

حدیث روز:

امام سجاد(ع)-خودداری از آزار رساندن، نشانه کمال خرد و مایه آسایش دو گیتی است.

واحه:

من اگر نیکم و اگر بد تو برو خود را باش هر کسی آن درود عاقبت کار که کشت

اوقات شرعی:

اذان ظهر: ۱۳/۰۶
 اذان مغرب: ۱۹/۴۰
 اذان صبح (فردا): ۵/۱۵
 غروب آفتاب: ۱۹/۳۱
 نیمه شب شرعی: ۰۰/۲۳
 طلوع خورشید(فردا): ۶/۴۱

وضعیت آب و هوای امروز

تهران

ایلام

ارومیه

بندرعباس

ساری

شیراز

خرم آباد

یزد

■ روزنامه فرهنگی، اجتماعی صبح ایران ■ صاحب امتیاز: سازمان صداوسیماى جمهوری اسلامى ایران ■ مدیر مسؤؤل: مهدى عرفاتى

شماره ۳۶۳۷۰- ISSN ۱۷۳۵۰۳۲۷
 پایگاه اطلاع رسانی:
 www.jamejamdaily.ir
 پست الکترونیکی:
 info@jamejamdaily.ir



چهارشنبه ۱۸ فروردین ۱۴۰۰ | ۲۴ شعبان ۱۴۴۲ | ۲۰ صفحه | سال بیست و یکم - شماره ۵۹۰۷ | استان تهران و البرز- ۲۵۰۰ تومان - دیگر استان ها ۱۵۰۰ تومان | Wednesday - April 7, 2021

تلنگر

یک عذرخواهی ساده



علیرضا رافتی

روزنامه نگار

«داشتیم با سرعتی که از حد معمول یک خیابان کوچک کمتر بود در یکی از خیابان های یکطرفه تهران رانندگی می کردم که یک پراید با نهایت سرعت از کوچه فرعی وارد خیابان شد و بعد از کشیده شدن خط ترمز دو خودرو، در فاصله چند میلی متری همدیگر توقف کردیم. راننده پراید که پیرمردی هفتاد و چند ساله بود، سرش را از شیشه بیرون آورد و صدای کم جانش را تا جایی که می توانست و توان کم توان پیری اش اجازه می داد، انداخت توی گلو گو: «مگه کوری؟... و چند کلمه دیگر که جای نوشتنش در روزنامه نیست!»



آن قدر شوکه شده بودم و بیشتر چنان از برخورد پیرمرد خنده ام گرفته بود و همزمان خشم درونم را می خورد که زبانم نیامد چیزی بگویم یا دست کم به او توضیح بدهم اوست که از کوچه فرعی به خیابان اصلی آمده و حق تقدم با من بوده و او باید قبل از ورود به خیابان اصلی ترمز بکند.

خلاصه وقتی دیدم راهی ندارم و پیرمرد همین طور دارد به غرولند با صدای بلند ادامه می دهد، سرم را از شیشه بیرون آوردم و گفتم: ببخشید حاج آقا! اشتباه ام من بود، بفرمایید.

مردم و عابران پیاده رو که متوجه ماجرا شده بودند با خنده به من می فهماندند که فهمیدیم چه شد و چه کردی. پیرمرد هم که عذرخواهی اش را گرفته بود، آخرین لیچار را هم بار من کرد و راه افتاد.

درست قبل از این اتفاق داشتم این خبر را در یکی از خبرگزاری ها می خواندم که نماینده مجلسی که زده بود توی صورت سرباز راهور، از سرباز شکایت کرده است. دیروز هم که یکی از مقامات نظامی کشور این مساله را نقد کرده و گفته است کسی که سیلی می زند، نماینده مردم نیست. اما حالا با خودم فکر می کنم آیا یک عذرخواهی ساده این قدر سخت است که کار این چنین بالا می گیرد.

گفت وگو با پیمان رجبی درباره ورزش در دوره کرونا بهانه نیار؛ ورزش کن

بودن بسیاری از ورزشگاه ها این مراسم برگزار نشد اما بهانه ای شد تا ما با پیمان رجبی صحبت کنیم و از او بپرسیم در دوره ای که کرونا تقریباً همه دنیا و مراسم و رویدادها را به رکود و تعطیلی کشانده، چطور می توان با ورزش کرونا را شکست داد و مقابل آن قوی ظاهر شد.

رابطه مثبت اندیشی و ورزش

این ورزشکار که مربی بدنسازی و تمرینی بسیاری از ورزشکاران معروف ایران در رشته های مختلف است به نکته ای جالب اشاره می کند و درباره مثبت اندیشی و ارتباطش با ورزش می گوید: به نظرم آدم های مثبت و خوشبین ورزش می کنند، چون آنها مدام دنبال راهی می گردند که حال خوب و مثبت خود را افزایش دهند و ورزش یکی از همین راه هاست. آنها از طریق ورزش این حال خوب را با دیگران هم به اشتراک می گذارند. سال ها تجربه کار با ورزشکاران و مربیان ورزشی به من ثابت کرده آدم مثبت، چرخه ای ایجاد می کند که انرژی خویش به همه سرایت کند. وقتی مربی مثبت و خوش نیت و خوشبین است این انرژی به کسانی که با آنها کار می کند هم منتقل می شود و آنها وارد چرخه ای می شوند که دیگر نمی توانند منفی باشند یا منفی رفتار کنند. مثبت بودن، یک چرخه و حلقه ایجاد می کند که همه آدم های خوش دل را که روحیه بالایی دارند به هم متصل می کند. بنابراین از دیدگاه من ورزش باعث مثبت شدن نمی شود بلکه آدم های مثبت هستند که ورزش می کنند و نیرو و حس و حال خوب را اطراف خود به جریان می اندازند و هر کسی که ذره ای صاحب بار مثبت باشد وارد این جریان می شود و آن را قوی می کند.

ورزش در خانه

رجبی می گوید، گروهی هستند که ورزشکار حرفه ای هستند و برای رقابت های داخلی و خارجی بدن خود را آماده نگه می دارند. این گروه کاملاً با افرادی که ورزش می کنند تا سوخت و ساز بدنشان را مییزان نگه دارند و متابولیسم بدن را کنترل کنند و خوش استایل و خوش فرم باشند، فرق دارند. گروه اول

به نظرم ورزش کردن زمان مکان خاصی ندارد. هر زمان که ورزش کنی، خوب است. برخی

حدود ساعت ۶ بعد از ظهر را زمان خوبی برای ورزش می دانند. دو وعده غذا خورده شده، بدن استراحت و کارش را کرده و با ورزش در این بازه زمانی به سوخت و ساز مناسبی می رسد.

برخی صبح ها قبل از صبحانه و ورزش می کنند که برای چربی سوزی خوب است و برخی بعد از صبحانه ۴۰ تا ۴۵ دقیقه ورزش می کنند. بعد از چند روزی ورزش کردن فرد دستش می آید که چه زمانی برای بدنش بهتر است و ورزش کند. درباره ورزش بچه ها هم به صراحت می گویم کاملاً مرتبط است با روحیه پدر و مادر و این که آنها چقدر اهل ورزش و نرمش هستند. اگر باشند که حتماً بچه های پرتحرکی دارند و اگر نباشند بچه هایشان هم ورزش در برنامه روزانه شان نخواهد بود. توصیه می کنم سلامت بچه ها را در اولویت بگذاریم و آنها را وادار به تحرک و بازی کنیم. زیاد هم سخت نیست؛ یک طناب به آنها بدهید و تشویقشان کنید در حیاط خانه روزی یک یا چند بار طناب بزنند.

ورزش ها و نرمش های سنگین و حرفه ای انجام می دهند که به لوازم و قضای خاص هم نیاز دارد. اما عموم مردم برای ورزش کردن نیاز به ابزار خاص و مکان ویژه ندارند و می توانند حتی در دوره کرونا در داخل خانه، روی بالکن، توی حیاط هم ورزش های روزانه خود را انجام دهند. چند تا کش، یک میز کوچک و طناب کافی است تا فرد ۴۵ دقیقه در روز نرمش کند و بدن خود را روی فرم نگه دارد. حتی اگر یک یا دو پله در خانه باشد، فرد علاقه مند به ورزش می تواند از آنها استفاده و ورزش کند. متابولیسم بدن زن و مرد فرق دارد و در ورزش های حرفه ای، نرمش ها و گرم کردن بدن برای این دو گروه متفاوت است. اما در ورزش های خانگی چندان تفاوت ندارد. چند نرمش کششی، طناب زدن یا از پله بالا و پایین رفتن برای زن و مرد فرقی ندارد. فقط بهتر است افراد حواسشان به ضربه ای قلب شان باشد.

اعتماد به نفس و رعایت

پروتکل ها

ورزش در دوره کرونا که مردم ترجیحاً باید بیشتر در خانه بمانند، به سوخت ساز و سلامت آنها و همچنین به کنترل

تهران، بلوار میرداماد، جنب مسجد الغدیر، شماره ۱۱۹
 تلفن: ۰۲۱-۳۳۰۰۴۰۰۰ | دوزنگار تحریریه: ۲۲۲۶۲۲۵۲
 سازمان شهرستان ها: ۴۵۸۹۷۰ | کدپستی: ۱۹۱۱۶۱۸۴۱۳
 مـورـمـشـتـرکـین: ۴۴۲۶۹۳۰ | سازمان آگهی ها: ۴۹۱۰۵۰۰۰۰
 شماره پیامک: ۳۰۰۰۱۱۲۴۰ | روابط عمومی: ۲۲۲۶۲۱۴۲
 چاپ: چاپخانه روزنامه جام جم

امروز در تاریخ:

«تصرف شهروانی تبریز به دست پیروان شیخ محمد خیابانی و قرار کلنل بیورلینگ سوئدی (۱۳۹۹ش)
 تأسیس سازمان جهانی بهداشت WHO روز سلامت، روز جهانی بهداشت، (۱۳۲۷ش)
 درگذشت جمشید اسماعیل خانی، بازیگر ایرانی (۱۳۸۱ش)
 درگذشت بهرام زند، دوبلور (۱۳۹۷ش)

حکمت ۴۶۱:

غیبت کردن تنها سلاح ناتوان است.

مقطع حساس کنونی

در باب درآمدن پوففف



امید مهدی نژاد

طنزنویس

«در یکی از امارت های حاشیه جنوبی خلیج فارس مردی زندگی می کرد که اگرچه کله کچل و صورت زشت و قد کوتاه و اندام خیلی داشت و از جذابیت های ظاهری بالکل بی بهره

بود اما از راه صید مروارید و اجاره لنج و تجارت دریایی مال و اموال بسیاری اندوخته بود و جزو تاپ ترین ثروتمندان امارت یاد شده به شمار می رفت. مرد ثروتمند که ازدواج نکرده بود، شبی در ضیافت شام یکی از ثروتمندان امارت، متوجه حضور زن بلندقدری شد که چادر و مقنعه و برقع پوشیده و به طور تنها در گوشه ای ایستاده بود. مرد ثروتمند به سمت زن رفت و پس از سلام گفت: ای بانوی محترم، اگر همسر اختیار کرده اید آرزو می کنم سال ها در کنار وی در کمال سلامتی به زندگی ادامه دهید اما اگر همسر اختیار نکرده اید، آیان من می شوید؟ زن گفت: من ازدواج نکرده ام، اما شما از کجا به این نتیجه رسیدید که من می توانم همسر مناسبی برای شما باشم؟ مرد ثروتمند گفت: درست است که شما حجاب کاملی دارید، اما من نیز مرد آدم دیده ای هستم و می توانم حدس بزنم. وی سپس افزود: اجازه بدهید موضوع را بیش از این باز نکنم. زن گفت: اما باید به استحضار شما برسانم من علاوه بر این که صورت زیبایی ندارم و سنم نیز بالاست، قد کوتاه نیز هستم و الا ن کشش پاشنه بلند پوشیده ام. همچنین بخش عمده موهایم نیز ریخته است و چاق هم هستم و الا ن کم بسته ام. مرد ثروتمند که با شنیدن این توصیفات حالش گرفته شده بود گفت: پوففف: زن گفت: به جایش خیلی ثروتمند هستم. مرد ثروتمند گفت: این را خودم هم هستم و با زن خدا حافظی کرد، اما هنوز چند قدمی نرفته بود که زن وی را صدا کرد و گفت: همه چیزهایی که گفتم دروغ بود. من دختری ۲۲ ساله ام و در کمال جمال به سر می برم. مرد ثروتمند به سوی زن بازگشت و گفت: پس حالا که این طور است زن من می شوید؟ زن گفت: خیر. مرد ثروتمند گفت: چرا؟ زن گفت: برای این که آن چیزهایی که پوففف شما را درمی آورد، پوففف مرا هم درمی آورد. مرد ثروتمند که برای بار دوم حالش گرفته شده بود، سرش را پایین انداخت و خاموش شد و به طور خاموش به بهره برداری از ادامه ضیافت ادامه داد.

ساخت کامیون ولوو در ایران

هفته نامه اقتصادی میدل ایست اکونومیک داچست نوشت: شرکت خودروسازی ولوو در قراردادی درازمدت به ارزش سالانه ۶۰۰ میلیون دلار متعهد شده است دو مدل جدید از کامیون های سنگین خود را در ایران تولید کند. شرکت سایپا در این قرارداد از ولوو خواسته است قسمت های مختلف و نیمه آماده کامیون ها را برای سرهم کردن نهایی به کارخانه این شرکت در غرب تهران بفرستد. دو مدل جدید کامیون های ولوو که در ایران تولید خواهد شد «اف.اچ ۱۱۲» و «ان اچ ۱۲» هستند که جایگزین مدل های «اف.اچ ۱۲» خواهند شد. (صفحه ۴)

جیمز باند در انتظار راسل کرو

راسل کرو، جیمز باند جدید سینما می شود؟ تهیه کنندگان این مجموعه فیلم حادثه ای- جاسوسی امیدوارند بتوانند کرو را متقاعد کنند تا نقش مامور ۰۰۷ را در قسمت های جدید این مجموعه فیلم بازی کند. پیرس برازنان که هم اکنون مشغول بازی در باند ۲۰ است، بعد از اوست نقش جیمز باندی بازی نخواهد کرد. این چهارمین فیلم جیمز باندی اوست. ششیده ها حاکمی است او برای بازی در نقش جیمز باند جدید خواستار دستمزدی بالای ۱۰ میلیون دلار شده است. سازندگان با این رقم موافق نیستند. آنها به کرو دستمزدی ۲۰ میلیون دلاری خواهند داد. دستمزد این بازیگر بعد از بازی در فیلم گلادیاتور از سه میلیون دلار به ۱۵ میلیون دلار افزایش یافت. (صفحه ۳)

علی کریمی به تیم النصر پیوست

علی کریمی، بازیکن سرشناس تیم پیروزی پیشنهاد باشگاه النصر امارات برای پیوستن به این تیم را پذیرفت. کریمی پیشنهاد تیم باشگاه آلتنتیکو مادرید اسپانیا را رد کرد. روزنامه البیان چاپ دبی به نقل از باشگاه اسپانیایی نوشت: علی کریمی پیشنهاد دومیلیون دلاری برای دو سال این باشگاه را رد کرده است. کریمی پیشنهاد یک میلیون دلاری برای یک سال باشگاه النصر را به دلیل نزدیکی به ایران پذیرفت و ترجیح داد برای النصر توپ بزند. کریمی در حال حاضر به جز باشگاه النصر با هیچ باشگاه دیگری در داخل یا خارج ایران قرارداد ندارد. صحبت پیوستن کریمی به النصر اردیبهشت سال قبل زمانی که او پس از بازی در رقابت های قهرمانی باشگاه های آسیا از ریاض وارد دبی شد و با این باشگاه تمرین کرد، برمی گردد. (صفحه ۱۵)

افزایش ۲۰ تا ۴۰ درصدی کرایه تاکسی

همزمان با افزایش نرخ بنزین کرایه های تاکسی در تهران و شهرستان هایین ۲۰ تا ۴۰ درصد افزایش یافت. چند نفر از شهروندان تهرانی در گفت وگو با جام جم اظهار کردند: افزایش نرخ کرایه های تاکسی و اتومبیل مسافر بر حتی پیش از گران شدن بنزین صورت گرفته و این در حالی است که از سوی مسؤولان شرکت تاکسیرانی هیچ اقدامی برای جلوگیری از سوءاستفاده برخی از رانندگان انجام نشده است. (صفحه ۱۳)

