

همیشه‌ری

صفحه آخر

حضرت امیر المؤمنین علی؛
با صدقه و صلح رحم، گناهان خود را پاک کنید و
خود را محبوب پروردگارتان گردانید.
اذان ظهر: ۱۱:۴۹ - غروب آفتاب: ۱۷:۲۳
اذان مغرب: ۱۷:۴۱ - نیمه شب شرعی: ۲۳:۰۷
اذان صبح فردا: ۴:۵۲ - طلوع آفتاب: ۶:۱۶

روشنی طلعت تو ماه ندارد
بیش تو گل، رونق گیاه ندارد
حافظ

www.hamshahronline.ir | همشهری: شماره ۱۴ | دفتر مرکزی: تهران، خیابان ولیعصر (عج)، کوچه شهید سید کمال فریسی، شماره ۱۴ | چاپ: همشهری | تلفن: ۴۸۰۷۵۰۰۰ | کد پستی: ۱۹۶۶۶-۴۵۹۶ | تهران، صندوق پستی ۱۹۳۹۵/۵۴۴۶ | سایت روزنامه: www.hamshahronline.ir | تیراژ: ۳۳۰۳۰۰ | شماره: ۲۲۰۴۶۰۶۷ | تلفن: ۱۸۱۹ | توزیع: موسسه نشر گستر امروزین | تلفن: ۹۱۲۰۴۱۴۲ | واحد فنی: مدیر فنی: حامد یزدانی، مدیر هنری: مهدی سلامی، گرافیک و صفحه‌آرایی: محمد محمدی تاش، ویرایش: عکس، کامپیوتری و مهدی باقری، صفحه‌خوانی و خروفجینی: همکاران واحد فنی، تحریریه: سعیده مرادی، مهدی تقوی‌راد و محمد صادق خسروی علیا

امکانات و فرصت برای
ورزش کردن در پایتخت،
کم نیست، اراده باید کرد

شیر مادر، نان پدر حلاکت؛ شهر و نند ورزش شکار تهرانی

کار نویسند: شهرام شیرزادی
شرح کتیب: سحر جعفریان

آن قدیم‌ها بود که ورزش کردن فقط مختص پهلوانان و افرادی با بر و بازوهای
ور آمده و عضله‌های قلمبه بود. این روزها ورزش کردن به نوعی سبک زندگی
تبدیل شده است که امکانات و تجهیزات آتش را هم از باشگاه‌های تخصصی گرفته
تا دستگاه‌های ورزشی رایگان شهری می‌توان در گوشه و کنار هر محله و خیابان از پایتخت دید؛ طوری که دیگر،
عذر و بهانه‌ای برای ورزش نکردن باقی نمی‌ماند.



دوست عزیز،
از این رشته ورزش به آن
رشته نپیرو!

لطفاً آئینا،
ورزش را به دعا و درگیر
اشتباه نگیرید.

در انتظار
ورزش مورد علاقه خود، کفش
هم به توانایید ها و اجناس
ناتوانایید ها ک خودتو
کنید!

ورزش کردن
را ساده برنگار کنید، اما نه به چیزی
مثل هندوانه!

صاف
بعضی از رشته‌ها نیز به ۹ یا چند
تفره بولان و نیز خوانش هاش
است!

فراموش کنید ورزش
به آموزش نیز دارد؛ نه به روزها!

کهر هر کس
نیست زینما سبک؛ مردزبان
مخ خواهد و خرت محکم!

در انجام
حرکات نمایشی و
آوردن تیکت بربخت
رشته‌ها جو نیز نشوید!

به
سافوردگان توصیه می‌شود به
ورزش‌ها ک سبک و ساده بگردانند
تا هم ورزش‌شان هم دیگران در
امان باشند!