به مناسبت ۲۱ شهریور «روز سینما» اثراتی را که به زودی فناوری «جعل عمیق» بر صنعت سینما خواهد گذاشت بررسی کرده‌ایم

تحول در سینما با جعل عمیق

با فناوری جعل عمیق می‌توان از بسیاری از بازیگرانی که حتی درگذشته‌اند در فیلم‌ها استفاده کرد

۱۵

حق با شماست

info@jamejamdaily.ir

روابط عمومی: ۲۳۰۰۴۴۴۴

#شهرک_ابریشم

توکلی شهمیرزادی از کرج:

با وجود پیگیری و مکاتبات متعدد با استانداری البرز، ولی هیچ کمکی به توسعه شهرک ابریشم کرج نشد و با وجود جمعیت زیاد این شهرک، امکانات اولیه بسیار کم است.

#حمایت_توان‌یاب

غفاری از تهران:

از دولت محترم درخواست می‌شود سهمیه اشتغال افراد دارای معلولیت و توان‌یاب را برای بازار کار افزایش دهد تا این افراد برای ورود به بازار کار شرایطی راحت‌تر داشته باشند.

#زندانی_شغل

یک شهروند:

متاسفانه بسیاری از کارفرماها از دادن شغل به زندانیان با توجه به سوء سابقه‌شان خودداری می‌کنند و این افراد دوباره به کارهای خلاف روی می‌آورند. امیدوارم با حمایت دولت شرایط این افراد بهتر شود.

#قارچ_سیاه_دارو

جلیلی از تهران:

با توجه به افزایش موارد ابتلا به قارچ سیاه در بیماران کرونایی، داروی «آمفوترسین بی» برای درمان این بیماری در داروخانه‌ها کمیاب شده است. مسؤولان وزارت بهداشت رسیدگی کنند.

#سرقت_دریچه

امیرآبادی از تهران:

سرقت درپوش فاضلاب به دلیل گران‌شدن قیمت آهن و ضایعات در محله خاک‌سفید حکیمیه باعث آسیب جانی به عابران و موتورسواران شده است.

#نانوا_ماسک

سعیدی از تهران:

بسیاری از نانوایان از زدن ماسک خودداری می‌کنند و این موضوع باعث شیوع کرونا در بین مشتریان می‌شود. لطفا به این موضوع رسیدگی ویژه شود.

#فرهنگیان_بلاتکلیفی

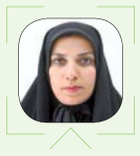
جمعی از فرهنگیان پیمانی:

ما معلمان پیمانی طرح مهرآفرین هستیم که از سال ۸۸ به ما وعده استخدام داده شده اما همچنان بلاتکلیف هستیم. ما در سال‌های ۷۷ تا ۸۶ در آزمون استخدامی نهضت سوادآموزی شرکت کرده و همه مراحل گزینش، مصاحبه و کلاس‌های بدو خدمت و ضمن خدمت را نیز پشت سر گذاشته‌ایم ولی تا امروز خبری از استخدام نیست.

این درحالی است که استخدام پیمانی مهرآفرین در دیگر ارگان‌ها همزمان با ما انجام شده و این افراد اکثرا تبدیل وضعیت شده و به استخدام رسمی درآمده‌اند. از سرپرست آموزش و پرورش و وزیر آینده درخواست رسیدگی داریم.

گفت‌وگو با بهار بدیعی، دانش‌آموز ۱۵ ساله زاهدانی که نایب قهرمان مچ‌اندازی آسیا شد

می‌خواهم قوی‌ترین زن جهان شوم



مریم خباز

جامعه

بهار بدیعی در عکس‌هایی که این اواخر از مسابقات مچ‌اندازی قهرمانی آسیا منتشر شد، سن و سال دارتر نشان می‌داد ولی او یک دانش‌آموز ۱۵ ساله و یک دانش‌آموز دوره متوسطه اول است که مهر امسال وارد کلاس نهم می‌شود. او امسال را که تمام کند، قصد دارد در دبیرستان، رشته علوم تجربی بخواند و پس از آن در دانشگاه وارد رشته دندانپزشکی شود. با این حال علاقه جدی او علاوه بر تحصیل، ورزش است. آن هم رشته‌های قدرتی همچون بدنسازی، پاورلیفتینگ و مچ‌اندازی. بهار یک ماه نیست که در مسابقات قهرمانی آسیا در رشته مچ‌اندازی دو مدال نقره کسب کرده و دختری شده است با دو دست قدرتمند سیمین. او اما نمی‌خواهد در همین نقطه متوقف بماند بلکه قصد دارد قوی‌ترین زن جهان شود و چه چیز بهتر از این که آدم‌ها با عشق و علاقه، رد رویاهایشان را بگیرند و جلو بروند.

عکسی که از شما حین مچ‌انداختن با ورزشکار قزاقستانی منتشر شد تلاش شما برای پیروزی را به خوبی نشان می‌دهد اما از او شکست خوردید و مدال نقره گرفتید. چرا؟

این ورزشکار یک سال از من بزرگ‌تر بود و دست‌های قدرتمندی هم داشت. من به قدرت دست راستم ایمان دارم ولی به هر حال در رقابت دست راست از او شکست خوردم. به دست چپم هم اعتقاد دارم ولی این را هم می‌پذیرم که علت شکستم از حریف قزاقستانی ضعف دست چپم بود.

چرا دست چپ‌تان ضعیف است؟

قبل از این که وارد رشته مچ‌اندازی شوم کونگ‌فو کار می‌کردم و دست چپم دچار آسیب‌دیدگی جزئی شد. از آن به بعد همیشه می‌ترسم برای این دستم اتفاقی بیفتد.

چطور از کونگ‌فو به مچ‌اندازی رسیدید؟

من از ۱۰ سالگی کونگ‌فو کار می‌کردم و سه سال بود که مشغول این ورزش رزمی بودم. یک روز در باشگاه اعلام کردند قرار است مسابقات مچ‌اندازی برگزار شود، من هم ثبت‌نام کردم. آن موقع حدودا ۱۳ سالم بود که در مسابقات مچ‌اندازی قهرمانی شرق کشور درحالی که با رده سنی بالاتر از خودم مسابقه می‌دادم، مدال طلا کسب کردم.

رشته مچ‌اندازی با کونگ‌فو سنخیت داشت؟

نه، چون کونگ‌فو یک ورزش سرعتی است و مچ‌اندازی یک رشته قدرتی. برای همین مجبور شدم کونگ‌فو را کنار بگذارم و سراغ پاورلیفتینگ بروم. بدنسازی را هم که از همان ابتدا دنبال می‌کردم.

این‌که زنان و دختران در کشور ما سراغ رشته‌های قدرتی مثل پاورلیفتینگ یا وزنه‌برداری بروند هنوز برای عده‌ای جا نیفتاده و همچنان به این ورزش‌ها نگاه سنتی می‌شود. در مورد شما هم همین طور است؟

بله، خیلی زیاد. البته بیشتر از این که این حرف‌ها را به من بگویند به مادرم می‌زنند. مثلا می‌گویند این دختر دیگر نمی‌تواند ازدواج کند یا بچه‌دار شود. ولی من به این حرف‌ها اهمیت نمی‌دهم و هدفم را دنبال می‌کنم.

واکنش خانواده‌تان به این حرف‌ها چیست؟

پدر و مادرم حامی اصلی من هستند و با این‌که مادرم به رشته ورزشی‌ام علاقه ندارد ولی چون علاقه مرا می‌بیند، حمایتم می‌کند. پدرم هم در سال‌های گذشته وزنه‌برداری کار می‌کرد و ژن قدرت و علاقه به ورزش‌های قدرتی از او به من رسیده است.

در مچ‌اندازی در چه وزنی کار می‌کنید؟

در وزن ۷۰ کیلوگرم. قبل از مسابقات آسیایی وزن من ۷۴ کیلو بود اما چون در این رسته وزن بالای ۷۰ کیلوگرم، اپن محسوب می‌شود و افراد با هر وزنی می‌توانند شرکت کنند، من چهار کیلو وزن کم کردم تا با هم‌وزن‌های خودم مسابقه دهم.

کسانی که وزن بیشتری دارند لزوما قدرت بیشتری هم دارند؟

بله در ورزش‌های قدرتی این‌طور است و با بالارفتن وزن، حجم عضلات هم بیشتر می‌شود و در نتیجه قدرت افزایش می‌یابد. اگر دقت کنید همه ورزشکارانی که پاورلیفتینگ کار می‌کنند، اضافه وزن دارند و صاحب هیکل‌های تنومندی هستند.

برای یک بانوی ورزشکار پاورلیفتینگ و فعال در رشته مچ‌اندازی آیا در استان سیستان و بلوچستان امکانات کافی وجود دارد؟

برای پاورلیفتینگ و بدنسازی بله، سالن‌ها و مربی‌های خوبی وجود دارد ولی برای مچ‌اندازی از نظر مربی در مضیقه هستیم به طوری که برای یادگیری تکنیک‌های این رشته در خارج از استان آموزش دیدم.

یعنی مربی ندارید؟ این که خیلی سخت است.

کسانی که دارای گواهینامه‌های مربیگری و دوره‌های آموزشی را گذرانده باشند در استان ما نیستند و این کار را خیلی سخت می‌کند، چون هم سختی‌های رفت و آمد به خارج استان مطرح است و هم هزینه‌هایی که ورزشکاران برای استفاده از آموزش‌ها باید تقبل کنند.

مهم‌ترین تکنیک‌های مچ‌اندازی چیست؟

مچ‌اندازی دارای دو تکنیک است که البته هرکدام هزاران ریزه کاری دارد. این تکنیک‌ها شامل هوک و تاپ رول است. هوک، رایج‌ترین حرکت در مچ زنی است و به طور خلاصه یعنی چرخاندن و پیچاندن مچ تا جای ممکن، قرار دادن بدن تا بالای بازو، نزدیک کردن بازو به بدن و سپس فشار آوردن به دست حریف با قدرت بازو و بدن.

تکنیک دیگر تاپ رول است که در آن مچ را گرد می‌کنیم و در طول مسابقه به طور مداوم دست حریف را اولا به سمت خود می‌کشیم و دوما سعی می‌کنیم از دست حریف بالا برویم. در تکنیک تاپ رول در واقع به جای زور زدن زیاد از روش اهرم استفاده می‌کنیم.

در مچ‌اندازی روش پرس هم بسیار مهم است. در این روش کاری می‌کنیم تا کف دست حریف به سمت سقف قرار بگیرد و آن وقت بدن خود را بالای بازو می‌آوریم و دست حریف را با فشار بالاتنه و بازو به سمت پایین فشار می‌دهیم.

برای این که یک مچ‌انداز خوب باشیم به طوری که به مرحله قهرمانی آسیا یا جهان برسیم، باید چه کارهایی کنیم؟

کسانی که مچ‌اندازی می‌کنند حتما باید بدنسازی هم کار کنند. اگر کسی علاقه داشت برای شروع کار می‌تواند با یک تکه کش، تکنیک‌های کار را تمرین کند تا قدرتی شود. همچنین باید روی کل عضلات دست از جمله پشت بازو و جلو بازو و به‌خصوص پنجه دست و مچ کار کرد. قدرت پنجه دست خیلی مهم است و اگر پنجه‌های من قوی نبود، نمی‌توانستم در مسابقات موفق شوم.

تا به حال در چند مسابقه مدال کسب کرده‌اید؟

به جز مدال طلای قهرمانی شرق کشور که در ۱۳ سالگی به دست آوردم امسال هم در مسابقات کشوری از هر دو دست طلا گرفتم و عضو تیم ملی شدم. در مسابقات قهرمانی آسیا در قزاقستان هم که در دست چپ و راست دو مدال نقره به دست آوردم.

به نظر شما در مچ‌اندازی بیشتر زور مهم است یا تکنیک؟

اول تکنیک، بعد سرعت و سپس قدرت.

برای این که یک حریف را شکست بدهید چقدر زمان نیاز دارید؟

بستگی به قدرت حریف دارد. شکست برخی حریفان حدود یک دقیقه طول می‌کشد اما برخی دیگر را اگر قدرتی و سرعتی کار کنی، می‌توانی در حد صدم ثانیه شکست بدهی.

آیا برای شوخی هم که شده با اعضای خانواده و فامیل مچ می‌اندازید؟

بله مچ می‌اندازم، همیشه هم برنده می‌شوم. زمانی که مشغول یادگیری تکنیک‌های کار بودم همیشه با پدرم تمرین می‌کردم که همیشه مچش را می‌خواباندم.

شما در طول این گفت‌وگو چند بار از هدفتان گفتید. مهم‌ترین هدف ورزشی شما چیست؟

قهرمان جهان شدن و این که به عنوان قوی‌ترین زن جهان شناخته شوم، هدف اصلی من است. الان قوی‌ترین زن جهان یک خانم کانادایی است که در رشته پاورلیفتینگ کار می‌کند.

با چه رکوردی؟

۲۸۰ کیلو.

فکر می‌کنید، موفق به شکستن رکورد او می‌شوید؟

رکورد من الان ۱۶۰ کیلوگرم است و فکر می‌کنم به سن این خانم که (بالای ۲۰ سال است) برسم رکوردش را می‌شکنم. حتی گاهی وقت‌ها فکر می‌کنم قبل از ۲۰ سالگی هم موفق به این کار می‌شوم.

یادداشت:
محسن ولیئی

مدیرعامل مجمع خیرین استان تهران

کرونا چطور آدم‌ها را فقیر کرد؟

بحران کرونا از آن دسته بحران‌هایی است که پیش از وقوع، تدابیر و راه‌های مقابله با آن نه توسط وزارت بهداشت و نه سازمان‌های حمایتی پیش‌بینی نشده بود. همین اتفاق باعث به وجود آمدن معضلات متعددی برای بسیاری از خانواده‌هایی که درآمد معمولی دارند شد؛ چرا که با اضافه‌شدن هزینه‌های درمان بر هزینه‌های جاری یک خانواده با درآمد متوسط و از طرف دیگر، گاهی با فوت سرپرستان خانواده از بیماری کرونا، افراد و خانواده‌های زیادی نیازمند دریافت خدمات از موسسه‌های خیریه و سازمان‌های حمایتی شدند.

موضوعی که به طور رسمی اعلام شده و سازمان‌های متولی اعلام کرده‌اند این است که بین سال‌های ۹۶ تا ۹۹، ۳۰ درصد جمعیت کشور نیازمند حمایت از دستگاه‌های حمایتی شدند. این در شرایطی است که این روزها که خط فقر تا سقف ۱۰ میلیون تومان افزایش پیدا کرده این درصد هم بالاتر رفته است. همه اینها نشان می‌دهد کرونا نه‌تنها سلامت مردم را نشانه گرفت بلکه آسیب‌های بزرگی به معیشت اقشار مختلف جامعه وارد کرد. ناگفته نماند که ناتوانی مالی برخی خانواده‌ها خودش علتی برای به وجود آمدن هزینه‌های درمان آنها شده است چرا که این خانواده‌ها هزینه چندانی برای وسایل پیشگیری از بیماری مانند تامین ماسک و تهیه مواد ضدعفونی‌کننده متقبل نمی‌شوند و همین باعث می‌شود متحمل هزینه‌های سرسام‌آور برای مداوا بشوند.

چیزی که این روزها شخصا و از نزدیک شاهد آن هستم این است که تعداد نیازمندان مراجعه‌کننده به خیریه‌ها بسیار بالا رفته و تقریبا دو برابر شده است؛ افرادی که برای تهیه داروهای گران‌قیمت بیماران خود و روند درمانی آنها مجبور به قرض‌گرفتن از دوست و آشنا شده‌اند و حالا بدهی‌های سنگینی بر دوش‌شان مانده و با درخواست حمایت از خیریه‌ها می‌خواهند بار سنگین بدهی‌هایشان را سبک کنند.

در این میان ابتدایی‌ترین راهکارها برای حل مشکلات این دسته از خانواده‌ها طرح‌هایی مانند مواسات بود که رهبر انقلاب بسیار روی آن تاکید داشتند. از طرف دیگر پای کار آمدن مردم، گروه‌های جهادی و توزیع کمک‌های مومنانه که توسط بسیج و هلال‌احمر و... صورت گرفت هم توانست مسکنی موقت برای این دردها باشد اما مداوای حقیقی و همیشگی چیست؟ طبیعتا فارغ از مسکن‌های موقت، برای مداوای حقیقی مشکلاتی این‌چنینی باید اقتصاد ما بچرخد، اشتغال ایجاد شود و قشر کم‌درآمد جامعه به فرصت‌های شغلی بیشتری دست پیدا کند؛ موضوعی که وظیفه حاکمیت و دولت است که در جهت ایجاد فرصت‌های شغلی و کاهش موانع کسب و کار تلاش کند تا قشرهای مستضعف به شغل دسترسی پیدا کنند و درآمد داشته باشند. آن‌وقت است که آنها هم با بروز بحران‌های ناگهانی می‌توانند از پس حل مشکلات‌شان بربیایند.