

کونا‌ه از ورزشی استان

کاراته حاجی آباد نائب قهرمان مسابقات قهرمانی استان شد

■ تیم منتخب کاراته حاجی آباد که به سرپرستی نوید شهسواری و با ۱۸ نفرورزشکار در مسابقات قهرمانی استان شرکت کرده بود موفق به کسب عنوان نائب قهرمانی این مسابقات شد .

در این دوره از مسابقات "محمدامیری "دروزن ۳۰ کیلوگرم و محسن ازال در وزن ۴۰ کیلوگرم اول شدند ،سعید توسلی در۳۰ کیلوگرم ،ابوالفضل فرامرزی در ۴۵ کیلو و رسول حیدری در ۳۵ کیلو دوم شدند ،پیمان رفعتی در ۶۰ کیلو ،مصطفی بیگلری در ۵۰ کیلو، آقایان رضا اسفندیار پور و وحید شعبانی در ۶۰ کیلو مشترکا سوم شدند.

کوهنوردان

جهاد کشاورزی بر فراز قله کوه هزار

■ تیم کوهنوردی سازمان جهاد کشاورزی هرمزگان در چهارمین برنامه از نشن ماهه اول و بر اساس تقویم ورزشی هیات کوهنوردی موفق به صعود قله ۴۵۰۱ متری کوه هزار در استان کرمان گردید .

در این برنامه ۱۵ نفر از اعضای هیات کوهنوردی سازمان جهاد کشاورزی هرمزگان حضور داشته که توانستند طی یک برنامه منظم و برنامه ریزی شده و در یک هوای مساعد قله ۴۵۰۱ متری هزار را فتح نموده و پرچم مقدس جمهوری اسلامی را بر فراز این قله به اهتزاز درآورند.
اعضای صعود کننده را محسن زاهدی ، منوچهر سالاری ،عبسی حسن زاده ، محمد پارسا ، سلیمان دهقانی، غلام ایبسینی ،محمدعلی میرزاده ،منوچهر ملایی، بهروز قربینی ،عبسی فرخی ،دادخدا حمزه ای، عباس ذاکری، حسین مراد احمدی و یحیی بهرام زاده تشکیل می دادند.

برتری یاوران پارسیان در مقابل شاهین قشم

■ به گزارش روابط عمومی تربیت بدنی شهرستان پارسیان:
"ابراهیم یگانه مهر سرپرست تربیت بدنی شهرستان پارسیان اعلام کرد: از سری مسابقات لیگ حذفی استان در زمین چمن ورزشگاه تختی پارسیان موفق شد با نتیجه ۲ بر ۱ تیم فوتبال شاهین قشم را شکست دهد. وی افزود: جمعه آینده دیدار برگشت آن در شهرستان قشم برگزار و در صورت تساوی مقام قهرمانی لیگ حذفی استان را کسب خواهد کرد.

برگزاری کلاسهای فوتسال بانوان در "پارسیان"

■ از سوی هیئت ورزش روستایی و عشایری شهرستان پارسیان یک دوره کلاس آموزش فوتسال بانوان به مدت یک هفته در سان های ورزشی خیبر و تختی بصورت صعب و بعد از ظهر با شرکت ۱۰۰ نفر از بانوان شرکت کننده برگزار گردید. مربی این کلاس " فرح اندوز" اعزامی از هیئت ورزش روستایی و عشایری استان هرمزگان بود.

تاریخچه یوگا

تاریخچه یوگا به گفته تاریخ نویسان به دو تا هشت هزار سال پیش برمی گردد. این ورزش عرفانی– جسمی اصلاً در کشور هندوستان ابداع شده است. گفته می شود که گروهی از هندویان که به نام یوگی ها (Yogis) شناخته می شدند برای عبادت و نماز به جنگلها و دشتها می رفتند تا در خلوت و تنهایی به تفکر و عبادت خود بپردازند. آنها برای عبادت و تمرکز بیشتر حرکات خاصی را انجام می دادند تا شرایط بدنی آنها نیز جهت چابکی و آسایش، آماده تر شود. گفته می شود که این افراد این تمرینات را از حیوانات الهام گرفته بودند. چون آنها مدت زیادی در جنگلها بودند، حرکات حیوانات را در نظر می گرفتند و می دیدند که حیوانات بعد از اینکه از خواب بیدار می شوند، چه حرکاتی را برای گرم و چابک کردن بدن خود انجام می دادند.

یوگا (Yoga)

با تقلید حرکات حیوانات آنها تمرینات و حرکاتی را برای خود ابداع کردند که در حین انجام این حرکات به کار اصلی خود یعنی دعا و عبادت نیز می پرداختند. آنها برای قالب کلی تمرینات خود نامه‌ایی(بسته به کارایی شان نظیر "آسانا" و "نیاما" گذاشتند و برای هر تمرین نیز نامی را انتخاب کردند که از آن الهام گرفته بودند. برای مثال تمرین، خرگوش، مارو …

با انجام این تمرینات به طور منظم، یوگی ها دریافتند که انرژی‌شان بسیار تقویت شده است. همچنین آنها فهمیدند که قدرت فکیشان بالا رفته و قابلیت تمرکزشان چند برابر شده است. امروزه تمرینات یوگا به عنوان تمرینات ورزشی روزانه توسط میلیون نفر (از کودکان گرفته تا پیرسالان) انجام می شود. این ورزش در اکثر کشورهای جهان محبوبیت خاصی دارد و از نظر علمی و روحانی نیز مورد تأیید کارشناسان قرار گرفته است.

فواید و خواص یوگا

یوگا فواید و خصوصیات گسترده ای دارد. توجه کنید که اگر این ورزش به طور مرتب و از سنین پایین (کودکی) شروع و پیگیری شود، فواید آن چند برابر خواهد شد. از فواید یوگا می توان به نکات زیر اشاره کرد:
– تقویت در دقت و تمرکز
– تقویت تفکر و روشن بینی و امیدواری
– تقویت قدرت تخیل و خلاقیت
– تقویت اعتماد به نفس و مثبت گرایی
– کنترل قابلیت هماهنگی ذهنی با فیزیکی بدن (کنترل بهتر بدنی)
– تقویت اعتقاد (اعتقاد به خالق هستی)

تمرینات یوگا

تمرینات اصلی (وضعیت های) یوگا که به آنها آسانا نیز گفته می شود، تمرینات کششی بی خطری هستند که به غیر از انعطاف پذیری و تمرکز فکری، خستگی را از بدن شما دور می کنند .

در این مقاله شما با چند وضعیت یوگا آشنا می شوید :

وضعیت کماندار

این تمرین که به آن تمرین تیرانداز هم گفته می شود، باعث به حرکت در آمدن تقریباً تمامی مفاصل دست و پا می گردد که این عمل سبب

✓ **یوگا ورزشی تصوفی و عرفانی می باشد که اصلاً در شبه قاره هند و توسط هندویان بوجود آمده است. ریشه یابی دقیق این ورزش که توسط چه شخصی و دقیقاً چگونه بوجود آمده تقریباً نا ممکن است چراکه تاریخ شکل گیری یوگا به سالهای بسیار دور بر می گردد.**

کلمه Yoga در اصل از کلمه "Yuj" در زبان سانسکریت که به معنی یکپار چه سازی و یگانگی است آمده . «View Profile یوگا دارای ابعاد فلسفی و در عین حال کاربردی می باشد. به گفته کارشناسان این ورزش، فلسفه یوگا با روح درونی انسان، گیتی و چگونگی ارتباط و پیوستگی این دو سرو کار دارد. تمرینات یوگا می تواند روح انسان را تقویت کند و آنرا به خالق جهان هستی نزدیکتر کند، تا بدین صورت انسان از لحاظ روحی، درک بیشتری به خود و خدای خود داشته باشد.



اثرات ورزش یوگا (Yoga)

راست می خواهید شلیک کنید. در همین حالت بمانید (تا زمانی که خسته شدید) و سعی کنید تمرکز و تنفس آرام را حفظ کنید .

سپس آرام آرام به وضعیت اول باز گردید و چند لحظه ای استراحت کنید. بعد اینکار را دومرته، اما با پای دیگر تکرار کنید .

وضعیت کمان

این وضعیت به شما کمک می کند تا عضلات پشت بدن خود را تقویت کنید. همچنین این تمرین باعث می شود تا ستون مهره های شما انعطاف پذیر شوند. از مزایای دیگر تمرین کمان می توان به باز شدن قفسه سینه و کمک به تنفس بهتر اشاره کرد . برای تمرین این وضعیت، ابتدا بروی زمین (روی

شکم) دراز بکشید. پاها را کمی از هم باز کنید و دستهایتان را دو طرف بدن قرار دهید. تنفس آرام را حفظ کنید. زانوها را خم کنید تا کف پاهایتان به پشت نزدیک شوند. بعد دست هایتان را آرام به عقب ببرید و پاهایتان را از مچ بگیریذ . سپس با دستها، این حین سعی کنید تمرکز کنید و اصلاً عجله نکنید. تا جایی که احساس خستگی نکرده اید در این وضعیت بمانید. بعد چند لحظه استراحت کنید و دوباره به تمرین این وضعیت ادامه دهید .

تمرینات یا همان آساناهای یوگا تقریباً به تمامی عضلات بدن، برای انعطاف پذیری بیشتر کمک می کنند. یکی از قسمتهایی از بدن که این تمرینات باعث کشش پذیری بیشتر آن می شوند، عضلات پشت است. تمریناتی نظیر پل، شتر و شمع باعث می شوند تا پشت شخص تمرین کننده تقویت و انعطاف پذیر گردد در حالی که قسمت جلویی آن (مانند شکم) نیز گرم و کششی می شود.

تمرین پل

به پشت دراز بکشید، زانوهای خود را خم کنید و کف پاهایتان را روی زمین قرار دهید. دست هایتان را دو طرف خود قرار دهید، تا کف آنها رو به پایین باشند. تنفس آرام را فراموش نکنید. سعی کنید در حین تمرین تمرکز خود را حفظ کنید و هرگز عجلو نباشید.

هوا را آرام آرام به داخل ریه ها دم کنید. بعد عضلات ران پای خود را از روی زمین بلند کنید. با تکیه بر کف پای خود، پشت خود را آرام از زمین بلند و بالا ببرید. دستهایتان را به همان حالت نگه دارید اما با آنها فشار آورید تا آن آنها هم جهت بالا بردن بدن و هم کنترل بهتر کمک گیرید. با نظم و به آرامی نفس بکشید .

چند لحظه بعد پشت خود را آرام روی زمین بگذارید. برای استراحت، پاهایتان را بروی زمین دراز کنید. این ورزش برای عضلات پشت بدن و همچنین شکم بسیار مناسب است. همچنین تقویت ستون مهره های بدن نیز از فواید تمرین پل است. اگر این تمرین را مرتب انجام دهید، سراسر بدنتان کش می آید .

تمرین شتر

باستید و پاهای خود را جسییده به یکدیگر نگه دارید. در همین حالت بروی زانوهای خود بنشینید. یعنی به حالتی که انگشتهای شست هر دو پای خود رو به عقب باشند. دستهایتان را به کمر بزنید و سر خود را نیز به آرامی به سمت عقب ببرید. تنفس خود را آرام حفظ کنید.

به آرامی و با احتیاط کامل دست راست خود را روی پاشنه پای راست و همچنین دست چپ را روی پاشنه پای چپ (از پشت) قرار دهید. ران و لگن خود را بالا نگه دارید. فرض کنید که انحنای بدنتان کوهان یک شتر است .

در این وضعیت بمانید تا جایی که احساس خستگی کنید. برای بازگشت به حالت عادی، خیلی آرام عمل کنید. همچنین تنفس خود را آرام کنترل کنید. برای استراحت پیشنهاد می شود که به حالت نشسته یا درازکش باشید .

این وضعیت نیز به انعطاف پذیری پشت بدن کمک می کند و ستون مهره ها را تقویت می کند . اندامهای درونی شما، مانند روده و مثانه نیز توسط این تمرین، کشش پذیر می شوند .

طالع بینی

♦ فروردین:

سعی نکنید در کار دیگران دخالت کنید. به کار خودتان توجه کنید و چیزی را به دل نگیرید. گاهی اوقات یک موقعیت درست بر خلاف آن چیزی که فکری کنید، می باشد.

♦ اردیبهشت:

امروز زودتر از همیشه خسته می شوید سعی کنید فعالیت های امروز را کمتر کنید. اگر می خواهید امشب در کنار همسرتان باشید فکر بسیار خوبی است البته به شرط این که صورت حساب رستوران خیلی زیاد نشود.

♦ خرداد:

ستارگان به شما کمک می کنند تا در محل کار امنیت بیشتری به دست آورید. در چند ماه اخیر یا بیشتر، احساس می کردید می خواهید به دنبال هدف بزرگ ترو بهتری باشید نهایتاً اکنون توانستید هدف های و الاثری را برای خودتان درست کنید. به دنبال آنها بروید مطمئن باشید پشیمان نمی شوید.

♦ تیر:

ذهن تان بی وقفه کار می کند و تخیلات نیز کارهای زیادی برای شما ایجاد می کند. سعی کنید آنهایی که اکنون انجام می شوند را انجام دهید و بقیه را برای بعد بگذارید.

♦ مرداد:

گرچه ممکن است که اوضاع بانکی و مالی تان رویه راه باشد، امروز روز خوبی برای چک کردن امور است که آیا درست پیش می رود یا خیر. شما بسیار فروتن شده و می خواهید ببینید کدام یا تمامی امور مالیاتان تحت کنترل می باشند یا خیر. اگر می توانید پولی هزینه کنید، یک سرمایه گذاری محتاطانه ضرری نخواهد داشت ولی باید ارزش پول را بسیار مورد توجه قرار دهید. در حال حاضر کیفیت برای شما مهم تر از کمیت می باشد.

♦ شهریور:

می توانید رقابت کنید. البته زیادی جدی نیست و دوست دارید دیگران تأثیر مثبت بگذارید. در حال حاضر با یک خانم مشکل دارید. مخصوصاً اگر بخواهد به شما دستور دهد.

♦ مهر:

حضور طولانی مدت سیاره کندرو پلوتو در این بخش از چارت شما بروی روند فکری شما تأثیر دارد. به این معنی که به صورت دوره ای شما عرق افکار تان می شوید و آنها بر شما غلبه خواهند کرد. متأسفانه امروز یکی از آن روزهاست و اگر مراقب نباشید پراز اضطراب و نگرانی می شوید. مساله ناراحت کننده این است که هر چه بیشتر مساله ای از کنترل شما خارج شود، شما را بیشتر عصبی می کند.

♦ آبان:

امروز فوق العاده خوش بین هستید بنابراین هم صحبتی عالی برای دیگران هستید. سعی کنید از این خصوصیت استفاده کنید و دیگران را شاد و خوشحال کنید. در مورد یک شخص به خصوص، امیدوار هستید مخصوصاً اگر انتظار دیدن آن ها را داشتید. شما را ناامید نمی کنند مگر این که خودتان دعوت آن ها را رد کنید.

♦ آذر:

بقدری اخیراً شما متوجه ذهن خود بوده اید که من خود را فراموش کرده اید. بهتر است استراحت کنید چون بفع سلامت و شادی شماست پس خستگی بدر کردن را امری ضروری قرار دهید. البته اول شما باید حرکت خود را آهسته کنید و یک کار آراش منده انجام دهید و این می تواند یک چالش برایتان باشد. فقط یادتان باشد خودتان فعالیتان را کم کنید تا این که مجبور شوید به این کار.

♦ دی:

اگر کسانی را که دوست دارید در خارج زندگی می کنند، امروز خبری از طرفشان دریافت می کنید. شاید هم در حال برگشت به منزل باشند و این درست همان چیزی است که در انتظارش هستید. سعی خودتان را خواهید کرد تا این سفر پرخطر ترین سفر برای آن ها باشد.

♦ بهمن:

هر کسی که برای شما مشکل تراشی کند یا افکار قدیمی داشته باشد به سرعت شما را عصبانی می کند و صبرتان تمام میشود حتی اگر چنین قصدی نداشته باشید . علت این است که می خواهید از هر نوع محدودیتی رها باشید . ولی بهمنی عزیز لازم است خطرات این مشکل را کاهش دهید . زیرا طغیان به راحتی از بین نمی رود.

♦ اسفند:

شما در وضعیت روحی بسیار بخشنده ای قرار دارید و می خواهید همه را برای خوردن و آشامیدن به مکانتان دعوت کنید. یک تذکر برای شرک زندگی تان باید داده شود و آن این که از شما استقبال خیلی نکند.

نتایج فوتبال یادواره شهدای "فین"

به گزارش خبرنگار ما مسابقات فوتبال یادواره شهدای فین در شهر فین برگزار شد که نتایج این مسابقات به شرح ذیل می باشد:
قدرت شهرداری ۱- میثم ۳ ، نجمی امداد صفر-شهرداری ۱، شهرداری ۱-مقاومت ۱، شهرداری ۱- مقاومت ۱، قدرت شهرداری ۲- شهرداری ۱.
هشت تیم در جزیره لاوان برگزار شد که در پایان این مسابقات تیم تعاونی صیادی مقام اول، شهید چمران مقام دوم و تیم شهید احمد زاده مقام سوم را کسب نمودند.

برای داشتن یک رژیم غذایی سالم و بهداشتی در خانواده ، پول نقش

مهمی ندارد ! دانش و آگاهی مهمتر است

✓ مرکز بهداشت استان هرمزگان