

موقیعت

راه موقیعت

اگر فقط کمی سطح توقع خود را پایین بیاورید به شما اطمینان می دهم که زیباترین زندگی را خواهید داشت روح همسنگی و وحدت را در خود بیدار کنید .
اول اندیشه کنید بعد سخن بگویید .
سالی پر بار و باشکوه در انتظار شماست او به فکر شما نیست .
شما هم بهپوده وقت خود را صرف او کرده‌اید .

انتخاب راه و مسیر صحیح شما را قادر می سازد که برمشکلات احتمالی پیروز شوید.
خودتان را دست کم نگیرید. شکست تنها زمانی رخ می دهد که تلاشی در کار نباشد.
اگر به عظمت وجودتان پی ببرید هیچ چیز نمی تواند شما را از پای درآورد.

مایوس نشوید. رمز موقیعت در نپذیرفتن شکست نهفته است. عشق به سراجتان خواهد آمد.
ایا شما عاشق هستیذ؟سغری است به سوی خوشبختی.
با همیاری در پی انتخاب بهترین‌ها باشید و به خودتان بگویید که قادرید یک زندگی پرشکوه را بنا نهید.
لحظات از آن شماست.

رنگ سبزی رنگ آرامش است آن را بیاپید.
آرزو می کنیم لحظات زندگی شما بیش از پیش با علاقه‌امیتان هم‌خوانی داشته باشد.
یاد داتان باشد که محبت، ما را به یکدیگر پیوند می دهد.
هیچ وقت یاد خاندون را فراموش نکنید.
برخی اهداف از راه میان بر به دست نمی آیند.

در دنیایی که شادی‌ها، موقتی؛ شب‌ها، زودگذر و هیجانات، کوتاه هستند باید به خاطر داشته باشید که رسیدن به برخی از لذایذ ویژه زندگی، زمان می طلبد. پس اگر ارزشمند است ارزش انتظار را هم دارد.
اما انتظار بیش از این هم سودی ندارد.
زمانی باید منتظر ماند، زمانی باید برنامه‌ریزی کرد و زمانی هم باید دست به کار شد.
انسان بالغ و عاقل ارزش عمل و عکس‌العمل را می داند.
باتانان باشد در زندگی برخی از بهترین چیزها را نمی توان با عجله به دست آورد.
پیش از رسیدن میوه، آن را نچینید.
بگذارید تا موقع آه فرا برسد.
ماه پنجم هم به پایان رسیده، به فکر ماه‌های دیگر زندگی خود باشید.

عمر مثل باد می گذرد...

همیشه به هدفتان بنگرید و فراموش نکنید که تمرین،

رسیدن به آن را آسان می کند.
اگر مشکلی دارید فراموش

کنند که قدرت تفکر هم دارید.
جمع این دو، راه حل را به

شما نزدیک تر می کند.
قدرت فکر عالی ترین نیروی

شماست.
فقط باید امید داشت که روزهای بهتری از راه

برسد و اوضاع بر وفق مراد شود.
برای ناخباتان، به

باطن افراد توجه کنید، نه پیشرفت‌های هرگز بدون زحمت و

رنج میسر نمی شود.

موقیعت روی ستون شکست شکل می گیرد.
در میان

سرعت و تلاطم زندگی، لحظه‌ای را به یافتن آرامش درونی

اختصاص دهید.
اگر گرمی در کارتان ایجاد شود، ترس

آن را باز نخواند کرد، به کمک صبر آن را بکنشاید.
با

نهایت پیروزی با شماست.
به این شرط که مراقب رفتار

و کردارتان باشید
ظاهرشان ...اگر از بخشدین، عشق

ورزیدن یا احترام گذاشتن به دیگران خوداری کنید

خالتی در قلبتان به وجود می آید.
غرور و حسادت را

کنار بگذارید.
سادات صفر بزرگی است که نه تنها چیزی

بر آنچه هم اکنون دارید نمی افزاید بلکه از آن هم می کاهد.

سبزتر از آن هستید که گمان می کنید.
ارتباط برقرار

کنید.
دست دهید و زیبایی‌های درونتان را آشکار سازید.

تولدتان مبارک.
در ضمن هدیه خوبی از کسی که دوستتان

دارد خواهید گرفت.
... پس بهتر است دست از رویاهای و

افکار دور در آن خود بردارید و با واقع گرایی و شجاعتی

که در ذات شماست بهترین تصمیم را اتخاذ و با پشتکار

فراوان آن را دنبال کنید.
یک پول قلبه به دستتان می رسد.
فراموش نکنید که بهپوده آن را

خرج نکنید.

آوای دریا

۲۲۲۶۳۲۳۴-۲۲۲۶۳۲۳۴

اسکله قشمر نیازمند بهسازی

بنده مسافری هستم که از حیرت به قشمر سفر کردم. متأسفانه جزیره قشمر با اسم و آوازه مشهور و قدیمی لایق چنین اسکله ای نیست . چرا کمی به فکر زیباسازی شهر و اسکله نیستید ؟ از این مکان های تفریحی و جذاب می توان درآمد های کلانی کسب کرد که به نفع مردم منطقه نیزمی باشد .
یک مسافر

بیماران خاص نیاز مند مساعدت شهروندان

بنده یک فرد دیابتی هستم و جزء بیماران خاص می باشم ، متأسفانه در استان و خصوصاً در شهرستان جاسک به بیماران خاص هیچ توجه ای نشده و مرکز می هم وجود ندارد که این بیماران را ساماندهی نماید و در مواقع ضروری نسبت به رفح نیازمندی های اورژانسی آنها اقدام نماید .
مسئولان بهداشتی به فکر بیماران خاص هم باشند و امکانات لازم را در تمام شهرستان های استان برای آنها فراهم نمایند .
یکوئه از جاسک

اختلال در تلفن ها

مدتی است که تلفن منزل ما در طول روز به مدت ۲- ۳ ساعت قطع می شود و بعد مجددا وصل می شود . چندین بار به مرکز مخابرات بلال مراجعه کرده ایم اما جواب درستی به ما نمی دهند . معلوم نیست در طول ۲- ۳ ساعت که تلفن قطع است آیا از آن سوء استفاده می شود یا خیر؟ لطفاً مسئولان مخابرات در این زمینه پاسخگو باشند .
فرزده - بندرعباس

اجناس تقلبی در بازار

بنده برای خرید لوازم صوتی و تصویری به بازار رفتم و متأسفانه با مارک ها و مشخصات متعدد و قیمت های متفاوت روبرو شدم . بعد از یک هفته بررسی واقعا سردرگم شدم و تصمیم گرفتم به قشمر بروم و از آنجا خرید کنم که در کمال تأسف آنجا وضع بدتر از اینجا بود . مگر گمرک بر ورود کالاها نظارت نمی کند .
فرزده - بندرعباس

فرهنگ جبهه راهمگانی کنید

از رسانه های استان می خواهم نسبت به آشنایی نسل جوان با فرهنگ شهادت و ایثار اقدام نمایند . کم کم خاطرات جبهه و ایثارگری رزمندگان در جامعه کم رنگ می شود . ما هر چه داریم از شهادت و ایثار بسیجیان است . ارزش ها را در جامعه احیا نمایید .
یک بسیجی

میناب و مشکلات فراوان

شما همیشه در روزنامه از مشکلات بندرعباس می نویسید ، انگار میناب جزء استان هرمزگان نیست .

شهر میناب با هزاران مشکل ریز و درشت اعم از نظافت شهری ، زباله ، حیوانات اهلی رها شده در سطح شهر و آب و برق و ... دست به گریبان است. لطف نمایید سری هم به میناب بریزید و گزارشی تهیه نمایید

یک شهروند میناب

غروب هر پنج شنبه دروازه های جنت گشوده می شودو شهیدان تسبیح گویان به منزلگه های خاکی خود بر می گردند . سواران آفتاب به سرای آخرت پا می گذارند و گام های آسمانی آنان در شیاره های خاک می بیجد . طراوت نور حضور و بوی خوش گلاب در هم می آمیزد . اینان شهیدان عشقند . مصحف کلمات شوریدگی و زبور بیداری و خروش .آینه های سرخ خیابان بهشت ایستاد . پولاد مردانی که در شب های آتش و باروت ، مشتاق و بی ترمیم ،بی هراس و خوف به نبرد ترکش و تیرو گلوله و سوختن و شیمیایی شدن و اسارت رفتند . دست و پا و چشم و سر از کف دادند ولی معرکه بر دشمن و خصم تنگ آوردند .

غروب هر پنج شنبه ؛ پیر و جوان ، مرد و زن کودک و بزرگ ، سواره و پیاده ، عاشق و دلسوخته ، زائر و به امید دیدار با دیبگانی سرشار از بارانی معطر و شوق و دل های آکنده از ابر غم ، به سوی شهید آبادهای ایران می روند . مادران و پدران شهید . فرزندان خوششان را در خانه آسمانی به دیدار می آیند و با خود چشم روشنی ، هدیه و سوغات می آورند ، خرمایی ، شیشه گلابی ، دعای

تجرباتی

غروب هر پنج شنبه ... مزار شهدا



عهدی ، جزء قرآنی ... مزار عزیز خود را با آب چشم خود آب و جارو می کنند . عطر گل محمدی فواره می کشد، عود آتش می زنند ، نقل توزیع می کنند، دل می بازند و سر می سایند . مادر برای نوجوان شانزده ساله بسیجی اش قصه های طولانی هجرت گل نوشکفته بازگو می کند .

پدر از سر دلنگنی و فریاد می نالد. خواهر

به یاد مهربانی های برادر، غروب عاشورا را بر روی مرمرصیقلی مزار برادر نقش می زند . برادر کوچکتر پیش قدم هایشان سجده ها می گذارند تا شاید نوبه اش را در باغ یاد می کارد. قاری سوره الرحمن و واقعه را در دایره المعارف گل های پرپر شهید ،

شاخه شاخه می افشانند .

گلزار شهیدان ، موزه انسان هایی است که فرشته ، پیش قدم هایشان سجده ها می گذارند تا شاید ذره ای ،لمحه ای و قطره ای از آن لذت عاشقانه آشیان های خاکی پیش از شروع عملیات رانین

مربیان ورزشی :

بودجه ورزش بانوان ناچیز است

✓ **مربی هندیال : زمانی که مسابقات لیگ برگزار می شود ، ما با کمبود بودجه مواجه هستیم و همچنین مربیان و داوران زمانی که در یک مسابقه کار داوری انجام می دهند هیچ گونه دستمزد و مزایایی به آنها پرداخت نمی شود**

۵۱ سال پیش در سال ۱۳۸۰ توسط آقای "ملا هویزه" تاسیس و مورد بهره برداری قرار گرفت. در حال حاضر نیز رفته هایی که در این مجموعه فعال هستند . شامل : آمادگی جسمانی ، آیروبیک ، ژیمناستیک ، صخره نوردی ، والیبال ، بسکتبال ، بدیمتئون می باشد . و فووتسال و هندبال نیز به زودی فعال خواهند شد . تعداد سالن های این مجموعه نیز ۷ سالن می باشد که در هر رشته در هر سالن حدودا ۲۰ نفر ورزشکار مشغول به تمرین هستند . فضاهای ورزشی این باشگاه در حد استاندارد می باشد، به طوری که بیشتر ادارات ، ارگانها به صورت اجاره از سالن های این مجموعه جهت برگزاری مسابقات شان استفاده می کنند و اما تقاضایی که ورزشکاران دارم این است که بودجه بیشتری نیز به ورزش بانوان اختصاص دهند تا بانوان ورزشکار ما جهت برگزاری مسابقات با مشکل بودجه مواجه نشوند .

"طیبه مرودی زاده" (مربی هندیال) که چند سالی است در باشگاه با عشق و علاقه مشغول فعالیت است ، از کمبودهای این ورزشگاه می گوید: در کل ورزشگاه فقط تیر در حد استاندارد و مناسبی است اما کمبود بعضی از امکانات ورزشی در رشته های مختلف وجود دارد و از جمله : کمبود وسایل جا دارد قدر دادن آتان باشیم . ورزشی ، نبودن حتی یک آیسرد کن که ورزشکاران را واقعا کلافه می کند . به خصوص در این هوای گرم تابستان . کمبود بودجه یک مشکل اساسی است که ما با آن مواجه هستیم . معمولا بودجه ای که به این ورزشگاه اختصاص می دهند بسیار ناچیز است.

مشکلات موجود در رشته کاراته: سالن هایی که

سید رضا هاشمی

خواهر به یاد مهربانی های برادر ،

غروب عاشورا را بر روی مرمز صیقلی

مزار برادر نقش می زند . برادر کوچکتر

با برادر بزرگتر نادیده اش ،

رنگی کم سو از خاطرات نبوده اش

را در باغ یاد

می کارد

به آنان بپشاندند . سنگ نبشته های مزار شهیدان ، شعله های افروخته ای اند که چنان خیابان لؤلؤهای متبرک تا یوم الحساب خواهد درخشید . شامگاه هر پنج شنبه ، بارخوانی دوباره هشت سال مقاومت و ایثار است . وعده گلزار شهدا بعدازظهر هر پنج شنبه .

.....

مربیان ورزشی :بودجه ورزش بانوان ناچیز است

.....

مخصوص کاراته موجود است بیشتر در یک جا متمرکز شده و با توجه به مشکلات رفت و آمد برای بانوان نیاز به احداث سالن هایی در مکان های مختلف شهر می باشد . که مسئولین می بایست این موضوع را هرچه زودتر دنبال کنند .

و انتظاراتی که از مسئولین دارم این است که سالن های بیشتری در اختیار بانوان قرار دهند . معمولا سالن هایی که استفاده می شوند اکثرا در اختیار آقایان است تا خانم ها ، کلاس های مربیگری و جسمانی (در اختیار بانوان قرار دهند . و از مربی های رده بالا دعوت کنند . ورزش در یک جمله : تمرین استقامت و صبرو بردباری و افتادگی دربرود افتاده ترمی شود .

تپهچیر : با توجه به اینکه در استان هرمزگان بانوان ورزشکار زیادی وجود دارند که هرکدام از اینها دارای استعدادهای بالقوه در رشته های مختلف ورزشی می باشند ، جا دارد مسئولین با ایجاد یک بستر مناسب ، این استعدادهای ارزشمند استان را شناسایی کنند و با حمایت های همه جانبه خود آمادگی بانوان را جهت شرکت در مسابقات کشوری ، مسابقات آسیایی و جهانی ، آتان را باری دهند .

به خصوص بانوان ورزشکار و مربیان علاقه مند مناطق دور افتاده هرمزگان . پاسخ مثبت به انتظارات بانوان ورزشکار ، حمایت از ورزش می باشد ، چرا که بانوان می توانند با انگیزه بهتر وارد مرحله جدید امیدوار کننده است .

فرتگیس حمزه ثی

ادامه از صفحه اول

را از زمین خارج و فرهاد ربیع خواه و مهرداد خادمی را وارد زمین کرد تا از سرعت بازی در این دقایق کاسته شود .

اما این پایان کار نبود و بازیکنان شهرداری دست از حمله برداشته و با چند حمله دروازه تراکتورسازی را به توپ بستند تا اینکه در دقیقه ۷۷ بازی ادموند بزرگ از جناح چپ زمین بر روی دروازه تراکتورسازی سانترو توپ با ضربه زیبای سر حمید رضا خدتمکاری برای بار دوم در

دروازه تراکتورسازی جای گرفت و حساب کار ۲ بر ۲ مساوی شد و تماشاگران که از خوشحالی

به ورزشگاه داد . نیمه دوم با بازی ساعت ۵ و ۱۰ دقیقه با سوت داور آغاز شد و تماشاگران بیش از نیمه اول

تیم شهرداری را تشویق و به بازی تهاجمی دعوت کردند . به طوری که روند تهاجمی بازی در چند دقیقه آغازین نیمه دوم در دست تیم شهرداری بود و پس از آن تیم تراکتور سازی چند حمله را بر روی دروازه شهرداری تدارک دید که با هوشیاری مدافعان راه به جایی نبرد . بازیکنان شهرداری سخت در پی

تساوی بازی بودند که پس از چندین حمله ازسوی بازیکنان و برخورد توپ به تیر دروازه ، نهایتا رسول نوید کیا موفق شد در دقیقه ۵۸ بازی توپ را با تور

به ورزشسین گل تساوی ، برای تقویت خط دفاعی تیمش ، مهدی کریمی را از بازی خارج و امیر رحیمی را وارد بازی کرد . این بازی تا پایان وقت قانونی خود در میانه های میدان جریان داشت و چند حمله کم اثر بر روی دروازه ها از دو تیم صورت گرفت که نتیجه ای در بر نداشت . در پایان با سوت داور امتیاز بازی بین دو تیم تقسیم شد تا تیم شهرداری در اولین دیدار خانگی خود از مسابقات لیگ دسته اول آزادگان

در مقابل تیم با سابقه تراکتورسازی به یک امتیاز ارزشمند دست یابد . تیم شهرداری با گذشت ۲۰ روز از تمرینات تیمی در برابر تراکتور سازی قرار گرفت از هماهنگی لازم در میدان برخوردار نبود و همین امر هم سبب شد که دو گل را از حریف دریافت کند .

بهترین بازیکن این دیدار حمیدرضا خدتمکاری از تیم شهرداری بندرعباس شناخته شد . در پایان این بازی مربیان دو تیم در یک کنفرانس خبری به سوالات خبرنگاران پاسخ دادند و هر د مربی از بازی تیمشان و نتیجه بازی ابراز رضایت کردند .

طالع بینی

فروردین ماه:

در آغاز این هفته حسن خوجوشی و خود انگیزتگی تان باعث می شود که حسابی سرگرم باشید . در روزهای اول و دوم هفته شانس آشنایی با فردی جدید و برخورداری از ارتباطی طولانی مدت عیادتان می شود که اگر درست از آن استفاده کنید تا پایان هفته بسیاری از توقعات و خواسته های بزرگتان برآورده می شوند .

اردیبهشت ماه:

در این روزها زمانی که متوجه می شوید همسر یا عزیزتان مخفانه در مسایل مالی شما دخالت کرده حیرت می کنید و گرچه چیزی برای پنهان کردن ندارید ولی مایل نیستید حتی عزیزترین فرد زندگی تان از اعتماد شما سوء استفاده کند . در پایان هفته در اجتماعات خانوادگی و دوستانه تان مهمانی عزیز و ویژه به حساب می آید ولی بهتر است تا جای ممکن تقویم اجتماعی تان را بیشتر از ظرفیت پرکنید .

خردادماه:

تجربیات جدید خوب هستند به شرط آن که با احتیاط آنها را امتحان نمایید. در روزهای پایانی این هفته قادردید حواستان را کاملا روی وظایف و مسئولیت های عاطفی تان متمرکز نمایید که از این رو امتیازی از آن شما می شوند که قبلا از دست داده بودید .

تیرماه:

در روزهای دوم و سوم ممکن است از نظرمای تا حدی در تنگنا قرار بگیری ولی این بدین معنا نیست که نمی توانید با همسر یا عزیزتان به تفریح و گشت و گذار بروید . رفتن به یک تنگ ، پارک یا کوهنوردی همان تفریح و سرگرمی را در اختیارتان می گذارند که نیازمندش هستید . زمانی که احساس می کنید امکان دارد به سمت مسیر نادرست و غلط هدایت شوید فقط و فقط به ندای الهام و حس خود درونی گوش فرا دهید .

مردادماه:

در روزهای دوم و سوم هفته مایلید از روی محبت و با مهربانی سر سر اطرافیانتان بگذارید و با آنها شوخی کنید. اگر تصور می کنید که خصمی را با شوخی های بی غرض خود رنجاند و دلخور کرده اید خیلی زود اقدام به عذر خواهی کنید .

شهریور ماه:

در آغاز این هفته همه چیز همانطور که در ظاهر به نظر می رسند، جالب نیستند. پس در این زمان، قبل از دست زدن به هر کاری، صبر و حوصله به خرج دهید و به دقت حق انتخاب های متعددتا را سبک و سنگین نمایید. در روزهای ششم و هفتم، از نظر مالی برنامه های کم هزینه را ترتیب دهید.

مهر ماه:

اضافه کردن عنصری غیر معمول به زندگی عاطفی تان، باعث می شود که همسریا عزیزتان روی ابرها به پرواز در آید. در روزهای سوم و چهارم نیازهای خود را در لولیت قرار می دهید و به همین دلیل ممکن است تا حدی خود خواه به نظر برسید، ولی بهتر است کاری کنید که همه از وضع موجود رضایت داشته باشند.

آبان ماه:

در آغاز هفته در هنگام اتخاذ یک تصمیم به تنهایی، زمانی دشوار و بفرنج را در پیش رو خواهید داشت. ولی با بهره گیری از عقل سلیم و شعور، این دوره بالاتکلیفی را به راحتی پشت سر خواهید گذاشت. در این روزها مواجهه و روبرویی با همسر یا دوست سابق، موجبات دلخوری و ناراحتی شما را به بار می آورد، ولی اگر با خودتان صادق و ورواست باشید، دچار دنامت و پشیمانی نخواهید شد.

آذر ماه:

از روز چهارم تا هفتم در حین یادگیری مهارت های جدید یا ثبت نام در کلاسهای تان، برایتان جالب هستند. اوقات خوب و خوشی را در پیش رو خواهید داشت. در روزهای پایانی هفته مهارت های شوخی در شما به اوج خود می رسد. فقط مراقب باشید که عزیزی را در این میان رنجیده خاطر نمانزید.

دی ماه:

تا جای ممکن از پند و اندرزهای دوستان استفاده کنید و به دنبال راههای میانبر و فرعی نباشید. در این روزها، در هنگام گشت و گذار با دوستان، فرصت آشنایی با فردی جدید و ویژه در اختیارتان قرار می گیرد. در روزهای پنجم و ششم هفته حساس ترو آسیب پذیرتر از معمول خواهد بود، پس اگر همسریا عزیزتان بابت خطایی غیر عمدی از شما عذر خواهی کرد، بهتر است پذیری آن باشید و به جای اندیشیدن گ گذشته ها و احساسات ناخوشایند، به فکر آینده ای درخشان باشید

بهمن ماه:

در آغاز هفته، آشنایی با افرادی که نقطه نظرات و عقایدی مشابه شما دارند، امکان ترقی در آینده را در اختیارتان قرار می دهد. ممکن است برای اثبات خودتان، لازم باشد که تلاش بیشتری به خرج دهید. در این چار چوب زمانی، آزادی برایتان اهمیت زیادی خواهد داشت. حتی اگر متاهل باشید، مایلید برای حفظ آزادی تان دست به اقداماتی غیر قابل پیش بینی، مجردان معتقدند که در این روزها هر چیزی ارزش صبرو انتظار را دارد، ولی اگر دل روزهای ششم و هفتم، توجهی را که خواهاش هستند ازسوی فردی ویژه و استثنایی دریافت نکنند، به شدت سرخورده و نا امید خواهند شد.

اسفندماه:

در آغاز این هفته دوستان و آشنایانی که تا چندین پیش اعصابتان را خرد می کردند، به شدت کمک حالتان خواهند بود، به شرط آن که مشتاقانه از آنها تقاضای کمک و همراهی کنید. متاهلان در این هفته، فداکاران ایناگرگ و از خود گذشته هستند و مایلند هر طور شده رضایت خاطر همسران خود را جلب کنند.

بهترین چهارم تا ششم به جزئیات و مسایل کم اهمیت است به کوچک توجه بیش از حدی خواهید داشت. ولی بهتر است به فکر آینده باشید. از روز پنجم تا هفتم، شانس و اقبالی در خانه تان را به صدا در می آورد، به هیچ وجه آن را از دست ندهید و پذیری آن باشید.