امیر رجبی

کرونا هم نتوانست ورزش صبحگاهی را از این پیرمردها بگیرد

دود از کنده بلند می‌شود

یوسف حیدری
گزارش نویس

صدای خنده و نفس‌نفس زدن‌شان فضای پارک را پر کرده است. سال‌هاست که هر روز صبح زود یکدیگر را اینجا ملاقات می‌کنند و چه بهانه‌ای برای دوستی بهتر از ورزش و نرمش. می‌گویند این روزها بیشتر قدر یکدیگر را می‌دانند و برای سالم ماندن از شر کرونا و صد تا بیماری دیگر ورزش می‌کنند و به‌هم روحیه می‌دهند. بعد از ورزش روی نیمکت‌های پارک می‌نشینند و منتظر باز شدن بازار روز میوه و تره بار می‌مانند تا سرحال و دست پر به خانه برگردند.

اگر صبح زود به پارک‌های شهر سر بزنید، مردان موسفید کرده‌ای را می‌بینید که مصمم‌تر از گذشته ورزش می‌کنند. تعدادی به شکل گروهی و برخی هم تنهایی و با همان وسایل ورزشی پارک.

«اگر می‌خواهیم اسیر مطب دکتر و آزمایشگاه نباشیم و دنبال دارو ندویم باید ورزش کنیم. کرونا به پیر و جوان رحم نمی‌کند اما اگر جسم و روح را با ورزش قوی کنیم به این راحتی تسلیم نمی‌شویم.» این را محمد مظاهری می‌گوید؛ ۷۵ ساله، بازنشسته بانک ملی و عاشق ورزش. او سال‌هاست که مربی ورزشکاران سالمند است، می‌گوید:« کرونا باعث شد قدر زندگی را بیشتر بدانیم و دلیل اینکه این روزها سالمندان بیشتر از جوان‌ها ورزش می‌کنند شاید این باشد که ما زندگی را بیشتر دوست داریم و قدرش را بیشتر می‌دانیم. ۲۰ سال است که ورزش می‌کنم و هر روز صبح زود به شوق دیدن همسن و سال‌های خودم به این پارک می‌آیم.»

مظاهری می‌گوید: نه در سرما و نه در گرما ورزش ما ترک نمی‌شود. ساعت ۶ صبح همه اینجا جمع می‌شویم و یک ساعت پیاده‌روی و بعد از آن هم نیم ساعت نرمش. البته اسفند ماه با شیوع کرونا تصمیم گرفتیم مدتی ورزش صبحگاهی را تعطیل کنیم اما بعد از تعطیلات دوباره شروع کردیم چون ورزش بخش مهمی از زندگی ما شده است. سالمندان شاید نتوانند در کنار جوان‌ها در سالن‌های سرپوشیده ورزش کنند ولی این روزها که سالن‌های ورزشی هم تعطیل می‌شوند خیلی خوب است که جوان‌ها را هم کنار خودمان ببینیم.»

بهادر ماسک را روی صورتش جابه‌جا می‌کند و نفس عمیقی می‌کشد. می‌گوید دلش برای سالمندانی که عصرها روی نیمکت می‌نشینند و منتظر به سر رسیدن روزشان می‌مانند می‌سوزد. ۷۶سال دارد اما چهره‌اش خیلی جوانتر نشان می‌دهد. موبایلش آهنگ آذری پخش می‌کند و خودش هم گاهی همخوانی می‌کند: «اگر ورزش نمی‌کردم الان باید با عصا روی همین نیمکت می‌نشستم و از ترس کرونا به هیچ کسی نزدیک نمی‌شدم. من سال‌هاست دیابت دارم و انسولین می‌زنم اما با ورزش خودم را سلامت نگه داشته‌ام. این روزها در اخبار و رسانه‌ها اعلام می‌کنند بیماران دیابتی بیشتر مراقب باشند تا کرونا نگیرند و خانواده هم خیلی اصرار می‌کنند از خانه بیرون نیایم. اما اگر ورزش نکنم، دیابت را چه کنم.

همه دکترها به این نتیجه رسیده‌اند ورزش و تغذیه خوب می‌تواند بدن را مقابل بیماری‌ها ایمن کند. برای همین صبح زود اینجا می‌آیم و کنار بچه‌ها ورزش می‌کنم و با هم حرف می‌زنیم و می‌خندیم. بعد منتظر می‌شویم بازار تره بار را باز کنند تا دستور خانم را انجام دهیم.»

بهادر می‌خندد و شعری را با صدای بلند می‌خواند: «این شعر را هر روز زمزمه می‌کنم برای اینکه بفهمم حافظه‌ام هنوز خوب کار می‌کند و آلزایمر نگرفته‌ام. عضو کتابخانه پارک هستم و هر روز کتاب می‌خوانم البته با کرونا کتابخانه هم تعطیل شد و الان مجبورم با گوشی موبایل کتاب بخوانم که آن هم برای چشم ضرر دارد. آره پسرم، این کرونا هر روز ۲۰۰ نفر را با خودش می‌برد. شاید یک روز هم نوبت ما شد ولی دلم نمی‌خواهد تا آن موقع از دست و پا بیفتم. دوست دارم زندگی کنم چون زندگی را دوست دارم. خدا عاقبت همه ما را ختم به خیر کند.»

محمود دست‌هایش را محکم دور میله حلقه می‌کند و با فشار خودش را از زمین جدا می‌کند. خیلی‌ها او را می‌شناسند. بازنشسته دادگستری است و بعد از ورزش اگر کسی مشکل یا سؤال قضایی داشته باشد از او مشاوره می‌گیرد. ۶۰ساله است و معتقد است اگر اهل ورزش نبود حتماً کرونا تا حالا او را از پا انداخته بود: «ورزش برای همسن و سال‌های من از نان شب هم واجب‌تر است. اگر ورزش کنیم بیماری کمتر سراغ‌مان می‌آید. البته اینجا هم ماسک می‌زنیم و هم با فاصله ورزش می‌کنیم.

خوشبختانه تا امروز هم کسی از ما به کرونا مبتلا نشده است. بعد از نرمش با همین دستگاه‌های پارک بدنسازی کار می‌کنم که قدرت بدنی‌ام را حفظ کنم. به هر حال باید قوی باشیم چون در این سن و سال اگر زمین بخوریم و دست و پای‌مان بشکند خوب شدن آن خیلی زمان می‌برد. هیچ چیزی برای ما بدتر از افتادن در بستر بیماری و ناتوانی نیست.»

عادل متولد ۱۳۱۷ است و سرحال‌تر از بقیه ورزش می‌کند. می‌گوید بزرگتر بچه‌هاست و مثل بقیه طوری کلمه «بچه‌ها» را به زبان می‌آورد که انگار همه نوجوان هستند. از نگاه او ورزش مثل نماز از واجبات است و نباید آن را ترک کرد. دستانش را نشانم می‌دهد و می‌گوید: «با همین دست‌ها منبت کاری می‌کنم و تابلوهای چوبی نقش برجسته زیادی درست کرده‌ام. توی این سن هنوز کنار پسرم کار می‌کنم و هدف از آفرینش هم البته همین است؛ کار و عبادت. جوانتر که بودم کوهنوردی می‌کردم اما وقتی سن و سالم بالا رفت سراغ ورزش همگانی و نرمش آمدم. ۸۲ سال از خدا عمر گرفته‌ام و با ورزش روح و جسمم را سالم نگه داشته‌ام. البته چند ساعتی هم بیرون از خانه هستیم و با بچه‌ها از گذشته‌ها حرف می‌زنیم و استخوان سبک می‌کنیم. گذشته‌هایی که هیچ وقت فراموش نمی‌کنیم.

ببین پسرم، ویروس کرونا شبیه خیلی از امراض دیگر است. روزگاری توی همین مملکت ویروس وبا و طاعون هزاران نفر را در روز از بین می‌برد. کرونا هم همان است و بالاخره روزی دارو و درمانش پیدا می‌شود اما برای مبارزه با این ویروس باید روحیه قوی داشته باشیم و با ورزش می‌توانیم این روحیه را به‌دست بیاوریم. در یکی از کتاب‌های هرمان هسه نویسنده آلمانی، نوشته وبا آن قدر جان مردم را گرفته بود که جنازه‌های زیادی در کوچه و خیابان رها بود و مردم پول می‌دادند تا کوچه‌ها را از جنازه تمیز کنند. هدف از خلقت خدا فقط خوشگذرانی که نیست، بیماری و بدبختی هم جزئی از زندگی است.»

اصغر با وسواس ماسک روی صورتش را تا زیر چشمانش بالا کشیده است. می‌گوید در کنار ورزش باید مراقب بهداشت هم باشیم چون کرونا رحم و مروت ندارد. او به تازگی پا به ۷۰ سالگی گذاشته و ۲۰ سالی است که ورزش می‌کند: «از وقتی بازنشسته شدم تا حالا هر روز کنار این بچه‌ها ورزش می‌کنم. البته اهل فضای مجازی هم هستم و یک کانال راه انداخته‌ام و همه را عضو کرده‌ام. به هرحال کسی که ورزش نمی‌کند به نظر من آدم ناتوانی است. اینکه توی این سن و سال هنوز بدنم سالم و سرحال است به‌خاطر همین ورزش است. اصل ورزش هم پیاده‌روی و نرمش کردن است. خیلی از جوان‌ها که دنبال درشت کردن هیکل و حجیم شدن عضلات‌شان هستند حالا که باشگاه‌ها تعطیل شده کمتر ورزش می‌کنند. به هرحال ما که نمی‌خواهیم هیکل‌مان درشت شود. همان طور که گفتم پایه ورزش پیاده روی و نرمش است که ما هم همین کار را می‌کنیم و به جوان‌ها هم توصیه می‌کنم که به بهانه بسته بودن باشگاه به کلی از ورزش غافل نشوند.»

> همه دکترها به این نتیجه رسیده‌اند ورزش و تغذیه خوب می‌تواند بدن را مقابل بیماری ایمن کند. برای همین صبح زود اینجا می‌آیم و کنار بچه‌ها ورزش می‌کنم و با هم حرف می‌زنیم و می‌خندیم. بعد منتظر می‌شویم بازار تره بار را باز کنند تا دستور خانم را انجام دهیم

جدول سودوکو ۳۴۳۸

ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

آسان

۵					۴	۲	۹	
		۴			۳			۵
	۷					۳	۸	
۷		۸		۱		۵		۳
	۹		۷		۶		۲	
۶		۵		۴		۹		۷
	۶	۷				۷		
۲			۵			۱		
۹	۵	۱	۶					

متوسط

		۵	۹					
	۹			۴				
	۶	۲	۷		۱			۴
				۷		۳	۵	
		۱	۴		۹	۲		
	۷	۶		۱				
۴			۵		۲	۹	۶	
				۶		۳		
۱				۴	۷			

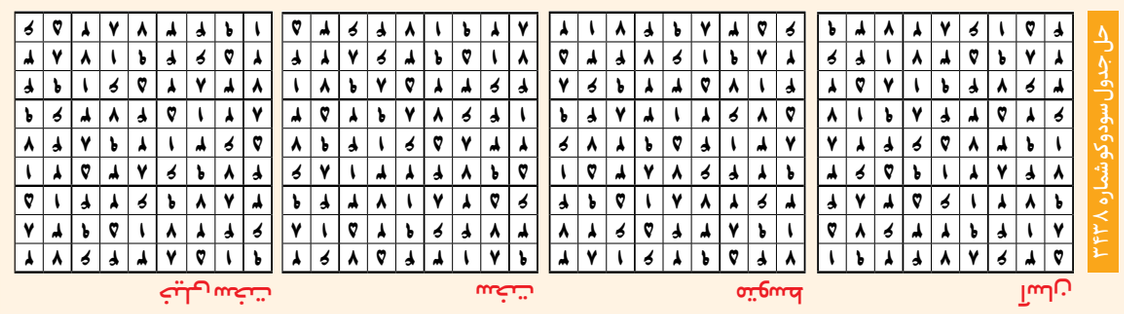
سخت

			۵					
		۴		۹		۵	۱	
	۵	۲	۸			۳		۹
	۹							۶
۲				۶				۷
۱					۵			
۴		۳			۸	۹	۷	
	۱	۵		۳		۸		
			۱					

خیلی سخت

۹				۳				۲
	۴							۸
		۷	۹	۶				
۴					۳	۵		
	۶	۳				۸	۴	
		۱	۵					۹
				۵	۶	۱		
۲						۸		
۱				۷				۶

حل جدول سودوکو شماره ۳۴۳۸



یک جدول با دو شرح ۷۴۰۴

جدول روزنامه *ایران* دارای دو «شرح عادی و ویژه» است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یکی از شرح‌ها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

جدول عادی

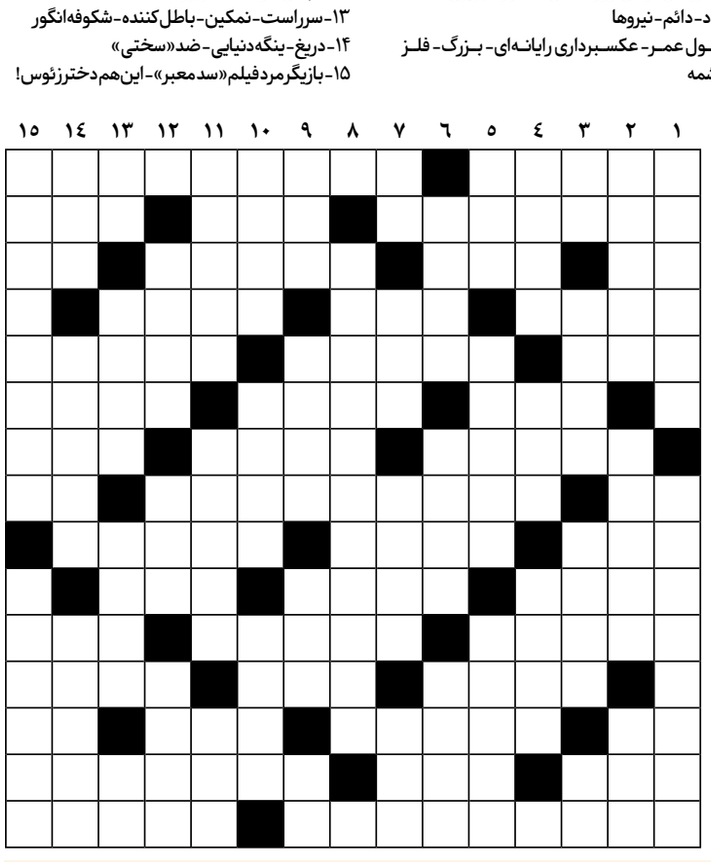
افقی:
۱- مرکز«کهگیلویه‌وبویراحمد»- کنایه از «سست‌رأی»
۲- عمران- صدای بلند- درفش
۳- دختر- باغ دیدنی «شیراز»- جوجه تیغی- زدنی در بازی!
۴- نقیض«کوتاه»- اما- مجاز از آهسته
۵- تلفظ«و»- سقز امروزی- جونده جنگلی
۶- گفت‌وگو- جانشین- شهر هنری«فرانسه»
۷- ماده اصلی فشنگ سازی- پلکان درشکه- بستن، دوختن
۸- شیرینی خامه‌دار- گیاهی طبی- حرف دهان کجی
۹- ازدرختان جنگلی- بخشنده- گذاشتن
۱۰- همیشه- کشوری عربی- سوی دیگر
۱۱- یکی از اسباب نانوایی- پایان- پیداکن!
۱۲- هستی- چراغ دریایی- خجالتی
۱۳- عید ویتنامی‌ها- دستگاهی در موسیقی خودمان- گلخن- سوسن کبود
۱۴- بنای حکومتی قدما بود- حرف بیست‌وپنجم- فیلمی به کارگردانی «فرناز امینی»(۱۳۹۸)
۱۵- علم الأنساب- مرحله‌ها

عمودی:
۱- مراسم بزرگداشت- دماپا
۲- دچار شدن به بیماری- اخوی- سبزی نقلی
۳- امر از ساییدن- شیرینی سنتی «تبریز»- افسون- ویتامین انعقادی
۴- دوستی- رود مرزی- ستاره شناس
۵- همسایه- کلبه چوبی- دستگاه تهویه
۶- نشان و رونق- خجستگی- عضو ورودی غذا
۷- ماه برفی- گودال- موسیقی جنوب ایران- ضد «جفا»
۸- بازیگر خانم فیلم«چهل و هفت»«(روی پرده سینما)
۹- بهشت کوهنوردان ایران- دوره چرخشی اجسام- حرف یونانی- حرف فقدان
۱۰- گردآوری شده- داخل- واحد سنجش فرکانس
۱۱- کمک کننده- به طور ناگهانی- پف کردگی
۱۲- افراد مورد اعتماد- دفعه- سبزی خوراکی
۱۳- چشم دوختن به چیزی- بخش ییلاقی «نوشهر»- همیشه- حرف مفعولی
۱۴- می‌گیرند تا پرواز کنند- قسمتی از جامه- جمع روح
۱۵- یکی از لوازم خانه- از دشمنان پیامبر(ص)

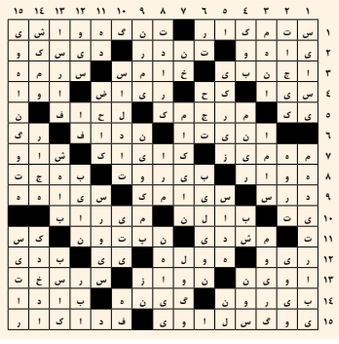
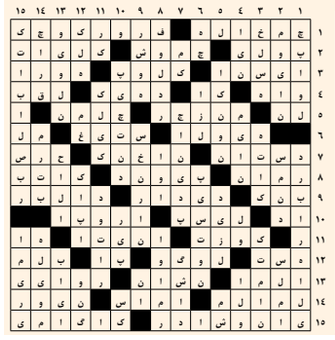
جدول ویژه

افقی:
۱- جزیره مافیایی- اثر «خوان رامون خیمه‌نز»اسپانیایی
۲- رئیس جمهوری «بوتسوانا»- مقابل «غرب»- لباس
۳- شمای انگلیسی- نیروگاه حرارتی خاورمیانه- مزد- تنیس بین‌المللی زنان
۴- عقب و پس- حرف هجدهم- پادشاه بلندهمت
۵- درویشی- ام‌الشرائین- مشق محصل
۶- محدب- نام فرشته‌ای- پول خودمان
۷- همنشین- برج- خضاب
۸- رخسار- روستایی در شهرستان «کردکوی»- خردل صحرایی
۹- پرنده‌ای کبودرنگ- طایفه هندواروپایی- بین‌المللی
۱۰- شیرینی پیچی- خطرناک و بحرانی- کلمه شرط
۱۱- سرزنش- آگهی فوت- پرنده‌ای نوک دراز
۱۲- پیک کاغذی- پژواک صدا- اول
۱۳- آوای سگ- نام پسرانه- ایستگاه راه‌آهن- مایه
۱۴- روز- پیشوند میلیونی- هماهنگی فرنگی
۱۵- کارگردان فصل دوم سریال بسیار زیبای «کارآگاه حقیقی»- جنس شیشه

عمودی:
۱- خودروهای کراس اوور- غذای مشهور «تبریزی»
۲- مدد- دائم- نیروها
۳- طول عمر- عکسبرداری رایانه‌ای- بزرگ- فلز سرچشمه
۴- غذایی سنتی در استان «همدان»- بدهی به صورت اقساطی- همان «تاتار» است
۵- تغار چوبین- جانور مخوف- کل
۶- فعل گذشته- ترن زیرگذر- همتا، همانند
۷- پسوند نظیر- نغمه- ژست، شکل- گردن
۸- لقب «کوروش یغمایی»
۹- امر به گشودن- ورم پوست سوخته- سنگ مشخص کننده عیار طلا- نفس خسته
۱۰- دهی در استان «البرز»- این پرنده به‌دلیل خوش گوشتی شکار می‌شود- ورزش هندوها
۱۱- سکنی گزیدن- تهمت- پسر «زئوس»
۱۲- سپاس دارنده- تالار بزرگ- ملاطفت
۱۳- سرراست- نمکین- باطل کننده- شکوفه انگور
۱۴- دریغ- ینگه دنیایی- ضد «سختی»
۱۵- بازیگر مرد فیلم «سد معبر»- این هم دختر زئوس!



حل جدول عادی شماره ۷۴۰۳



حل جدول ویژه شماره ۷۴۰۳