



سردبیر:

## دیانت، رهبر سیاست است ونه سیاست، رهبر دیانت

حفظ حقوق تک تک افراد جامعه و مهم دانستن معیشت و معاد در اداره ی امور روزانه ی آنها از ضروریات سیاست اسلامی است. بدون توجه به آرمان ها و اهداف متعالی اسلامی سخنی نگوییم و عملی را انجام ندهیم ؛ چرا که در این صورت بی تردید شکست هم در مسائل مربوط به داخل هم در ارتباط با خارج حتمی خواهد بود، باید به گونه‌ای وارد صحنه‌ها شد که اسیر تحریم ها و تهدید ها و تظلمع های قدرت‌های پושالی غرب و شرق نشد که هیچ، بلکه پیروزمندانه از بحران ها بیرون آمد.

پر واضح است که سیاست ما عین دیانت ماست و دیانت ما عین سیاست ماست ، این جمله کوتاه اما پر معنی از یک بعد، نشان دهنده بیش یک روحانی مسلمان شیعه بیدار یعنی شهید مدرس اعلی الله مقامه الشریف را در عمل ودر جهت نسبت به مقوله دین و سیاست اسلامی تبیین می کند و از سوی دیگر وضعیت ناگوار حاکم برزمانه آن شهید بزرگوار است ؛ که در روزگاری در صحنه حاضر بود که مردم، شاهد رویکرد اعتزال وکناره گزیدن و رهبانیت نخنگان مذهبی به سیاست بودند.

اما اگر شهید مدرس امروز زنده بود با صدایی رسا می گفت: دیانت، رهبر سیاست است و نه سیاست، رهبر دیانت. یعنی دین به سیاست جهت می دهد و نه بالعکس. باید توجه داشت که نتیجه ی سیاست با دیانت حداقلی شبیه طاغوتیان شدن است، آنچه که ما در خطبه ۴۱ نهج البلاغه می خوانیم و باید به آن عمل کنیم در حقیقت تبلور همین معنی است. امیر مؤمنان علی(علیه السلام) چنین می فرماید: من به خوبی از تمام ریزه کاریهای سیاست مخرب باخبرم، و راه های پیروزی بر دشمن را دقیقاً می دانم و توانایی به کار بستن آنها را دارم، ولی می دانم که حفظ ارزشها هرگز اجازه بسیاری از این چاره جویی های سیاسی را که از اصول شیطانی سرچشمه می گیرد نمی دهد! من چشم به اوامر و نواهی الهی دوخته ام، هر جا به من اجازه پیروی بدهد می روم، و هر جا مانع شود، باز می ایستم.

## نکوداشت نیم قرن مجاهدت، جانبازی و فقاقت آیت الله نمازی



گزارش سراج از نشست خبری مراسم ستاد نکوداشت فقیه مجاهد با حضور  
حجت اسلام و المسلمین فرجی

صفحه ۳

## مرگ ۱۲ نفر در پی شیوع نخستین موج آنفولانزا

■ تماس نداشتن با فرد آلوده، شستن مرتب دست‌ها با صابون، گرفتن دستمال جلوی صورت هنگام سرفه و عطسه توسط افراد بیمار، دفع دستمال‌های استفاده شده توسط افراد بیمار در نایلون و سطل زباله و استراحت سه روزه بیماران مبتلا به آنفولانزا در منزل، از مهمترین روش‌های پیشگیری از خطرات و درمان این بیماری است.



## مدیران جوان ورزش کاشان را متحول میکنند



سفارش پیامبر گرامی اسلام به ورزش شنا ( بهترین سرگرمی برای مومن شنا کردن است) گفتگوی ویژه با مدیر جوان کاشانی که در سالهای اخیر ورزش های آبی شهرستان کاشان را متحول نمود. ورزش شنا از ورزش های آبی است که ورزشکاران، روشنی عالی درمیان انواع و اقسام ورزش ها و تمرینات حرکتی انجام میدهنداین تمرین برای کاهش وزن روش مناسبی می باشد و کالری سوزی بالایی دارد یک ربع پیاده روی در آب معادل ۴۵ دقیقه پیاده روی در خشکی کالری می سوزاند. برای آشنایی بیشتر با این رشته ورزشی با دبیر هیئت شنا به گفتگو نشستیم. آقای مهندس مسعود چیت‌سازیان کارشناس ارشد مدیریت رئیس هیئت ورزشهای سه گانه کاشان دبیر هیئت شنا و مسئول کمیته آموزش و مدارس هیئت نجات غریق کاشان اظهار داشت: شنا ورزش پایه و مادر ورزشها محسوب می شود و انرژی و نشاط مضاعفی به انسان هدیه میدهد. سراج: از مزایای این ورزش و برتری آن بیشتر بگویید. -در ورزش شنا با توجه به سیال بودن محیط ورزش( آب) فشار را از روی ستون فقراتتان برمی‌دارد،این اتفاق تقریباً مشابه تجربه جاذبه صفر است؛ بنابراین شنا کردن برای استخوان‌های شما خوب است و مفاصلتان را سالم نگاه می‌دارد این ورزش اکثر عضلات بدن شما را به حرکت وامیدارد، اما شما به ندرت احساس فشار بیش از حد بر مفاصل یا کشیدگی عضلات می‌کنید. شما می‌توانید هر دوره، از تکنیک‌های مختلف شنا استفاده کنید تا انواع عضلات بدن‌تان را پرورش داده و به عضلات دیگر استراحت دهید. شنا یک تمرین کاردیوی عالی‌ست. قلبتان را آموزش و راه صحیح تنفس را به شما یاد خواهد داد و به استقامت بدن و قلب‌تان شادمانی. شنا می‌تواند با ایروبیک در آب نیز ترکیب

در خصوص گذردایی آب استخر ها علاوه بر تصفیه آب مقداری کلر به آب تزریق میگردد کلری که به آب استخر وارد میشوداگر به اندازه نباشد ممکن است باعث بروز بیماری های جلدی وعفونی بشود آب استخرها همیشه در حال چرخش و آب را کد نیست و مدام در حال تصفیه است و دمای آب در استاندارد ورزش از ۲۶ تا ۲۸ درجه و در بحث آب درمانی تا ۳۰ درجه میتواند باشد سونای مایع(جکوزی-حوضچه آب گرم) تا ۴۰ درجه بافشار آب در آن برای عضله ای که گرفتگی دارد می تواند آب درمانی شود و سونای خشک تا ۸۰ درجه و سونای بخار که محیط آن باید تا ۴۰ درجه گرم شود برای پوست و پاکسازی پوست وسیستم تنفس و قلب و عروق بسیار مناسب است وتوصیه میشود هر مرتبه استفاده از سونا سه تا پنج دقیقه بیشتر در آن محیط نمانده زیرا بیشتر از آن موجب افت فشار خون سرگیجه واحتمال خطرات بعدی هست مگر اینکه دفعات بیشتری را از این محیط استفاده کند. سراج: رعایت اصول بهداشتی برای وارد شدن به استخر چیست؟ -افرادلوازم شخصی مانند حوله مایو و کلاه به همراه داشته باشند افرادی که بیماری پوستی قلبی و عروقی یا سابقه بیماری یا عمل داشته اند حتما به پذیرش و مدیر استخر اطلاع بدهند قبل از وارد شدن به استخر باید حتما دوش آب گرم بگیرم و با شامپو خود را بشویند از دمپایی استفاده کنند در استخرتا یک ساعت در آب شنا کنند و نیم ساعت را به سونای خشک و بخار و جکوزی هر سه تا پنج دقیقه می‌توانید اختصاص بدهند. سراج: ساعت کار استخر امیرکبیر را توضیح دهید؟ -استخر امیرکبیر برای آقای اقایان روزهای زوج از ساعت ۱۵ و ۱۸ و ۲۰ و ۲۲ همچنین جمعه ها ساعت ۱۴ و ۱۶ و ۱۸ و ۲۰ میباشد و برای بانوان در روزهای فرد ساعت ۱۱ صبح ۱۳ و ۱۶ اختصاص دارد. سراج: بها بلیط در استخر امیرکبیر چگونه و آیا شامل تخفیفات هم می شود؟ -بلیط آزاد استخر در سال جاری ۱۸ هزار تومان بوده و با توجه به وضعیت اقتصادی وفصل پاییز شامل تخفیف هایی شده است، از مهر امسال ۴۰ درصد تخفیف برای عموم در نظر گرفته و بها بلیط ۱۰ هزار تومان شد ، مشتریانی که مشترک استخر باشند کارت ده جلسه تخفیف به مبلغ ۹ هزار تومان میگیرند و برای کلیه ارگانهای دولتی ورزشکاران خانه کارگر آموزش و پرورش کانونهای باننشستگی و کسانی که بیمه ورزشی دارند نیم بها و قیمت ۷ هزار تومان پرداخت می کنند.

شناگران سالهای قبل به مرکز استانهای همسایه سفر می کردند ودر دوره های آموزش نجات غریق شرکت میکردند ولی خوشبختانه در سالهای اخیر این رشته نیز در خود شهرستان کاشان با وجود ۳ مدرس و ۲ مدرس خانم دوره آموزش با مدرک از فدراسیون نجات غریق برگزار میکنند و در دو سال اخیر در کاشان نزدیک به ۲۲ نفر و آران و بیدگل ۲۰ نفر منجی غریق خوشبختانه مدرک نجات غریق را دریافت کرده‌اند و به جمع منجیان غریق اضافه شدند. سراج:آیا در کاشان مدرسه شنا وجود دارد و از چه سنی شروع میشود؟ - بر اساس دستورالعمل فدراسیون شنا استخرها ملزم به تاسیس مدرسه شنا میباشند که اولین مدرسه شنا در کاشان در استخر امیرکبیر زیر نظر اساتید و مربیان درجه یک و دو وسیع شنا در رده سنی پایه از ۵ تا ۱۲ سال در ساعت آموزش استخر و بر اساس طرح فدراسیون شنا در ۶ ترم آموزش دلدده میشود. سراج:چه توصیه هایی را برای افرادی که به استخر می آیند دارید؟ ورزش شنا وورزش در آب را در برنامه زندگی خود قرار دهند وپه استخرها بروند تا علاوه بر شادی وتفریح از سلامت کامل برخوردار شوند

که ما در شهرستان درشیرجه به استخریا عمق هشت مترو سکوی پرش نیاز داریم که در کاشان وجود ندارد ورزش واترپلو نیاز به استخرباعیق مناسب و تجهیزات زمین بازی نیازدارد و به علت هزینه زیادی که دارد در کاشان فراهم نبوده است. سراج: کاشان در ورزش شنا چه جایگاهی دارد و چه رتبه هایی کسب کرده است؟ -جایگاه این رشته ورزشی در رده های سنی نونهالی و نوجوانان و بزرگسال کاشان در سطح تیم ها شناگران برتر استان در بزرگسالان رتبه ها برتر کشوری را کسب کرده است. سراج: در حال حاضر چه نوع آموزشهایی را در این زمینه دارید؟ - ورزش شناکه از ورزشهای المپیکی هست شامل ۴ رشته شنا آزاد(کراول سینه)، کراول پشت، شنای قورباغه و شنای پروانه میشود در سطح مقدماتی و پیشرفته و قهرمانی همچنین دوره های آموزش نجات غریق که دوره های آموزشی استخرها را به خود اختصاص داده است. سراج: در مورد آموزش فن نجات غریق توضیح دهید. -نجات غریق یک ورزش امدادی هست که می‌توان از آن به عنوان ورزش و هم یک شغل امدادی نام برد در کاشان حدود ۱۰۰ نفرمنجی غریق وجود دارد.

