

زورخانه شهدای فرحزاد



معرفی
زورخانه شهدای فرحزاد از قدیمی‌ترین زورخانه‌های تهران است که نزدیک به ۲۰۰ سال قدمت دارد.

ساعت فعالیت	هر روز ساعت ۲۰
نشانی	فرحزاد شمالی، بالاتر از سه‌راه آبشار، زورخانه شهدای فرحزاد
امکان بازدید	دارد

زورخانه ۲۰۰ ساله

زورخانه شهدای فرحزاد ظاهری شبیه به همه زورخانه‌های تهران دارد. اما با قدم گذاشتن در آن متوجه حال و هوای متفاوت آن بازورخانه‌های جوان شهر می‌شوید. دور تا دور دیوارهای زورخانه با قاب عکس پهلوانان نامی مزین شده و مروری است بر تاریخ ورزش پهلوانی در این زورخانه قدیمی. حال و هوای متفاوت زورخانه باعث شده به جز ورزشکاران، پای بسیاری از گردشگران تهرانی هم به زورخانه باز شود. سکانسی از فیلم داستانی «ندر بی‌بی» در این زورخانه فیلمبرداری شده است. آنطور که قدیمی‌های فرحزاد تعریف می‌کنند، در گذشته گود زورخانه خاکی بوده و مردم برای اینکه سطح گود را نرم کنند، آن را با گیاهان صحرایی آغشته به خاک رس می‌پوشاندند. در سال ۱۳۶۲ بنای قدیمی زورخانه توسط شهردار وقت بازسازی شد و چند سال بعد زورخانه به‌طور کامل تخریب و از نو ساخته شد.

گلریزان برای نیازمندان

زورخانه شهدای فرحزاد پیشینه قابل توجهی دارد. پیشکسوتان بزرگی در زورخانه شهدای فرحزاد رشد و به مسابقات قهرمانی راه پیدا کردند. در حال حاضر در این زورخانه آموزش ورزش پهلوانی از مبتدی تا قهرمانی، برای رده سنی خردسال تا بزرگسال زیر نظر ورزشکاران پیشکسوت انجام می‌شود. روایت‌های نقل شده از قدیمی‌های زورخانه می‌گوید پهلوان تختی از سرشناس‌ترین قهرمانانی بوده که به این زورخانه هم رفت‌وآمد داشته است. البته نه فقط برای تماشای ورزش باستانی، بلکه خودش داخل گود شده و همراه با دیگر باستانی‌کارها میل زده است. برگزاری مراسم گلریزان برای کمک به نیازمندان، به‌عنوان آیین مرسوم در زورخانه‌ها در مناسبت‌های مختلف در زورخانه تاریخی شهدای فرحزاد برگزار می‌شود.



در غرب تهران زورخانه‌های متعددی فعالیت می‌کنند

تمرین پهلوانی

آشنایی با ورزش زورخانه‌ای و لذت بردن از تماشای پهلوانان در گود پهلوانی فراهم است. در همسایگی محله‌های غربی پایتخت، زورخانه‌های جوانمردان، باب‌الحوائج (ع)، شهید ارژنگی، آتش نشانی و شهدای فرحزاد قرار دارد.

✓ **مژگان مهرابی** هرچند ورزش باستانی از دیرباز مورد علاقه ورزشکاران بوده و باستانی‌کاران برای تمرین به زورخانه‌ها می‌رفتند، اما از همان زمان هم بسیاری از شهروندان طرفدار تماشای ورزش زورخانه‌ای بوده‌اند. برای ساکنان غرب پایتخت، هنوز هم امکان



زورخانه جوانمردان (شهدای کن)

معرفی
زورخانه جوانمردان به‌عنوان نخستین زورخانه غرب تهران در فضایی به مساحت ۷۵۰ مترمربع راه‌اندازی شده و مورد استفاده علاقه‌مندان به ورزش‌های باستانی قرار گرفته است.

ساعت فعالیت	روزهای زوج از ساعت ۱۵:۲۰ تا ۲۰، روزهای فرد از ساعت ۱۸ تا ۲۰
نشانی	خیابان آیت‌الله کاشانی، میدان شهر زیبا، خیابان احمد کاشانی
امکان بازدید	دارد

پاتوق جوانمردان

زورخانه جوانمردان با نام زورخانه شهدای کن هم شناخته می‌شود. به‌دلیل وسعت بالایی که این زورخانه دارد، امکانات متعددی در آن فراهم شده است. این زورخانه شش ضلعی است. جایگاه مهمان، رختکن، دفتر مدیریت و اتاق مرشد از بخش‌های این زورخانه است. برنامه‌های ورزشی زورخانه جوانمردان برای همه رده‌های سنی در نظر گرفته شده و نونهالان هم در کنار پیشکسوتان می‌توانند آموزش ببینند. این زورخانه پنجشنبه‌ها تعطیل است.

زورخانه پیشکسوتان آتش نشانی

معرفی
زورخانه پهلوان شهید مجید نامجو در مجموعه ورزشی آتش‌نشانی تهران قرار گرفته و از آن با عنوان زورخانه پیشکسوتان آتش‌نشانی هم یاد می‌شود.

ساعت فعالیت	۱۹:۳۰ تا ۱۸
نشانی	خیابان آزادی، خیابان میمنت
امکان بازدید	دارد



آتش‌نشانان؛ پهلوانان پیشکسوت

این مجموعه ورزشی در سال ۱۳۸۹ به‌صورت رسمی مورد بهره‌برداری قرار گرفته و میزبان علاقه‌مندان به ورزش‌های باستانی است. استفاده از امکانات ورزشی این زورخانه و حضور در آن رایگان است و همه رده‌های سنی می‌توانند از برنامه‌های آن استفاده کنند. در این زورخانه کلاس‌های آموزشی روزهای یکشنبه و سه‌شنبه برای نونهالان و نوجوانان برگزار می‌شود. این کلاس‌ها معمولاً با استقبال قابل توجه شهروندان مواجه می‌شود.

زورخانه شهید ارژنگی

معرفی
زورخانه شهید ارژنگی در سال ۱۳۹۰ برای حفظ تندرستی کارکنان نیروی هوایی در مجموعه مهرآباد ساخته شد اما استفاده از آن برای همه شهروندان ممکن است.

ساعت فعالیت	۲۱:۳۰ تا ۲۰
نشانی	بزرگراه شهید متوسلیان، خیابان ستاری، محله مهرآباد
امکان بازدید	با هماهنگی قبلی



زورخانه‌ای در همسایگی فرودگاه

زورخانه شهید ارژنگی پیش از شکل‌گیری به‌عنوان مرکز ورزش‌های باستانی، یک سالن کشتی بود و به‌دلیل استقبال سربازان به زورخانه تغییر کاربری داد. مساحت این مکان ورزشی ۹۰ مترمربع است و روزهای یکشنبه و سه‌شنبه میزبان کارکنان نیروی هوایی است. البته افراد غیرنظامی با هماهنگی قبلی می‌توانند از امکانات زورخانه استفاده کنند. این زورخانه در همسایگی فرودگاه مهرآباد واقع شده و در مناسبت‌های مختلف، میزبان مسابقات ورزشی هم می‌شود.

زورخانه باب‌الحوائج

معرفی
زورخانه باب‌الحوائج (ع) یکی از مراکز ورزش پهلوانی در جنوب غربی تهران محسوب می‌شود که توسط سازمان زیباسازی شهرداری تهران مرمت و بازسازی شده است.

ساعت فعالیت	هر روز ساعت ۱۸ تا ۲۲، جمعه‌ها ۱۴ تا ۱۳
نشانی	بزرگراه آیت‌الله سعیدی، شهرک ولیعصر
امکان بازدید	دارد



کشتی پهلوانی

زورخانه باب‌الحوائج (ع) پاتوق باستانی‌کاران و علاقه‌مندان به ورزش‌های پهلوانی است. در این مکان ورزشی همه رده‌های سنی می‌توانند ورزش باستانی را تمرین کنند. دورتادور گود زورخانه جایگاه تماشاگران در نظر گرفته شده تا علاقه‌مندان به این ورزش در شرایط مناسبی تلاش باستانی‌کارها را تماشا کنند. بد نیست بدانید در زورخانه باب‌الحوائج (ع) علاوه بر ورزش باستانی، رشته کشتی پهلوانی هم طرفداران زیادی دارد.

● نشانی: کرمانشاه، محله فیض‌آباد

معرفی: زورخانه بیژن یکی از قدیمی‌ترین زورخانه‌های شهر کرمانشاه است که در سال ۱۳۲۰ توسط زنده یاد نورعلی جهانی تاسیس شد. زورخانه بیژن در یکی از محله‌های قدیمی کرمانشاه قرار دارد و از دیرباز محل تجمع ورزش‌دوستان بوده است. این زورخانه هنوز فعال است و هر روز بعد از نماز مغرب و عشاء، تمرین ورزش‌های باستانی در آنجا انجام می‌شود. هر صبح جمعه نیز پیشکسوتان در این زورخانه به ورزش باستانی مشغول می‌شوند. در این زورخانه هر سال به مناسبت تولد امام علی (ع) مراسم مفصل و گلریزان برای کمک به نیازمندان و آزادسازی زندانیان برگزار می‌شود.

زورخانه بیژن