



پیشگیری از افسردگی 2

16. امید داشتن به آینده.
17. ترسیدن از شکست و توجه به طبیعی بودن شکست ها برای همه انسانها.
18. مطالعه و توجه به شکست های شخصیت های مطرح تاریخ.
19. شناسایی نقاط قوت جسمی و روحی، زیباییهای ظاهری و توانایی های باطنی.
20. توجه به اختلاف بین انسانها و مقایسه نکردن خود با دیگران.
21. در صورت شکست در یک کار یا رشته یا حرفه، پرداختن به امور دیگر.
22. هم نشینی با افراد موفق و مثبت گرا، اجتناب از افراد منفی باف.
23. پرهیز از قضاوت عجولانه.
24. توجه و اهتمام به انجام وظیفه به جای اندیشیدن به شکست یا پیروزی

بازیکن اخلاق هفته:

جناب حمید نعیمی [سلامتیش صلوات]

تیم اخلاق هفته:

تیم شهید تیماسی [سلامتیشون صلوات]

گلزنان:

15 گل: مسن رضایی

9 گل: بهنام توسلی

6 گل: حمید رضایی



اخطارها:

❖ کارت زرد:

سید مهدی موسوی، مهیار نجفی (آزادکوه)
بهنام توسلی (یاران رضا)
فرزاد توسلی (وحدت لاوش)
مهدی سلیمی - علی صالحی - حمید رضایی (دوشهید)

❖ کارت قرمز:

سید مهدی موسوی (محروم)

❖ سامانه ارتباطی:

شماره 09195611696 یا 10000007241219 و باز هم یا گه جواب ندادند به شماره sms 09192138261 کنید. و اگر باز هم جوابی دریافت نکردید دیگه بی خیال شوید چون نمیخان جوابتون رو بدن

www.nesennoor.ir

❖ نتایج هفته چهارم

نورالمهدی 2-4 آزادکوه

وحدت 0-10 دوشهید

شهید تیماسی 1-9 یاران رضا



امتیاز	تفاضل	تفرقه	زده	مسوازی	بانفت	ببر	بازی	تیم
1	-17	23	6	1	3	0	4	شهید تیماسی
3	-13	16	3	0	3	1	4	وحدت لاوش
4	-1	9	8	1	2	1	4	نورالمهدی
6	+2	13	15	0	2	2	4	آزادکوه
9	+14	5	19	0	1	3	4	یاران رضا
12	+15	5	20	0	0	4	4	دوشهید

جدول لیگ فجر هفته چهارم

❖ بازی های هفته ششم

دوشهید - نورالمهدی

شهید تیماسی - وحدت

آزاد کوه - یاران رضا

توجه: نگهداری از اسما متبرکه که این نشریه بر عهده شماست

یا ابوالفضل
هو اللطیف
یا حسین



نسن ورزشی

شهریه فرهنگ ورزش

ششمین دوره لیگ فجر


93/08/21



شهید غلامحسین علی کیا کجوری

حدیث هفته
امام حسین علیه السلام:
پرهیز از ستم بر کسی
که غیر از خدا یآوری در مقابل تو ندارد.

در این شماره می فواینم:
جدول لیگ، مصابه، دفترچه فاطرات، مشاوره، جدول
لیگ، درسی از کربلا و...



درسی از کربلا

ای بزرگ زادگان قدری آرام بگیر! صبر و شکیبایی پیشه کنید! چون مرگ پلی است که شما را از گرفتاریها و سختیها عبور داده و به بهشت های پهناور و نعمتهای جاودانی می رساند. و اما برای دشمنانتان پلی است که از قصر به زندان می رساند. و کدامیک از شما نخواهد از یک زندان به قصر مجلل منتقل گردد.

پدرم از پیامبر برابم نقل کرد، که می فرمود: دنیا برای مؤمنان همانند زندان و برای کافران همانند بهشت است. و مرگ پلی است که مؤمنان را به بهشتشان، و کافران را به جهنمشان می رساند.



کلام شهیدان

سعی کنید خدا را همیشه و همه جا ناظر و حاضر به اعمالتان بدانید تا سعادت مند شوید.

شهید غلامحسین طالبی

ناهار خونه پدرش بودیم. همه دور تا دور سفره نشسته بودم و مشغول غذا خوردن. رفتم تا از آشپزخونه چیزی برای سفره بیارم. چند دقیقه طول کشید. تا برگشتم نگاه کردم دیدم آقا مهدی دست به غذا نزده تا من برگردم و با هم شروع کنیم. این قدر کارش برام زیبا بود که تا الان تو ذهنم مونده.

شهید مهدی زین الدین

مصاحبه:

سوال از آقای مسعود نام آور سرپرست تیم جوان شهید تیماسی:

اهداف و انگیزه شما از شرکت در لیگ ششم؟

با سلام خدمت همه رفقا و آرزوی قبولی عزاداری ها بعد از یک دوره قهرمانی دیگه هیچ سالی ما برای رقابت و بردو باخت تو این جام نیومدیم که این از ترکیب تیمهایی که توش بودم معلومه و امسال هم برای اینکه کنار بقیه دوستان باشیم تو این لیگ شرکت کردیم و دو سالی هست که با نوجوانان داره تیم می دیم و امسال هم این کار پررنگتر بوده چون معتقدیم اینها باید بیان این کارها رو ادامه بدن و آینده این کار دست همین نوجواناست و از بقیه دوستان به جد توقع داریم که رفتارشنون جووری باشه که برای این نوجوانان درس اخلاق باشه نه بی اخلاقی که متاسفانه چند موردی بی اخلاقی دیده شده. البته ناگفته نمونه یکی از دلایل تیم دادن هم این بود که بشیم شش تا تیم تا لیگ جذابیت بیشتری داشته باشه!!!

یا حق

