

## کارشناس ورزشی: محمدرضا پولادی

### اندوه در ورزش کازرون



مرشد حاج عبدالرحمان رحیم زاده

رخصت سلام کردن را در پیش سلامی شان پیدا می کردی!

وقتی که راه رفتن شان را نظاره می کردی، چه قدر با صلابت گام بر می داشتند...

هیچ نشانه ای از غرور و تکبر در وجودشان نمی یافتی...

از بس که متواضع بودند و صبور و بردبار و مردم دار!

دهان را که می گشودند، در کلاس اخلاق را باز می کردند!

فرقی نمی کرد با چه لحنی صحبت کنند... همین که از ادبیات مهربانی و کلمات انرژیک بخش جملات ماندگار دوست داشتن و عشق ورزیدن و صفا و صمیمیت می ساختند خودش یک مدرسه بود!

و تو باید ساکت می بودی و گوش می دادی و اگر شاگرد خوبی بودی می شنیدی شان!

آری سالها باید بگذرد تا معلم اخلاق بشوی...

و معلم اخلاق بمانی و به دیگران یاد بدهی که:

ادب آداب دارد

حاج عبدالرحمن رحیم زاده و حاج محمود صادقی و حاج کرامت اله بحرانی و عباس شجاعی و دیگر معلمان ادب و اخلاق و معرفت که الگو و اسطوره مهربانی مان بودند آداب پهلوان بودن را یاد داشتند و یاد می دادند و امروز در بین ما نیستند تا استمرار کلاس اخلاقیان را پی بگیریم و شاگردی شان بکنیم!

و کاش یاد گرفته باشیم از آنان راه و رسم پهلوانی و خاکی بودن را، چون به خاک باز خواهیم گشت!

و ما به ادب و آداب و مهر و محبت شان عادت کرده بودیم...

حیف بود که این انسانها را از دست بدهیم...

این پهلوانان و قهرمانان روزگارمان را... پس چه گونه به دلمان بگویم که آشوب نکن...

دلگیر نشو...

نگران نباش...

و غصه نخور!

جز که آرام بگیریم با نام خدا...

و راضی باشیم به رضای او!

بهادر ریاضی



حاج محمد صادق (محمود) صادقی زاده

محمدرضا پولادی

در ۵ ماهی که از سال ۹۹ می گذرد ورزش کازرون چهار نفر از بزرگان خود را از دست داد.

در فروردین ماه عباس شجاعی قهرمان ۸ دوره کشتی فارس، رئیس کمیته داوران استان و داور بین المللی کشتی و حاج کرامت الله بحرانی مؤسس دسته ورزشی ببر، ریاست هیئت زورخانه ای و در همین چند روز گذشته محمود صادقی زاده ریاست سابق اداره تربیت بدنی در اوایل دهه ۶۰ و پیشکسوت تیم فوتبال نیرو همچنین مرشد حاج عبدالرحمان رحیم زاده مدیر باشگاه نیرو در دهه ۴۰ و ۵۰، قهرمان سابق دو های استقامت و نیمه استقامت و صحرانوردی را از دست داد تا یکبار دیگر ورزش کازرون خود را سوگوار بزرگان خود ببیند.

برای اینکه فردی از یک ورزشکار آماتور به یک قهرمان و سپس یک مدیر یا پیشکسوت برسد باید مخارج زیادی چه مالی و مادی و چه از نظر پرورش نیروی انسانی در چرخه بمانند تا کار به حصول نتیجه نهایی برسد.

با کمال تأسف و ورزش امروز ایران و سردمداران آن خیلی به استفاده و تجربه بزرگان اعتقادی به استفاده از این افراد ندارد تا با یک مرگ تدریجی سالها تجربه و اندوخته رو یک شبه از بین برود.

در سوگ بزرگان ورزش کازرون با دل نوشته ای از دکتر بهادر ریاضی ادب آداب دارد

چه قدر سخت است که بخواهی به دلت بگویی آرام باش...

بی تابی مکن...

نگران نباش...

مگر می شود ناراحت نشوی وقتی که جلو چشمت یک معلم اخلاق را از دست می دهی!

یک مری و مبادی آداب را...

یک پیر دیر...

مگر می شود آرام بود وقتی که پدر یا برادر یا بزرگ ورزش ناگهان خدا حافظ می کند!

بزرگهایی از بزرگهای روزگار که بزرگ بودن را یاد می دادند...

وقتی که سلامشان می کردی؛ البته اگر

### معرفی بزرگان ورزش کازرون این شماره؛ مصطفی توان

زمان در تمامی تیم های منتخب از جوانان و مدارس گرفته تا بزرگسالان حضور فعال داشته و با این تیم بارها به مقام قهرمانی رسید. آقا مصطفی با تیم نیرو که بعدها با نامهای رستاخیز و انقلاب فعالیت می کرد نیز بارها موفق به کسب مقام و عناوین مختلف در سطح شهرستان شده است.

مصطفی توان بعد از استخدام در آموزش و پرورش کازرون از سال ۱۳۶۰ تا هم اکنون به عنوان مربی و معلم ورزشکاران بسیار زیادی را به جامعه ورزش کازرون تحویل داده است همچنین در مسند مربیگری تیم های منتخب جوانان کسب مقام قهرمانی فارس در سال ۶۴ به همراه سردار احمدی و در سال ۶۶ و ۶۷ به سر مربیگری خودشان و کسب مقام نایب قهرمانی در سال ۶۹ دست یافته و در رده سر مربیگری منتخب مدارس راهنمایی در سالهای ۶۲ و ۶۳ موفق به کسب مقام قهرمانی در سطح استان و با تیم منتخب دبیرستانها در سال ۶۹ و ۷۰ هم موفق به کسب مقام قهرمانی گردیده است.

آقا مصطفی در پست هافبک بازی های



مصطفی توان متولد اول فروردین ۱۳۳۸؛ دبیر ورزش مدارس کازرون فوتبال خود را از تیم نوجوانان نیرو در سال ۱۳۵۳ آغاز کرد و درست دو سال بعد در سال ۱۳۵۵ به تیم منتخب بزرگسالان کازرون به مربیگری استاد حسن شکرریز دعوت شد و از اون

از بدو فوتبال کازرون بسیار بازیکنانی آمدند و رفتند که هم خاطره ساز بودند و هم الگوی جوانان و ورزشکاران ولی از اینها تعدادی بودند و هستند که برای همیشه ماندگار شدند از حلق و ادب در کنار منش جوانمردی و ورزشکار را جاوید و همیشگی می کند.

### در بازدید عباس حاجی زاده مدیر کل ورزش و جوانان از پروژه های ورزشی شهرستان کازرون عنوان شد:

### مصمم هستیم پروژه بزرگ مجموعه ورزشی خشت و سالن ورزشی کنار تخته را امسال افتتاح کنیم

محمدی رئیس اداره ورزش و جوانان شهرستان کازرون و مشکلات شهرستان گفت: طی ۴ سال اخیر، ۱۲ سالن ورزشی در سطح شهرستان تکمیل و یا با پیشرفت فیزیکی بالای ۹۰ درصد در شرف تکمیل کامل بوده، و ۲۸ زمین چمن مصنوعی کلنگ زنی شده که ۱۰ زمین آن برای فرش چمن آماده است.

او ادامه داد: همچنین خانه جوان شهرستان کلنگ زنی و پیمانکاران آن مشخص گردیده که عملیات احداث آن آغاز در آینده نزدیک خواهد شد.

وی در ادامه افزود: با نهایی شدن این پروژه ها، شاخص سرانه فضای ورزشی شهرستان بیشتر از استان می شود که امیدوارم با حضور حاجی زاده که خود متخصص فضا های ورزشی هستند شاهد توسعه بیشتر زیرساخت های ورزشی شهرستان باشیم.

سرویس ورزشی / نصرالله پناهی:

عباس حاجی زاده مدیر کل ورزش و جوانان استان در سفری یک روزه به شهرستان کازرون به همراه فروتن معاون فرمانداری ویژه کازرون و حامد محمدی رئیس اداره ورزش و جوانان شهرستان از پروژه های ورزشی شهرستان در بخش های خشت، کنار تخته و کمارج، مرکزی و جره و بالاده بازدید کرده و دستورات لازم برای تکمیل این پروژه ها را صادر کرد.

حاجی زاده در حاشیه این سفر در گفت و گو با خبرنگار طلوع بیان کرد: مصمم هستیم پروژه بزرگ مجموعه ورزشی خشت و سالن ورزشی کنار تخته را امسال افتتاح کنیم.

او اضافه کرد: طی چند سال اخیر پروژه های بزرگی در شهرستان شروع و یا تکمیل شده که مصمم هستیم در این راستا تا پایان سال سایر سالن های ورزشی در دست احداث شهرستان و تعدادی از زمین چمن های مصنوعی را حتی الامکان به بهره برداری برسانیم که جا دارد از زحمات و پیگیری های محمدی رئیس اداره ورزش و جوانان شهرستان تقدیر و تشکر نمایم.

### پنجره های روبه خانه پدری



فوتبال کازرون از دهه ۴۰ که فوتبال فارس رونق گرفت همواره یکی از اضلاع قدرت در استان بود و با چندین قهرمانی و نایب قهرمانی از بزرگان فوتبال فارس بوده است.

این قاب زیبا منتخب کازرون سال ۱۳۶۲ در دورانی که مرحوم محمود صادقی زاده رئیس تربیت بدنی کازرون بود و در معیت تیم منتخب به عنوان سرپرست حضور داشت.

ایستاده از راست: زنده یاد محمود صادقی زاده، علی بسیجه، رحیم برزگر، خورشید احمدی، شاپور ابراهیمی، مسعود رجیبیان، حبیب پور باقر، رستم بازیار، قاسم ریحانی، ابراهیم احدی، عباس کشتکاری سر مربی تیم.

نشسته از راست: سردار احمدی، عزیز ابراهیم پور، حمید بزرگی، حمید رنگین کمان، مسعود صادقی، اکبر پرمور (امامدوست)، پرویز رهایی، هادی عمویی، محمد داستان، مسعود عابدیان.

### ۶۰ ساله ها و شما که افراد ۶۰ ساله دارید به نکته مهم و اساسی در زندگی توجه فرمایید

به حال بحث پیچیده تر است. این افراد دهندراته می شوند اما احساس تشنگی ندارند چون مکانیسم تعادل داخلی آنها درست کار نمی کند.

نتیجه گیری دکتر آرنالدو لیختنشتاین «استاد دانشکده پزشکی دانشگاه ساوپولو: افراد بالای ۶۰ سال به راحتی دهندراته می شوند، نه فقط بدین دلیل که ذخیره آب کمی دارند، بلکه بخاطر اینکه احساس تشنگی ندارند.

همچنین ممکن است این افراد سالم به نظر برسند، اما عملکردهای واکنشی و عملکردهای شیمیایی (کمبود آب) می تواند به تمام بدن آسیب برساند.

پس ۲ نکته مهم وجود دارد:

(۱) ایجاد عادت برای خوردن مایعات: شامل آب، آب میوه، چای، آب نارگیل، شیر، سوپ، میوه های آبدار مانند: هندوانه، خربزه، هلو و آناناس.

پرتقال و نارنگی؛

نکته مهم اینست که هر دو ساعت یکبار باید مایعات بنوشند.

(۲) هشدار به اعضای خانواده: به افراد بالای ۶۰ سال بطور ثابت پیشنهاد نوشیدن بدهید. حواستان هم به آنها باشد.

اگر ملاحظه کردید آب نمی خورند، اگر روز به روز تحریک پذیرتر (کج خلقی یا زودرنج تر) شده اند، نفس کشیدن راحت نیست، یا نشانه های حواس پرتی بروز کرد، مطمئناً نشان دهنده علائم بیماری دهندراسیون یا کم آبی است.

دکتر محمد نرژزاده گیلانی



یکی از اساتید دانشکده پزشکی همه ساله یک سؤال از دانشجویان سال چهارم رشته پزشکی می پرسد: علت اختلالات ذهنی افراد بعد از ۶۰ سالگی چیست؟

پاسخها:

۱- تومور مغزی، پاسخ استاد: خیر.

۲- نشانه های آلزایمر زود هنگام، پاسخ استاد: خیر.

بعد خود استاد با ۳ پاسخ توضیح می ده:

۱- دیابت کنترل نشده؛

۲- عفونت های ادراری؛

۳- کمبود آب.

باور کردنی نیست اما بعد از ۶۰ سالگی احساس به تشنگی در انسان متوقف می شود در نتیجه نوشیدن مایعات را تقریباً متوقف می کند.

وقتی کسی پیش آنها نیست که آب خوردن را یادآوری کند، سریع دهندراته (دچار کمبود آب) می شوند.

به تدریج دهندراته شدن (Dehydration) شدیدتر می شود و در کل بدن اثر می گذارد.

ممکن است باعث پریشانی ذهنی ناگهانی و سریع شود، روی فشارخون اثر گذارد، موجب افزایش

تپش قلب، بروز آریزین صدی با درد قفسه سینه، کما و حتی مرگ گردد.

این عادت فراموشی آب خوردن از ۶۰ سالگی شروع می شود: زمانی که فقط ۵۰٪ از آب مورد نیاز را در بدن داریم. افراد بالای ۶۰ سال هنوز ذخیره آب کمتری دارند. این بخشی از فرآیند سنی طبیعی است.