



تتها منبع درآمدشان از برنامه تمرینی و شاگرد خصوصی است که آن هم در بهترین شرایط ماهی ۶ میلیون تومان می‌شود. شرایطی که این بچه‌ها در ماه تعطیلی درآمده غیر قابل تحمل است. خیلی‌ها بعد از کرونا دور ورزش را خط کشیدند و کسانی هم که تا قبل از کرونا بد روی فرمی داشتند الان ۱۰ تا ۲۰ کیلو اضافه وزن به باشگاه برمی‌گردند.

او هم درباره سختی ورزش با ماسک می‌گوید: «بچه‌ها با ماسک به سختی تمرین می‌کنند و چاره‌ای هم نیست. چون بهتر از ورزش نکردن است. به نظرم با رعایت مسائل بهداشتی هم می‌توان ورزش کرد. اگر بدن ضعیفی باشد ویروس کرونا می‌تواند غلبه کند اما با ورزش و تقویت بدن و انجام تمرینات هوازی که شامل دیدن و دوچرخه‌

زده‌اند، برنامه تمرینی سبک‌تری  
برایشان در نظر گرفته است. می‌گویند  
کسی که بیمار باشد سمت ورزش و  
باشگاه نمی‌آید. بنابراین آدم‌هایی که  
اینجا می‌آیند سالم هستند: «وضعیت  
باشگاه‌های ورزشی خطرناک‌تر از  
ستروان‌ها و مراکز خرید نیست اما وقتی  
بحث تعطیل کردن باشگاه‌ها اول  
از همه تعطیل می‌شوند.»  
وضعیت باشگاه‌ها هم از نظر تعداد  
ورزشکاران تعریفی ندارد و از ۱۵۰  
نفری که تا قبل از کرونا اینجا تمرین  
می‌کرده‌اند حالا فقط ۳۰ نفر حاضر  
هستند: «سه ماه تعطیل بودیم و  
این روزها هم دوباره مزمنه تعطیلی  
شنیده می‌شود. ما از نظر مالی واقعاً  
این روزها بحران هستیم. حداقل ۵  
میلیون نفر در کشور در رشته بدنسازی  
فعالیت می‌کنند و مربی‌های این رشته

نظر مربی تمرین می‌کند. می‌گوید به خاطر وزن زیادی که دارد سرانجام ورزش می‌آیند و می‌خواهد با ورزش وزن کم کند. «دو سال است که وزنم خیلی بالا رفته و حتی نمی‌توانم از پله بالا بروم و سربالایی نفس نفس می‌زنم و افتاقته‌های خوبی‌ام هم در مزره‌ها دراز است. قرار بود بعد از این در کنار خانه بمانم و ورزش کنم اما با آمدن در خانه تنم شدم. بعد از بازگشتی باشگاه‌ها زیر نظر مربی خصوصی تمرین می‌کنم. شرایط سختی است و با ماسک ورزش می‌کنم. دو سوار است که در منطقه ۴ تهران سوار هوزای انجام می‌دهم ماسک نمی‌زنم چون اکسیژن به مغزم نمی‌رسد.»

بچہ ہا با ماسک

بچه‌ها با ماسک  
به سختی تمرین  
می‌کنند و چاره‌ای  
هم نیست چون  
بهتر از ورزش  
نکردن است. به  
نظم با رعایت  
مسائل بهداشتی  
هم می‌توان  
ورزش کرد. اگر  
بدن ضعیف باشد  
ویروس کرونا

ویروس کرونا  
می تواند غلبه  
کند اما با ورزش و  
تقویت بدن و انجام  
تمرینات هوازی  
که شامل دویدن  
و دوچرخه سواری  
است سیستم قلب  
و شش ها قوی  
می شود

یک بار هم ماسک را پایین می آورد و نفس تازه می کند. بعد از هر حرکت اول فرد سراسر با بطری ضد عفونی پوست و دست هایش را ضد عفونی می کند و بعد با احتیاط بطری آب را بر می دارد و چند دلق می نوشد.

می گوید از صبح تا شب پشت میز می نشیند و اگر ورزش نکند به بیماری های بدتر از کرونا مبتلا می شود: «کارم پشت میز نشینی است و جز چند ساری که در طول روز به اجبار بلند می شوم در همه ساعات پشت میز می نشینم. روزهایی که به خاطر قرطینه در خانه بودم وزنم خیلی بالا رفت. چند روز اول سعی کردم در خانه ورزش کنم اما خانه های کوچک ایرانی جایی مناسبی برای ورزش نیست و معمولاً انگیزه ای هم نیست.

در درباره هزینه‌های باشگاه می‌گویید: «باشگاه‌داری خیلی پرهزینه است. ما به بیش از ۲۰ میلیون تومان کرایه اجاره می‌دهیم. این هزینه خرید دستگاه و لوازم است. حالا حسابش را بکنید تعطیلی چه به روز ما آورد. از ۱۰ استخدام‌ه رسماً به ابلاغ کردند که تعطیل شود. هزینه باید تعیل شوند. در رسانه‌ها هم اعلام شده بود و فلزات روی سپر ویروس استیل و فلزات قیمتی می‌ماند و به همین دلیل مردم نترسیدند باشگاه بپایند. سه ماه باشد تعطیل بود. هر چند خیلی‌ها این مدت مخفیانه و زیرزمینی فعالیت می‌کردند ما را برای حفظ سلامتی مردم کرایه سه ماه از جیب دادیم و در باشگاه را باز نکردیم. این مدت من خودم تنهایی می‌آمدم و تمرین می‌کردم».

فکە بە خاپۆر وەرژن نەکردن درحالی شیوخ  
ست سەمی گوێد و تەکیەدی می‌کەن: «اگر قرار  
بست دەدر بربەر وێڕس کرۆنا ژ خودمان  
محافظەت نەکەین دیارە مەراقب بەشیم که  
بە خاپۆر تەحرک نەدەشێن بە بيماری‌های  
یەگیگری مەبێلا نشویم.»

بە چۆردا بێنەد، در ساهمانە تووسەمی می‌شود  
بەردم در خانه وەرژن کەندە اما خەیلی‌ها  
بەدلیل مەحذویرەتە فاضله و خەیلی‌ها  
نەداشتن انگیزە کافي از این کار روی  
بەکردن هەستەند؛ یعنی همان دو مشکلی  
کە بەشاهمانە می‌ئاوێت بە رەایەت مسائل  
بەهەداشی بکەچال کەند. دقیقاً آنهایی  
کە مەم‌کە بە بەشاهمانە می‌آید یکی از  
دو مشکل را دارند مثل محمد کامران  
بەک شرکت دولتی کە حالا گوشه سالن  
بەشوخول پرسی سینه است. مەبیل‌های  
سنگین را بە قدرت بلانده و یاییین می‌آورد  
و هەر بار بە مەقدار نەفەش را بێرێد  
می‌دهد و داد می‌زند. هەرچەند دقیقە

۷۳۸۷

## یک جدول با دو شرح

۱- بهترین منابع نور- کشت بارانی- محل قرار گرفتن شرکت کامیون ساز آلمان  
۲- یک دوازدهم فوت- نتیجه تلاش دانش آموز- هواکره- مقابله «جزر»  
۳- بیمار- حرف تابش- آسانسور  
۴- بازگردد الیوود- بدیع  
۵- نرم افزار تایپ کامپیوتری- معبد در «کنگاور»  
۶- بازی در جزو  
۷- ماکروفا- موجودات فاقد حفره بدنی- بانی نامگذاری عنصر

♥ آمودادی:

۱- بهترین غذای نوزاد بخصوص در ۶ ماه اول- امریه  
۲- شوشون- خوردنش موجب سفاست  
۳- اثری از «ویلیام فالکنر»  
۴- نژاد ایرانی- شهری در استان «فارس»- اخمو- خرس

جدولی

عمودی:  
 زن ببا- ویران کردن - دیوار بلند  
 کنایه اثرنگ مگرو حبله ورفب  
 سنگین - ثروت - عکس العمل دروازه بان - ماهه حیات  
 با- نه نگرستن - ماشین داره اما بعضی هاندارند -  
 واره  
 یار خوشا - کشیدن - با «هرج» - یکی از  
 محصولات ایران خودرو  
 تهی - ناشنایی - ماج  
 خالی - نام «روالدو» - آدرس دقیق  
 شهری را بر استان «اردبیل» - یار «صنلی» - زیرک  
 مؤلف «راحه‌الصور» - معروف باغ دیدنی «شیراز»  
 محتوا - دعا امنیت - تیز و زور جامه  
 گلی زنتی - بیماری پوستی - حرف خوردنی - مساوی  
 می  
 چشم به اموال دیگران دارد - چوبه قالی - پیچ و شکن  
 - مخفف هستم - رازها - اینک - غروسی کنک «دارا»  
 - از جابجایی که هر نویسنده‌ای آرزوی کسب آن را دارد  
 - بهیچ‌باره - سرحد کشورها - به تنهایی تابیدن

**جدول ویژه**

**افقی:**

۱- نویسنده: استرالیایی و استاد  
 قسم کوئینز برایان دیداری - شهری در  
 «ورگوئه»

۲- قزاق - درهای در منطقه «فسارد» شهرستان داراب -  
 بیدنی نامطلوب

۳- حشره صمغی - غذای حلی «گیلان» - دلیر

۴- واسطه صلح و دوستی - سازمان غیرانتفاعی آمریکایی -  
 «اسحاق سلطانپانی»

۵- آسیب - هدف فوتبال - وارونه - متداول

۶- هوشمندی - رشته‌ای در نمایش بازی - نی - خوالی -  
 پیدایی

۷- بازگشتن - قدرور مریه - چشم نامری - موجود نامری

۸- اثری موسیقایی از «آرنولد شوینبرگ»

۹- شهرایات (الایام) - زبونه آبدار - غمگین - نصیب

[illegible]

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85																

۳۴۲۱

## جدول سودوگو

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

٦				١			٤	
	٥			٧	٤			
		٣						٢
٨		٩			١		٧	
٣	٤						٩	٨
	٧		٨			٥		٤
٥						٨		
			٤	٢			٥	
	٣			٨				٦

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

پنجشنبه

3	1	4	5	7	8	9	10
6	2	3	8	9	10	5	7
1	4	5	7	8	9	10	3
2	3	6	10	7	1	8	9
5	7	1	2	3	8	9	4
4	8	9	1	2	3	6	5
7	1	2	3	8	9	4	5
8	9	1	2	3	6	5	7
9	10	3	4	5	7	8	1
10	5	6	7	8	9	1	2
1	2	3	4	5	6	7	8
2	3	4	5	6	7	8	9
3	4	5	6	7	8	9	10
4	5	6	7	8	9	10	1
5	6	7	8	9	10	1	2
6	7	8	9	10	1	2	3
7	8	9	10	1	2	3	4
8	9	10	1	2	3	4	5
9	10	1	2	3	4	5	6
10	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7	8
2	3	4	5	6	7	8	9
3	4	5	6	7	8	9	10
4	5	6	7	8	9	10	1
5	6	7	8	9	10	1	2
6	7	8	9	10	1	2	3
7	8	9	10	1	2	3	4
8	9	10	1	2	3	4	5
9	10	1	2	3	4	5	6
10	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7	8
2	3	4	5	6	7	8	9
3	4	5	6	7	8	9	10
4	5	6	7	8	9	10	1
5	6	7	8	9	10	1	2
6	7	8	9	10	1	2	3
7	8	9	10	1	2	3	4
8	9	10	1	2	3	4	5
9	10	1	2	3	4	5	6
10	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7	8
2	3	4	5	6	7	8	9
3	4	5	6	7	8	9	10
4	5	6	7	8	9	10	1
5	6	7	8	9	10	1	2
6	7	8	9	10	1	2	3
7	8	9	10	1	2	3	4
8	9	10	1	2	3	4	5
9	10	1	2	3	4	5	6
10	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7	8
2	3	4	5	6	7	8	9
3	4	5	6	7	8	9	10
4	5	6	7	8	9	10	1
5	6	7	8	9	10	1	2
6	7	8	9	10	1	2	3
7	8	9	10	1	2	3	4
8	9	10	1	2	3	4	5
9	10	1	2	3	4	5	6
10	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7	8
2	3	4	5	6	7	8	9
3	4	5	6	7	8	9	10
4	5	6	7	8	9	10	1
5	6	7	8	9	10	1	2
6	7	8	9	10	1	2	3
7	8	9	10	1	2	3	4
8	9	10	1	2	3	4	5
9	10	1	2	3	4	5	6
10	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7	8
2	3	4	5	6	7	8	9
3	4	5	6	7	8	9	10
4	5	6	7	8	9	10	1
5	6	7	8	9	10	1	2
6	7	8	9	10			

A	d	a	V	c	b	A	i
V	c	b	A	d	i	d	A
i	A	d	d	b	A	d	V
A	d	d	b	V	V	i	A
c	d	i	A	d	A	V	b
b	V	A	c	i	d	d	A
d	b	V	d	A	c	i	d
d	i	c	d	d	A	V	b
d	A	A	i	V	b	c	d

حدود، سده و شماره ۳۴۲۱