



نگاهی به سبک زندگی خانواده ورزشکار محله سعدآباد که کنار کاراته، درس زندگی می آموزند

۵۴

## حریفان تمرینی رفقای همیشگی

عکس: فاطمه جاهدی/شهرآرا

عباس آهور که از دوم دبستان کنار دست پدرش کار می کرد، هنوز شیرینی پز محله سمزقند است

خاطرات شیرین یک قناد

۶



اهالی خیابان شهیدصانع در محله کوی امیرالمؤمنین<sup>(ع)</sup> از وضعیت جوی و جدول و پیاده روها گلایه دارند

۳

مسیری ناهموار و پرچالش

شهردار منطقه یک در دیدار با

تحریریه شهرآرا تأکید کرد

۲

رسانه محلی، پل مدیریت شهری  
و شهروندان

شما می توانید اخبار کوچه و خیابان خود را به شماره ۰۹۱۵۷۰۱۷۳۰۳ در پیام رسان ایتا بفرستید

۱



### یک هفته متفاوت در کتابخانه مسجد قبا

هفته دفاع مقدس برای کتابخانه مسجد قبا در محله فلسطین، رنگ و بوی متفاوتی داشت. در این هفته، نمایشگاهی با ۶۰ جلد کتاب با موضوع دفاع مقدس و شهدا در کتابخانه برپا شد تا اعضای آن فرصت بیشتری برای آشنایی و مطالعه این آثار داشته باشند. ملیحه موحّد، مسئول کتابخانه، می گوید: برای دسترسی آسان تر نمازگزاران، به ویژه سالمندانی که امکان پایین آمدن از پله های کتابخانه را نداشتند، ۲۰ جلد از این کتاب ها در فضای مسجد قرار گرفت تا علاقه مندان بتوانند، از آن ها استفاده کنند.



### همراه با ۷۹ دانش آموز برای شروع دوباره

صفائی اکنون خادم یاری و مرکز نیکوکاری پایگاه شهید کلاه دوز حوزه ۴ عمار با اهدای ۷۹ بسته نوشت افزار، آغازی متفاوت برای دانش آموزان تحت پوشش در مناطق حاشیه ای شهر مشهد این خیریه رقم زد.

علی اصغر عباسی، مدیر خیریه، می گوید: مادر کنار اهدای مستمر بسته های معیشتی، هر سال هم زمان با آغاز مهر، لوازم التحریر مورد نیاز دانش آموزان را تهیه می کنیم. به گفته او، هدف این است که مشکلات مالی مانعی برای ادامه تحصیل کودکان تحت پوشش آن ها نباشد و این مجموعه در حد توان خود، برای همراهی با خانواده ها قدم برمی دارد.

### نقاشی، از سر دل تنگی

ثمینه حسینی، نه ساله از محله سعد آباد، این روزها با نقاشی اش در نمایشگاه، نقشی برای دل تنگی، با موضوع روایت کودکان از شهدای دانش آموز میناب حضور دارد.

اثر ثمینه در میان ۹۰ اثر برگزیده این نمایشگاه قرار گرفته و او به همین خاطر، لوح تقدیر کانون هنرمندان شهرداری مشهد را دریافت کرده است.

این نمایشگاه پنجم تانهم مهرماه در نگارخانه حوزه هنری انقلاب اسلامی خراسان رضوی در بولوار هاشمیه برگزار شد.



### بانوان محله ارشاد، پای دل تنگی خواهر شهید یزدانی

فرمانده و بسیجیان پایگاه شهید بهشتی به همراه جمعی از نمازگزاران مسجد غدیر بابا علی و اعضای شورای اجتماعی محله ارشاد، با حضور در منزل خواهر شهید علی یزدانی، با خانواده این شهید دوران دفاع مقدس دیدار کردند.

علی یزدانی از شهدای نوجوان محله ارشاد بود که در روزهای آغازین جنگ، در حالی که فقط سیزده سال داشت، راهی جبهه شد. قد بلندش باعث شده بود سنش بیشتر به نظر برسد؛ با این حال برای آنکه بتواند عازم جبهه شود، شناسنامه اش را دست کاری کرد و سن خود را بزرگ تر نشان داد.



شهردار منطقه یک در دیدار با تحریریه شهرآورد تأکید کرد

### رسانه محلی، پل مدیریت شهری و شهروندان

صفائی دفتر شهردار محله منطقه یک، میزبان محمود برهانی، شهردار منطقه یک مشهد بود.

این دیدار فرصتی برای گفت و گو درباره رویکرد شهردار محله نسبت به اتفاقات منطقه و نقش رسانه محلی در انعکاس اخبار و رویداد های منطقه فراهم کرد.

شهردار منطقه در این دیدار با اشاره به اهمیت رصد اخبار و اتفاقات محله، بر نقش شهردار محله در انتقال مسائل و دغدغه های مردم و اطلاع رسانی درباره فعالیت های انجام شده تأکید کرد. در ادامه نیز درباره تعامل بیشتر مدیریت شهری و رسانه محله برای انعکاس دقیق تر اخبار و موضوعات مورد توجه شهروندان گفت و گو شد.



### پیاده رو معبر آیت... دستغیب در مسیر نو سازی

در بخش هایی از پیاده روهای منطقه یک که در گذر زمان آسیب دیده اند، این روزها عملیات ترمیم و لکه گیری تایل ها انجام می شود.

به گفته معاون فنی و اجرایی شهرداری منطقه یک مشهد، این عملیات با هدف بهبود کیفیت معابر پیاده و فراهم کردن شرایط ایمن تر برای تردد شهروندان در حال انجام است. حمیدرضا اصولی گفت: در حال حاضر لکه گیری تایل ها از ابتدای میدان راهنمایی تادستغیب ۱۳ در حال اجراست و بخش های آسیب دیده این مسیر ترمیم می شود. وی با اشاره به ادامه این طرح در نقاط مختلف منطقه گفت: شناسایی و رفع نواقص پیاده روها بر اساس نیاز و اولویت، در برنامه نگهداشت معابر منطقه قرار دارد.

### تازه سازی فضای سبز و روشنایی های منطقه یک

فضای سبز و برخی تجهیزات روشنایی در نقاط مختلف منطقه یک، با اجرای مجموعه ای از اقدامات فنی و عمرانی، حال و هوای تازه ای پیدا کرده است.

پاک سازی لچکی های مجد و قرنی، علف زنی حاشیه ملک آباد و مجد، آماده سازی بستر کاشت درآیند ملک آباد و چمن زنی و حاشیه زنی آیلند ملاصدرا از جمله این اقدامات بود. هرس و فرم دهی پرچین های احمد آباد، برگ رویی حاشیه خیابان دانشگاه و پارک خطی خیام و پاک سازی باغچه های بولوار ملک آباد نیز اجرا شده است.

در حوزه روشنایی هم رسیدگی به عمودهای روشنایی حاشیه سجاد، نصب ال ای دی های نورپردازی در سه راه ادبیات و رفع خاموشی برخی پایه چراغ هادر دستور کار قرار گرفته است.





اهالی خیابان شهید صانع در محله کوی امیرالمؤمنین<sup>(ع)</sup> از وضعیت جوی و جدول و پیاده‌روها گلایه دارند

## مسیری ناهموار و پرچالش



صدرا از تقاطع خیابان ولیعصر<sup>(ع)</sup> که وارد خیابان شهید صانع می‌شوم، رفت و آمد زیاد است؛ مغازه‌هایی پس از دیگری در دو طرف خیابان قرار گرفته‌اند و مراجعان برای خرید، مراجعه به پزشک یا انجام کارهای روزمره در رفت و آمد هستند. اینجا یکی از معابر اصلی محله کوی امیرالمؤمنین<sup>(ع)</sup> و بخشی از محدوده فدک است؛ معبری که بیش از چهار صد واحد تجاری، ۶ شعبه بانک و ۳۷ مطب پزشک، در کنار داروخانه، درمانگاه و آزمایشگاه رادر خود جای داده است. در میان این رفت و آمد، چیزی که بیشتر از همه جلب توجه می‌کند، وضعیت نامناسب پیاده‌روها و جوی‌های خیابان است؛ موزاییک‌هایی که از جادارآمده‌اند، جداول شکسته و اختلاف سطح پیاده‌رو که در بعضی قسمت‌ها به وضوح دیده می‌شود، مشکلات متعددی برای شهروندان این محدوده ایجاد کرده است. این معضلات در زمان بارش و باران و برف دوچندان هم می‌شود.

### ● در سرفه‌های جوی و جدول نامناسب

مشکل این خیابان را حسین صانع، از اهالی قدیمی محله که سال‌ها پیگیر رفع آن بوده است، با مادر میان می‌گذارد. او می‌گوید: اینجا قدیمی‌ترین خیابان محله است. در سال ۱۴۰۲ عضو شورای اجتماعی محله بودم. پس از بازدید اعضای شورای شهر و مسئولان وقت شهرداری منطقه ۲، بهسازی جوی، جداول و پیاده‌روهای خیابان شهید صانع مصوب شد، اما هنوز خبری از اجرای این طرح نیست. شیب نامناسب خیابان از محدوده فدک و سمت خیابان ولیعصر<sup>(ع)</sup>، یکی دیگر از مشکلات این معبر است. به گفته صانع، آب باران و برف از این محدوده وارد خیابان می‌شود و نبود جوی و کانال مناسب برای هدایت آب‌های سطحی، باعث می‌شود آب به داخل خیابان، مغازه‌ها و حتی آزمایشگاه‌های این معبر نفوذ کند. حسین اقامی می‌گوید: در برخی نقاط، خانه‌ها و واحدهای تجاری پایین‌تر از سطح خیابان قرار دارند و آب به داخل آن‌ها می‌رود. دو سال پیش، زیرزمین آزمایشگاه پراز آب شده بود و بیماران در زیرزمین گیر کرده بودند تا وقتی که خودرو آتش‌نشانی آمد و آب را جمع کرد.

### ● دشواری رفت و آمد عابران روی سطح ناهموار

علی کریمی، یکی از کسبه این معبر، همان‌طور که فیلم بارش سال گذشته و آب جمع شده در خیابان را نشانمان می‌دهد می‌گوید: ناهمواری سطح پیاده‌رو و آسفالت در بخش‌های مختلف خیابان به اندازه‌ای است که آب در قسمت‌هایی می‌ماند و هرچه شدت و زمان بارندگی بیشتر باشد، شرایط هم سخت‌تر می‌شود. خیلی وقت‌ها بچه‌ها تا زانو داخل آب هستند. خیلی وقت‌ها پیش آمده کسبه برای مقابله با این وضعیت، خودشان دست به کار شده و با کمک همسایه‌ها جلوه‌ها کیسه‌های شن چیده‌اند تا مانع ورود آب شود. با این حال، برای مغازه‌هایی

که پوشاک یا مواد غذایی می‌فروشند، ورود آب گاهی با خسارت مالی هم همراه بوده است. سلیمان نصرآبادی، یکی دیگر از کسبه قدیمی خیابان شهید صانع، از دشواری رفت و آمد عابران روی این سطح ناهموار می‌گوید: مسیری که روزانه سالمندان، دانش‌آموزان و بیماران زیادی از آن عبور می‌کنند، او می‌افزاید: راه رفتن روی این سطح ناهموار مثل یک مسابقه است! این مسیر برای عبور نابینایان و سالمندان اصلاً مناسب نیست. خیلی وقت‌ها عابران برای تردد راحت‌تر وارد خیابان می‌شوند که خودش تصادف یا ترافیک را به دنبال دارد.

با مشاهده جای‌جای این مسیر مشخص می‌شود که بعضی کسبه و اهالی بخش‌هایی از پیاده‌رو را خودشان بهسازی کرده‌اند، اما به دلیل نبود زیرسازی یکپارچه، این تعمیرات شکل و رنگ یکسانی ندارد و اختلاف سطح همچنان باقی است.

### ● آب‌گرفتگی خیابان شهید صانع در انتظار بررسی کارشناسان

برای پاسخ به مطالبه ساکنان خیابان شهید صانع، موضوع را از معاون فنی و اجرایی شهرداری منطقه ۲، پیگیری کردیم. امین تفضلی با اشاره به بررسی وضعیت این معبر می‌گوید: پس از بازدید کارشناسان، اگر مشخص شود جوی و جداول خیابان با مشکل آب‌گرفتگی مواجه است، موضوع در دستور کار اجرایی قرار می‌گیرد و با احداث کانال، برای رفع آب‌گرفتگی معبر اقدام خواهد شد. او درباره وضعیت پیاده‌رو نیز توضیح می‌دهد: بهسازی پیاده‌رو در برنامه اجرایی امسال منطقه قرار ندارد. اما پس از بررسی، طرح پیشنهادی برای بهسازی این معبر به معاونت فنی و اجرایی شهرداری مرکز ارائه می‌شود و در صورت تصویب طرح و تأمین اعتبار، عملیات بهسازی پیاده‌رو انجام خواهد شد.

### بهداشت مدارس، اولویت شورای سلامت

پنجمین جلسه شورای سلامت شهرداری منطقه ۲ با حضور مسئولان و اعضای این شورای سالان جلسات فرهنگ سرای حجاب برگزار شد و موضوعاتی همچون وضعیت بهداشت مدارس، پایگاه‌های تغذیه سالم، ایمنی مدارس، چالش‌های زیست محیطی و سلامت روان مورد بررسی قرار گرفت.

شهر خبر

۲

### جمع‌آوری خودروهای رها شده از معابر منطقه ۲

برخی معابر منطقه ۲ در شهریورماه با جابه‌جایی خودروهای فرسوده و رها شده، سامان‌دهی شد. در این عملیات، ۱۲ دستگاه خودرویی که برای مدتی در فضای عمومی باقی مانده و بخشی از مسیر را اشغال کرده بودند، پس از پیگیری‌های انجام شده توسط شهرداری منطقه جمع‌آوری شدند.

### برچیده شدن دیوارکشی غیرمجاز در محدوده بولوار توس

در محدوده بولوار توس، یک تخلف ساختمانی با اجرای دستور قضایی تعیین تکلیف شد. در این عملیات، تیم اجراییات و اداره نظارت بر ساخت و ساز شهرداری منطقه ۲ در محل حاضر شدند و این دیوارکشی را جمع کردند. اجرای این حکم در چارچوب مقررات مربوط به ساخت و ساز و با هدف حفظ حقوق عمومی و نظم شهری صورت گرفت.

صفائی‌اشهرداری منطقه ۲ در شهریورماه جاری با اجرای طرح‌های نظارتی و اجرایی، برای سامان‌دهی معابر، جمع‌آوری ضایعات و رفع مزاحمت‌های شهری، اقدامات متعددی انجام داد.

حسین بنایی منش در این باره می‌گوید: در ماه گذشته جمع‌آوری ۱۱۰ سگ و لگد، پلمب ۴۵۴ صنف و انبار ضایعات و نیز جمع‌آوری ۶ هزار و ۲۶۰ کیلوگرم ضایعات و هزار و ۷۶ حلقه لاستیک انجام شده است.

شهردار منطقه ۲ ادامه می‌دهد: در حوزه رفع سد معبر نیز بیش از ۷۵۰ مورد مربوط به دست‌فروشان و اقلام و اشیای مزاحم در معابر و پیاده‌روها سامان‌دهی شد تا تردد شهروندان با نظم و سهولت بیشتری انجام شود.

وی همچنین از صدور ۲ هزار و ۷۷۳ خطاریه و انجام اقدامات قانونی در خصوص آن‌ها خبر می‌دهد و می‌افزاید: در این راستا خودروهای فرسوده، موتورسیکلت و دوچرخه، گاری‌های ضایعات، چادر خوابی و اتراق، راه‌بندها، پرده‌های تبلیغاتی، تابلوها و سازه‌های غیرمجاز مواردی بوده که رسیدگی شده است.



مروری بر فعالیت‌های سامان‌دهی معابر شهرداری منطقه ۲ در شهریورماه

۷۵۰ مورد سد معبر برطرف شد

نگاهی به سبک زندگی خانواده ورزشکار محله سعدآباد که کنار کاراته، درس زندگی می آموزند

# حریفان تمرینی، رفقای همیشگی

۱



## اعتماد به نفس، نتیجه کلاس کاراته برای زهرا

سال ۱۴۰۲، وقتی زهرا دختر دوم خانواده، سه سال داشت، همراه ثنا به کلاس کاراته رفت. زهرا ابتدا دختری خجالتی بود و وابستگی زیادی به مادر داشت، اما حضور در کلاس و ارتباط با بچه های دیگر، کم کم او را اجتماعی کرد. حالا هفت ساله است، کمربند آبی دارد و دوستان زیادی در محیط ورزشی پیدا کرده است.

وحیده خانم می گوید: کاراته برای زهرا فقط یک فعالیت ورزشی نبود؛ به او کمک کرد ارتباط بیشتری با دیگران برقرار و اعتماد به نفس بیشتری برای حضور در جمع پیدا کند.

زهرا حالا تجربه مسابقات کشوری را هم دارد. نخستین مسابقه اش در مشهد برگزار شد و با وجود استرس، توانست مقام سوم را به دست آورد. در دومین مسابقه کشوری که در تهران برگزار شد نیز مدال نقره گرفت. از زهرا که می پرسیم چرا می خواهد کاراته را ادامه دهد، با همان زبان کودکانه اش به سادگی جوابمان را می دهد و می گوید: کاراته را دوست دارم و از مسابقات و برنده شدن لذت می برم.

حمیده صفائی اثنای یازده ساله اولین نفر از جمع خانواده آتش فراز بود که کاراته را شروع کرد. بعد، زهرا به خواهرش پیوست. مادر که هر بار بچه ها را به کلاس می رساند و بیرون منتظرشان می ماند، یک روز با خودش گفت چرا فقط تماشاگر باشد. خودش هم لباس کاراته پوشید و وارد زمین شد. چندی بعد، نورا، کوچک ترین عضو خانواده، با مادر و خواهرهایش در مسیر ورزش همراه شد. حالا در خانواده آن ها، چهار نفر با چهار کمربند متفاوت، یک ورزش مشترک را دنبال می کنند: ورزشی که از کلاس و مسابقه گذشته و حالا به بخشی از زندگی خانوادگی شان تبدیل شده است.

تمرین های کاراته گاهی از سالن به خانه می آید؛ مثلاً که سابقه بیشتری دارد، روبه روی مادر می ایستد، حرکاتش را نگاه می کند و اشکالاتش را می گوید. هر وقت زهرا و نورا مبارزه تمرینی داشته باشند، ثنا نقش داور را بازی می کند و حواسش به آن ها است.

در این خانواده، کاراته فقط ورزشی برای مسابقه و کسب مدال نیست؛ بهانه ای است برای باهم بودن، تمرین، سفر رفتن و حتی بیشتر شدن صمیمیت مادر و سه دخترش.



## همه چیز از دختر پرانرژی خانواده شروع شد



علاقه به کاراته در خانواده آتش فرازها از سال ۱۴۰۰ شروع شد، زمانی که ثنا، دختر بزرگ خانواده، کلاس اول ابتدایی بود. البته ورزش برای او موضوع تازه ای نبود. از سه سالگی ژیمناستیک کار می کرد و حتی در مسابقات استانی چند مدال طلا گرفته بود، اما تماشای کاراته در تلویزیون مسیر ورزشی او را تغییر داد.

ثنا از کودکی پرانرژی بود. خودش می گوید: حرکات کاراته، پریدن و حتی فریادهایی که در مسابقات می شنیدم، برایم جذاب بود. همین شد که از پدرم خواستم من را در کلاس کاراته نزدیک خانه ثبت نام کند.

حالا پنج سال از آن روزها گذشته و آن دختر پرانرژی، آرام و صبور شده است. حتی در گفت و گوی ما وقتی خواهرهای کوچک ترش بی قرار می شوند، با حوصله از آن ها می خواهد کمی آرام تر بنشینند تا گفت و گوی ما تمام شود.

او در سبک سنتی کاراته تمرین می کند؛ سبکی که در آن تمرین ها بدون برخورد مستقیم و ضربه انجام می شود. ثنا در این سال ها در بخش های مختلف مسابقات شرکت کرده و پانزده مدال به دست آورده است. روی دیوار خانه هم بخشی از خاطرات ورزشی خانواده جا گرفته است، جایی که مجموع مدال های چهار نفر به ۳۵ مدال می رسد.

ثنا چهار بار در مسابقات کشوری شرکت کرده است. او تعریف می کند: نخستین مسابقه کشوری که در آن شرکت کردم در تهران برگزار شد. ابتدا استرس داشتم، اما کم کم توانستم بر ترس و استرس غلبه کنم.

اولین مسابقه اش که چند ماه بعد از شروع کاراته در آن شرکت کرد، اما خاطره دیگری دارد؛ حریفش هم قد خودش بود، اما جثه بزرگ تری داشت و همین موضوع باعث شده بود ثنا کمی نگران شود. حریف امتیاز اول را گرفت، اما با راهنمایی مربی، شرایط مسابقه تغییر کرد و ثنا توانست پیروز شود و مدال نقره استانی را بگیرد.

حالا خودش می گوید هر مسابقه، بخشی از ترسش را کم کرده است، آن قدر که دیگر حضور در مسابقات برایش استرس زانیست و بیشتر فرصتی برای تجربه کردن است. ثنا در کنار کاراته، نقاشی و خوش نویسی هم کار می کند و در مسابقات ورزشی مدرسه هم حضور دارد. شنار هم به صورت حرفه ای دنبال می کند. آرزویش این است که در آینده مربی ورزش شود و در رشته تربیت بدنی ادامه تحصیل دهد.





## وقتی مادر به جمع دخترانش پیوست

تا اینجا دو دختر خانواده کاراته کار شده بودند، اما هنوز خبری از مادر نبود. وحیده مهدی پور، متولد ۱۳۶۶، ایرویک و بدن سازی تمرین می کرد. مشکل این بود که ساعت کلاس های خودش با بچه ها هماهنگ نبود. همیشه به خاطر بچه ها خیلی زود از کلاس به خانه برمی گشت و هر بار هم که دخترانش را به کلاس می برد خودش پشت در منتظر آن ها می نشست. اما کم کم ایده ای به ذهنش رسید؛ چرا زمانی که بچه ها تمرین می کنند، خودش هم در کنار آن ها ورزش نکند؟ وحیده خانم سال ۱۴۰۴ وارد کلاس کاراته شد و اکنون کمر بند سبز می بندد. نورا، دختر کوچک تر خانواده که سه سال دارد، در این رفت و آمدها همراه مادر بود و حالا در کنار آن ها ورزش می کند و کمر بند زرد دارد.

وحیده خانم می گوید: من بیشتر برای ورزش و اینکه کنار بچه ها باشم وارد کلاس کاراته شدم. به دنبال کسب مدال و قهرمانی نبودم. با این حال، تمرین ها و همراهی به مسابقه رساند. مادر در چهار مسابقه شرکت کرده و دو مدال نقره کشوری و یک مدال برنز استانی به دست آورده است.

برای او، حضور در مسابقه کنار دخترهایش تجربه متفاوتی است. می گوید وقتی مادر و فرزند در کنار هم ورزش می کنند، بچه ها هم حس خوبی پیدا می کنند؛ به خصوص زمانی که قرار است روی تشک مسابقه بروند و می دانند مادر نزدیکشان است.

### تشویق، حتی وقتی مدالی در کار نیست

برای مادر، مسابقه فقط لحظه اعلام نتیجه نیست. نگاهش بیشتر به بچه هاست؛ به تلاششان و حوادثی که ممکن است حین مسابقه اتفاق بیفتد.

وحیده خانم می گوید: اگر دخترانم در مسابقه بازند، آن ها را در آغوش می گیرم و تأکید می کنم شکست هم بخشی از مسابقه است، نباید ناامید باشند؛ دفعه بعد بیشتر تلاش کنند.

برای او این جمله فقط مخصوص کاراته نیست. دوست دارد دخترهایش همین روحیه را در هر مسیری که در آینده انتخاب می کنند، با خودشان همراه داشته باشند؛ اینکه اگر جایی موفق نشوند، دوباره تلاش کنند و زود کنار نکشند.

### ثنا، مربی کوچک خانه

کاراته حالا از سالن به خانه خانواده آتش فراز رسیده است. ثنا که در این زمینه از همه باتجربه تر است، گاهی نقش مربی کوچک خانواده را بازی می کند. اگر مادر در اجرای کاتا حرکتی را اشتباه انجام دهد، به مادر می گوید تا اصلاحش کند.

گاهی هم نوبت زهرا و نورا است که تمرین کنند و ثنا نقش داور را بر عهده بگیرد. خودش می گوید: این کار فقط کمک به خواهرهایم نیست؛ برای

خودم هم نوعی مرور تمرین هاست. باین حال، وقتی

### نورا، شبیه خواهرانش

در میان این سه خواهر، نورا تازه واردترین عضو دنیای کاراته است. سه ساله است و کمر بند زرد دارد. او از همان ابتدا که کنار مادر و خواهرهایش در کلاس حاضر می شد، دوست داشت مثل آن ها تمرین کند. برای نورا، هنوز خبری از برنامه ریزی برای مسابقات و تعداد مدال ها نیست. بیشتر از اینکه کاراته را یک ورزش جدی بداند، آن را راهی برای شبیه شدن به خواهرهای بزرگ ترش می بیند. حریف تمرینی او در خانه زهراست و ثنا همیشه حواسش به آن هاست.

### جمع صمیمی و متفاوت

با هم بودن های خانواده آتش فراز فقط به ورزش محدود نشده است. گاهی مادر برای دخترها کتاب می خواند و گاهی ثنا کتاب را دست می گیرد و برای خواهرهای کوچک ترش می خواند. جمعشان صمیمی و متفاوت است. آن ها یاد گرفته اند حامی یکدیگر باید باشند. مادر می گوید: کارهای خانه فقط بر عهده من نیست. اگر مهمان داشته باشیم، بچه ها کمک می کنند. زهرا در کارهای خانه همراه من است و ثنا هم به معنای واقعی مشاور و وزیر دست راست من و هم سرم هست. نورا هنوز کوچک تر از آن است که سهم زیادی در کارهای خانه داشته باشد، اما حضورش خانه را سرزنده می کند. وحیده خانم می گوید: در کنار کاراته هر سه دخترم شنا را به صورت حرفه ای یاد گرفته اند. زهرا و نورا به کلاس اسکیت می روند و ثنا هم کلاس های نقاشی و خوش نویسی را می گذرانند.

### پدر رفیق خانواده

میثم آتش فراز، پدر خانواده هم در این مسیر همراه آن هاست. او با همسر و فرزندان رفیق است و گرچه خودش به صورت حرفه ای ورزش نمی کند، همراه خانواده است و شرایط پیشرفت فرزندان را فراهم کرده است. به گفته مادر، هزینه کلاس ها، لوازم ورزشی و هزینه رفت و آمد و سفر به مسابقات شهرهای دیگر را پدر با جان و دل تأمین می کند. وقتی یکی از دخترها در شهر دیگری مسابقه دارد، معمولاً سفر خانواده شکل یک برنامه خانوادگی به خود می گیرد؛ همه با هم می روند و بچه ها در کنار مادر احساس آرامش بیشتری دارند. وحیده خانم توضیح می دهد: در کنار همه این ها، ما تلاش می کنیم سبک زندگی و تربیت فرزندانمان را بر اساس باورهای خانوادگی و آموزه های قرآنی پیش ببریم. برایمان مهم است که دخترها هم در ورزش رشد کنند و هم در خانه رابطه ای نزدیک با پدر و مادر داشته باشند. تلاش ما این است که در کنار وظایفمان دوست و رفیق آن ها باشیم.



عباس آهور که از دوم دبستان کنار دست پدرش کار می‌کرد، هنوز شیرینی پز محله سمزقند است

## خاطرات شیرین یک قناد



### ایستگاه اول

میترا صدرا ۶۸ سال است که عباس آهور با کوچه‌ها و خیابان‌های محله سمزقند آشناست. کودکی‌اش در خیابان آیت... عبادی گذشته؛ جایی که از کلاس دوم دبستان، کنار دست پدر ایستاد و کم‌کم فوت و فن قنادی را یاد گرفت.

سال‌ها از آن روزها گذشته است و عباس آقا حالا صاحب مغازه شیرینی فروشی و کارگاه تولید کیک و شیرینی است، اما هنوز وقتی از گذشته حرف می‌زند، رد پای همان روزهای کودکی در حرف‌هایش پیدا است. سال ۱۳۴۸ بود که مغازه خودش را راه انداخت و از آن زمان، زندگی‌اش با عطر شیرینی، گرمای فرو رفت و آمد مشتری‌هایی گره خورد که بعضی‌ها ایشان سال‌هاست او را می‌شناسند.

### ایستگاه دوم

چند سالی عضو هیئت امنای مسجد حجت بن الحسن<sup>(ع)</sup> نبش خیابان آیت... عبادی ۵۴ بودم. از آن زمان هر وقت مراسم جشن و ولادت ائمه<sup>(ع)</sup> در مسجد برگزار می‌شود، تهیه کیک و شیرینی آن بر عهده من است. دوست داشتم در این مراسم مردم و نمازگزاران با شیرینی‌های ما، کامشان شیرین شود.

### ایستگاه سوم

حدود سی سال است که با آقای علیرضا قبادی همسایه هستیم. آشنایی ما از مسجد شروع شد. آقای قبادی صدایم را شنیده بود و سراغم را از امام جماعت گرفته بود. وقتی فهمید من همان کسی هستم که دیواره دیوارشان زندگی می‌کنم، خیلی خوشحال شد.

### ایستگاه چهارم

### ایستگاه پنجم

پله‌های خانه حاج آقا فهمیده، دیواره دیوار قنادی پدرم، باتوق بچه‌های کوچه بود. روی همان پله‌های نشستیم؛ گاهی هفت سنگ بازی می‌کردیم و گاهی همان جا درس می‌خواندیم. بعد از بازی و درس، پدرم با شیرینی‌هایی که هنگام پخت خرد شده بود، از ما پذیرایی می‌کرد.

### ایستگاه ششم

آقای نصرا... صالحی، در این مغازه نبش خیابان آیت... عبادی ۷۰ آرایشگاه داشت. یک بار پدرم برای اصلاح مو در ابتدای سال تحصیلی، من را به مغازه او برد. مغازه شلوغ بود و او من را به پدرش سپرد. پیرمرد مهارت زیادی داشت، اما آن روز پشت گردن و گوشم زخمی شد و خاطره‌اش برای من به یادگار ماند.

حدود سی سال پیش، برای یک عروسی، سفارش کیک چند طبقه داشتیم. فقط دو ساعت مانده بود که مشتری برای تحویل کیک بیاید. همه چیز آماده و مهیا بود که دخترم مریم، هنگام بازی در مغازه با برادرش یاسر، روی کیک افتاد و آن را خراب کرد. خیلی ناراحت شده بودم. فرصت زیادی هم نداشتیم، اما با کمک همسر، عزت خانم، دوباره دست به کار شدیم و یک کیک چند طبقه دیگر آماده کردیم، حتی بهتر از کیک اول.



پدرم نبش خیابان آیت... عبادی ۶۰ مغازه شیرینی پزی داشت. کارمان با فرگنده‌ای شروع شد، بعد فر نفتی و بعد ها فرهای برقی و گازی جای آن‌ها را گرفتند. فرگنده‌ای شبیه تنور بود. کنده‌ها را چند ساعت داخل می‌سوزانیدیم. بعد ظرف بزرگی را داخل فر می‌گذاشتیم، شیرینی‌ها را روی آن می‌چیدیم و با همان حرارت می‌پختیم.





شهروند قدیمی محله جانبازان در زیارت هفتگی اش، به زائران امام رضا<sup>(ع)</sup> هدیه می دهد

## پنجشنبه های کریمانه آقامعلم

۲

صندوق  
خاطرات

حسن آقا از یک اتفاق ساده شروع شده است. او می گوید: یک روز که همراه چند نفر از همکارانم به حرم رفته بودم دیدم یکی از آن ها علاوه بر شکلات، هدیه های کوچکی هم به کودکان می دهد. لبخند و رضایت بچه ها آن قدر برام شیرین بود که تصمیم گرفتم این کار را انجام دهم.

### ● ○ هدیه ای از حرم امام حسین<sup>(ع)</sup>

در این سال ها، به زائران و مجاوران بسیاری هدیه داده است؛ اما بعضی دیدارها برایش ماندگارتر از بقیه بودند. حسن آقا انگشتر عقیقی را که به دست دارد، نشان می دهد و می گوید: این

صدرا پنجشنبه ها، پیش از آنکه صدای اذان ظهر در حرم مطهر رضوی بپیچد، حسن منتظری خودش را به صحن انقلاب یا سقاخانه می رساند. چند انگشتر و سنگ «وان یکاد» در جیب دارد و چشمش میان جمعیت دنبال کودکان و بزرگ سالانی می گردد که شاید چند لحظه بعد، با دیدن هدیه کوچک او لبخند بزنند.

او برای بسیاری از خادمان حرم چهره ای آشناست؛ از فراش و کفاش گرفته تا نیروهای انتظامات. سال ها است پنجشنبه های او به همین شکل می گذرد؛ زیارت، دیدار با مردم و هدیه هایی که شاید ارزش مالی زیادی نداشته باشند، اما برای گیرنده شان می تواند خاطره ای ماندگار باشد.

### ● ○ لبخند کودکان، سرآغاز هدیه دادن

منتظری از پنج سالگی تا به امروز که ۶۵ سال دارد، ساکن محله جانبازان بوده است.

او که بازنشسته آموزش و پرورش است حدود سی سال است که پنجشنبه ها به حرم می رود و نزدیک به پانزده سال هم می شود که انگشتر و سنگ های «وان یکاد»، را به کودکان و بزرگ سالان هدیه می دهد. خودش می گوید: ارادتم به امام رضا<sup>(ع)</sup> به دوران کودکی ام برمی گردد. زمان امتحانات خرداد از مادرم پول می گرفتم و برای کبوترهای حرم دانه می خریدم تا امتحانات را با موفقیت و نمره خوب به پایان برسانم. سال ها بعد، مسیر این نذر کودکانه شکل دیگری پیدا کرد. ما جای هدیه دادن برای



### ● ○ شریک شادی عروس ها و دامادها

دوسالی می شود که عروس و دامادها هم در فهرست هدیه های حسن آقا قرار گرفته اند. او هر هفته در صحن می گردد و اگر عروس و دامادی را ببیند، انگشتری یک شکل به آن ها هدیه می دهد. حسن آقا می گوید: سه ماه پیش، نزدیک آبخوری صحن، عروس و دامادی را دیدم که بچه ها دورشان جمع شده بودند و عروس هم برگ های سبزرنگ شمشادمانندی را بین آن ها تقسیم می کرد تا در شادی شان شریک شوند. داماد را صدا کردم و متوجه شدم لبنانی است و آن برگ ها هم برگ زیتون هستند. انگشترهایی به یادگار به آن ها دادم. خیلی خوشحال شدند و همان جا کنار هم کلی عکس یادگاری گرفتیم.

نوجوان موفق محله ارشاد با ورزش، پشتکار و اعتماد به نفس را آموخت

## همراه توپ هم قدم درس

امید  
محله

### ● ○ ورزش چه چیزی به تو آموخته است؟

از کلاس اول که با ورزش آشنا شدم، نگاهم به زندگی تغییر کرد. مهم ترین چیزهایی که یاد گرفتم تلاش، پشتکار و اعتماد به نفس است.

### ● ○ خانم قدمی، شما به عنوان مادر سینا چه تغییراتی در روحیه او دیده اید که نتیجه ورزش کردن است؟

اخلاق و اعتماد به نفس سینا خیلی بهتر شده و دوستان جدیدی پیدا کرده است. به نظرم بچه های امروز بعضی از مسائل اجتماعی گذشته را کمتر تجربه می کنند و ورزش می تواند این فرصت را برایشان فراهم کند.

### ● ○ باخت در مسابقه را چطور برایش توضیح می دهید؟

ما همیشه به او می گوییم شکست را هم باید تجربه کند. قرار نیست آدم همیشه برنده باشد. وقتی می گوید «امروز باختیم»، به او می گوییم برد باخت دوروی زندگی است؛ مهم این است که در یک بازی گروهی تلاش خودت را کرده باشی.

### ● ○ سینا دوست دارد فوتبال را دنبال کند؛ نظر شما چیست؟

سینا خیلی به فوتبال علاقه دارد. خودش دوست دارد همیشه تمرین کند؛ ما به او می گوییم نباید همه برنامه هایش را به فوتبال اختصاص بدهد. تأکید ما روی درس است. برای همین در تابستان و روزهای تعطیل فرصت بیشتری برای فوتبال دارد. در کنار ورزش، دوسال به کلاس خط تحریری رفته و کلاس زبان را هم از هفت سالگی شروع کرده است و ادامه می دهد.

### ● ○ الان در چه پستی بازی می کنی؟

مدتی دروازه بان بودم، ولی امسال دفاع بازی می کردم.

### ● ○ الگوی فوتبالی ات کیست؟

بین بازیکنان خارجی سرخیو راموس و کریستیانو رونالدو دوست دارم. از بازیکنان ایرانی هم رامین رضاییان.

### ● ○ رؤیایت برای آینده چیست؟

دوست دارم یک فوتبالیست حرفه ای شوم. البته می دانم یک ورزشکار باید تحصیلات خوبی هم داشته باشد؛ برای همین تلاش می کنم در کنار فوتبال خوب درس بخوانم.



حمیده صفائی اسپینا و هاب نیا، دوازده ساله از محله ارشاد، چند سالی است که فوتبال را دنبال می کند؛ ورزشی که حالا آن قدر دوستش دارد که کنار گذاشتنش را تصور نمی کند. او که در کودکی ژیمناستیک کار کرده و شنا هم آموخته است، در مسابقات فوتبال بین تیم های آستان قدس به همراه تیمش مقام اول را به دست آورده است. با اسپینا و مادرش، فاطمه قدمی درباره ورزش و تأثیر آن در زندگی اش صحبت کردیم.

### ● ○ مسابقات اخیر چطور گذشت؟

دو هفته قبل در مسابقات فوتبال بین تیم های آستان قدس شرکت کردیم و تیم ما مقام اول را کسب کرد. اول مسابقات کمی استرس داشتیم؛ چون بازی اول را باختیم و نمی دانستیم هنوز شانس داریم یا نه. می ترسیدیم با همان نتیجه دیگر نتوانیم ادامه بدهیم، اما در بازی های بعدی تلاش کردیم و در نهایت تیم ما اول شد.

### ● ○ فوتبال را از چه سنی شروع کردی؟

از نه سالگی فوتبال را شروع کردم. البته قبل از آن ژیمناستیک کار می کردم و از هفت سالگی هم شنا یاد گرفتم. حدود چهار سال شنا می رفتم، اما زیاد به آن علاقه نداشتم. بیشتر می خواستم شنا را بلد باشم که غرق نشوم.

### ● ○ اما فوتبال را خیلی جدی تر دنبال کردی.

بله، فوتبال را خیلی دوست دارم و تا حالا حتی به این فکر نکرده ام آن را کنار بگذارم.



زرکش، مشهدقلی، نوده، حجت، نوید، فدک، کوی امیرالمؤمنین<sup>(ع)</sup>، هدایت، ایثارگران، قدس، ابوطالب، هنرور، سمزقند، آیت...، عبادی، شهیدفرامرز عباسی، بهاران، خین عرب، اسماعیل آباد، کارخانه قند، عبدالمطلب، شفا، شهیدمطهری، عامل، حسین یاشی، کاشانی

## محلات منطقه‌ها

۱ احمدآباد، راهنمایی، فلسطین، سجاد، آبکوه، ارشاد، صاحب‌الزمان<sup>(ع)</sup>، سعدآباد، شهیدکلاهدوز، گوهرشاد، کوی دکتر



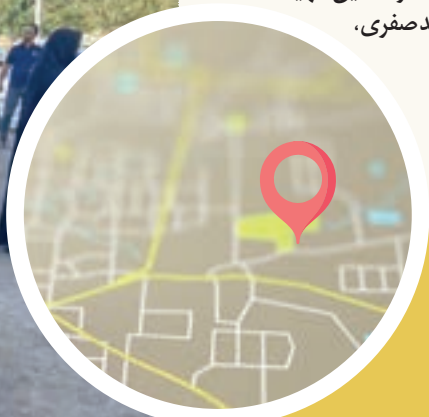
● به یاد شهید جمهور، آیت... سید ابراهیم رئیسی، به همراه امام جماعت و جمعی از نمازگزاران مسجد امیرالمؤمنین<sup>(ع)</sup> چهارشنبه هفته گذشته به دیدار مادر این شهید رفتیم.

تصویر و متن از علی اصغر قربانی، رئیس شورای اجتماعی محله ایثارگران



● هم‌زمان با هفته دفاع مقدس، فضای سبز خیابان شهید حسن صفری، میزبان مراسم «آبروی محله، و دیدار با خانواده این شهید بود. در این برنامه، ضمن گرامیداشت یاد شهید صفری، پای خاطرات مادر شهید نشستیم.

تصویر و متن از زهرا کارشکی، عضو شورای اجتماعی محله نوید



## محله به روایت شما



● در محله ما، سه شنبه هر هفته، مسجد النبی<sup>(ص)</sup> در کشاورز ۴، میزبان بازارچه محصولات خانگی و دست‌ساز است. این بازار با هدف حمایت از تولیدات محلی و توانمندسازی بانوان از ساعت ۱۰:۳۰ تا ۱۹ برپایی شود.

تصویر و متن از زهره غلامی، عضو شورای اجتماعی محله خین عرب



● در اجتماعات شبانه ما مقابل مسجد حضرت رقیه<sup>(س)</sup> محله سعدآباد، از جانبازان و ایثارگران دفاع مقدس محله قدردانی شد. این عزیزان سرمایه‌های ارزشمند محله و یادآور روزهایی هستند که برای دفاع از میهن و ارزش‌های کشور از خود گذشتند و امروز وظیفه ماست که یاد و نامشان را گرامی بداریم.

تصویر و متن از محمدحسین فدایی، عضو شورای اجتماعی محله سعدآباد



● دختران تیم کونگ فوی مسجد جوادالائمه<sup>(ع)</sup> محله عبدالمطلب با درخشش در مسابقات استانی، عنوان قهرمانی این رقابت‌ها را از آن خود کردند. امام جماعت و هیئت امنای مسجد مان با اهدای لوح، از این دختران ورزشکار و افتخارآفرین محله قدردانی کردند.

تصویر و متن از امیر مونس، فعال فرهنگی محله ابوطالب