

روی خط ورزش

جشنواره فرهنگی ورزشی

[illegible]

۶۰۰ ورزشکار در المپیاد خانه های ورزش روستایی

۶۰۰ ورزشکار در اولین المپیاخانه های ورزش روستایی انتخابی تیم استان برای شرکت در مسابقات کشوری به رقابت می پردازند. دیر هیئت ورزش های روستایی و عشایری استان به خیرگما ما گفت: ۶۰۰ ورزشکار برای اولین بار در مسابقات المپیاخانه های ورزش روستایی انتخابی تیم استان در ۱۲ رشته ورزشی در دو بخش آقایان و بانوان با هم رقابت می کنند. به گفته جعفر علی آبادی، در این مسابقات که به مناسبت گرامیداشت چهلمین سالگرد پیروزی انقلاب به میزبانی محضری و شبیاض بهرگز می شود و روز گذشته پذیرش ورزشکاران و تیم بندی رقابت ها انجام شد و از صبح امروز با حضور گلرنگ نماینده فدراسیون این مسابقات در دو بخش تیمی و انفرادی آغاز می شود. وی افزود: در دو بخش تیمی ورزشکاران در رشته های والبال، فوتبال و طناب کشی و در بخش انفرادی در رشته های هفت سنگ مهارتی، چوب کشی و دوی سرعت و اسقامت به رقابت می پردازند.

۴۰ برنامه فرهنگی ورزشی در خوسف

۲۰ رنانه فرهنگي ورزشي در چهلمين سالگرد پيروي انقلاب اسلامي در خوسف برگزار مي شود. فاطمه پيكنندي نژاد، اديس ارشد ورزش و جواني خوسف گفت: پيخي از اين برنامه ها متناسب با ايام فاطميه است كه (شامل) مراسم زيارت شاه شورا، عزاداري حضرت فاطمه (س) برگزار گراريه تايم آموزشي موضوع فاطميه اجتماعي است. به گفته ي نژاد، برنامه هاي ورزشي نيز شامل همايش هاي پيايه روي، جشنواره ورزشي بانوان شاغل و شير غياش، كودري عومي، بازي هاي بومي و محلي در روستاها، جشن هاي پهلواني و ورزش خانه در كودزورخانه و روستاهاي نصاب و نقاب و زهر خوسف، مسابقات ميني گلف، پينگ پنگ، دارت فوتسال و اليبال، مسابقات كاراته شوق و... آف قباله و ليگ و اليبال استان به ميزباني شهرستان و... از جمله رنانه هاست.

شنا؛ غرق در مشکلات ساختاری

بین قربانی - هشتمین جلسه بررسی
نرد هیئت‌های ورزشی استان در حالی به
ت‌شنا، شیرجه و واترپلو استان رسید که
ی به نام واترپلو شیرجه در این هیئت وجود
د و به دلیل مشکلات موجود در ساختار
بیلاتی این هیئت برنامه ریزی‌های انجام
در دوره فعلی، سهمای خوبی از عملکرد آن
مایش گذاشته است.

ارشی خبر نگار ما، روز گذشته در جلسه
و ساعته بررسی عملکرد هیئت شنا
ب و اتراپولی استان موضوع ای
نهایی در زمینه مشکلات این هیئت از سوی
ای هیئت های شهرستان ها و مسئولان
نه های مختلف این هیئت مطرح شد که
جمله می توان به چالش های زیر ساختی
پهرستان ها، پرداخت نشدن کمک مالی
یئت های شهرستانی، کمبود داور و مربی
و آشناندن داور های ارتقای مربگری و
و آشناندن داور های ارتقای مربگری و
و ... اشاره کرد.

سازمان اداره کل ورزش و جوانان هم که نظر تازم بر عملکرد هیئت های ورزشی و بر این عده دارد به نو بداند وجود و کارگزارش عملکرد هیئت های تقویم می، لوی، مودتوین و تکنیک و ورزشکاران را، تقویم تقویم ورزشی توسط هیئت شهرستانی، کمک مالی ۶۲ میلیون ۹۶ لی هیئت های شهرستان ها و نشد به آن ها سوزی در فیسون در گذشته، سامان دهی ۸۲۳ ورزشکار در گذشته و هزار و ۱۲۳ نفر در سال ۹۷ از نردن مجمع عمومی سالیانه هیئت شاره کرد.

- استفاده از اختیارات

[illegible]

مستضعفان احداث می شود. همچنین استخر
سربیشه به زودی و استخر خوسف در ماه های
آینده به بهره برداری می رسد.

- میزبانی رقابت های بین المللی

سابقه این مطالعه برای اولین بار در سال ۹۸ میلادی بوده، با توجه به تغییرات اقلیمی و تغییرات در الگوهای بارش و دما، به نظر می‌رسد که نتایج این مطالعه برای استفاده در مناطق دیگر ایران و سایر کشورهای منطقه قابل استفاده باشد. همچنین با توجه به تغییرات اقلیمی و تغییرات در الگوهای بارش و دما، به نظر می‌رسد که نتایج این مطالعه برای استفاده در مناطق دیگر ایران و سایر کشورهای منطقه قابل استفاده باشد.

تی که رنگ ادرار زرد پررنگ باشد، بهتر است ۳۰ تا ۶۰ دقیقه پیش از تمرینات یک یا لیوان بنوشید.

شیدن آب فقط پس از انجام تمرینات
یت می کند و نگرانی درباره قطع تمرینات
شیدن آب در وسط ورزش نداشته باشید.
به دنبال کاهش سریع وزن از طریق ورزش
تید، در کنار تمرینات هوازی، تمرینات

موضوع نوشیدن آب کافی قبل از ورزش، در آن انجام آن و بعد از آن مهم تر می شود. کم تر سبب کاهش کارایی و رانندمان در زمان ورزش می شود و حتی ممکن است سلامتی به خطر بیندازد.

این حال نوشیدن مقدار زیاد آب هم در نماناسب ممکن است کاهنده عملکرد دوایی ورزشکار باشد. برای فهمیدن این که بدن در معرض کم آبی هست یا خیر، باید نگادار پیش از تمرینات توجه کرد. در

مشاوره ورزشی

نوشیدن آب هنگام ورزش

حجم زیادی از بدن را تشکیل می دهد. فردی که شروع به ورزش کردن می کند، این مع در بدنش مصرف یا از طریق عرق کردن بدن او خارج می شود، به همین دلیل باید از آب بدن خود را در حد ثابتی نگه داشت. گزارش «بیوتو»^۱، هر چه بیشتر ورزش کنیم

خراسان جنوبی

پیشخوان

[illegible]

**بہت دھنی دیجیٹالی
مراکز درمائی**

۳۱۰۵۵	پدرستان مهتاب
۳۳۴۵۰۹۰۰	پدرستان شهید رحیمی (تأسیس: ۱۳۳۴)
۳۱۵۴۴۴۰۰	پدرستان انوار (تأسیس: ۱۳۱۵) شبهات
۳۳۴۴۱۱۱۱	پدرستان (تأسیس: ۱۳۳۴)

مسافری	شماره تاکس	حرکت از مبدأ	ورود و خروج از ترانس	ورود به مقصد
مشهد-بندر	۸۸۱	۱۳:۲۵	$19:41 - 19:41$	$8:45$
بندر-مشهد	۸۸۰	۱۳:۴۰	$8:45 - 8:45$	$11:50$
مشهد-مکریان	۷۸۱	۱۳:۱۵	$2:45 - 2:45$	$8:00$
گرگان-مشهد	۷۸۰	۱۳:۱۵	$2:45 - 2:45$	$8:00$
مشهد-یزد	۶۸۱	۱۳:۵۵	$2:45 - 2:45$	$9:10$
یزد-مشهد	۶۸۰	۱۳:۵۵	$2:45 - 2:45$	$9:10$
مشهد-اصفهان	۵۸۱	۱۵:۱۰	$2:45 - 2:45$	$8:45$
اصفهان-مشهد	۵۸۰	۱۵:۱۰	$8:45 - 8:45$	$9:40$
مشهد-خراس	۹۷۵	۲۲:۲۵	$8:45 - 8:45$	$9:45$
خراس-مشهد	۹۷۴	۲۰:۲۵	$8:45 - 8:45$	$9:45$
تهران-خراس	۳۵۸	۱۲:۴۰	$8:45 - 8:45$	$9:40$
مشهد-تهران	۳۵۹	۱۵:۱۵	$8:45 - 8:45$	$9:40$
مشهد-شیراز	۵۸۷	۱۴:۲۵	$13:45 - 13:45$	$10:30$
شیراز-مشهد	۵۸۶	۱۵:۳۵	$8:45 - 8:45$	$14:40$

وہی

نوع	قیمت (ریال)	نوع ارز	درج گران	درج مایلند ای
هرگز بهر ۱۵ جهر	۳,۹۸۰,۰۰۰	دلار	۱۱۵۳۰۰	۳۴,۰۰۰
میل بهر ۱۰۰ گز	۳۹,۲۵۰,۰۰۰	یورو	۱۳۲,۵۰۰	۴۷,۷۲۰
میل بهر	۴۱,۰۰۰,۰۰۰	پوند	۱۳۹,۵۰۰	۵۲,۳۰۳
درج بهر	۱۲,۶۶۰,۰۰۰	درهم امارات	۳۱,۳۰۰	۱۱,۴۳۷
میل بهر	۷,۵۰,۰۰۰	لیر ترکیه	۲۱,۰۰۰	۷,۸۵۷

وضعیت جوی استان

روز	آب و هوا	دما (درجه سانتیگراد)
امروز	آفتاب و ابر	13 - 23
فردا	آفتاب و ابر	13 - 23
پنجشنبه	آفتاب و ابر	13 - 23
شنبه	آفتاب و ابر	13 - 23
یکشنبه	آفتاب و ابر	13 - 23
دوشنبه	آفتاب و ابر	13 - 23
سه شنبه	آفتاب و ابر	13 - 23

ملای

فروشی زمین -جاده خوسف روبروی شهرک صنعتی حاشیه جاده مترائ ۱۶۶۶ متر با یک ساعت آب ۰۹۱۵۱۶۱۳۰۲۷ ذابخی	فروشی. زمین - جاده خوسف روبروی کوپرتا بر جنب شن شویی دکتر ناصح به مترائ ۱۷۳۴۱ متر سند شن دانگ -توافقی ۰۹۱۵۱۶۱۳۰۲۷ ذابخی	حاشیه جاده ۰۹۰۳۶۴۴۱۵۲ منز مسکونی تمام اسکلت واقع در(شهرک دهنو) شهرک صنعتی نما سنگ آشپزخانه کاشی لوله کشی آب برق - فاضلاب انجام شده فی توافقی ۰۹۱۵۱۶۰۰۲۷۹
--	--	--

نیازمندی‌های عمومی

منزل ویلایی - مهرشهر لبعضی ۸ زمین ۹۰ متر بنا ۱۴۰ متر ۲ خواب ۰۹۱۵۵۶۱۶۵۹۸	فروش درخت زرشک با مناسب ترین قیمت ۰۹۱۵۷۲۰۰۴۵۲	۳۰۰ مترمربع مسکونی شش دانگ خیابان شهید رجایی آریشهر فی ۲۵ م ۰۹۱۵۳۶۲۸۲۹۷	۲۰۶ مدل ۸۲ تیپ موتوری سالم قیمت ۱۸/۵۰۰ ۰۹۰۱۱۵۶۹۵۰۸	به تعدادی راننده جهت کار در آژانس حاجی آباد نیازمندیم ۰۹۱۵۷۲۰۳۳۱۸	تاکسی تلفنی با رنگ خور بالا محدوده آوینی به تعدادی راننده نیاز دارد ۰۹۱۵۴۹۴۴۰۸۰
آپارتمان سبیده ۳ شمالی ۸۳ تا متر افتخار ۲ خواب و هال امکانات کامل ۰۹۱۵۵۶۱۶۵۹۸	منزل ویلایی نقلی دولت نرجس شعبانیه تا ۳۰۰ م خریداریم ۰۹۱۵۵۶۱۶۵۹۸	منزل ویلایی امیر آباد زمین ۱۲۵ متر شمالی خوش نقشه بنا ۷۵ متر ۰۹۱۵۵۶۱۶۵۹۸	نیسان آبی مدل ۹۱ دوگانه کارخانه فروشی ۰۹۱۵۷۴۰۰۷۸۸	به یک شاگرد وردست نیازمندیم ۰۹۱۹۱۲۳۷۶۸	امور خدماتی منزل مانند نظافت خانه یا نگهداری فرزند و غیره ۰۹۱۵۹۶۴۸۶۵۲
مشاوره خرید و فروش املاک خود را به ما بسپارید ۰۹۰۳۵۲۶۷۷۴۶	املاک پاییزان فلکه تمنای باران - روبروی گاون زبان ۰۵۶۳۳۴۲۱۹۶۶	زمین ۴۷ متر دستگرد فی ۱۱ میلیون ۰۹۱۵۹۵۵۳۹۶۷	استخدام	۲ نفر نیروی ساده و نیمه ماهر آشنا به کار میل نیازمندیم فوری ۰۹۳۶۵۶۱۵۵۹۸	تعدادی راننده جهت کار در آژانس حاجی آباد نیازمندیم ۰۹۱۵۷۲۰۳۳۱۸
املاک پارسه - خرید، فروش رهن و اجاره - کارشناسی بلوار آوینی ۰۹۱۵۱۶۰۴۹۸۶	۷۵۰ متر زمین شمالی - دستگرد فی ۳۰ میلیون تومان ۰۹۱۵۹۶۴۷۰۵۸	منزل ویلایی جوادیه ایتار زمین ۱۲۵ متر بنا ۱۱۰ متر بنا سازی شده امکانات لوکس ۰۹۱۵۵۶۱۶۵۹۸		نیازمند یک نفر با مدرک صنایع غذایی جهت کار در صنایع پسته بندی عاملی ۰۹۳۹۱۱۴۷۳۳۱	آماده همکاری میباشم شاطر انواع نان احتسابی ۰۹۱۵۹۳۵۹۱۹۴
۵۰۰ متر زمین مزروعی بدون آب شمال امیرآباد و حاجی آباد برجند فی ۳۲ م ۰۹۱۵۹۶۲۰۹۵۲	مشهد، حیاط، درست خ میثم ۷۵ متر ۳۶ رهن، فوری ۰۹۱۵۷۲۳۶۵۱۱	آپارتمان واقع در انقلاب ۵ مجموع پرستاران ۲ خواب ۱۰۷ متر توافقی ۰۹۱۵۵۶۲۲۴۸۹	به یک شاگرد جهت کار در کارواش ساعت ۸ صبح تا ۸ شب نیازمندیم ۰۹۹۰۲۴۶۹۹۱۷	به همکاری یک فرهنگی باز نشسته در یک کار فرهنگی نیازمندیم. ۰۹۱۵۸۶۳۳۴۲۱	به تعدادی راننده تمام وقت و نیمه وقت جهت آژانس نیازمندیم ۰۹۱۵۵۶۱۳۱۷۰
۵۰۰ متر زمین مزروعی بدون آب شمال امیرآباد و حاجی آباد برجند فی ۳۲ م ۰۹۱۵۹۶۲۰۹۵۲	فروش زمین تجاری ۶۰ متر حاشیه صیاد شیرازی توافقی ۰۹۱۵۱۶۳۳۳۸۲	خودرو	به تعدادی راننده تمام وقت جهت کار در آژانس نیازمندیم ۰۹۱۵۹۶۴۳۹۸۰	به یک راننده پایه یک فنی و تا تجربه جهت کمپرسی خارج از شهر نیازمندیم ۰۹۱۵۷۷۲۴۳۳	نیازمند یک نفر بازاریاب اقا یا خانوم با سابقه ی فعالیت جهت ویزیتوری محصولات حبه ی عناب شاینا در شهر بیرجند ۰۹۱۵۱۰۲۷۳۳۲
منزل ویلایی بیست متری دوم زمین ۲۵۵ متر تجاری ۳۰۰ متر کلنگی ۰۹۱۵۵۶۱۶۵۹۸	۳ هزار متر زمین مناسب برای ساخت باغ ویلا با پروانه فی ۲۰ م ۰۹۱۵۶۵۳۸۳۹۰		سمند EF۷ دوگانه ۹۶ سه تیکه بقل رنگ ۴۹ میلیون ۰۹۱۵۵۶۲۲۴۰۲	شاگرد نیمه ماهر جهت کار در جلوبندی سازی خودروهای سبک نیازمندیم ۰۹۱۵۶۶۴۲۲۶	یک نفر شاگرد ماهر یاتیمه ماهر جهت کارام دی اف نیازمندیم ۰۹۱۵۴۱۶۱۳۵۹
سویت کوچک چهکند تا ۱۰۰ تومان خریداریم ۰۹۱۵۵۶۱۶۵۹۸	منزل ویلایی حاشیه پرستان زمین ۳۰۰ متر بنا ۱۱۰ متر دوبش اوقالی موقعیت عالی جهت ساخت کلینیک ۰۹۱۵۵۶۱۶۵۹۸	پراید سفید ۷۹ تمیز سریا بیمه تخفیف کامل ۰۹۱۵۹۶۲۲۴۲۶	نظافت منزل انجام میدهم با نیروی خوب و جوان شمار تماس ۰۹۱۵۹۶۴۸۶۵۲	تعدادی راننده یا ماشین دوگانه درمحدوده (اللهیه، کویر تایر موسی بن جعفر، کارگران نیازمندیم با کارکردی روزی ۵۰ تومان آژانس امیر ۰۹۱۵۸۱۰۳۸۲۸	به تعدادی کارگزار زن و شوهر ترجیحا بدون بچه حدود سنی ۲۰ تا ۳۵ سال جهت شرکت تولیدی صنعتی خوابگاه رایگان - تهران ۰۹۱۲۱۰۴۶۲۵۶
عباس آبادیهدان خونه باغ باچندین درخت دوسه ساله ودیوار شده وحدود ۳۸ متر سقف ایرانیت ۰۹۱۵۶۶۴۴۹۷۹	یک واحد آپارتمان حدودا بین ۹۵ تا ۹۵ مفید وبا مشاعات و پارکینگ ۱۴۲ متر مربع روبروی پارک میادشیرازی به فروش می رسد ۰۹۱۵۱۶۰۰۳۳۱	۱۲۲ اسبورت اکسلنت سفید رنگ صفر کیلومتر فروشی زیر قیمت ۰۹۱۵۸۶۱۴۴۴۷	جوبای کار راننده تمام وقت با ماشین باز نشسته قیمت توافقی - غلامی ۰۹۱۵۳۶۲۰۶۰۸	آژانس بانوان فلکه تمنای باران به راننده یا تجربه نیازمند میباشد ۰۹۱۵۵۶۱۶۵۹۸	جوبای کار - متاهل دارای مدرک پایان خدمت و گواهینامه آماده کار در باغداری سرایداری نگهداری کشاورزی و کار با تراکتور در کلیه نقاط کشور ۰۹۲۸۳۵۰۲۹۳۹