



جمهوری اسلامی ایران
وزارت آموزش و پرورش
سازمان دانش آموزی

جزوه آموزشی

آشنایی با

جهت یابی و نقشه خوانی

مقدمه

آیاتا به حال برای شما پیش آمده است که در میان جنگل و کوهستان و یا دشت و صحرا مسیر حرکت خود را گم کرده و سرگردان شده باشید؟ اگر چنین وضعیتی برایتان اتفاق بیفتد باید خیلی خوش شانس باشید که دارای یک نقشه و قطب نما باشید، اگر این دو را داشته باشید احتمال اینکه بتوانید خود را به محل امن و کمک برسانید بسیار بالا است اگر در نقشه خوانی و جهت یابی مهارت های کافی ندارید می بایست در طی مراحل این مهارت ها را در خود ایجاد کنید ، روش های زیادی وجود دارد که از طریق آن میتوانید با استفاده از موقعیت خورشید و ستارگان جهت ها را تشخیص دهید هرچند این روش ها یک جهت کلی را برای شما نمایان می کنند ولی اگر نسبت به عوارض محلی آشنایی داشته باشید می توانید جهت دقیق تری را تخمین بزنید .

می بایست تا آنجایی که می توانید نسبت به عوارض زمینی و اطلاعات جغرافیایی منطقه ای که به آنجا اعزام می شوید آگاهی پیدا کنید، آموزش نقشه خوانی و جهت خوانی کمک می کند تا در مواقع ضروری با استفاده از اطلاعات کافی موقعیت و جهت راتشخیص دهید.

بخش اول :

آشنایی با نقشه خوانی و جهت یابی (۱)

دوره ابتدایی

فصل اول :

جهت یابی

یافتن جهت های جغرافیایی را جهت یابی می گویند. جهت یابی در بسیاری از موارد کاربرد دارد . برای نمونه وقتی در کوهستان ، جنگل ، دشت یا بیابان گم شده باشید ، با دانستن جهت های جغرافیایی می توانید به مکان مورد نظرتان برسید . یکی از استفاده های مسلمانان از جهت یابی یافتن قبله برای نماز خواندن و ذبح حیوانات است . کوهنوردان ، نظامیان ، طبیعت گردان ، جنگل بانان و دانش آموزان هم به دانستن روش های جهت یابی نیازمندند.

جهات اصلی و فرعی

همانطور که می دانید در طبیعت چهار جهت اصلی وجود دارد :

۱-شمال ۲- جنوب ۳-مشرق ۴- مغرب

هرگاه روبه شمال بایستید ، پشت سر شما جنوب سمت چپ شما مغرب و سمت راست شما مشرق خواهد بود .

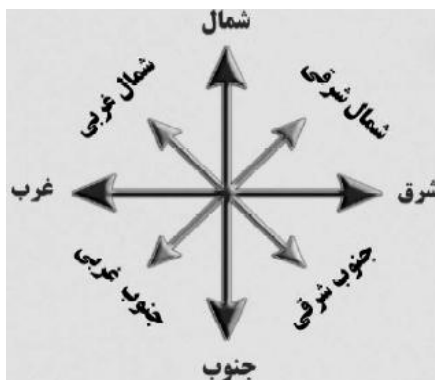
(شکل ۱-۱)



شکل ۱-۱ چهار جهت اصلی

جهاتی که در بین این چهار جهت اصلی واقع می شوند جهات فرعی نام دارند :

۱-شمال شرقی ۲-شمال غربی ۳-جنوب شرقی ۴-جنوب غربی



شکل ۱-۲ جهت های اصلی و فرعی

فعالیت (۱): به کمک مربی خود پاسخ دهید ؟

بین شمال و مشرق =

بین شمال و مغرب =

بین جنوب و مشرق =

بین جنوب و مغرب =

اگر مقابل ما جنوب باشد ، سمت راست ما است .

اگر روبه روی ما شمال باشد ، سمت چپ ما است .

پیدا کردن جهت (چگونه جهت یابی کنیم)

۱- قطب نما: بهترین، دقیق ترین و سریع ترین روش جهت یابی، استفاده از قطب نما است (شکل ۱-۳)



شکل ۱-۳ قطب نما

ساده ترین روش کار با قطب نما:

۲- درب قطب نما را باز کرده و به صورت صاف در کف دست نگاه دارید

۳- چند لحظه صبر کنید تا عقربه های قطب نما ثابت شود

۴- یکی از عقربه ها به سمت شمال (N) و عقربه دیگر به سمت جنوب (S) قرار می گیرد



شکل ۱-۴ قطب نما

دقت کنید:

اگر میخواهید قطب نما خراب نشود و دقیق تر جهت ها را نشان دهد از آهن ربا و اشیاء آهنی دور نگه دارید

کار عملی: روش ساخت یک قطب نما ساده:

۱- یک سر سوزن معمولی را چند دقیقه به یک آهن ربا کشیده تا خاصیت آهن ربایی پیدا کند.

۲- سوزن را روی یک وسیله شناور مثل: چوب پنبه یا یک تکه کاغذ قرار داده و به آرامی روی یک ظرف آب بگذارید.

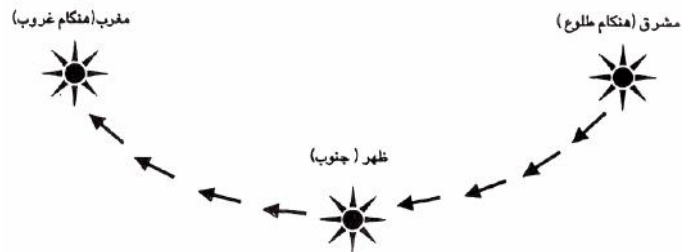
۳- چند لحظه صبر کنید. حالا شما می توانید سمت شمال و جنوب را پیدا کنید.

۴- آن طرف از سوزن که به آهن ربا کشیده شده است سمت شمال قرار می گیرد.

راههای دیگر جهت یابی :

– حرکت ظاهری خورشید :

در نیمکره شمالی هنگام صبح خورشید از مشرق طلوع کرده و هنگام ظهر در وسط آسمان کمی متمایل به جنوب می باشد و در هنگام غروب در مغرب است (شکل ۱-۵)



شکل ۱-۵ جهت یابی با استفاده از طلوع و غروب خورشید

لانه مورچه ها :

اگر قطب نما همراه نداشته باشید و هوا هم ابری باشد مورچه ها می توانند جهت را به شما نشان دهند . مورچه ها خاک لانه خود را به سمت شرق می ریزند تا هنگام روز به عنوان سایه بانی برایشان عمل کند (شکل ۱-۶)



شکل ۱-۶ جهت یابی با استفاده از لانه مورچه

فعالیت (۲)

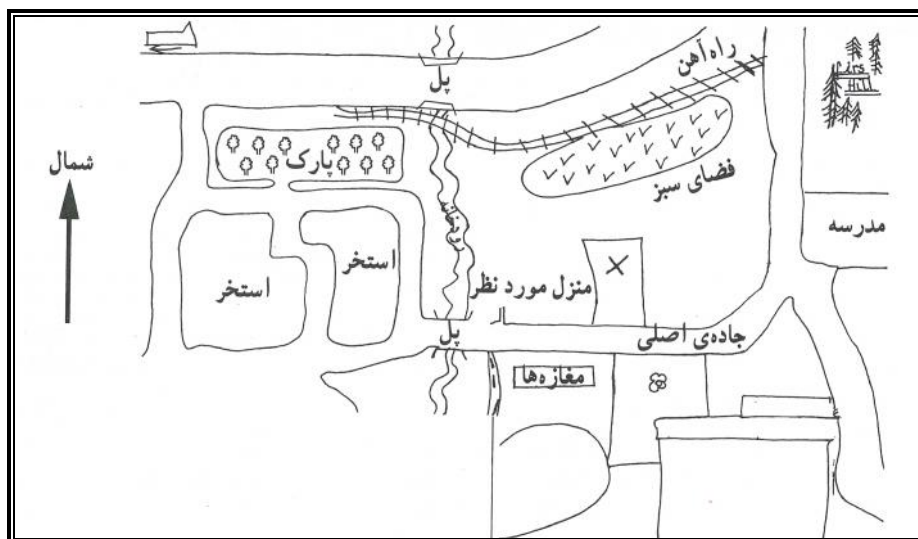
به کمک مربی خود یکی از راههای جهت یابی را توضیح داده و بصورت عملی تمرین کنید .

نقشه خوانی

نقشه خوانی مقدمه ای بر تفسیر نقشه است و نقشه تصویری از پدیده های طبیعی یا انسانی سطح زمین است که روی یک ورق کاغذ یا هر سطح دیگر با مقیاس مشخص ترسیم می شود و در تفسیر نقشه ممکن است از اصول و روشهای متفاوت استفاده شود، ولی اصول کلی در خواندن همه نقشه ها و استفاده از اطلاعات در همه ی آنها از قواعد یکسانی تبعیت میکنند، نقشه ها در شکل، اندازه و هدف باهم متفاوتند و هر دسته از مردم برای مقاصد خاصی از آنها استفاد می کنند.

نقشه های ذهنی (کروکی)

آیا تا بحال مکان زندگی در یک محله یا مسیر خانه تا مدرسه خود را بر روی یک کاغذ رسم کرده اید؟ آیا قبل از رفتن به یک اردو بر روی یک کاغذ مسیر رفت و برگشت اردو را جهت اطلاع شما و خانواده رسم کرده اند؟ اینها نقشه های ذهنی یا کروکی هستند که برای دادن نشانی بسیار کاربردی و مفید هستند. کوه نوردان برای عبور از ارتفاعات و جنگل نیز از این کروکی ساده استفاده می کنند. شکل (۱-۷)



شکل ۱-۷ کروکی یک محله ی فرضی

— برای رسم کردن کروکی نکات زیر باید مورد توجه قرار گیرد.

— شمال منطقه ی مورد نظر در کروکی مشخص شود

— زاویه بندی مسیرهای اصلی و راه های فرعی نسبتاً دقیق رسم شود

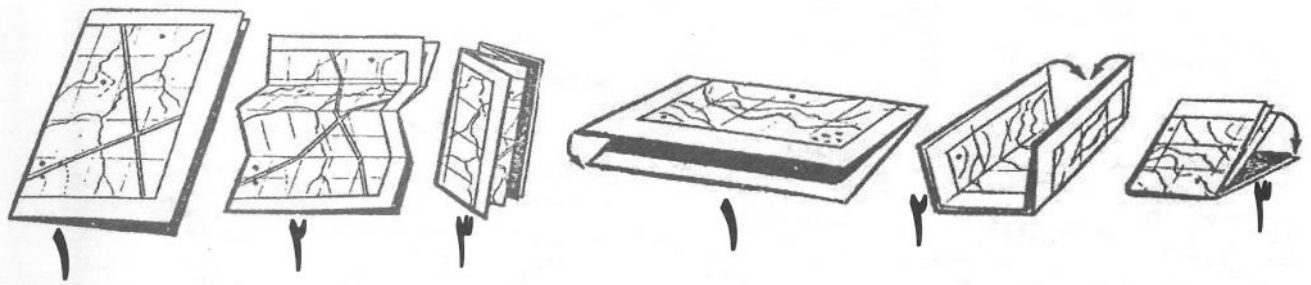
- مسیر هایی که مورد نظر نیستند به طور ناقص رسم می شود .
- نسبت عرض مسیر های اصلی به عرض مسیرهای فرعی تا حدودی رعایت شود .
- مکان مهم و مورد نظر با علامت × یا هاشور مشخص شود و زیر کروکی نام محل مورد نظر ثبت گردد .

فعالیت (۳)

کروکی مسیرخانه تا مدرسه ی خود را در یک صفحه رسم کنید ؟

چگونه یک نقشه را تا بزنیم :

نقشه وسیله ارزشمندی است که باید به طور صحیح آن را تا بزنیم که موقع استفاده به راحتی و بدون صدمه زدن بر روی خطوط تا ، آن را باز کنیم . شکل (۸-۱)



شکل ۸-۱

بخش دوم :

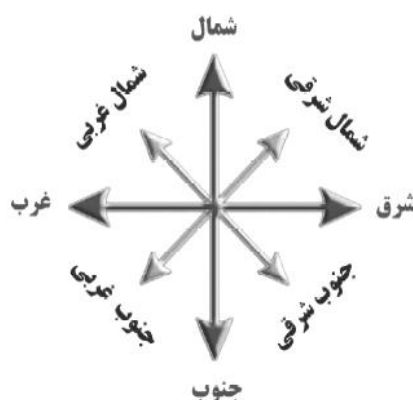
آشنایی با نقشه خوانی و جهت یابی (۲)

دوره راهنمایی

جهت یابی

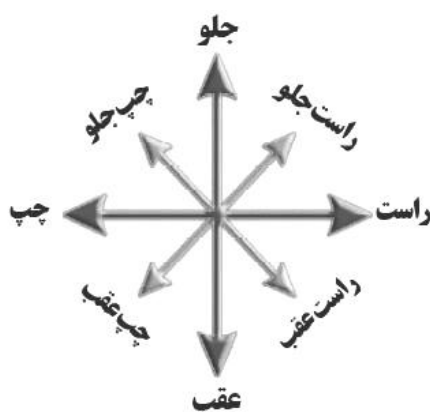
تفاوت بین سمت و جهت

جهت ها نسبت به وضعیت فرد تغییر نمی کنند و ثابت هستند ولی سمت ها به وضعیت قرار گرفتن افراد بستگی دارند و متغیر هستند . جهت های اصلی عبارتند از شمال (N) جنوب (S) شرق (E) و غرب (W) و جهات فرعی عبارتند از شمال غربی (NW) شمال شرقی (NE) جنوب غربی (SW) جنوب شرقی (SE) شکل (۱-۲)



شکل (۱-۲) جهت های اصلی و فرعی

سمت های اصلی عبارتند از : جلو ، عقب ، راست و چپ ، سمت های فرعی عبارتند از : راست جلو ، چپ جلو ، راست عقب و چپ عقب . شکل (۲-۲)

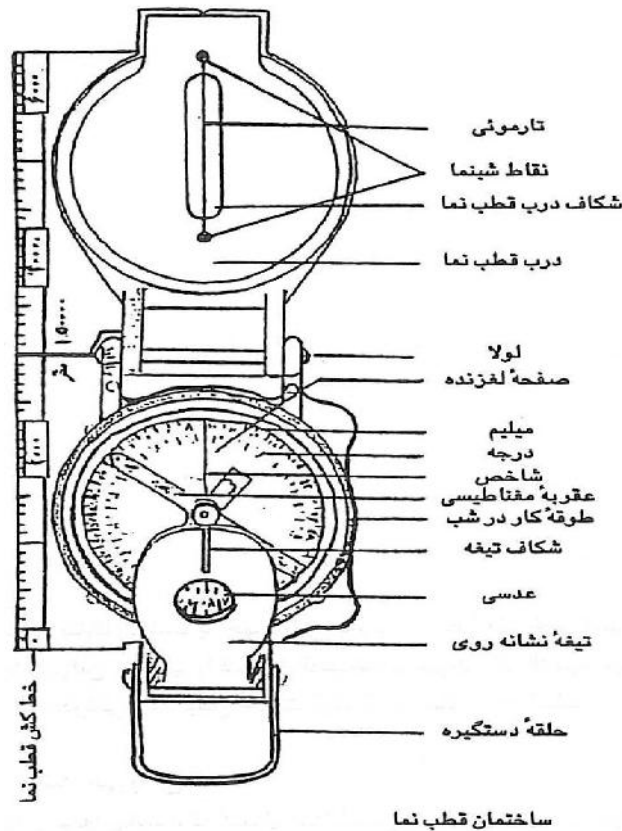


شکل (۲-۲) سمت های اصلی و فرعی

واضح است که پیدا کردن جهت به عنوان مبنای ثابت اهمیت دارد و پس از تشخیص جهت است که سمت ها ارزش می یابند . برای پیدا کردن جهات ، یافتن یکی از آنها کافی است و سایر جهات نسبت به آن سنجیده می شود .

ساختمان قطب نما :

شکل زیر ساختمان یک قطب نما را نشان می دهد :



قسمت های مختلف قطب نما به شرح زیر می باشد:

۱- **دستگیره نگهدارنده :** حلقه ای است که در انتهای قطب نما قرار دارد و برای نگهداری قطب نما در موقع استفاده به کار می رود .

۲- **محفظه آلومینیومی :** کلیه قسمت های قطب نما در داخل یک محفظه آلومینیومی قرار دارد (چون مغناطیس بر آلومینیوم اثری ندارد)

در کنار این محفظه خط کشی با مقیاس معین تعبیه شده است . یادآوری می گردد که در موقع استفاده از قطب نما باید آن را از تمام فلزات به جز آلومینیوم دورنگه داشت .

۳- **در قطب نما :** در پوش آلومینیومی که در وسط آن شکافی موجود است که یک تارمویی (سیم نازک) از وسط آن عبور نموده است (کاربرد آن مثل مگسک اسلحه می باشد) در دوسر این تارمویی دونقطه فسنری (شب نما) وجود دارد که در موقع کار در شب از آن استفاده می شود . در حاشیه در قطب نما خط کشی تعبیه شده است که وقتی در قطب نما کاملاً باز باشد این دو خط کش در کنار هم قرار گرفته و تبدیل به یک خط کش می شوند .

در قطب نما به وسیله لولایی به خود قطب نما متصل است و در موقع استفاده از قطب نما باید در آن نسبت به بدنه ، حالت عمودی داشته باشد .

- **تیغه نشانه روی** : تیغه ای است که بالای آن مانند شکاف درجه اسلحه دارای شکاف کوچکی است و در موقع گرا گرفتن باید از داخل شکاف به هدف نگاه کرد . در وسط این تیغه عدسی وجود دارد که از داخل آن می توان اعداد روی صفحه لغزنده را قرائت نمود .

این تیغه در انتها به اهرمی اتصال دارد که وقتی آن را بخواهید صفحه لغزنده بی حرکت می شود (قفل می کند) در موقع استفاده از قطب نما باید تیغه آن به حال ۴۵ درجه باشد .

- **طوقه کار در شب** : صفحه متحرکی است که جدار خارجی آن دندانه دندانه است . این دندانه ها با زائده ای در کنار قطب نما در تماس است و هنگام حرکت تقه تقه صدا می دهد که هر تقه برابر ۳ درجه است .

۶- صفحه ثابت : در زیر طوقه کار در شب ، صفحه شیشه ای ثابتی قرار دارد که روی آن یک خط سیاه به نام ((شاخص)) تبعیه شده است .

این خط دقیقاً در امتداد تیغه شانه روی و تارمویی می باشد که در موقع گرا گرفتن هر عددی که زیر این خط باشد گرای محل مورد نظر خواهد بود .

۷- صفحه لغزنده : صفحه ای است پلاستیکی به شکل دایره که اطراف آن مدرج است .

این درجه بندی دونوع است : در نوع اول قسمت داخلی صفحه بر حسب درجه می باشد و در هر ۵ درجه علامت گذاری ، و هر ۱۲۰ درجه عدد گذاری شده است . در این نوع درجه بندی محیط دایره به ۳۶۰ قسمت مساوی تقسیم شده است که هر قسمت آن را یک درجه گویند .

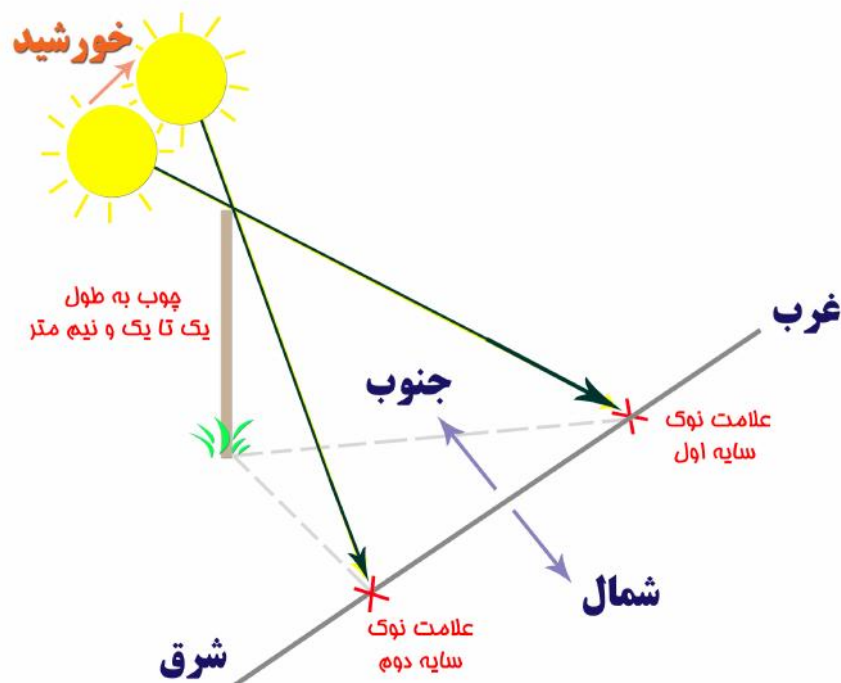
درجه بندی دوم : درجه بندی قسمت خارجی صفحه بر حسب میلی ام است و به صورت تقسیمات ۲۰ میلی ام علامت گذاری ، در هر ۲۰۰ میلی ام عدد گذاری شده است . یادآوری می شود که هر عدد دو صفر آن حذف شده است . در این درجه بندی محیط دایره به ۶۴۰۰ قسمت مساوی تقسیم شده است که هر قسمت آن را یک میلی ام گویند . به عبارت دیگر ۱ _ محیط دایره را یک میلی ام گویند .

در روی این صفحه یک عقربه مغناطیسی نصب شده است که روی آن چهار جهت اصلی شمال، جنوب شرق و غرب مشخص شده است .

جهت یابی در روز :

به وسیله خورشید و سایه اجسام :

این روش بدین صورت است که یک قطعه چوب نسبتاً صاف به طول تقریبی یک تا یک و نیم متر تهیه کرده و آن را به طور عمودی در زمین فرو می‌کنیم. در نتیجه بر اثر تابش نور خورشید، چوب سایه‌ای از خود خواهد داشت. با قراردادن یک سنگ کوچک (علامت) انتهای سایه را مشخص کنیم. پس از گذشت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه سایه چوب مقداری جابه‌جا می‌شود. حال یک سنگ یا شاخص دیگری در انتها سایه دوم قرار می‌دهیم. در اینجا دو علامت روی زمین مشاهده می‌شود. شاخص اول را با یک خط به شاخص دوم وصل کرده و به اندازه نیم متر امتداد می‌دهیم. پس از آن پنجه پای چپ خود را پشت علامت اول و پنجه‌ی پای راست را پشت شاخص دوم طوری قرار می‌دهیم که چوب تقریباً پشت سرما قرار گیرد. در این حالت سمت رو بروی ما جهت شمال خواهد بود. شکل (۲-۴)



شکل (۲-۴) جهت یابی به کمک سایه

جهت یابی بوسیله ساعت :

برای پیدا کردن جهت‌ها با ساعت عقربه‌ای به ترتیب زیر عمل می‌کنیم :

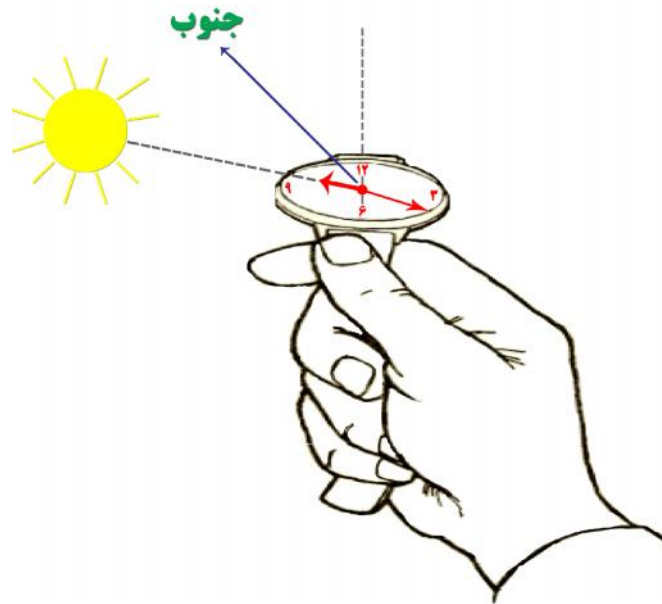
- ۱- ساعت عقربه‌ای را با دقت محلی تنظیم می‌کنیم، پس آن را طوری در دست می‌گیریم که سایه عقربه ساعت شمار که به طرف خورشید گرفته شده در زیر خودش قرار بگیرد.

۲- نیمساز زاویه ای که عقربه ساعت شمار با عدد ۱۲ می سازد رسم می کنیم .

۳- نیمساز زاویه ،جهت جنوب را نشان می دهد .

دانستن این نکته ضروری است که در نیمکره جنوبی ، نیمساز رسم شده فوق جهت شمال را نشان خواهد داد . با دانستن وقت (مثلا با وجود ساعت کامپیوتری) می توان روی قطعه ای کاغذ یک ساعت عقربه ای را به نحوی رسم کرد که عقربه های آن روی وقت مورد نظر میزان شده باشند و بدین ترتیب جهت را توسط ساعت رسم شده مشخص کرد .

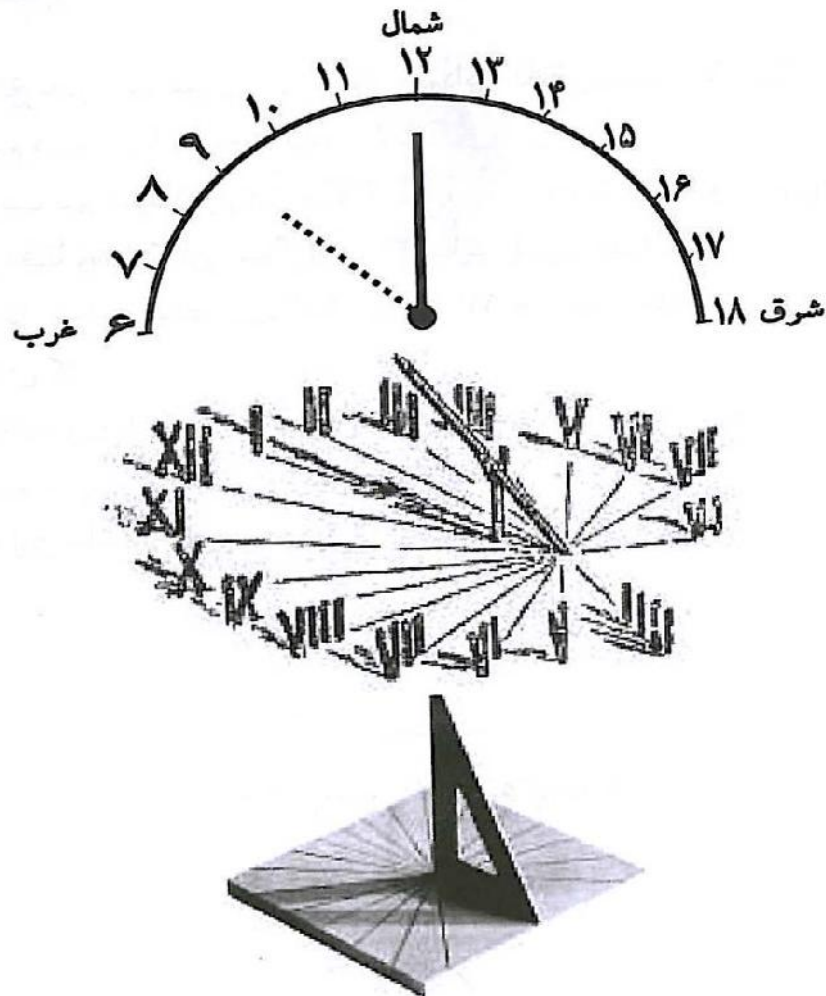
تذکر : برای رسم نیمساز هنگام صبح (۶تا۱۲) از نیمه چپ ساعت و هنگام بعداز ظهر (۱۲ تا ۱۸) از نیمه سمت راست استفاده می شود .



شکل (۲-۵) جهت یابی به کمک ساعت

پیدا کردن وقت از روی جهت یابی :

با داشتن جهت نیز می توان ساعت را مشخص کرد . بدین ترتیب که یک نیم دایره روی زمین به طرف شمال رسم کرده و آن را به ۱۲ قسمت مساوی شبیه ساعت تقسیم می کنیم . از سمت مغرب به مشرق اعداد ۶ تا ۱۸ را می نویسیم (عدد ۱۲ باید روبه شمال باشد) سپس شاخص بطور عمودی در مرکز دایره قرار می دهیم . سایه شاخص به طرف هر عددی که باشد آن عدد ساعت تقریبی را به ما نشان می دهد. شکل (۲-۶)



شکل (۲-۶) تعیین ساعت به کمک سایه

کار عملی :

شما می توانید به ترتیب زیر در حیاط منزل یا مدرسه یک ساعت آفتابی زیبا بسازید .

۱- بایک نخ (حدود نیم متری) روی زمین نیم دایره دقیقی بکشید ، فقط دقت کنید که کمان نیم دایره دقیقا روبه سمت شمال باشد .

۲- سمت چپ نیم دایره (غرب) و عدد ۶ صبح ، سمت راست نیم دایره (شرق) و عدد ۱۸ عصر و دقیقا وسط کمان (شمال) ، عدد ۱۲ ظهر را بنویسید.

۳- بین اعداد نوشته شده روی کمان را به ۱۲ قسمت مساوی تقسیم کرده و علامت گذاری کنید .

۴- یک تکه چوب یا یک میله به طول حدود یک متر در مرکز نیم دایره قرار داده و در زمین فرو کنید .

۵- سایه این شاخص روی هر عدد قرار گرفت ، نشان دهنده ساعت مکان ماست .

راههای دیگر جهت یابی :

مقطع بریده شده تنه درختان :

اگر مقطع درخت بریده شده ای را نگاه کنید ، تعدادی دوایر هم مرکز را مشاهده خواهید کرد که هر یک از آنها نشان یکسال عمر درخت می باشد .

درختی که بطور دائم آفتاب به تنه اش بتابد . دایره های نشان دهنده عمر آن درخت در یک سمت به هم نزدیکتر شده و در سمت دیگر از هم دور خواهند بود. سمتی که دوایرش از هم دورتر هستند سمت جنوب است (بعلت تابش زیاد آفتاب و رشد بیشتر آن) و سمتی که دوایرش بهم نزدیکترند سمت شمال می باشد .

لازم به یادآوری است که در نیمکره جنوبی سمت ها ، معکوس این وضعیت خواهد بود . شکل (۲-۷)



شکل (۲-۷) جهت یابی به کمک مقطع بریده شده تنه درختان

کار علمی :

به کمک مربی خود چند راه دیگر که در طبیعت وجود دارد و می توان به کمک آنها جهت یابی کرد را شناسایی کرده و برای دیگر دانش آموزان توضیح دهید.

- جهت یابی به وسیله برف یا رطوبت کوه ها

- جهت یابی به وسیله گل آفتاب گردان

- جهت یابی به وسیله برگ و تنه درختان

- جهت یابی به وسیله خزه ها و گل سنگ ها

- جهت یابی به وسیله دیوار های گلی

- استفاده از صداها برای تعیین جهت در مه

- جهت یابی به وسیله ابر ها

- جهت یابی از روی باد

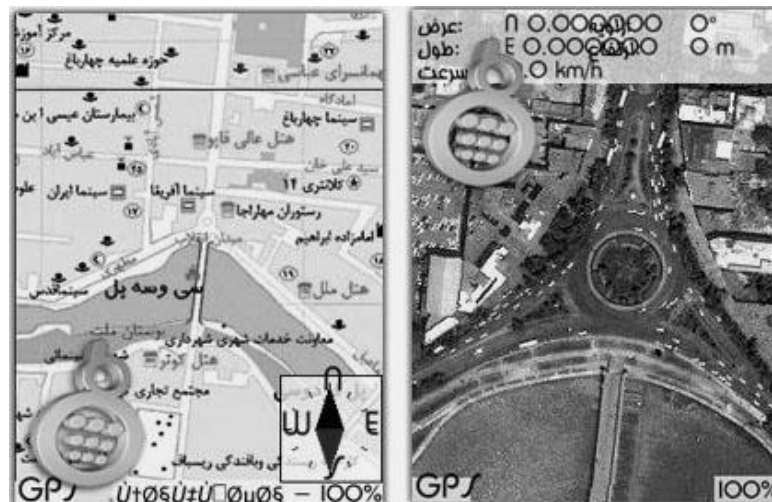
- جهت یابی توسط بوها

- جهت یابی به کمک رودخانه ها

- جهت یابی به وسیله جهت برف و یخ

نقشه خوانی

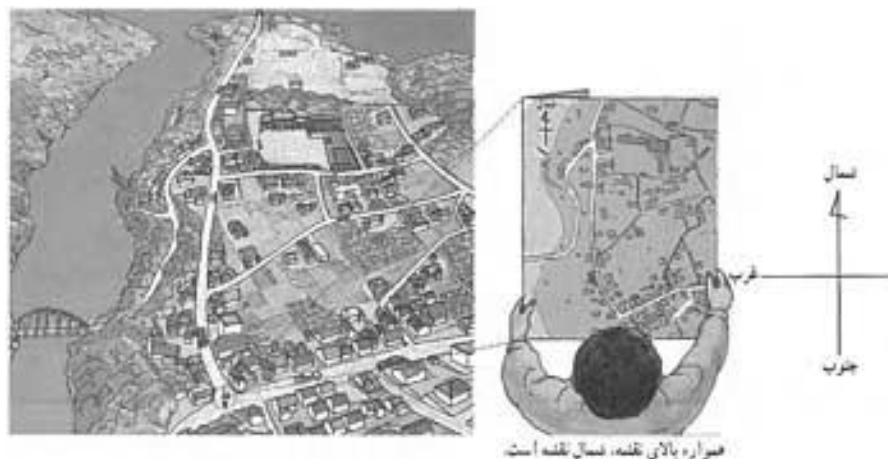
تعریف نقشه: تصویری است از پدیده های سطح زمین که به نسبت مورد نیاز کوچک شده است (شکل ۲-۸)



شکل (۲-۸) نقشه شهر اصفهان

توجیه ابتدایی نقشه:

نقشه را باید طوری در مقابل خود قرار دهیم که جهت آن درست باشد. یعنی هنگام استفاده از آن شمال نقشه با جهت ایستادن ما منطبق باشد و کج یا وارونه نباشد. شکل (۲-۹)



شکل (۲-۹) توجیه نقشه

استفاده از راهنمای نقشه :

در کنار هر نقشه، فهرستی از علائم و رنگ هایی وجود دارد که در آن نقشه به کار رفته اند معمولاً شکل علائم راهنما به شکل واقعی چیزی که می خواهند آن را نشان بدهند بسیار نزدیک است. به نمونه هایی از این علائم توجه کنید:

شکل (۲-۱۰)

راهنمانقشه			
	باشگاه های ورزشی		سفارت خانه
	مسجد - حسینیه		مرکز پستی
	امام زاده		تلفن راه دور
	کلیسا		هتل
	پمپ بنزین		ادارات دولتی
	پارکینگ		بانک
	تعمیرگاه اتومبیل		کلانتری
	مراکز صنعتی و تولیدی		مراکز بهداشتی و درمانی
	رستوران		داروخانه
	موزه		مراکز آموزش عالی
	سینما		مراکز آموزش ابتدایی و متوسطه
	تئاتر		فضای سبز
	فرودگاه		جنگل مصنوعی
	مراکز آتش نشانی		زمین های کشاورزی
	استادیوم		زمین های بایر
	و زمین های ورزشی		
			بزرگ راه - اتوبان
			بزرگ راه در دست ساخت
			خیابان اصلی
			خیابان فرعی
			کوچه
			پل
			راه آهن
			رود - مسیل
			مناطق مسکونی
			ساختمان ها مهم
			مراکز صنعتی - انبار
			پارک عمومی

شکل (۲-۱۰) راهنمای نقشه

– مقیاس نقشه:

میزان کوچک شدن نقشه نسبت به اندازه ی واقعی آن را ، مقیاس نقشه می گویند.

مقیاس نقشه ها ممکن است کسری (عددی) یا ترسیمی (خطی) باشند.

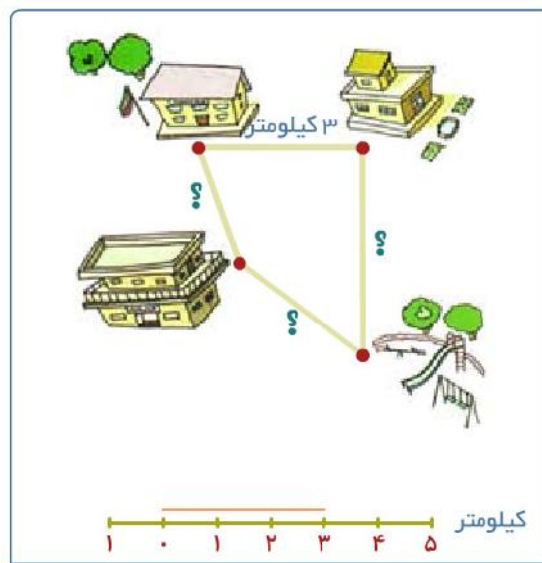
مثلاً اگر طول جاده ای بین دو شهر ۲۰ کیلومتر باشد و روی نقشه ای ۲۰ سانتی متر دیده شود. مقیاس آن $\frac{1}{100000}$

می باشد.

گاهی در کنار نقشه خطوط تیره و روشنی به شکل خط کش می بینیم که اعدادی را بالا یا پایین آن نوشته اند این ها مقیاس خطی یا ترسیمی اند که در این صورت با استفاده از مقیاس خطی می توانیم فاصله ها را اندازه گیری کرد . و اندازه ی واقعی آن ها را بدست آوریم. (شکل ۲-۱۱) و (۲-۱۲)



شکل (۲-۱۱)



شکل (۲-۱۲)

در مقیاس کسری، هر چه عدد مخرج کسری بزرگ باشد، آن کسر کوچک تر است .

$$\frac{1}{50000} \leftarrow$$

مثلاً مقیاس $\frac{1}{50000}$ از مقیاس $\frac{1}{5000}$ کوچک تر است. در نقشه های کوچک مقیاس مساحت بیشتری دیده می شود اما جزئیات را در آنها نمی توان به طور مشخص مشاهده کرد و برعکس در نقشه های بزرگ مقیاس مانند $\frac{1}{100}$ و $\frac{1}{1000}$ پدیده ها بزرگتر و مساحت کمتری قابل مشاهده است .
بیشتر بدانید:

دانش آموز گرامی یکی از ساده ترین روشهای حل سوالات (مسائل) مقیاس، استفاده از فرمول زیر می باشد.
این فرمول را به خاطر بسپارید .

لازم است این دو نکته را نیز همواره به خاطر داشته باشیم که :

الف) صورت مقیاس عددی (کسری) همیشه یک می باشد.

ب) واحد اندازه گیری صورت مقیاس و مخرج مقیاس باید یکسان باشد.

مثال: بر روی نقشه ای با مقیاس $\frac{1}{25000}$ ، اگر فاصله ی شمال تا جنوب تهران ۱۵۰ سانتی متر می باشد. فاصله حقیقی شمال تا جنوب تهران چند کیلومتر است؟

عدد روی نقشه = مقیاس = $\frac{\text{عدد روی زمین}}{\text{فرمول مقیاس}}$

$$\frac{1}{25000} = \frac{150}{x} \quad \text{سانتی متر} \quad x = 150 \times 25000 = 3750000$$

۳۷۵۰۰۰۰ + ۱۰۰ = ۳۷۵۰۰ متر

۳۷۵۰۰ + ۱۰۰۰ = ۳۷/۵ کیلومتر

پادآوری :

+ ۱۰۰۰	}	کیلومتر	}	× ۱۰۰۰
+ ۱۰۰	}	متر	}	× ۱۰۰
+ ۱۰	}	سانتی متر	}	× ۱۰
	}	میلی متر	}	

هر کیلومتر = ۱۰۰۰ متر
هر متر = ۱۰۰ سانتی متر
هر سانتی متر = ۱۰ میلی متر

فعالیت :

بر روی نقشه ای با مقیاس $\frac{1}{40000}$ فاصله ی شمال تا جنوب شهر تهران ۱۰ سانتی متر است .
فاصله حقیقی شمال تا جنوب تهران چند کیلومتر است ؟