نمونه‌ای از این تلاش بی‌وقفه است. او که بیش از پانزده سال در شهرداری مشهد فعالیت داشته، برای نخستین بار در مأموریت اربعین، با هدف خدمت به زائران ابا عبا...^(ع) به شهر نجف اعزام شده است. قدیمی می‌گوید گرما و سختی کار برای او اولویت نیست، بلکه هدف اصلی، تحقق آرزوی قدیمی‌اش یعنی جارو زدن مسیر زائران حرم امیرالمؤمنین^(ع) است؛ آرزویی که حالا در میان گرمای طاقت‌فرسای ۵۰ درجه عراق، به واقعیت بدل شده است.

او ادامه می‌دهد: از همان سال اولی که کاروان پاکبانان مشهد عازم کربلا می‌شد، من هم داوطلب بودم. بعضی وقت‌ها قسمت نمی‌شد و گاهی هم کار پیش می‌آمد. یک بار بتایی، بار دیگر تولد بچه و....

آقا رضا از مهمان‌نوازی عراقی‌ها در ایام اربعین شگفت‌زده شده است. می‌گوید: در این روزها مردم عراق داشته‌ها و نداشته‌هایشان را وسط گذاشتند تا از مهمانان ابا عبا...^(ع) پذیرایی کنند. محل خدمت من، ابتدای مسیر پیاده‌روی در جاده کربلاست. موکب‌داران واقعا دور مردم می‌گردند و گاهی به زور از آن‌ها پذیرایی می‌کنند. برخورد زائران عراقی و سایر ملیت‌ها با این گروه پاکبان ایرانی، شنیدنی است. رضا با خنده می‌گوید: وقتی پشت لباسمان شعار «مشهد برای حسین^(ع)» را می‌بینند، نگاهشان تغییر می‌کند. حتی اگر ناخواسته دسته جارو به پای کسی بخورد، به جای گلایه، لبخند می‌زنند، «خدا قوت» می‌گویند و التماس دعا دارند.



برگزاری مراسم عزاداری در پارک مهرمادر، این فضا را به پاتوق همدلی تبدیل کرده است

روضه‌ای که محله را دور هم جمع کرد

۳



عیدگاه

برخی ناهنجاری‌ها، خانواده‌ها کمتر جرئت حضور در آن را داشتند.

حالا دورتادور پارک باتصاویر شهید آذین شده است. کودکان در گوشه‌ای بازی می‌کنند، سخنران از آسیب‌های خانواده می‌گوید، بعدنوبت روضه، نمازجماعت و شعارهای جمعی می‌رسد. غفوریان می‌گوید: بعضی سالمندان امکان حضور در تجمع‌های شبانه را ندارند. اینجا بعد از نماز، همان شعارها را می‌دهند و احساس می‌کنند صدایشان شنیده می‌شود. خوشبختانه شهرداری هم در برگزاری برنامه به خوبی همراهی کرده است.

● وقتی مردم، بانی یک اتفاق شدند

غفوریان معتقد است آوردن برنامه‌های مذهبی به دل محله، مخاطبان تازه‌ای را پای کار آورده است: «معمولاً این برنامه‌ها در مسجد یا حسینیه برگزار می‌شود و گروه محدودی شرکت می‌کنند. اما در پارک، بچه‌ها آزادانه بازی می‌کنند و خانواده‌ها و حتی رهگذران هم به جمع اضافه می‌شوند. بعضی شب‌ها تعداد حاضران از پانصد نفر هم می‌گذرد.»

غفوریان که سال‌هاست در فعالیت‌های اجتماعی محله نقش فعالی دارد، ادامه می‌دهد: خودم فرزندی ندارم، اما دغدغه نوجوان‌های محله را دارم. برایشان برنامه‌های متنوع برگزار می‌کنیم و بسیاری از آن‌ها بعداً با مسجد هم ارتباط می‌گیرند. هدف ما جایگزین کردن مسجد نیست؛ می‌خواهیم مردم خودشان برای آبادانی محله پای کار بیایند. امروز هم این مراسم با نذورات، امکانات و مشارکت خود اهالی اداره می‌شود.

به‌گونه‌ای انتخاب شده است که همه اقشار می‌توانند حضور داشته باشند. سخنرانی‌ها هم آن قدر کاربردی است که حتی خانم‌های مسن با وجود سختی مسیر، خودشان را به برنامه می‌رسانند. استقبال مردم باعث شد برگزاری مراسم فقط به دهه اول صفر محدود نشود و با همت خود اهالی، در دهه دوم هم ادامه پیدا کند.

● حضور همه گروه‌های سنی

این حس خوب و همدلی، اتفاقی نیست؛ پشت آن، دغدغه‌مندی شورای اجتماعی محله و همراهی شهرداری منطقه ۳ قرار دارد. صغری غفوریان، رئیس شورای اجتماعی محله مهرمادر، می‌گوید: باتوجه به استقبال مردم از برنامه‌های فرهنگی سال‌های گذشته، تصمیم گرفتیم از ابتدای ماه صفر، مراسم عزاداری را در پارک مهرمادر برگزار کنیم؛ پارکی که به دلیل



شریعتی‌ا تا همین دوسه هفته پیش، بیشترشان حتی نام یکدیگر را نمی‌دانستند. عصرها ترجیح می‌دادند خودشان و بچه‌هایشان در خانه بمانند، اما از نخستین شب‌های صفر، روضه‌های پارک مهرمادر بهانه‌ای شد تا پیشان به جمع هم محله‌ای‌ها باز شود. حالا هرشب، نیم‌ساعت زودتر می‌آیند؛ بچه‌ها با هم بازی می‌کنند و بزرگ‌ترها، کنار هم از دردها و دغدغه‌های محله می‌گویند و با همفکری یکدیگر، برای حل آن‌ها چاره می‌اندیشند.

● وقتی امنیت به پارک برگشت

لیلا محتشمی، یکی از بانوان جوان محله که این شب‌ها پای ثابت مراسم است، می‌گوید: تا قبل از ماه صفر، به خاطر فضای نامناسب پارک، همسرم راضی نبود که به اینجا رفت و آمد کنم، اما حالا نه تنها مخالفتی ندارد، بلکه گاهی خودش هم همراه می‌آید. حتی دوست دارم برای بچه‌های محله اینجا کلاس قرآن برگزار کنم.

محبوبه ضیایی، از ساکنان قدیمی محله، حرف او را تأیید می‌کند. او که دوازده سال است در مهرمادر زندگی می‌کند، می‌گوید: با اینکه سه فرزند دارم، به دلیل ناامن بودن فضای پارک، ترجیح می‌دادم در خانه بمانیم. اما از وقتی مراسم عزاداری در پارک برگزار می‌شود، آن فضا کاملاً تغییر کرده است؛ دیگر از موتورسواران و ناهنجاری‌های گذشته خبری نیست و حتی بعضی از همان افرادی که قبلاً رفتار متفاوتی داشتند، حالا با چادر در مراسم شرکت می‌کنند. او ادامه می‌دهد: محل برگزاری مراسم

اجرای طرح مشاوره رایگان در دفتر تسهیلگری منطقه ۴
پاسخگوی نیازهای حیاتی مردم محله شده است

پناهگاه حقوقی شهروندان

۴



عیدگاه

● بن‌بستی که با مشاوره باز شد

قبض‌های آب، برق و هزینه‌های مشترک ساختمان روی هم انباشته شده بود، اما یکی از مالکان که در ساختمان سکونت نداشت، حاضر به پرداخت سهمش نمی‌شد. هر بار هم که مدیر ساختمان تصمیم می‌گرفت موضوع را از راه قانونی پیگیری کند، هزینه‌های سنگین وکیل و پیچیدگی‌های حقوقی، او را از ادامه راه منصرف می‌کرد. این ماجرا برای حسین، مدیر سی و دو ساله یک مجتمع مسکونی در طبرسی شمالی، به بن‌بستی تبدیل شده بود: بن‌بستی که تصور می‌کرد راه خروجی ندارد. تا اینکه یکی از همسایه‌ها، دفتر تسهیلگری محله را معرفی کرد. او از خدمات مشاوره حقوقی رایگان این دفتر استفاده کرد؛ خدماتی که فقط به ارائه چند توصیه خلاصه نشد. کارشناسان دفتر، بخشی از مراحل پیگیری را نیز همراه او انجام دادند تا در نهایت مالک شناسایی و شکایت در دادگاه ثبت شود. حسین می‌گوید: اگر قرار بود بیرون از اینجا سراغ وکیل برویم، هم باید هزینه زیادی پرداخت می‌کردیم و هم معلوم نبود نتیجه‌ای بگیریم. شاید آن قدر کار طول می‌کشید که دیگر دستان به آن فرد نمی‌رسید. برای همین قبل از اجرای این طرح، خیلی از مشکلات حقوقی را اصلاح پیگیری نمی‌کردیم.

هر هفته به مدت دو ساعت و با حضور سه وکیل پایه یک دادگستری اجرا می‌شود و طی پانزده هفته اجرای آن تاکنون بیش از ۷۵ نفر از اهالی منطقه از خدمات بهره‌مند شده‌اند.

این طور که می‌گوید، طلاق، نحوه دریافت مهریه، حضانت فرزند و مسائل مربوط به وراثت، بیشترین مسائل مراجعه‌کنندگان را شکل می‌دهد و باتوجه به ماهیت پیشگیرانه و آگاهی‌دهنده مشاوره‌ها، اغلب پرونده‌ها در مراحل اولیه حل می‌شود و فقط تعداد محدودی نیاز به طی مراحل قضایی پیدا می‌کنند؛ در عین حال همه خدمات مشاوره، اعم از حقوقی و هدایتی، رایگان است و هیچ محدودیتی برای تعداد جلسات، زمان یا نوع مشاوره وجود ندارد.

ماروسی با اشاره به استقبال اهالی محله، ادامه می‌دهد: در ابتدای اجرای طرح، تعداد مراجعه‌کنندگان حدود دو نفر در هفته بود ولی به تدریج با افزایش آگاهی و اعتماد مردم و رضایتشان، تعداد درخواست‌ها به حدی رسیده که اکنون تنها امکان پذیرش ۶ نفر در هفته وجود دارد. شهروندان برای ثبت نام دریافت مشاوره، باید مشخصات خود و موضوع مشاوره را از طریق شناسه @sepanta77020 در اپلیکیشن ارسال کنند یا با شماره دفتر تسهیلگری ۳۲۱۷۱۸۳ تماس بگیرند. همچنین با هدف تحکیم بنیان خانواده، تقویت تاب‌آوری افراد و کاهش آمار طلاق، از سال گذشته با همکاری ادارات مختلف شهر، جلسات مشاوره خانواده را در مساجد برگزار می‌کنیم که آن‌ها هم نتایج خوب و مؤثری در پی داشته است.

زهراسریعتی «دیگر طاقت تحمل اعتیاد همسرانمان را نداشتیم؛ همراه دو خواهر و خانم برادر هم آمده بودیم برای طلاق. رد خور هم نداشت: تصمیممان را گرفته بودیم بی‌آنکه به بعد از طلاق و چالش‌ها و مسائلی که حتی به آینده بچه‌هایمان فکر کنیم! با وکیل که صحبت کردیم، ما خواهرها منصرف شدیم و به جان دفتر تسهیلگری محله دعا کردیم که امکان دسترسی آسان به وکیل و مشاور حقوقی را برایشان فراهم کرد و سبب نجات زندگی‌مان شد.» این‌ها را فرزانه سی و هفت ساله و مادر سه فرزند می‌گوید که تنها یکی از ده‌ها فردی است که از طرح مشاوره حقوقی رایگان محله استفاده کرده‌اند، طرحی که پنجشنبه‌های هر هفته در دفتر توسعه و تسهیلگری منطقه مابزرگزار می‌شود.

● پناه حقوقی مردم محله

آسیه ماروسی، کارشناس دفتر تسهیلگری و توسعه محلی پنچتن والتیمور، با اشاره به اینکه از بین حدود پنجاه مراجعه برای طلاق، سیزده نفر منصرف شده و به زندگی برگشته‌اند، در معرفی این طرح مشاوره می‌گوید: طی جلسه‌ای که سال گذشته با وکلای شهر ترمیمی و سازمان بازآفرینی شهرداری داشتیم، مقرر شد به منظور کاهش آسیب‌های اجتماعی، پیگیری از اختلافات حقوقی، افزایش آگاهی شهروندان و کمک به حل مشکلات مردم، طرح مشاوره حقوقی رایگان در مناطق حاشیه شهر از جمله محلات پنچتن و التیمور اجرایی شود. در دفتر ما این طرح از آذرماه ۱۴۰۴ پنجشنبه



طلاب، گلشور، ایثار، تلگرد، وحید، فجر، رده، پنجتن، شهید قربانی
التمور، کوی مهدی

محلات منطقه‌ها

راه آهن، فاطمیه، گاز، مسلم، دروی، سپس آباد، طبرسی شمالی، عباس آباد
رسالت، خیرآباد، بهمن، خواجه ربیع، مهر مادر، بلال، قرقی، مهرگان



مسجد حضرت جواد الائمه (ع) از مساجد
فعال محله رده است که در این کوچه قرار دارد
و یکی از پایگاه‌های ورزش صبحگاهی بانوان
منطقه ۴ به شمار می‌رود.

مدرسه شهید صدیقی در این معبر سال ۱۳۶۳
راه اندازی شده است و دختران پایه اول تا ششم ابتدایی
در آن مشغول به تحصیل هستند. اکنون در این مدرسه،
پروژه توسعه طبقاتی از سوی اداره کل نوسازی مدارس
خراسان رضوی در حال اجراست تا دانش آموزان بیشتری
از این فضای آموزشی بهره مند شوند.



معبری در محاصره فضای سبز

فرزانه شهامت | کوچه شهید حشمتی در بولوار طبرسی شمالی، ویژگی‌های منحصر به فردی نسبت به
دیگر معابر محله رده دارد. این کوچه با ۲۵۰ متر طول، دارای دوازده فرعی است که چهار فرعی
آن در سمت زوج، به سربیزی دل انگیز بوستان اقایا ختم می‌شود. عرض ده متری سواره‌رو و
پیاده‌روهای سه متری معبر در هر دو سو، از دیگر تمایزها و برتری‌های این کوچه خوش منظر به شمار
می‌رود.

کوچه شهید
حسن حشمتی
محله رده



در انتهای این معبر، درخت توت قدیمی‌ای
در سواره‌رو قرار دارد؛ با وجود این، از قطع درخت
خودداری شده است و نمادی از دوستی با طبیعت
در کوران شهرنشینی به شمار می‌رود.

هرچند طرح آگودر این معبر اجرا شده است،
جاری بودن فاضلاب خانگی در برخی جوی‌های
عریض آن مشهود است. راکد بودن فاضلاب در برخی
نقاط، علاوه بر مشکلات بهداشتی، منظره‌ای نازیبا
به نمایش گذاشته است.



عریض بودن سواره‌رو از یک سو و زیاد بودن
میزان تردد دانش آموزان در این معبر از سوی دیگر،
باعث شده است در این معبر فرعی، نصب تابلوهای
محدودیت سرعت و هشدار به رانندگان درباره وجود
برآمدگی‌های متعدد، ضروری و ناگزیر باشد.