



**امام علی علیه السلام :**

**جَارِ بِالْحَسَنَةِ وَ تَجَاوَزْ عَنِ السَّيِّئَةِ مَا لَمْ يَكُنْ ثَلَمًا فِي الدِّينِ أَوْ وَهْنًا فِي سُلْطَانِ الْإِسْلَامِ .**

**[بدی یا خوبی را] به نیکی پاداش ده و از بدی در گذر، به شرط آن که به دین لطمه ای نزن**  
**یا در قدرت اسلام ضعیی پدید نیاورد.**

۸نکته درباره اصرار به برگزاری مراسم محرم:

## اگر از خود امام حسین(ع) می پرسیدیم چه می گفتند؟

بعد از دنیا نخواهند رفت؟۲- نمازی که در دین ما، این همه بر وجوبش تاکید و بر جماعتش اصرار شده، مدت هاست که در مساجد اقامه نمی شود. پس چرا این همه بر لزوم برگزاری عزاداری «مستحب» محرم پافشاری می شود؟ستون دین (نماز) را در مساجد تعطیل کرده اند و حتی حج نیز تعلیق شده است؛ بطور نمی توانند از مستحب مذهب موقتاً بگذرند؟۳- حفظ جان انسان ها واجب و به خطر انداختن جان نیز حرام است و عزاداری آقا امام حسین(ع) مستحب.امروز، حتی بچه های خردسال هم می دانند که تجمعات انسانی می تواند منجر به بیماری و مرگ شود. آیا به خطر انداختن جان انسان ها برای انجام فعل مستحب، با آموزه های دین اسلام همخوانی دارد؟۴- حدود دو هفته بعد از عید فطر، شاهد افزایش مرگ و میرهای کرونایی در مناطق عرب نشین و سنی نشین کشور بودیم. علت این بود که هموطنان اهل تسنن و عرب مان، عید فطر را بسیار با شکوه و تقریباً مانند عید نوروز برگزار می کنند و مدام در دید و بازدید هستند.بر اساس این تجربه تلخ می توان فاجعه ای بزرگ در روزهای بعد از دهه اول محرم را پیش بینی کرد.

کسانی که با علم به این وضعیت، برگزاری مراسم را تجویز می کنند، آیا پاسخگوی مرگ و میرهای ناشی از مراسم هستند؟ هم در دنیا و هم در آخرت؟۵ - مداحانی که دو پایشان را در یک کش کرده اند که الا و بلا باید مراسم محرم برگزار شود، آیا حاضرند در مراسمی که مستمعین شان از جان مایه می گذارند، خودشان هم از پاکت هایشان صرف نظر

من شیعه ام؛ عاشق امام حسین(ع) هستم و از وقتی یادم می آید، در مسجد و هیات بزرگ شده ام.این ها را از باب حدیث نفس نوشتم، برای این نوشتم که در جامعه ای که به راحتی آب خوردن، متهم ات می کنند به لامذهبی و دشمنی با دین و ضدانقلاب بودن و ... لاقبل برای این مطلبم انگ نخورم.درست در اوج گیری دوم کرونا که مدام رکوردهای تازه ای از مرگ مردم ثبت می شود، هم رئیس جمهور و هم برخی مداحان معروف، می گویند که محرم امسال، مراسم عزاداری باید برگزار شود!

۸ نکته درباره اصرار به برگزاری مراسم محرم: اگر از خود امام حسین(ع) می پرسیدیم چه می گفتند؟

در این باره چند نکته قابل تامل است:

۱- اگر تجمع انسانی، موجب شیوع کروناست و به همین دلیل مراسم ختم و عروسی و نمازهای جماعت تعطیل شده، است، پس با چه توجهی می خواهید مراسم پرجمعیت تر عزاداری محرم را برگزار کنید؟در مسجد محله ما، در روزهای عادی، حدود ۳۰ - ۲۰ نفر نماز جماعت می خوانند و الان ماه هاست که به دلیل کرونا، جماعت کوچک شان تعطیل است. حال چگونه می خواهید در همان مسجد و مساجد و حسینیه ها و تکایای دیگر جمعیتی معادل دهها و صدها برابر را پذیرش کنید؟! تازه، نماز جماعت ها نیم ساعت طول می کشند و عزاداری ها چند ساعت.این یک پیام و دو هوا چیست؟ کسی هست توضیح علمی دهد و تضمین کند که عزاداران حسینی کرونا نخواهند گرفت و چند روز

کنند یا مساله چیز دیگری است؟۶- کووید ۱۹، از اصطلاح «پروتکل های بهداشتی» نمی ترسد ولی ما با این تعبیر خودمان را فریب می دهیم.قرن هاست که در این جامعه مراسم محرم برپا می شود و همه ما می دانیم اگر بنا بر عادی نمایی اوضاع باشد و امسال هم مراسم داشته باشیم، امکان رعایت پروتکل ها عملاً وجود نخواهد داشت.آیا کسانی که روی کاغذ و در حرف دم را رعایت پروتکل های بهداشتی در مراسم محرم می زنند، راهکاری عملی و اجرایی هم دارند یا صرفاً می خواهند با کلمه بازی، از خود سلب مسئولیت کنند؟۷- مداح معروفی گفته است هر کسی اختیار جان خود را دارد با علم به این که ممکن است با حضور در ازدحام جمعیت بیمار شود و بمیرد، در مراسم شرکت می کند.اولاً این سخن از بیخ و بن پوچ و واهی و احمقانه است و در تضاد با آیه شریفه وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ (خودتان را به خطر و مهلکه نیندازید/ بقره ۱۹۵).پس آن مداح معروفی



**پیام رهبر معظم انقلاب اسلامی به مناسبت ایام حج:**

## پیام رهبر معظم انقلاب اسلامی به مناسبت ایام حج:

حج، رزمایش قدرت در برابر مستکبرانی است که کانون فساد و ظلم و ضعیف‌کنشی و غارتگری‌اند و امروز جسم و جان امت اسلامی از ستمگری و خباثت آنان آزرده و خون‌آلود است. حج، نمایش توانایی‌های سخت و نرم امت است. این، طبیعت حج و روح حج و بخشی از مهم‌ترین هدفهای حج است، این همان است که امام راحل خمینی کبیر، آن را حجِ ابراهیمی نامید؛ و این همان است که اگر متولیان امر حج که خود را خادم حرمین مینامند، صادقانه به آن گردن نهند و به جای خشنودی دولت آمریکا، رضای الهی را برگزینند، می‌تواند مشکلات بزرگی از جهان اسلام را حل کند. امروز مانند همیشه و بیش از همیشه، مصلحت‌انزایی امت اسلامی، در وحدت است؛ وحتی‌که ید واحده در برابر تهدیدها و دشمنی‌ها پدید آوُرد و بر سر شیطان مجثم، آمریکای متجاوز و غدار و سگ زنجیرش‌رژیم صهیونیستی، رعدآسا فریاد کشد و در برابر زورگویی‌ها، شجاعانه سینه سپر کند. این معنی فرمان الهی است که فرمود: «وَأَعِظُمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا» (۱). قرآن حکیم، امت اسلامی را در چهارچوب «اَشْدَاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رَحْمَاءُ بَيْنَهُمْ» (۲) معرفی می‌کند، و از او وظیفه‌ی «وَلَا تَرْكُنُوا آلِيَّ الَّذِيْنَ ظَلَمُوا» (۳) «وَلَنْ يَجْعَلَ اللَّهُ لِلْكَافِرِيْنَ عَلَى الْمُؤْمِنِيْنَ سَبِيْلًا» (۴) «فَقَاتِلُوا اِنَّكَمُ الْكُفْرَ» (۵) و «لَا تَجْعَلُوْا عَدُوِّيْكُمْ اَوْلِيَاءَ» (۶) را می‌طلبد. و برای اینکه دشمن را مشخص کند، حکم «لَا يَنْدَأُكُمْ اِلَّا عَنِ الَّذِيْنَ لَمْ يَقاتِلُوْكُمْ فِى الدِّيْنِ وَلَمْ يَخْرُجُوْكُمْ مِنْ دِيَارِكُمْ» (۷) صادر می‌فرماید. این فرمان‌های مهم و سرنوشت‌ساز، هرگز نباید از منظومه‌ی فکری و ارزشی ما مسلمانان جدامانده و بدست فراموشی سپرده شود.

امروز بیش از همیشه زمینه‌ی این تحوّل اساسی در دسترس امت و نخبگان دلسوز و صلاح‌اندیش آن است. امروز بیداری اسلامی به معنی توجّه نخبگان و جوانان مسلمان به دارایی‌های معرفتی و معنوی خود، یک حقیقت انکار نشدنی است. امروز لیبرالیسم و کمونیسم که در صد سال پیش و پنجاه سال پیش برجسته‌ترین ارمغانهای تمدن غرب شمرده میشد، بکلی از جلوه افتاده و عیوب درمان‌ناپذیر آنها آشکار شده است؛ نظام مبتنی بر آن یک، فروپاشید، و نظام مبتنی بر این دیگری هم درگیر بحران‌های عمیق و در شُرَف فروپاشی است. امروز نه فقط الگوی فرهنگی غرب -که از آغاز هم با وقاحت و رسوایی پا به میدان گذاشت- بلکه حتی الگوی سیاسی و اقتصادی آن یعنی



**بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ**

والحمدلله ربّ العالمین و صلّی الله علی محمّد و آلّه الطاهریّین و صیحه المنتجبین و من تبعهم باحسان الی یوم الدّیّن. موسم حج که همواره موسم احساس عزّت و عظمت و شکفتگی جهان اسلام بود، امسال دستخوش اندوه و حسرت مؤمنان و مبتلا به احساس فراق و ناکامی مشتاقان است. دلها از غربت کعبه احساس غربت میکند و لَبِیک جدامندگان با اشک و آه در هم می‌آمیزد. و این محرومیت، کونه‌مذّت است و بحول و قوّه الهی دیر نخواهد پایید، لکن درس آن، که قدردانستن نعمت بزرگ حج است، باید ماندگار شود و ما را از غفلت برهاند. رمز عظمت و قدرت امت اسلام در جمع فراگیر و متنوّع مؤمنان در حريم کعبه و حرم پیامبر (صلی الله علیه و آله) و انتهای بقیع (علیهم‌السلام) را امسال باید بیش از همیشه حس کنیم و در آن بیندیشیم. حج، فریضه‌ای بی‌مانند است؛ گل صد برگ در میان فرائض اسلامی است؛ گویی همه‌ی جوانب مهمّ فردی و اجتماعی، و زمینی و آسمانی، و تاریخی و جهانی دین، قرار است در آن مرور شود. معنویت در آن هست، ولی بدون انزوا و گوشه‌نشینی و خلوت‌گزینی. اجتماع در آن هست، ولی به دور از درگیری و بدگویی و بدخواهی. از سوی حفظ روحی از مناجات و ابتهال و ذکر الهی، و از سوی دیگر پیوند انس و ارتباط مردمی، حاجی با یک چشم، پیوند دیرین خود با تاریخ -با ابراهیم و اسماعیل و هاجر، با رسول خدا در هنگام ورود پیروزمندانه به مسجدالحرام، و با خیل مؤمنان صدر اوّل- را مینگرد و با چشمی دیگر، انبوه مؤمنان هم‌روزگار خود را که یک‌کدام می‌توانند دستی برای همیاری و اعتصام جمعی به حبل‌الله باشند، تدبّر و اندیشیدن در پدیده‌ی حج، حج‌زار را به این باور قطعی میرساند که بسیاری از آرمانها و آرزوهای دین برای بشریت، بدون هم‌افزایی و همدلی و همکاری مجموعه‌ی دین‌داران، به بار نمی‌نشیند، و با پیدایش این همدلی و همکاری، کید معاندان و دشمنان، مشکل مهمّی بر سر این راه پدید نمی‌آورد.

صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی راه روشن	مدیر اجرایی: دکتر جواد دهقانی
سردبیر: ججت الاسلام محمد ادریسی	طراحی و صفحه آرایی: فرشاد مصاحبی محمدی
مدیر بازرگانی: فاطمه بصیرتی	خبرنگاران : مهدی شمس نژاد، امیر حسین فاطمی خواه، محمد رضا دهقانی، محمد طاهای نگی
مدیر روابط عمومی: سید علی ساداتی نژاد	امور شهرستانها: محمد توکلی
آدرس: کاشان-بلوار باهنر-کوی شهید متقی- پلاک ۵۴- مجتمع راه روشن	
تلفن دفتر: ۰۹۱۳۷۷۷۸۱۲۴-۰۳۱۵۵۴۸۴۴۳	تلفن بازرگانی: ۰۹۱۳۹۶۲۳۲۸۱-۰۵۴
	امور چاپ: چاپخانه ریحان



✓ **سالن آرایش و مرکز تخصصی اپیلاسیون**

✓ **انجام کلیه ی خدمات آرایشی**

✓ **آرایش شینیون**

✓ **وکس صورت اپیلاسیون تخصصی**

✓ **پاکسازی پوست**

✓ **آرایش دائم صورت**

خ زیارتی. چهار راه تربیت. خ تربیت سالن گل بانو. مدیریت حیدری.

شماره تماس:۰۵۵۴۸۲۸۰،۰۹۳۹۴۴۲۳۱۹۰



**بدنسازی و پرورش اندام ورزشی**

**مفرح و مورد علاقه جوانان**

فدراسیون پرورش اندام نیز در کشور دایر شد ولی همچنان یکی از مشکلات این فدراسیون اعزام تیم به مسابقات است. سراج: چه عنوانهای قهرمانی تا کنون کسب کردید؟ سراج : در سال ۲۰۱۰ عضو تیم ملی بدنسازی شده و قهرمان آسیا و جهان در بازی های ساحلی تایلند و در سال ۲۰۱۱ قهرمان جهان و قهرمان ارنول کلاسیک شدم که اولین مدال ارنول رو کسب کردم و در همان سال در کوبت قهرمان ترنومتر شدم، در سال ۲۰۱۴ در مسابقه ترنومتر دبی برنده مدال برنز شدم و در سال ۲۰۱۶ برنده مدال برنز مستر المپیا روسیه شدم. سراج: مکملهایی که برای بدنسازی استفاده می شود چیست و آیا استاندارد است؟ پایدار: مکمل هایی که اکثرا در بازار است تقلبی هستند و بدنسازان باید برای استفاده از مکمل ها اول طی آزمایش‌های متعدد بدنی قرار بگیرند تا در صورت عدم مشکل با مجوز پزشک از مکمل برای حجم عضله استفاده کنند.ل مکمل با دارو فرق دارد مکمل غذایی هست که با توجه به نیاز بدن تجویز میشود و در صورت مجوز پزشک عواقب خطرناکی در پی ندارد وای داروهای هورمونی عوارض هایی را برای بدن ورزشکار خواهد داشت که باید از آن دوری کنند. سراج: تا چه اندازه در باشگاه های بدنسازی به ورزشکار مشاوره درست میدهند تا با انجام تمرینات ورزشی نامناسب به بدن خود ضربه نزنند؟ پایدار : مناسبانه اداره ورزش و هنر تنها در این مورد ندارند و قانون به این هدفش بالا بردن مساحت ورزشی است و کسانی که برای تأسیس باشگاه اقدام میکنند هیچ سابقه ی پزشکی و مربیگری ندارند و این افراد ورزش و قانون به این امر بی اعتناست و رسیدگی نمیکند، بودند که با حرکات اشتباه و مشاوره های غلط آسیب جدی می‌دیدند ولی چنانچه مربی باشگاه با آگاهی از علم ورزش به ورزشکار مشاوره و تمرینات درست بدهد حتی اگر ورزشکار مشکلی داشته باشد طبق حرکاتی به آنها برای رفع آن مشکل داده میشود بهبودی را بر روی بدن خود ایجاد میکند.

**سراج: حرف آخر شما؟**

پایدار: خدروشکر میکنم که ورزش بدنسازی در بین افراد جا افتاده و جوانان و نوجوانان با روی آوردن به این ورزش از بسیاری از آسیب‌های جسمی و اجتماعی بدور می شوند ولی ، ما از پس از شیوع مسئله کرونا فهمیدیم که ورزشکاران قشر ضعیفی هستند و کسی ما را حمایت ندارند، مسئولین شهر باید های بدنسازی هم در بحث خدماتی و هم در بحث اقتصادی کار می‌کنند، جایگاه باشگاه داران ضعیف است و امنیت شغلی ندارند، مسئولین شهر باید در بحث بیمه مربی و ورزشکاران محترم تدایمی اندیشیده تا ما نیز بتوانیم رشد ورزشی شهر را ارتقا دهیم در پایان از مسئولین می خواهم که بیشتر از ما حمایت کنند

بدن ساز ی یا پرورش اندام یا زیبایی اندام ورزشی است که در آن فرد بدن‌ساز با انجام تمرین‌های مختلف قدرتی و استقامتی بر روی عضلات خود، همچنین تغذیه مناسب و البته استراحت کافی به ساخت بدنی حجیم، کات شده و متناسب مبادرت می‌ورزد. تاریخچه این ورزش به ۱۸۴ هزار سال قبل از میلاد مسیح می رسد .زمانیکه شخصی بنام میلّا کتابی درباره ورزش و وزنه نوشت و در ان خواص این ورزش را در بیست و یک مورد اعلام کرد . ورزش پرورش اندام از سال ۱۹۳۶ آغاز شد زمانیکه براوان میلر مجله ای بنام پرديسکن انتشار دادند . آغاز بدنسازی در ایران در سال ۱۳۱۸ استاد مارک فورلی در اولین سفری که به ایران داشت اولین میله استاندارد وزنه برداری را به ایران آورد و این آغازی برای ورزشی وزنه برداری و بدنسازی در ایران شد. در سال ۱۹۵۷ ایران میزبان وزنه برداری شد در این مسابقات و قرار شد یک سری مسابقه پرورشی اندام نیز در میان شرکت کنندگان برگزار شود که در این مسابقات مرحوم نامجو توانست مقام اول را کسب کند و حال می بینیم که وزنه برداری ایران و قهرمانان ایرانی در این ورزش در اسبیا و حتی جهان حرف های زیادی برای گفتن دارند . به طوریکه همه ساله قهرمانانی در این حوزه ورزشی متعلق به کشور ایران هستند در بین این افراد احمد پایدار یکی از ورزشکاران جوان کاشانی است که به خبرنگار سراج چنین می گوید.

**گفتگوی سراج با قهرمان بدنسازی «جهان احمد پایدار»**

**سراج چند سال است که به این رشته ورزشی روی آورده و فعالیت می کنید؟** پایدار: حدود۳ دهه در رشته بدنسازی فعالیت دارم . از سال ۱۳۷۳ وارد این رشته شده و با جدیت تمام پیگیری کرده ام در حال حاضر دانشجوی کارشناسی رشته تربیت بدنی در دانشگاه آزاد اسلامی و دارای چندین عنوان آسیایی و جهانی می باشم. سراج: در مورد بدنسازی و جایگاه این رشته ورزشی بین جوانان بگویید. پایدار: یکی از رشته های مفرح مورد علاقه نوجوانان و جوانان بدنسازی و پرورش اندام است که با استفاده از این ظرفیت می‌توان جهت کاهش آسیب های اجتماعی جوانان را به سمت و سوی ورزش هدایت کرد. **سراج: در خصوص جایگاه این رشته ورزشی در کشور و جهان برامون بگید.** پایدار: در حال حاضر ایران در خصوص این رشته ورزشی جایگاه خوبی دارد و دارای قهرمانان جهانی است ، ابتدا فدراسیونی داشتیم و از سال ۱۳۷۴ به همت مسئولین و مربیان این رشته