

## داخل گود

### بدمینتون بازان استان در رقابت های کشوری

تیم بدمینتون بزرگسالان استان به رقابت های کشوری اعزام شد. به گزارش خبرنگار مارکیس هیئت بدمینتون استان با اعلام این خبر گفت: «پوریا قربانی»، «صادق طیبی»، «میثم کفشی» و «پوریا حاجی زاده» اعضای تیم استان هستند.

به گفته «ثانی»، رقابت های کشوری بدمینتون از امروز تا ۹ مهر به میزبانی زنجان برگزار می شود.

### ۲ انتصاب جدید در ورزش استان

به گزارش خبرنگار ماطی احکامی از سوی «برومند» سرپرست اداره کل ورزش و جوانان خراسان جنوبی، «محمد حسین خسروی» رئیس اداره ورزش و جوانان بیرجند و «محمد کاظم ادیبیان» سرپرست اداره ورزش و جوانان زیر کوه شدند.

### هندبال‌یست کوچک استان در اردوی منتخبان منطقه یک



پس از برگزاری رقابت های هندبال نونهالان منطقه یک کشور در شاهرود ۵نفر از خراسان جنوبی به اردوی تیم منتخب این منطقه دعوت شدند. به گزارش خبرنگار ما سرپرست تیم اعزامی استان به رقابت های هندبال کشوری با بیان این مطلب گفت: «محمد حسین کدخدایی» و «حمید ارغا» از آیسک، «محمد جواد وفائی» و «محمد حسین قربانزاده» از سرایان و «سعید موسائی» از قاین به اردوی تیم منتخب نونهالان منطقه یک کشور به سر مربیگری «قشقایی» از شاهرود دعوت شدند. به گفته «بنی اسدی» در مسابقات کشوری نونهالان منطقه یک شاهرود «مجتبی بهرانی» مربیگری تیم استان را برعهده داشت.

### هیئت کاراته در سازماندهی ورزشکاران برتر شد

هیئت کاراته خراسان جنوبی رتبه اول ورزشکاران سازماندهی شده استان را به خود اختصاص داد. رئیس هیئت کاراته استان با بیان این مطلب گفت: بنابر گزارش هیئت پزشکی ورزشی استان، هیئت کاراته خراسان جنوبی با ۶۸۷ ورزشکار سازماندهی شده (دارای بیمه ورزشی) موفق شد در ۶ ماهه اول سال جاری رتبه اول را در بین رشته های ورزشی انفرادی استان کسب کند. به گفته «احمدی پیمّا» از این تعداد ۵۳۰ نفر آقا و ۱۸۷ نفر بانو هستند و در بین شهرستان هانیز بیرجند، طبس و قایان ت به ترتیب حائز رتبه های اول تا سوم کاراته کاهای سازماندهی شده هستند.

## ۴

## برومند:۹۶ پروژه نیمه تمام ورزشی ۶۰ میلیارد تومان اعتبار می خواهد



داشته باشیم تا در این جلسه مشکلات پروژه های ورزشی در حضور وزیر مطرح و راهکارها در این زمینه بررسی شود. به گفته وی وزیر ورزش و جوانان برای افتتاح پروژه های تکمیل شده ورزشی در استان حضور پیدا می کند.

وی هم چنین از سفر هفته آینده معاون پارلمانی وزارت ورزش و جوانان به استان خبر می دهد.

#### • ورزشگاه ۱۵ هزار نفری

سرپرست اداره کل ورزش و جوانان استان در ادامه در مورد آخرین وضعیت استادیوم ورزشی ۱۵ هزار نفری بیرجند عنوان می کند: با وجود تکیده برای بهره برداری از این پروژه به دلیل برخی مشکلات این اقدام محقق نشد.

به گفته «برومند» حدود ۸۰ درصد این پروژه تکمیل شده و برج نوری ورزشگاه ۱۵ هزار نفری بیرجند در حال نصب است و برای ایجاد دسترسی به این ورزشگاه هم از طریق دفتر فنی استانداری و اداره کل مسکن و شهرسازی استان پی گیری لازم انجام ویرنامه ریزی لازم شده است.

وی ادامه می دهد: جمع آوری آب های سطحی و تعویض سندی های ورزشگاه از دیگر مواردی است که باید انجام شود و در مجموع برای کارهای

## نوشتنی های مناسب برای ورزشکاران

هر چند بهترین نوشتنی هنگام ورزش و بعد از آن آب است اما نوشتنی های مفید دیگری هم وجود دارد که ورزشکاران می توانند از آن استفاده کنند.

#### • آب هندوانه

آب هندوانه در دهای عضلانی بعد از ورزش را تسکین می دهد و اسید آمینه «ال سیترو لین» موجود در این میوه نبض را خیلی زود تنظیم و کوفتی بعد از ورزش را رفع می کند.

#### • آب گوجه فرنگی

آب گوجه فرنگی سرشار از لیکوپن است که یک آنتی اکسیدان طبیعی

محسوب می شود. این آنتی اکسیدان ها سلامت قلب و عروق را ارتقا داده و باعث کاهش در دهای عضلانی و رفع خستگی و بازگرداندن سطح قند خون به وضعیت عادی پس از انجام تمرینات ورزشی می شود.

اگر بعد از میکس کردن آب گوجه فرنگی غلیظ بشود کمی آب به آن اضافه کنید تا رقیق تر و نوشیدنی تر شود.

#### • آب آلبالو

آب آلبالو باعث کاهش در دهای عضلانی و آسیب های حاصل از حرکات ورزشی می شود. دنبال آب آلبالوهای طبیعی و بدون قند افزوده باشید. می توانید به نکتار آلبالو کمی آب اضافه و میل کنید.

### کارت دانشجویی

### به شماره ۹۴۱۱۲۱۲۵۴۴

به نام آقای میثم یوسفی فرزند حسین متولد ۱۳۷۵ دانشجوی دانشگاه صنعتی بیرجند مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

ع/۹۵۲۰۶۱۳۰

### خدمات فنی و مهندسی مبتگر

تعمیر انواع : لوازم برقی خانگی ، یخچال ، فریزر ماشین لباسشویی ، جارو برقی ، کولرهای آبی و گازی و ...
● شارژ کولر خودرو و انجام می شود
● تعمیر یخچال و فریزر در منزل در تمام نقاط شهر، پذیرفته می شود
مهر شهر – خیابان ابن سینا – بین ابن سینا ۷ و ۹
۰۹۱۵۲۶۴۹۸۸۴ – ۰۹۳۰۳۸۱۹۱۸۴ – ۳۲۳۰۸۷۵۰ کرباسچی
ع/۹۵۱۷۸۲۰

تألیف تخصصی رز

عروس و داماد

کودک

اسپریت

بارداری و...

طراحی آلبوم رشد کودک

طراحی آلبوم ایتالیایی و ژورنال

\*\*\*\*\*

آدرس : حدفاصل فلکه جماران و انتهای توحیدبعد از بانک تجارت . استدیو رز

همراه: ۰۹۱۵۳۶۳۵۵۲۱
تلفن: ۰۵۶۳۲۳۲۳۳۴۳

با مدیریت : خانم کدخدایی

ع/۹۵۱۲۳۱۷۶

### روی خط ورزش

### سرایان؛ قهرمان هندبال ۴ جانبه

**حسینی**–مسابقات ۴ جانبه هندبال جوانان با

قهرمانی شهرستان سرایان به پایان رسید. «نظافت»، مسئول روابط عمومی اداره ورزش و جوانان شهرستان سرایان گفت: در این رقابت ها که با حضور تیم های سرایان، قاین، فردوس و یک تیم از نیشابور برگزار شد، تیم های سرایان، فردوس و قاین عنوان های اول تا سوم را از آن خود کردند.

### اختتامیه جنجالی فوتبال نوجوانان شفاف سازی می شود



مسائل و حاشیه های رقابت های قهرمانی فوتبال نوجوانان در هیئت فوتبال استان در حال بررسی است. مسئول امور اداری هیئت فوتبال استان با بیان این مطلب گفت: این موارد با حضور دبیر، مسئول کمیته انضباطی و دیگر مسئولان مرتبط در هیئت فوتبال استان در حال بررسی است. به گفته «پاکرو» پس از رسیدگی کامل به این موارد، اطلاع رسانی انجام خواهد شد.

.....

### اعزام کشتی گیران استان به رقابت های کشوری

کشتی گیران استان در دویخش از ادو فرنگی امروز به رقابت های قهرمانی کشور اعزام می شوند. رئیس هیئت کشتی استان با بیان این مطلب گفت: رقابت های کشتی آزاد، به میزبانی شهرستان خوی در آذر بایجان غربی و کشتی فرنگی در شهر رشت برگزار می شود. به گفته «اطلسی» ۵ کشتی گیر استان در رشته فرنگی و ۵ نفر هم در بخش آزاد به مصاف حریفان کشوری خود می روند.

.....

### آخر هفته پینگ پنگی

مسابقات پینگ پنگ انتخابی استان در رده های مختلف سنی پنجشنبه و جمعه هفته جاری برگزار می شود.

رئیس هیئت پینگ پنگ استان گفت: صبح پنجشنبه هفته جاری، رقابت های رده سنی خردسالان و نونهالان و بعد از ظهر مسابقات جوانان برگزار می شود. «حمیدی، افروز: رقابت های رده سنی امید هم صبح جمعه هفته جاری در سالن شهید سرحدی انجام می شود. به گفته وی این رقابت ها در حکم انتخابی استان بوده و در صورت برگزاری رقابت های قهرمانی کشور طی سه ماه آینده، از خردسالان و نونهالان استفاده خواهد شد.

.....

### همایش پیاده روی در ۴ نقطه استان

به گزارش خبرنگار ما به مناسبت دهه امامت و ولایت و هفته دفاع مقدس همایش پیاده روی در حاجی آباد زیر کوه، نهندان، سرایان و روستای اشک در میان با حضور حداکثری مردم برگزار شد. بر اساس این گزارش این همایش ها با هدف ترویج ورزش همگانی در جامعه و توجه و اهتمام بیشتر به تندرستی و سلامت جسمانی اقشار مختلف مردم و همچنین افزایش روحیه همکاری و مشارکت عمومی برگزار شد.

**کلینیک ساختمانی پویا**

**نمایندگی انحصاری درب ضد سرقت آلتین درب ماد**

**نمایندگی انحصاری شومینه پدیده**

**نمایندگی انحصاری کفپوش و پارکت رویال**

**عاملیت رسمی فروش پتینه سازان جوان**

**کاغذ دیواری ، قرنیز چوبی و پلی استایرن**

**آدرس: میدان سوم مدرس باهنر غربی، پلاک ۵۶**  
**۶۷۷۰ ۳۲۴۴ – ۰۵۶ – ۰۹۱۵۱۶۰۵۵۶**
**فدویان**

ع/۹۵۰۲۶۸۸۲