## نیم نگاه

ورزش محلات حلقه گمشده ورزش قهرمانی این استان است .

با توجه به پتانسیل عظیم نیروی انسانی وجوان استان که به علت پاره ای از مسائل ومشکلات قسمت اعظمی از اوقات فراغت خود را به بطالت وبیهودگی می گذرانند. لزوم توجه به ورزش خیابانی وبرگزاری مسابقات لیگ محلات در برهه زمانه کنونی نمود عینی بیشتری پیدا کرده است.

نه تنها دول پیشرفته که حتی کشورهای در حال توسعه دور وبرما هم بر این امر اذعان دارند که تنها با حربه وسلاح ورزش است که می توان به جنگ نا هنجاری ها وانحرافات جامعه رفت. انسان بنا بر طبع خود پر از جوشش وفعالیت است وهرگاه بشر راه را اشتباه انتخاب نماید بر او همان رود که بارها شرح حالش را در رسانه ها برایمان باز گو می کنند وتنها هم بازگو می کنند ونه راهکاری نشان می دهند ونه طرحی نو در می اندازند که چه کنیم که این جوان به چنین راهی وورطه ای نیفتد.

در این شهر هستند زمین هایی که تنها توپ کافی است که غلغله در آن بیاندازد وجوانان این شهر بدون فراخوانی و ندایی در آنجا حضور به هم می رسانند ووقت خود را به ورزش می گذرانند این امر در کل جهان بی نظیر است حجم عظیمی از نیروی انسانی که خود جوش در جایی جمع می شود .حال دوستان مدبر آیا به نظر شمانمی توان با بستر سازی مناسب وسیستماتیک کردن همین مسابقات و بازی های دوستانه در قالب لیگ منسجم ومرتب بهره وری وخروجی مناسب را دید آن هم با کمترین هزینه ممکن .

ورزش محلات نیازمند یک رنسانس است یک تحول حضور نیروهای کار آمد ومفید در این عرصه بهترین تزریق است.

حضور مصمم ومستمرNGO در این ماجرا نقش تعیین کننده ای دارد مسئولان باید با پشتیبانی از طرحهای تشکل های مردی غیر دولتی ورزش در این استان را حمایت کنند . کلام آخر رمز موفقیت در ورزش استان در چند کلمه خلاصه شده است:

عینیت بخشیدن به ذهنیت ها + اراده قوی+ برنامه ریزی صحیح

### "محمد سرابی" قهرمان ملی ورزش باستانی

# ورزش زور خانه ای میراث معنوی است

**به پاس ارج نهادن به میراث معنوی ورزشهای زور خانه ای ،هفته گذشته را میهمان یکی از ورزشکاران و پهلوانان دوست داشتنی این ورزش کهن بودیم.**

این چهره نام آشنا که به رغم سن جوانی با تبحر و تجربه خاصی در میدان زورخانه هنر نمایی می کند. کسی نیست جزء؛محمد سرابی . درمعرفی مختصر خود می گوید؛ در سال ۱۳۵۹ در شهر ملایراز توابع استان همدان متولد شدم . ورزش باستانی را در سال ۱۳۷۲ دراین شهرستان زیر نظر استاد "مجید کاظمی" که هم اکنون یکی از مربیان تیم ملی هستند شروع کردم و طی ۱۵ سال سابقه ورزشی مفتخر به کسب ۱۶ مدال شامل؛ ۷ مدال طلا، ۵ نقره و ٤ برنز، شده ام. تا کنون نیز هفت چشمه جدید ورزشی به نام خود ثبت نمودم.رشته ورزشی مورد علاقه ام نیز هنرهای فردی ورزش باستانی رشته میل بازی ٤ و ۳ و ۲می باشدو در حال حاضر در لیگ برتر ورزش باستانی و کشتی پهلوانی کشور در تیم دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران که در صدر گروه خود قرار دارد، شرکت می کنم.

شغلم نظامی و در نیروی هوایی ارتش جمهوری اسلامی ایران مشغول به خدمت هستم. "سرابی" پس از بیان مختصر سابقه ورزشی خود ، بااشاره به مسابقات هنرهای فردی و کشتی پهلوانی ارتش که در تاریخ ۲۳ و ۲۲آبانماه جاری در سالن ورزشی مهرآباد نیروی هوایی انجام شد،گفت: در این دوره ازمسابقات تعداد هفت تیم ازمنتخب نیروی هوایی، نیروی زمینی ، نیروی دریایی، دانشکده امام علی (ع )، دانشکده شهید ستاری و یگان دریابان شرکت داشتند که در پایان نیروی زمینی ارتش مقام اول ، نیروی هوایی مقام دوم و دانشکده امام علی (ع )مقام سوم تیمی را کسب کردند و بنده در منتخب نیروی هوایی صاحب مدال شدم. این چهره محجوب ورزشی در ادامه با اشاره به قدمت هزارساله گود مقدس زورخانه به شرح مختصری از پیشینه ورزش باستانی ایران و ریشه های تاریخی آن پرداخت و گفت: بر ورزش باستانی ایران عمری دراز گذشته و مانند همه سنت های باستانی ، اصل و منشاء آن در غبار تاریخ گم شده است و امروز اگر می کوشیم اصل آن را بازیابیم ، این کوشش تنها بر نشانه هائی استوار است که اینجا و آنجا به چشم می خورد ، وگرنه ، مدرکی قطعی و صریح برای اثبات منشاء این آئین در دست نیست. در حقیقت این باز یافتن نیست ، باز ساختن است !

وی افزود: از دیرباز تاکنون زورخانه میعادگاه پهلوانان و عیاران و ورزش باستانی کعبه آمال مردسالاران و رزمگاه رزم قهرمانان زمان بوده است. به گفته سرابی؛ آیین زورخانه ای را به هر آیینی که نسبت دهیم ،همگی یک افق مشترک دارند و آن آیین جوانمردی است. چراکه جوانمردی تنها سخن نیست ، جوانمردی در تنگنای کلام نمی گنجد.

جوانمردی کنش و عشق و منش است. جوانمردی را می بایست در انسان امروز نیز یافت و بارورتر کرد. انسان امروز در دوره ای از تاریخ بشریت زندگی می کندکه سخت نیازمند جوانمردی است .

وی در ادامه به رسم ادب با سپاس از مشوقین خود به نام آنها اشاره کرد وگفت: درراس، خانواده عزیزم و استاد آقای مجید کاظمی بودند و از همه کسانی که مرا در زمینه ورزشی حمایت کردند از جمله ،فرماندهی محترم پایگاه نهم شکاری امیر "تسویه چی"، معاونت پشتیبانی سرهنگ "رضایی"، فرمانده تاسیسات مهندس" باقری نسب "، رئیس تربیت بدنی پایگاه جناب" پایدار "و رئیس و پرسنل شعبه برق و همه دوستان تشکر و قدردانی می کنم.

سرابی تاکید کرد: تشکرویژه دارم از برادر بزرگوار و پیشکسوتم جناب سرهنگ "رسول دهقانی" و اعضا هیئت ورزش باستانی که طی این مدت با مدیریت خود که در راس ورزش باستانی استان داشته اند، خون تازه ای را وارد رگهای ورزش کرده اند و این پیشرفت ها و موفقیتها سالهای آتی نمایان تر خواهد بود.برای این چهره محبوب ورزشی که البته درد ودلهای زیادی از سر دلسوزی داشت و دلش نیز برای پویایی و بالندگی این رشته مقدس می تپید،آرزوی موفقیت روزافزون داریم.

## چهار تنیس باز باقی مانده رقابت های جدول اصلی مسابقات "فیوچرز کیش" مشخص شدند

**با پایان یافتن راند سوم رقابت‌های جدول اصلی مسابقات بین‌المللی تنیس فیوچرز کیش، چهار تنیس باز خارجی باقی مانده جدول انفرادی این مسابقات مشخص شدند .**

به گزارش" ایرنا"، در راند سوم رقابت های هفته دوم جدول اصلی مسابقات بین‌المللی تنیس فیوچرز کیش شامگاه چهارشنبه چهار دیدار انفرادی و دو دیدار دو نفره انجام شد .

در جدول انفرادی این مسابقات انریکو برزی از ایتالیا، الکسی کدریوک قزاقستانی، پاول چخوف روسی و مارک سمجان از اسلواکی حضور دارند .

امروز دو بازی انفرادی بین دو تنیس باز ایتالیایی و اسلواکی و دو تنیس باز قزاقستانی و روسی برگزار می شود تا دو تنیس باز فینال جدول اصلی این مسابقات در هفته دوم نیز مشخص شود.در ادامه مسابقات بین‌المللی تنیس فیوچرز کیش دو نفره نیز امروز سه بازی دو نفره در مجموعه ورزشی المپیک کیش برگزار می شود .در یکی از دیدارهای دو نفره این رقابت که در روزجاری بنیامین ابراهیم زاده تنیس باز ایرانی مقیم آلمان به همراه پردراک روسفسکی از مقدونیه در برابر آتیلا و گیورگی بالاژ مجاری رقابت می کنند .

در دیدار پایانی مسابقات دونفره هفته اول این مسابقات تیم دونفره الکسی کدریوک و والری رادنف از قزاقستان و روسیه با شکست دو بر صفر تیم آتیلا بالاژ و گئورکی بالاژ مجارستانی به مقام قهرمانی دو نفره این مسابقات دست پیدا کردند .همچنین رقابت های هفته نخست مسابقات بین‌المللی فیوچرز کیش با قهرمانی انریکو بورزی، تنیس باز ایتالیایی به پایان رسید و فینال جدول اصلی هفته دوم این مسابقات روز دوم آذرماه سال جاری برگزار می شود . در رقابت های جدول اصلی هفته نخست مسابقات بین‌المللی تنیس فیوچرز کیش ، هشت تنیس باز ایرانی حضور داشتند که در راندهای اول و دوم با شکست مقابل حریفان خود از دور این مسابقات حذف شدند .تاکنون از ۳۲ بازی انفرادی از جدول اصلی این مسابقات ۳۰ بازی انجام شده و امروز با انجام دو بازی انفرادی دیگر تنیس بازانی که‌به صورت مشترک مقام سوم را کسب می کنند، مشخص می شود.فینال جدول اصلی هفته دوم مسابقات فیوچرز کیش روزجمعه(دوم آذرماه) برگزار شد و جایزه نقدی ۱۵ هزاردلاری این مسابقات به‌نفرات برتر آن اهدا شد.

## دوندگان تیم ملی روزانه شش ساعت تمرین رادر جزیره کیش در دستور کاردارند

**دوندگان تیم ملی‌ایران دراردوی آمادگی کیش روزانه انجام شش ساعت تمرینات مختلف ورزشی در استادیوم ورزشی شماره یک و سواحل ماسه‌ای جزیره کیش را در دستور کار خود داده‌اند .**

به گزارش ایرنا، در دومین روز اردوی آمادگی کیش "سپهرزاد، ربانی و عسکری" سه تن از دوندگان تیم ملی ایران تمرینات خود را زیر نظر بوریس ایوانف روسی با انجام دوهای مختلف در پیست تارتان و زمین چمن استادیوم شماره یک مجموعه ورزشی المپیک کیش برگزار کردند .

این اردوی آمادگی تیم ملی به منظور شرکت دوندگان ایرانی درمسابقات دو و میدانی داخل سالن قهرمانی آسیا که بهمن ماه سال جاری در کشور قطر برگزار می شود، در کیش برگزار می‌شود.

در این اردوی آمادگی یک ماهه هادی سپهرزاد درماده دهگانه، محسن ربانی درماده پرش با نیزه و روح الله عسکری در ماده ۱۱۰متر بامانع از استان چهارمحال و بختیاری در کیش حضور دارند .

هرچند که مقرر شده اردوی آمادگی دوندگان تیم ملی ایران در جزیره کیش به مدت ۳۰ روز برگزار شود اما انجام تمرینات هفت هفته‌ای در دستور کار مربی روسی قراردارد .

دوندگان تیم ملی صبح‌ها سه ساعت تمرین را در استادیوم شماره یک جزیره کیش انجام می‌دهند و بعداز ظهر نیز به مدت سه ساعت در ماسه‌های سواحل کیش تمرین می‌کنند .

مسابقات دو و میدانی داخل سالن قهرمانی آسیابا حضورتیم های ملی کشورهای آسیایی بهمن ماه سال جاری در قطر برگزار خواهد شد ومسوولان تیم ملی با توجه به شرایط آب وهوایی این کشور، اردوی آمادگی خود در کیش برپا کرده‌اند.

### ستون اسکوربرد :

✓ **درباره هیئت بسکتبال وجابجائی رئیس آن شایعاتی شنیده ایم آیا صحت دارد واقعاً می خواهند آقای رضایی پیر بسکتبال این استان را برکنار کنند؟**

**جمعی از بسکتبالیستها**

✓ **لطفاًدر باره تیم شهرداری بندرعباس وبازی های آن بیشتر بنویسید .**

**سارا احمدی**

## طالع بینی

◆ **فروردین:**
می توانید از استعدادها و حس ششمتان استفاده کنید. باید برای تصمیم گیری از این حس استفاده کنید.

◆ **اردیبهشت:**
در این زمان بسیار خلاق هستید و زیاد به شما الهام می شود.نباید اجازه بدهید ایده هایتان نادیده گرفته شوند. همیشه وسوسه می شوید که آنها را برای دیگران بیان کنید اما اگر زود عملی نشوند ناراحت و عصبانی می شوید نباید در این دوره این طوری فکر کنید.

◆ **خرداد:**
اگر می خواهید میهمانی بگیرید یا دوستی را به صرف غذا دعوت کنید اکنون بهترین زمان است. معاشرت با آنها روحیه تان را بالا می برد و ایده های آنها قوه تخیل شما را فعال می کند. زمان خوبی برای گرفتن تصمیمات مهم با خویشاوندان است.

◆ **تیر:**
واقعاً ناراحت کننده است شما دیدی مثبت دارید و یکی از همکاران آن را خراب می کند . این مشکل آنهاست .اگر دوست دارند که از شما ایراد بگیرند و روی شما زوم کرده اند، ارزش ندارد وقت تان را با آنها تلف کنید.

◆ **مرداد:**
امروز شما مورد توجه و مراقبت شخصی قرار خواهید گرفت. مسلم است که آنها عمیقاً به شما توجه دارند، حتی اگر از گفتن این مطلب خجالت بکشند. مسائل عشقی و احساسی دقیقاً مطلبی است که سازنده روحیه امروز شماست، چه با عشق حقیقی خود خلوت کرده باشید و چه روی صندلی راحت لم داده و یکی از فیلم های سینمائی را نگاه کنید.

◆ **شهریور:**
دوستان پیشنهادات خوبی دارند و از این که درکنارتان هستند خوشحال می شوید.اگر به حمایت روحی احتیاج دارید در حال حاضر همه حامی شما هستند.سعی کنید سرگرمی مورد علاقه تان را انجام دهید تا آرامش پیدا کنید.

◆ **مهر:**
در حال حاضر شخصی مایل است که ازشما مراقبت و حمایت کند. حتی ممکن است آنها به دنبال شغل بهتری برای شما باشند و یا به طریقی بخواهند که اعتماد به نفس شما را بالاتر ببرند.شما نیز می خواهید که این کارها را جبران کنید.گرچه ممکن است در این زمینه نتوانید ولی فراموش نکنید که راه های زیادی برای قدردانی از آنها وجود دارد.

◆ **آبان:**
امروز زیاد ولخرجی می کنید . سعی کنید کمتر خرج کنید.بیشتر از آن چیزی که به دست می آورید خرج می کنید و بعد از مدتی دیگر نمی توانید جلوی این ولخرجی ها را بگیرید.

◆ **آذر:**
امروز باید پوست خود را کلفت کنید که توسط یک نظری که کسی از روی بی فکری به شما می دهد ناراحت نشوید. ممکن است دوست داشته باشید که کلاً از دنیا ببرید ولی این کار مضراتی دارد. البته بهتر است که از خطرحمله خود را دور کنید ولی به رقیب این فرصت را ندهید که فکر کنند می توانند شما را به انجام کاری مجبور کنند که در حالت عادی حاضر به انجامش نبودید. این به نفع هیچ کدام از شما نیست.

◆ **دی:**
حتماً باید به همسرتان توجه بیشتری داشته باشید، همچنین اعضای خانواده از بی توجهی شما ناراحت هستند. تلفن را بردارید وبه آن ها زنگ بزنید تا بدانند که به فکرشان هستید، حتی اگر در حال حاضر سرتان خیلی شلوغ باشد.

◆ **بهمن:**
اگر می دانید که لازم است از سلامتی خود بیشتر مراقبت کنید ورزش را شروع کنید یا امروز مناسبترین روز می باشد.سعی کنید رژیم سلامتی بگیرید که از اجرای آن لذت ببرید زیرا اگر با آن احساس راحتی نکنید نتیجه ای نمی دهد. از امروز شروع کنید و هر نوع عادتی که برای سلامتی تان ضرر دارد را کنار بگذارید یا حذفش کنید.

◆ **اسفند:**
ممکن است هنوز در اوج باشید اما یک نظر اجمالی درمانده بانک شما می تواند شما را به زمین سقوط دهد.همه آن پول ها کجا رفت؟ طوری نیست برآشفته نباشید که چه چیزی رفته است متمرکز شوید که دوباره آن کمبود را بسازید.

آموزش
**مکالمه انگلیسی**
مکالمه شش ماهه ویژه مسافرین خارج از کشور
فرانسه - آلمانی - روسی اسپانیایی-عربی
توسط خارج رفته ها و کارشناسان خصوصی-گروهی
بندرعباس : گلشهر چهارراه رسالت زبانکده پردیس تلفن :٦٦٨١٧١٠-٦٦٨١٧١٢

### خورشید سلام می کند

## درپابوسی میلاد رضای آل علی(ع )

سیدرضا هاشمی زاده

خورشید سلام می کند؛ درخت قیام می کند.گلاب شوق می بارد؛ عطرذوق می آید؛ گلزارموسوی می خندد؛ آینه محمدی می تابد.دریا؛ بی تاب است .یک یک لحظه ها؛ناب است. بهارکف زنان می رقصد. چشمه هاسرخوشان می جوشد؛ ازشرق بهشت سرزده سپیده ؛عشق برشاخهی طوبا

**تراویده بهاران برشاخسارمژه های او.قندیل زلال بسته طاق ابروی او؛جاری به زمان رودخانه کرامت تو؛ پاشیده گلاب ناب به روزگارسخاوت تو.ای مرکز شعاع می پرستی ؛ای دایره شگرف مستی ؛برکام ماتشنگانت ؛انتظارنشستگان نگاهت ؛بچشان اندکی ازشورشیرین سلامت**

دمیده؛ ازخانه سبزفاطمیون ؛ازبام بلند افلاکیون؛نورومهوروشنایی ؛پاشیده به سرای هرایرانی.

ستاره وملک ،نورافشان است . مهتاب زشور؛ جوشان است .گوهریکتای فلک ؛ رخشان است .ماهی و رود خندان است .مرغ وبنفشه ترانه خوان است .

اززهدان شرف ونور؛ خیره جهان است . ثانیه ها مات وصالش .لحظه ها ؛جاروکش جمالش .گمشده پریچهرگان ؛درگام او.مستی می خوارگان ،رونق افتاده ازجام او.رضای آل علی ؛ برکشیده قامت ازآسمان .

شمشادها درهلهله ؛شمعدانی هاپرولوله؛ بیقراروشوریده هرچلچله ؛ قمری وبلبل آوازه خوان کوی او؛ تهنیت گوی فرشتگان ؛آبشاران اشک شوق بوی او؛ ازژرفای نیلی برکه ها؛ ازانتهای آبی نیلوفران ؛هسته هستی دل شکفته ؛روزگارساده کبوترآشفته.رضای جانان ؛ صبح صادق ایمان سرزده ازستیغ افراشته جهان .

ارغوانی شاد یاقوت ها؛ لاجوردی شگفت زمردها؛ زرد زرین طلایی ها؛همه یک آن زحسن سرشاراوست .ذائقه سبزبرگ درختان؛ احساس لطیف باران ؛ نسیم پاک وزان ؛ قاصدک های خوش وخرامان همه طلیعه پدیدار اوست .

تراویده بهاران برشاخسارمژه های او.قندیل زلال بسته طاق ابروی او؛ جاری به زمان رودخانه کرامت تو؛ پاشیده گلاب ناب به روزگارسخاوت تو.ای مرکز شعاع می پرستی ؛ای دایره شگرف مستی ؛برکام ماتشنگانت ؛انتظارنشستگان نگاهت ؛بچشان اندکی ازشورشیرین سلامت .

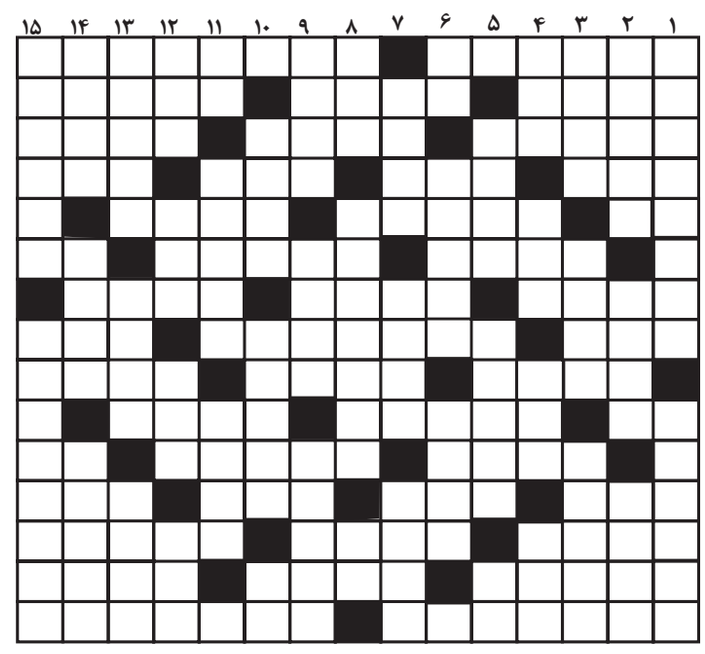
درپچه سرخ گلهای محمدی ؛یادتو روان است .درشبنم صبحگاهی ؛رخ زیبایت عیان است .پژواک قشنگ نامت ؛ذکرزیرلب پیروجوان است .

زیارت صحن پلکت ؛حاجت سیال انس وجان است .خورشید شوقی ؛آینه بی بدیل ذوقی.ابهت ایستاده ی صنوبری .هماره توگل نوبری .تاج فخرملایک ؛خسرونیک دلان افلاک ؛تویی ای صمیمت دمادم افزون .میلاد فرخنده سردارطایفه شرافت وعدالت ؛درخشنده گوهرعصمت فاطمی حضرت علی ابن موسی الرضا مبارک وخرم باد.

**مرکز ترک اعتیاد**
آپادانا
✓ سم زدایی
✓ درمان نگهدارنده
✓ پیشگیری از عود
✓ گروه درمان
✓ خانواده درمانی
✓ زوج درمانی
✓ ترک سیگار
نشانی : بندرعباس - بلوار امام خمینی - شهر نمایش ، روبروی دفتر هواپیمایی جمهوری اسلامی ایران (هما)مجتمع تخصصی آپادانا ، طبقه چهارم
تلفن : ۳۳۴۴۲۱۷

**گالری موسیقی امین**
نمایندگی فروش وارائه خدمات پس از فروش
سیستمهای صوتی تندر وبی ان سی
نورپردازی وصدابرداری کلیه مجالس
بندرعباس، میدان یادبود، پاساژ تجاری شهرداری، پلاک ۸۷
تلفن: ۲۲۳۵۵۶۶ همراه: ۰۹۱۷۳۶۳۱۲۷٤

## (٥٦٢)



**افقی:**
۱ -گیاهی یک ساله با گل های زبانه ای ولوله ای-از شعرای پارسی گوی در باره سلاطین آل افراسیاب که از آثارش منظومه پهلوان نامه است
۲ -سولفید سرب-درست نویسی -اتفاق و حادثه
۳ -آنچه در جنگ به زور از دشمن گرفته شود -بزرگ جثه -مخزن پول
٤ -ضمیر جمع مخاطب - ترجمه احوال-پارسایی - مدت متمادی
٥ -نشانه تردید -درجه ای در ارتش -بیهوده و پوچ
٦ -برادر -گزارش-فرار کردن
۷ -سمت راست -مهربان -آسیب و لطمه
۸ -منقار -ماهر و ورزیده-زاویه خارجی محل تلاقی دوسطح
۹ -بدنام -شالوده - خوردنی بیمار
۱۰ -حرف درد -دیدار کردن باهم -شکوه وبزرگی
۱۱ -رویه قبا-دفترشعذ- لنگه
۱۲ -دانش و فرهنگ - زاپاس خودرو - دیگر ،بیگانه - عضو عمده
۱۳ -ظرف ک.چکی که در آن طلا ونقره ذوب می کنند -ساکت وبی صدا- هر یک از رگ های ظریف
١٤ -زیر زمینی در عمق زیاد -بال مرغ-روایت کننده
۱۵ -ماسه سنگ سخت ودگرگون شده -روش جداسازی کلوئیدهای داخل یک محلول از سایر مواد از طریق غشای نیمه تراوا

**عمودی:**
۱ -نام نوایی از موسیقی و لحن چهارم از سی لحن باربد-اسلیمی
۲ -سراب،مظهر قنات- تاریخ نویس -منافق
۳ -واجب وضروری - اشعه مجهول -آ؛از
٤ -آماس -کلام وحرف - پیشگیری قدرتمندانه - گردنبند مروارید
٥ -قرقاول -واحد مقیاس حرارت -کنایه از یار
٦ -نشانه جمع -ماده صمغی ساقه گون - پیشکش
۷ -واگیردار-نوارهای بافته شده از رشته های نازک فلزی -قایق بزرگ
۸ -بزرگترین جامعه انسانی -ترکیبی از یک ماده با اکسیژن -ضمیر عربی
۹ -پشتک -پراکنده خبر -تاراج
۱۰ -از امراض مسری -برابری -حایل میان دو چیز
۱۱ -خون -رویداد بویژه رویداد ناگوار-ریز نمرات
۱۲ -بدون آغشتگی به ماده دیگر -زرد پی- چربی-پشت سر
۱۳ -جانماز -دختران - واحد پول عربستان
١٤ -خوراکی رقیق - پیشوا-اقدام فردی
۱۵ -پرنده ای از راسته کبوترشکلان -موجب جنبش وهیجان

خطر بیماری دیابت انسانها را تهدید می کند با کنترل وزن ، تغذیه صحیح و ورزش روزانه می توان از بروز آن پیشگیری کرد
روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان - کمیته اطلاع رسانی و آموزش همگانی سلامت