



حسین عجمی-میثم مصلح آرانی

حرف‌های تنوری

دایی، خادم حضرت امیرالمؤمنین شد

علی دایی سرمربی تیم ملی فوتبال خادم حرم مطهر حضرت امیرالمؤمنین (ع) شد. آقای گل جهان و سفیر یونیسف در ایران در سفر زیارتی خود که به همراه مسئولان باشگاه سایپا به عتبات عالیات داشت، پس از زیارت حرم مطهر حضرت امام حسین (ع) و حضرت ابوالفضل در کربلا، راهی کاظمین و سامرا شد و حرم‌های مطهر امام موسی کاظم، امام حسن عسکری و حضرت جوادالائمه (ع) را زیارت کرد. وی با حضور در مرقد مطهر حضرت امیرالمؤمنین (ع)، افتخار خادمی صحن نمادین حرم مطهر حضرت زهرا (ع) را نیز به دست آورد.

بدون شک این افتخار در میان افتخارات پر شمار قهرمان ملی ما ارزش ویژه‌ای برای او خواهد داشت.



شعارهای نژادپرستانه در فوتبال

هنوز تصویر چهره درهم و ناراحت ساموئل اتوئو بازیکن سایه‌پوست یارسلونا جلوی چشم خیلی از ماها رژه می‌رود. از یاد نبرده‌ایم که اتوئو چگونه در پی توهین تماشاگران تصمیم به ترک زمین گرفت یا توهین آراگوتس مربی تیم ملی فوتبال اسپانیا به تیری هانزی و...

این حرکات نژادپرستانه در فوتبال اروپا بازتاب‌های وسیعی داشت تا جایی که اتحادیه فوتبال اروپا تصمیم گرفت با متخلفان به شدت برخورد کند و مجازات‌های سختی را برای آنان در نظر بگیرد. به خودمان امیدوار بودیم و می‌گفتیم خب، خدا را شکر ورزش ما لاقل از این قبیل زشتی‌ها ندارد، اما متأسفانه چندی است که این عمل مذموم از دیدگاه شرع، عقل و عرف به ورزش ما نیز رسوخ کرده و بعضاً شاهد توهین تماشاگران به بازیکنان سایه‌پوست هستیم.

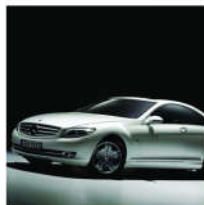
در جریان دیدار دو تیم فوتبال ذوب آهن اصفهان و مس کرمان که در ورزشگاه فولادشهر اصفهان برگزار شد، متأسفانه عده‌ای از تماشاگران مس کرمان با شعارهای نژادپرستانه به عیسی اندوی دروازه‌بان سایه‌پوست ذوب آهن توهین کردند و از آنجایی که ما ایرانی‌ها آدم‌های خوش شانس نیستیم، عیسی به دلیل مسلط بودن به زبان فارسی، تمام شعارهای تماشاگران را متوجه شده است و بدتر از همه سکوت کمیته انضباطی و سازمان لیگ فوتبال در قبال این حرکات زشت و ناپسند است. به هر تقدیر تا این پدیده زشت و مذموم در ورزش ما ریشه ندوانده است، باید به فکر چاره بود.



اصالت

برای ما تیم‌هایی مثل مقاومت شهید سیاسی و ملوان که فقط به استعدادهای داخلی توجه داشتند، تیم‌های قابل احترامی بودند. تیم‌هایی که تا به حال هیچ‌گاه به بازیکن خارجی توجه نکرده و همیشه از یاران اصیل انزلی و شیرازی استفاده برده بودند.

متأسفانه این اصالت، مدتی است که از بین رفته. در لیگ امسال قرار است با ورود بازیکنان خارجی به تیم‌های مذکور این سنت‌شکنی به وقوع بپیوندد و تیم‌هایی که قبلاً به آنها می‌بالیدیم، از فهرست تیم‌های با اصالت خارج شوند. مشکل ما ضعف تیم است و آموزش جوانان و پرورش پدیده‌ها که باید به گونه‌ای جدی پیگیری شود.



بنز ۲۰۰۷

در جایی خواندم یکی از بازیکنان فوتبال گفته چهار سال قبل با پنجاه هزار تومان به پرسپولیس آمده و حالا مرسدس بنز مدل ۲۰۰۷ دارد. البته امیدواریم خدا بیشتر به او بدهد، اما اگر می‌پرسید چرا بعضی از بازیکنان فوتبال به حاشیه می‌روند، یکی از جواب‌های بدیهی، فاصله بسیار کوتاه بین فقر تا ثروت آنهاست که اجازه نمی‌دهد در این فاصله کوتاه مغز آنها به کار افتد و خوب و بدش از هم مشخص شود!

راستی آن مرسدس سیاه، آرزوهای این بازیکن و آینده‌اش را سپید کرده است. امیدواریم کسی که در این چهار سال به او آموزش می‌دهد، همگام با پولش، فرهنگ و دانش‌اش را هم زیاد کند؟



**فلسطین تنها نیست
ابراز همدردی ابوتریکی با مردم فلسطین**

در حالی که دولت‌مردان عرب و غلامان حلقه به‌گوش آمریکا و اسرائیل سر خود را زیر برف کرده‌اند و چشمان خود را به روی جنایات وحشیانه اسرائیل و کشتار مردم مظلوم فلسطین بسته‌اند، پهلوانی از عرب به جای آنها که همه چیز را در منافع مادی می‌بینند با مردم فلسطین ابراز همدردی می‌کند.

محمد ابوتریکی بازیکن تیم ملی فوتبال مصر در جریان مسابقات جام ملت‌های آفریقا، پس از گلزنی مقابل سودان با بالا زدن پیراهن خود و نشان دادن نوشته‌ای با مضمون حمایت از مردم فلسطین، خشم و انزجار خود را از جنایات اسرائیل نشان داد و با مردم مظلوم فلسطین همدردی کرد.

او با این اقدام، خشم مقامات صهیونیستی را برانگیخته است تا جایی که صهیونیست‌ها از فدراسیون بین‌المللی فوتبال خواسته‌اند به خاطر استفاده سیاسی ابوتریکی از ورزش، محرومیت‌هایی برای او در نظر بگیرند. خشم صهیونیست‌ها به همین جا ختم نشد. آنان با فشار به مقامات گوگل، عکس این بازیکن را از سایت جست‌وجوگر گوگل برداشته‌اند.

گفتنی است محمد ابوتریکی با تک گل خود مقابل کامرون سند ششمین قهرمانی تیم ملی مصر را در جام ملت‌های آفریقا امضا کرد.

ورزش و سلامتی نکته‌ها

اگر شما قصد دارید ورزش کنید، باید نکاتی را رعایت کنید. (همین جوری که نمی‌شه، قانون داره)

۱. تداوم

مستحضر هستید که اگر یک روز در هفته در پارک بدوید و باقی روزهای هفته هیچ فعالیت فیزیکی انجام ندهید، کار شما بی‌فایده است. یک فعالیت سبک ولی مداوم، خیلی بهتر از یک فعالیت سنگین ولی متقاطع است.

۲. محدودیت‌هایتان را بشناسید

هرگز سعی نکنید رکورد بشکنید؛ چون ممکن است خودتان بشکنید؛ مخصوصاً اگر تازه کار هستید (اگر دیگران وزنه شش کیلویی می‌زنند، شما این کار را نکنید). خیلی خودتان را خسته نکنید؛ ملاحظه سن خود را نیز بکنید.

۳. به اندازه کافی آب بنوشید

وقتی ورزش می‌کنید، مقدار زیادی از آب بدن‌تان را از دست می‌دهید. پیشنهاد می‌شود قبل، حین و بعد از هر فعالیت ورزشی به اندازه کافی مایعات بنوشید.

۴. مواظب غذا باشید

قبل از دویدن هرگز غذا نخورید؛ این کار مایه ناراحتی شما می‌شود. بهتر است تا دو ساعت پیش از یک فعالیت بدنی غذای کامل نخورید. غذاهای چرب نیز مضر هستند؛ اجتناب کنید.

۵. در هوای خیلی گرم ورزش نکنید

اگر در تابستان ورزش می‌کنید، باید خیلی محتاط باشید. هرگز در هوای گرم فعالیت‌تان را بالا نبرید. تا حد ممکن در سایه ورزش کنید، سرتان را ببوشانید، از کرم‌های ضد آفتاب استفاده کنید، هر از چند گاهی سر و گردن‌تان را مرطوب کنید، در زمستان هم لباس گرم و مناسب بپوشید و بعد از اتمام ورزش شال و کلاه کنید.

۶. اول بدن‌تان را گرم کنید

بی‌گدار به آب نزنید؛ نرمش قبل از ورزش امری ضروری است. نرمش خطر آسیب‌دیدگی را کاهش می‌دهد. گرم کردن بدن را کم‌کم و به تدریج آغاز کنید.

۷. ورزش را با کشیدن عضلات به پایان

برسانید

پس از فعالیت بدنی ده دقیقه عضلاتان را بکشید. کشش در صورتی مؤثر است که بدنتان سرد نشود. کشش از گرفتگی عضلات و دردهای ماهیچه‌ای جلوگیری می‌کند.

۸. دوش بگیرد

بعد از اتمام ورزش در محل تمرین یا در منزل دوش بگیرید تا علاوه بر تمیز شدن بدنتان سرحال شوید.



ورزش و رهبری

ورزش، نمادی از تلاش و مبارزه

البته مبارزه و تلاش حتماً دشواری‌هایی دارد. رفتن به کوهنوردی یا ورزش در میدان دو، صبح بیدار شدن، زحمت کشیدن، عرق ریختن، به خود فشار آوردن و خستگی را تحمل کردن دارد که اگر آدم همان وقت را برود و در رختخواب بخوابد، هیچ کدام از این زحمات را ندارد، اما ببینید نتیجه این دوتا چیست؟ خوابیدن در رختخواب، بیماری‌ها و ذلت‌آور است، اما رفتن به میدان تلاش نشاط‌بخش و سلامت‌بخش است؛ همه میدان‌ها همین‌گونه است. ملتی که اهل مبارزه و تلاش است، البته راحتی در رختخواب دراز کشیدن و چرت زدن و تنبلی کردن را ندارد، اما از بیماری‌ها، آفت‌ها، بدبختی‌ها، ذلت‌ها و خاکسترنشین‌ها هم نجات پیدا می‌کند.

در دیدار با برادران سپاه حفاظت ولی امر همراه اعضای خانواده‌هاشان ۱۳۷۹/۸/۹



فوتبال‌بست‌های جعلی

رئیس سازمان وظیفه عمومی نیروی انتظامی موضوع جعلی بودن کارت پایان خدمت دوره ضرورت برخی بازیکنان لیگ برتر فوتبال کشور را حقیقتی دانست و گفت که پرونده این بازیکنان به مراجع قضایی تسلیم شده است. پس از جریان دوپینگ که متأسفانه دامن فوتبال را نیز به خود آلوده کرد، این امر رسوایی بزرگ دیگری است که در تاریخ فوتبال کشورمان رقم می‌خورد.



قله ما و المپیک

هفت شهر، کاندیدای میزبانی المپیک ۲۰۱۶ شده‌اند که در میان این نام‌ها، باکو و دوحه هم وجود دارند. این درست که ما بنا به محدودیت‌ها و ملاحظات مذهبی و اخلاقی نمی‌توانیم میزبان المپیک باشیم، اما همین که دو شهر که روزگاری در برابر اصفهان و شهر ری ما روستا هم نبودند، این‌گونه قدرت برگزاری المپیک را در خودشان می‌بینند، قابل ملاحظه و شایسته است! کاش ما حداقل بتوانیم توانایی برگزاری یک دوره از مسابقات جام ملت‌ها را داشته باشیم!



تقویت اخلاق اسلامی در ورزش

با همت مسئولان ورزش سپاه و بسیج در محل باشگاه فرهنگی - ورزشی مقاومت، سلسله مباحث اخلاق اسلامی در ورزش با سخنرانی خطیب ارجمند حجت‌الاسلام و المسلمین شیخ مرتضی ادیب یزدی درباره عملیاتی کردن اخلاق اسلامی در ورزش آغاز شد. این حرکت ارزشمند و نمونه‌های مشابه آن می‌تواند باعث ایجاد زمینه‌ای مناسب برای هدایت جوانان به سوی اخلاق اسلامی باشد.



جادوی سیاه

برخی پرونده‌های پر سر و صدای ارتباط بسیاری از بازیکنان و مربیان با پیشگوه‌ها، طالع‌بینان و جادوگران، نشان‌دهنده کم اعتقادی آنها به نیروهای الهی و مذهبی و کم آگاهی آنها از واقعیت‌هاست. خوشبختانه وقتی نام آدم‌های مرتبط با این افراد را با هم مرور می‌کنیم، متوجه می‌شویم که هیچ کدام از آنها در سالیان اخیر آدم‌های کاملاً موفق نبوده‌اند. فقط همین را بدانید که از نام‌های یاد شده، هیچ کدام در رده‌های اول ملی مطرح نیستند.