

### فواید ورزش صبحگاهی

۱- ایجاد تندرستی و سلامت برای پویایی جامعه-۲-انجام حرکات ورزشی روزانه و مستمر جهت تناسب اندام-۳- ایجاد شادابی و نشاط و روح همدلی و صمیمیت-۴- ایجاد انگیزه در افراد برای داشتن یک زندگی فعال-۵- دردهای مختلف سنی (کودکی، نوجوانی، جوانی، بزرگسالی)

#### تعریف



ورزش صبحگاهی به مجموعه حرکات و تمرینات ورزشی اطلاق می گردد که معمولاً صبح ها انجام می شود. این حرکات و تمرینات طوری طراحی گردیده که فرد با توجه به سن و جنس و نوع فیزیکی بدنی بتواند آن را انجام دهد. ورزش صبحگاهی معمولاً بین نیم ساعت تا یک ساعت به طول می انجامد و سعی می گردد ورزشکاران اول حرکات سبک و کششی را انجام دهند و سپس به حرکات و تمرینات قدرتی و استقامتی بپردازند به صورتی که ضربان قلب به ۱۲۰ بار در دقیقه بالا رود. و سپس با آرامی و به حالت اولیه برگشت داده می شود. ورزش صبحگاهی را می توان بصورت گروهی در پارک ها و اماکن عمومی ورزشگاه ها و سالن های ورزشی، حیاط مدارس و دانشگاه ها انجام داد یا بصورت انفرادی در منازل به آن پرداخت معمولاً در تمرینات ورزش صبحگاهی از موزیک بهره گرفته می شود و ورزشکاران سعی می نمایند بصورت گروهی حرکات را بشمارند یا شعاری را بیان نمایند.

#### گروههای سنی

در ورزش صبحگاهی گروه های سنی که نوجوانان و جوانان، میانسالان و بزرگسالان را شامل می شود تفکیک گردیده برای هر گروه سنی حرکات ویژه طراحی گردیده و این نکته بسیار مهم است که همه رده های سنی به یک صورت و با یک سرعت حرکات ورزشی را انجام ندهند.

#### مربیان ونحوه آموزش و تمرین

مربیان ورزش صبحگاهی می بایست از بین با تجربه ترین و آماده ترین افراد که دوره های ویژه را گذرانده انتخاب گردند. این مربیان باید کاملاً به کار خود تخصص داشته و حرکات و ویژه را برای سنین مختلف اجراء نمایند.

#### زمان ومدت تمرین

تمرینات صبحگاهی معمولاً یک روز در میان و یا همه روزه انجام می شود و در هوای سرد باید حتماً از فضا های سر پوشیده استفاده کرد و لباس مناسب به تن داشت. دوش گرفتن و یا خشک کردن بدن بعد از تمرینات ضروری می باشد و ورزشکاران حتماً باید اینکار را انجام دهند مدت تمرین با توجه به سن ورزشکاران از نیم ساعت تا یک ساعت و بصورت مستمر باید انجام شود. (همه روزه یا یک روز در میان) برای انجام تمرینات و حرکات ورزشی سعی شود از الگوها و برنامه های مناسب که ویژه سنین مختلف طراحی گردیده استفاده شود- معمولاً در تلویزیون و در صبح ها تمرینات ورزش صبحگاهی توسط مربیان متخصص از شبکه های مختلف پخش می شود.

## اطلاعات ورزشی

### ورزش و ورزش های رزمی

کرمنلی بهمنی - آموزش کونگ فو و توآ

**کونگ فو ییک واژه کامل فارسی است:**

آنچه در مورد هنرهای رزمی به ویژه کونگ فو در اذهان عمومی و تخصصی دنیا نقش بسته این است مبدا و تاریخچه پیدایش کونگ فو و تمامی ورزش های رزمی جهان از خاور دور خصوصاً کشور چین بوده است و از آنجا به سایر ممالک جهان وارد گشته و به موجب تاثیر پذیری از صاحبان سلاطین به شکل امروزی در آمده است. قدر مسلم چنین نیست! اگر نگرشی متفکرانه به تاریخ کهن ایران باستان داشته باشیم و با چشمانی تیزبین و به دور از هر گونه تعصبی به بررسی تاریخچه هنرهای رزمی جهان بنگریم به راحتی در خواهم یافت، مبدا و نقطه ی پیدایش غالب ورزش های رزمی جهان، ایران بوده و به آسانی اثبات می شود کونگ فو نیز یک واژه کاملاً ایرانی است که توسط حکیمی ایرانی به نام یویدیهارما یا به زبان چینی ها دارا ماتیشی که هندی ها به وی راهب دامو یا تامو نیز گفته اند پایه گذاری و بنیان گذاری شده است!

در مورخ چهار شنبه ۲۶ آذرماه ۱۳۸۳ در نشریه وزین عصر ورزش مقالاتی به قلم اینجناب تحت عنوان کونگ فو یک واژه کاملاً ایرانی است به چاپ رسید که توجه همگان به ویژه، اساتید و پیشکسوتان محترم رشته های رزمی، خصوصاً دست اندر کاران و مسئولان سبک های رزمی متمشابه به کونگ فو را به خود بر انگیخت و در مجموع می توان به تعداد ۱۸۳۰ فقره نامه با مضامین مختلف (درخواست توضیح بیشتر، ایراد نظرات مخالف، تقدیر و تشکر و ...) به آدرس پستی اینجناب ارسال گردید اشاره کرد که بنده نیز به نوبه خود برای تمامی عقاید و نظریات موافق یا مخالف قائل به احترام بوده و هشتم ولی مخالفین از نکته بسیار ظریفی غافل بوده و آن مهم این بود:

یک واژه فارسی یقیناً باید ایرانی باشد

ولی یک واژه ایرانی نباید حتماً فارسی باشد

در یک بررسی کوتاه می توان به گویش ها و زبان های گوناگون ایران کنونی از قبیل فارسی، ترکی، لری، خوزی، بلوچی و... در ایران باستان به دیگر زبان ها که البته با توجه به آداب و رسوم منطقه خاص خودشان شکل گرفته اشاره کرد و نظر به اینکه از دیرباز ایران مهد علم و دانش بوده و ایرانیان زیارتزادگان و خویشتن را نامگذاری آثار وی در متن آن به اندیشمندانی بزرگ، حکیمانی توانا و فیلسوفانی عظیم الشان بوده که همواره آثاری فوق العاده گرانبها، ارزنده و تاریخی از خود به جای گذاشته که جهانیان از آن بهره مند گردیده اند. غالباً بواسطه عشق و علاقه شدید به گویش و زبان مادری زادگاه خویشتن در نامگذاری آثار وی در متن آن به لغات و واژه های محلی زبان و منطقه سکونت خود اشاره هایی داشته اند. کونگ فو نیز از این قاعده مرسوم مستثنی نبوده و نمی باشد. اما در مورد واژه کونگ فو و تاریخچه پیدایش فنون مربوط به آن به چین برمی گردیم جایی که همگان تصور می کنند مهد هنرهای رزمی جهان آنجاست آری چین کشوری کهن و پهناور بود، که علی رغم جنگ های متعدد و بسیار طولانی دارای تاریخ و گذشته ای، زینا و سراسر پند و اندرز است که این



سرزمین افسانه ای همواره دست خوش سلاطین گوناگون امپراطوری هایی متفاوت بوده که با قلم و سیاق خاص خودشان به حکومت و اعمال نظر پرداخته اند. یکی از همین موارد زینا و تاریخی در چین معبدی افسانه ای بنام شائولین بوده که البته هم اکنون به خاطر قدمت فوق العاده تاریخی آن به موزه تبدیل شده و در این معبد، افرادی تحت عنوان راهب گرددم جمع می شدند و به فراگیری علوم روحی و مذهبی می پرداختند و دقیقاً برخلاف آنچه که هم اکنون تصور می شود هیچ اثر و آثاری از حرکات فیزیکی و رزمی در آن وجود نداشته و صرفاً مکانی جهت کسب علم و دانش و فارغ از هر گونه تب و تاب ورزشی بوده است. در برهه ای از زمان امپراطوری وقت چین تصمیم می گیر راهب های معبد، تمامی علوم روز دنیا، از قبیل پزشکی، روان پزشکی، طب سوزنی، طب گیاهی، فلسفه، منطق و غیره را فرا بگیرند و به همین منظور صاحب نظران و سلاطین علوم مختلفه دنیا را دعوت می نمایند. یکی از موارد مورد نظر این امپراطور جالب آموزش آیین بودا به دانش پژوهان معبد شائولین بوده که به همین منظور یویدیهارما

با راهب دامو را که از اساتید و فلاسفه بزرگ زمان خود بوده است، جهت حضور در معبد دعوت می نماید. راهب مذکور پس از طی طریق و عبور از مسیرهای صعب العبور و پشت سر گذاشتن مشکلات عدیده که موجبات افزایش توان فیزیکی و متافیزیکی وی را در پی داشته است به معبد شائولین وارد می شود و به آموزش و تعلیم بودا می پردازد در حین آموزش متوجه می شود رهبانان بر اثر ریاضت های فراوان و آموزش های مستمر دچار ضعف جسمانی گشته و از فرط ناراحتی و کمبود قوای فیزیکی بیمار می گردند. لذا تصمیم می گیرد علاوه بر تقویت روح و روان آنها چاره ای نیز برای تقویت جسم آنها بیاندیشد به همین منظور ابروان خود را می تراشد و ۹ سال تمام به تنهایی و در انزوای کامل به غاری پناه می برد به اندیشه می نشیند و سرانجام به نیروی فوق العاده تن چیره گشته و حرکاتی را برای تقویت توان جسمی هنرجویان، ابداع نموده و نشانمان را چین سوترا یا کونگ فو می نهد. که این حالات و حرکات فیزیکی پایه و اساس کونگ فوی امروزی می باشند. لذا راهبان معبد با فراگیری فنون کونگ فو بر ضعف های جسمانی خود غالب شده و در نتیجه جسم و فیزیکی بدن آنها تقویت می شود و سریع تر نتایج مورد انتظار استاد خود را در زمینه آموزش علوم روحی و روانی در می یابند بدین ترتیب با پرورش جسم راهبان پیشرفت روحی و روانی آنها روند شتاب آلوده خود می گیرد تا جائیکه بعد از مدتی همین راهبان در اثر ممارست و اجرای فنون ذکر شده، در شمار جنگجوئی فردا چین در می آیند و در تداوم این آموزش ها، توجه به بار علمی فوق العاده راهبان در غالب علوم، موجبات ارتقا تکنیکها و انتقال موج انرژی به فنون فراهم می شود. در گذشت و تداوم زمان و با استفاده از آندوخته های گرانبهای خود تکنیک ها صیقل داده می شود به گونه ای که آن حرکات فیزیکی به صورت تکنیک هایی علمی که توسط بدن انسان اجرا می شد در آمدند فنونی که از ابتدای ترین خاصیت آنها می توان به تقویت توان جنگاوری و دفاع از خویشن اشاره کرد.

### اهداف ورزش خانواده

ایجاد تندرستی و نشاط برای پویایی جامعه، انجام حرکات ورزشی روزانه و مستمر جهت تناسب اندام، تقویت روح همدلی و صمیمیت و حس تعلق در بین اعضای خانواده، ایجاد انگیزه در افراد برای داشتن یک زندگی فعال در رده های مختلف سنی، پیشش های انجمن ورزش خانواده، این انجمن از دو کمیته مجزا تشکیل شده است:

#### الف- کمیته ورزش های خانگی

این کمیته ورزش هایی را تحت پوشش قرار می دهد که قابلیت اجرا در هر خانه ای را داشته باشد. هدف از تشکیل این کمیته در نظر گرفتن وقت کم شاغلین برای ورزش کردن می باشد. اکثر شاغلین چه مرد و چه زن تا پاسی از شب در محل کار خود حاضرند و در نتیجه در صورتی که بخواهند وقتی راهم برای ورزش در باشگاه یا پارک اختصاص دهند با مخالفت اعضای خانواده مواجه خواهند شد چرا که آنها ترجیح می دهند پدر یا مادر زمان فراغت خود را در کنار خانواده بگذرانند. برای رفع این مشکل پیش بینی گردیده است با شناسایی طیفی از ورزش ها که قابلیت برگزاری در منازل را داشته باشند، به ترویج این گونه ورزش ها اقدام گردد. در این نوع ورزش ها که باید قابل اجرا در منازل آپارتمانی و جمع های خانوادگی را داشته باشند، والدین یا فرزندان می توانند نقش مربی را بر عهده گرفته و با آموزش هایی که به صورت اصولی فرا گرفته در راستای سلامتی گروه ورزشی کوچک خود بهره ببرند. هدف اصلی از تشکیل این کمیته تبدیل هر خانه به یک باشگاه و هر عضو خانواده به یک مربی ورزشی می باشد. ورزش هایی که به نظر می رسد می توانند در این کمیته مورد بهره برداری قرار گیرند به شرح ذیل می باشند: ورزش های جدید که تحت پوشش هیج انجمن و فدراسیون ورزشی قرار ندارند و با دستگاه اجرا می شوند مانند: تردمیل، دوچرخه ثابت، اسکی فضایی، کوه ییمپا، ابیکینگ، ورزش با دستگاه های بدنسازی خانگی و غیره ورزش هایی که تحت پوشش سایر فدراسیون ها و انجمن های ورزشی قرار دارند و این انجمن پس از شناسایی در جهت ترویج آنها با همکاری کمیته های مربوطه اقدام خواهد نمود. از جمله این ورزش ها می توان موارد ذیل را نام برد: یوگا، پیلاکس، ایروبیك، دراز و نشست، آمادگی جسمانی، بدنسازی (حرکات با دمبل)، پرتاب دارت، حرکات کششی، طنز، تیئس روی مین، بیلبارد، بازی های رایانه ای و غیره.

#### ب- کمیته ورزش های بیرون از منزل

این کمیته به جهت تحت پوشش قرار دادن ورزش هایی که قابلیت اجرا با حضور تمام اعضای خانواده در محیط خارج از منزل را دارد تشکیل خواهد شد. از اهداف این کمیته فراهم سازی امکان مشارکت ورزشی برای کل خانواده است به طوری که ایشان بتوانند ساعتی را خارج از منزل در محیطی شاد سرگرم شده و به ورزش نیز بپردازند. اکثر این ورزش ها تحت پوشش سایر انجمن ها و فدراسیون های ورزشی قرار دارند و هدف انجمن ترغیب خانواده ها به استفاده از این ورزش هاست. گروه هایی از ورزش ها که به نظر می رسد می توانند در این بخش قرار گیرند در شماره بعدی به اطلاع شما می رسانیم.

## درمان های طبیعی در بر طرف کردن بوی بد دهان

میلیون ها نفر در جهان از بوی بد دهان رنج می برند و این امر تاثیرات روانی و اجتماعی زیادی روی آنها گذاشته است. به گزارش گروه فارس، شاید میلیون ها نفر از بوی بد دهان رنج ببرند؛ برخی از این افراد حتی جرات نمی کنند در مورد این موضوع با دکتر مشورت کنند و اطرافیان این افراد از بوی بد نفس و دهان آنها رنج می برند به همین دلیل این افراد معمولاً با کمتر حرف می زنند یا در مجامع عمومی کمتر شرکت می کنند؛ این حالت تاثیر روانی و اجتماعی زیادی روی این افرادی گذارد. در ژان یک چهارم افراد بالای ۳۰ سال از این موضوع رنج می برند و در کالیفرنیا این امر تبدیل به سواست شده است؛ با این حال راه هایی وجود دارند که می توانند در این امر موثر باشند. آب: خشکی دهان یک محیط مساعد برای رشد باکتری است؛ به همین منظور باید دائم آب بنوشید تا باکتری های دهان حداقل به طور موقت از دهان خارج شوند؛ خشکی دهان در اثر کمبود بزاق دهان است که ممکن است در اثر مصرف قرص های آنتی بیوساتیم، داروهای ضد اسفردگی یا فشارخون بالا این خشکی وجود بیاید. جعفری: در پایان هر وعده غذایی جویدن جعفری برای رفع بوی بد دهان مفید است؛ جعفری سرشار از کلروفیل است و میکروب ها را می کشد. پرتقال: پرتقال بخورید؛ اسیدسیتریک آن غدد بزاقی را تحریک و نفس را تازه می کند. پاک کردن زبان: پس از اتمام غذا با قاشق فلزی یا پلاستیکی یا مسواک اطراف و روی زبان را از موادغذایی پاک کنید (مسواک یا قاشق را با پلاستیک از انتهای زبان به جلو بکشید) کار را چندین بار تکرار کنید، سپس دهان را با آب بشوئید. میخک: میخک از اوژنول است که به عنوان یک ضد عفونی کننده و آرام کننده درد دندان استفاده می شود و دارای خواص ضد باکتری قوی است؛ این گیاه را کمی باید بجوید و سپس آن را از دهان خارج کنید. رازیانه: رازیانه، هل و شویب باکتری های روی زبان را کشته و بوی بد دهان را از بین می برد. جوب دارچین: دارچین ضد عفونی کننده است. دهان شویه: یکی از راه های رفع بوی بد دهان شستن دهان با دهان شویه است. خمیردندان: خمیردندان که حاوی اسانس درخت چای است ضد عفونی کننده ای طبیعی است.

#### اقدامات پیشگیرانه:

مسواک کردن دندان ها قبل و بعد از خواب و پس از هر وعده غذایی، استفاده کردن نغ دندان و شستشوی دهان چند بار در روز بوی بد دهان را کاهش می دهد. مسواک کردن دندان ها به غیر از اینکه بوی بد دهان را از بین می برد برای لثه ها و دندان ها و سلامت بدن مفید است. افرادی که دندان مصنوعی دارند بیشتر باید بهداشت دهان و دندان را رعایت کنند و بهتر است دندان ها را در یک محلول ضد عفونی کننده بشویند. توتون، تنباکو، سیگار، پیاز و برخی از پنبه ها باعث بوی بد دهان می شوند. به غیر از راه های گفته شده بهتر است با دکتر نیز در مورد این مشکل مشورت کنید.

**آکھی تغییرات شرکت تعاونی مسکن کارکنان دادگستری کازرون بشماره ثبت ۶۶۵ و شناسه ملی ۱۰۵۳۰۱۰۸۵۱۰**  
برابر صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۹۳/۸/۱ و به استناد نامه شماره ۹۳/۲۵۸۸-۹۳/۸/۵ بعنوان بازرس اصلی و روح انگیز فخار بشماره ملی ۳۳۷-۲۹۱۴۱۹ به عنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند. ۲- روزنامه کثیرالانتشار طلوع جهت درج آکھی های شرکت انتخاب شد. ۳- اسماعیل شاملی به شماره ملی ۳۳۷-۲۹۸۶۶ بعنوان رئیس هیئت مدیره و سید داود حبیبی بشماره ملی ۳۳۷۱۴۱۹۷۶۱ بعنوان منتهی هیئت مدیره برای مدت سه سال انتخاب شدند و محمد کریم مزارعی با حفظ سمت بعنوان مدیرعامل برای مدت سه سال انتخاب شدند و حق امضای کلیه اسناد و اوراق رسمی و بهادار و تعهد آور مالی و بانکی با امضا ثابت محمد کریم مزارعی به همراه امضاء اسماعیل شاملی و مهر شرکت معتبر می باشد و کلیه نامه های اداری با امضاء محمد کریم مزارعی و مهر شرکت معتبر خواهد بود. ضمناً محسن تن بشماره ملی ۳۳۷-۳۶۵۸۹۷ بعنوان عضو علی البدل هیئت مدیره برای مدت سه سال انتخاب شدند. ۳/۱۷۸۸ داود انصاری- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک کازرون

#### متن آکھی احضار منتهم

(مربوط به دادگاه بافرض وجود کبفرخواست شماره... در پرونده کلاسه ۹۰۹۹۸۷۷۶۶۰۲۲۹ برای حسن غلامی و پیمان کویانی و نصراله عباسی به اتهام مشارکت در تخریب اراضی ملی تعاون با میانگین نموده که رسیدگی به موضوع به این شعبه ارجاع و وقت رسیدگی برای مورخه ۱۳۹۳/۱۰/۲۳ ساعت ۱۰:۰۰ تعیین گردیده است با عنایت به مجهول المکان بودن و عدم دسترسی به منتهم و در اجرای مقررات مواد ۱۱۵ و ۱۸۰ قانون آئین دادرسی دادگاه های عمومی و انقلاب در امور کیفری مراتب یک نوبت منتشر است جهت دفاع از اتهام انسانی در وقت مقرر در دادگاه حاضر گردد. بدیهی است در صورت عدم حضور، مطابق مقررات رسیدگی غیابی به عمل خواهد آمد. تاریخ چاپ: ۹۳/۸/۲۵  
۱۳۲/م الف  
رئیس شعبه اول دادگاه عمومی حقوقی شهرستان دیلم

#### متن آکھی احضار منتهم

(مربوط به دادگاه بافرض وجود کبفرخواست شماره... در پرونده کلاسه ۹۰۹۹۸۷۷۶۶۰۳۰۲ برای مهدی خواجه گیری به اتهام خیانت در امانت تقاضای کیفر نموده که رسیدگی به موضوع به این شعبه ارجاع و وقت رسیدگی برای مورخه ۱۳۹۳/۱۰/۸ ساعت ۱۳:۳۰ تعیین گردیده است با عنایت به مجهول المکان بودن و عدم دسترسی به منتهم و در اجرای مقررات مواد ۱۱۵ و ۱۸۰ قانون آئین دادرسی دادگاه های عمومی و انقلاب در امور کیفری مراتب یک نوبت منتشر است جهت دفاع از اتهام انسانی در وقت مقرر در دادگاه حاضر گردد. بدیهی است در صورت عدم حضور، مطابق مقررات رسیدگی غیابی به عمل خواهد آمد. تاریخ چاپ: ۹۳/۸/۲۵  
۱۲۹/م الف  
رئیس شعبه اول دادگاه عمومی حقوقی شهرستان دیلم

#### رونوشت آکھی حصر وراثت

۱۶۶۰۳ آقای غلامعباس استادی دارای شناسنامه شماره ۶۷ به شرح دادخواست به کلاسه ۹۳/۸/۹۳ ش ش ح ا از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان عبدالله استادی شناسنامه شماره ۹۸۰ و شماره ملی ۶۰۹۹۸۸۱۱۶۶ در تاریخ ۹۳/۸/۲۶ در اقامتگاه دائمی در گذشته و ورثه حین الفوت وی عبارتند از: ۱- صدیقه استادی فرزند عبدالله، ش شناسنامه و ش ملی ۶۰۹۰۸۹۰۶۰، متولد ۱۳۰۶/۷/۶، صادره از دشتی. (پدر متوفی) ۲- فاطمه زهرا استادی فرزند عبدالله، ش شناسنامه و ش ملی ۶۰۹۰۱۳۳۷۸۷، متولد ۱۳۸۸/۸/۱۳، صادره از جم. (دختران متوفی) ۳- هاجر محمودی فرزند محمد شریف، ش شناسنامه ۲۹۷، ش ملی ۶۰۹۹۶۶۶۶۹۶ متولد ۱۳۶۵/۲/۸، صادره از جم. (همسر متوفی) ۴- غلامعباس استادی فرزند عبدالله، ش شناسنامه ۶۷، ش ملی ۳۵۴۲۷۶۶۳۷ متولد ۱۳۰۶/۷/۶، صادره از دشتی. (پدر متوفی) ۵- هاجر محمدی فرزند حسن، ش شناسنامه ۴۳۳، ش ملی ۶۰۹۸۷۵۳۲۸ متولد ۱۳۲۳/۸/۱، صادره از جم. (مادر متوفی) ۶- اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یکمترتبه آکھی می نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر نخستین آکھی ظرف یکماه به شورا تقدیم والا گواهی صادر خواهد شد. تاریخ چاپ: ۹۳/۸/۲۵  
۱۷۴/م الف  
ابوذر ناصری- سرپرست شعبه انارستان شورا حل اختلاف شهرستان جم