



مشاوره

پیشگیری از افسردگی 3

25. سعی کنید با دیگران معاشرت کنید.

26. از نرمش و ورزش غفلت نکنید: هر کاری که شامل فعالیت و تحرک جسمی باشد

27. اعتقادات مذهبی خود را تقویت کنید و به خدا توکل کنید

28. وظایف یا کارهای دشوار و بزرگ را به قسمت‌های کوچک تقسیم کنید. الویت بندی کنید و آنچه را می‌توانید انجام دهید.

29. اهداف واقع بینانه ای داشته باشید. اهداف سخت و مشکل برای خود تعیین نکنید و مسئولیت بیش از حد را به دوش نگیرید

30. سعی کنید حالت چهره خود را تغییر دهید. پژوهش‌گران نشان داده‌اند که حالت صورت شما می‌تواند احساسات را تغییر دهد. پس لبخند بزنید و اگر بی اختیار اخم کرده‌اید، اخم‌هایتان را باز کنید.

31. بپذیرید که هر فرد توانایی‌ها و خصوصیات متفاوتی دارد. روی خصوصیات خاص خود تاکید کنید.

باز یکن اخلاق هفته:

جناب حسین سلیمی [سلامتیش صلوات]

تیم اخلاق هفته:

تیم نور المهدی [سلامتیشون صلوات]



گلزنان:

13گل: مسن (رضایی) (دو شهید)

11گل: بهنام توسلی (یاران رضا)

7گل: حمید (رضایی) (دو شهید)

اخطاریها:

❖ کارت زرد:

سید آرش حسینی (آزادکوه)

مصطفی بهره بر- ایوب اسفندیاری (وحدت لاوش)

مهدی سلیمی- حمید رضایی (دوشهید)
علی صالحی (یاران رضا)

❖ کارت قرمز:

محروم: هوشنگ مهدوی (سرپرست آزاد کوه)

❖ سامانه ارتباطی:

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



www.nesennoor.ir

❖ نتایج هفته پنجم

دو شهید 8 - 1 شهید تیماسی

نورالمهدی 3 - 10 یاران رضا

آزاد کوه 5 - 1 وحدت لاوش

امتیاز	تفاضل	تفوقه	زده	مسامو	بانفت	ببر	بازی	تیم
15	+21	6	28	0	0	5	5	دو شهید
12	+11	8	29	0	1	4	5	یاران رضا
9	+6	14	20	0	2	3	5	آزادکوه
4	-6	17	11	1	3	1	5	نورالمهدی
3	-17	21	4	0	4	1	5	وحدت لاوش
1	-24	31	7	1	4	0	5	شهید تیماسی

جدول لیگ فجر هفته پنجم

❖ بازی های هفته هفتم

یاران رضا - وحدت لاوش

نورالمهدی - شهید تیماسی

آزاد کوه - دو شهید

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

یا حسین

یا ابوالفضل

با تعالی

نسن ورزشی

تشریح فرهنگ ورزش

ششمین دوره لیگ فجر

93/08/28

شهادت غلامعلی کیا کجوری

حدیث هفته

امام حسین علیه السلام:

از نشانه نادانی،

جدل با بی فکران است.

در این شماره می خوانیم:

جدول لیگ، مصاحبه، دفترچه فاطرات، مشاوره،

...

مقام معظم رهبری:

بسبب یعنی حضور بهترین و بانشاط ترین و باایمان ترین نیروهای عظیم ملت در میدان هایی که برای منافع ملی، برای اهداف بالا، کشورشان به آنها نیاز دارد، همیشه بهترین و خالص ترین و شرافتمندترین و پرافتخارترین انسانها این خصوصیات را دارند. بسبب در یک کشور، معنایش آن زمره‌ای است که حاضرند این پرچم افتخار را بر دوش بکشند و برایش سرمایه گذاری کنند..

کارگاه شهادت

سربازان امام زمان (عج) از هیچ چیز جز گناهان خویش نمی هراسند.

شهادت مرتضی آوینی

اولین دوره نمایندگی مجلس داشت شروع میشد . بهش گفتیم: «خودتو آماده کن مردم میخواهندت» قبلا هم بهش گفته بودم .جوابی نداد. آن روز گفت: «نمیتونم خداحافظی شب اخر بچه ها رو با هیچی عوض کنم»

شهادت ابراهیم همت

مصاحبه:

سوال از آقای مهدی یزدانی سنگربان تیم جوان شهید تیماسی:

اهداف و انگیزه شما از شرکت در لیگ ششم؟

با سلام خدمت همه دوستان و ورزشکاران شرکت کننده در لیگ شیشم

این اولین سالیه که تیم نوجوانان به صورت کامل و رسمی داره تو لیگ فوتسال نسن بازی میکنه ، برای ما اصلاً برد و باخت مهم نیست مهم اینکه اومدیم به تجربه ای کسب کنیم.

ایشالا... از سال آینده برای قهرمانی میایم. من به عنوان کم سن و سال ترین گلر این مسابقات شناخته شدم و امیدوارم روزی فرا برسه که به عنوان برترین گلر شناخته بشم....

با ارزو بهترین ها برای همه