



سیستان و بلوچستان

برگزاری همایش پیاده روی در خاش

گروه ورزش - همایش پیاده روی خانوادگی و ورزش صبحگاهی به مناسبت هفته سلامت در خاش برگزار شد. رئیس اداره ورزش و جوانان خاش به خبرنگار ما گفت: این همایش با شرکت ۴۰ نفر جمعه گذشته به مسافت ۳ کیلومتر در جاده سلامت این شهرستان برگزار شد. همایش در ۶۰ نفر شرکت کنندگان جاله خوار خرید لوازم ورزشی نظیر دوچرخه، لباس، توپ و کفش ورزشی ادا شد. «عبدالغفور قلندرزی» افزود: ترویج ورزش های همگانی به منظور ایجاد نشاط و سلامتی در میان مردم از اهداف این راه در برگزاری همایش پیاده روی خانوادگی بوده است.

ورزش

استعدادیابی در رکاب دوچرخه سواری

از دوستانم گفت که مدت هاست طرح دوچرخه سواری همگانی در برده‌های میکپ ااهدان آغاز شده است و مربیان برای آموزش افرادی که سرشته‌ای از این ورزش ندارند در این مکان حضور دارند، این خبر خوش سبب شد که به این فکر کنم که هر چوب می شود من بتوانم دوچرخه یاد سواری را از دو کی‌ما که به آن علاقه داشتم یاد بگیرم، بنابراین به همراه دوستان به این جا آمدم تا بتوانم رکاب زنی کنم.

روزی ادامه می دهد: امروز اولین باری است که از دوچرخه استفاده می کنم و با وجود این که هنوز یاد نگرفته‌ام چگونه تعادل را روی دوچرخه حفظ کنم و رکاب زنم اما احساس می کنم ورزش لذت بخشی است و می‌توانم در آن فعالیت کنم، به همین دلیل دوست دارم که هر چه سریع تر این ورزش را یاد بگیرم.

چند پسر بچه در فضای باز دهکده کورس گذاشته اند، یکی از آن ها که قصد سبقت از دیگری دارد سعی می کند نتندر بماند تا برنده این مسابقه کودکانه اما لذت پخش باشد، صبر می کند تا رقیبش باز پایان برد، مسافتی که برای این مسابقه در نظر گرفته اند طولانی نیست اما بر از هیجان و شادی است. بالاخره یک نفر از آن ها به خط پایان می رسد، به شراش می روم و از احساسی که این پسر دارد می پرسم. یکی از بچه ها همانند بسیاری از پسر بچه ها علاقه زیادی به این رشته دارد می گوید: دوچرخه سواری را خیلی دوست دارم، اما خانه من کوچک است و حیاط هم ندارد پس دلیل نمی توانم از دوچرخه استفاده کنم، پدر و مادرم نمی اجازه می دهند که در کوچه دوچرخه سواری کنم بنابراین هر وقت که سرشان خلوت تر است به دهکده المپیک می آیم تا بتوانم راحت تر ورزش کنم.

خلوت تر است به دهکده المپیک می آیم تا بتوانم راحت تر ورزش کنم.

در حالی که بلندپروازی بر لبانش نقش بسته اضافه می کند: همیشه از تلويزيون مسابقات دوچرخه سواری را نگاه می کنم خیلی دوست دارم و به هم می توانم مثل آن ها دوچرخه سواری کنم و به مسابقات می روم.

استعدادیابی؛ راهکار توسعه دوچرخه سواری

در سراغ دیدت دوباره دوچرخه سواری استان که در ایستگاه توسعه همگانی این ورزش حضور دارد می روم.

موسم

دوچرخه سواری اظهار می کند: نزدیک دو سال است که با راه اندازی ایستگاه دوچرخه سواری همگانی در این مجموعه ورزشی به عموم مردم از کوچک و بزرگ و دختر و پسر خوش می دهم، هر ۲ نفر از مریزان با تجربه این ورزش در استان هر

شیرینی کرمانشاهی - بینش ۶- مهربانی - بالای
فرنگی - رشد ۷- سنگ طلق - برگ برنده - نا
۸- عدل - فرمانده کشتی - گنگ ۹- سر - درو
سختور - ۱۰- لطیف - گل سرخ - نشان ورزشی
۱۱- رود اروپا - فهم - ملاقات - اگر ۱۲- خاط
غذای بیمار - پایتخت سوئیس - مادر آذری ۱۳-
مقصود - صندلی راحتی - اعلیٰ ۱۴- نخستین - قل
چهره - اکسیر ۱۵- تکرار حرف - طمع - بی مو
بالاوش مردانه

	ی	م	ن	س	ی	ت	س	ی	م
	ا	د	ص	ه	ا	و	س	ی	م
ا	ل	ن	ی	ب	ر	ه	س	ی	ک
ر		ق	ا	ر	ه		ب	ی	ن
د	ت	ر	ا	ن	ر	م	و	ل	ن
	ث	ق	ا	خ	ه	ش	د	ان	

روز در این مکان حاضری می‌شدند و این رشته را به یادماندگان آموزش می‌دادند.

علاقه مندان می‌دهد: مریبان دورچه سواری علاوه بر ارائه آموزش‌های لازم به علاقه‌مندان، از میان افرادی که در این مکان برای دورچه سواری می‌آمده‌اند، استعدادیابی هم می‌کنند که به واسطه آن استعداد زبانی و خردشناسی و خردورزی و جوانان دورچه سواری استانی استان شده‌اند. به گفته یکی از گذشتگان، تیمی با عنوان دورچه سواری جوانان دانش‌آما با اجرای این طرح که بسیار مشهور بوده است توانسته ایم تیم جوانان استان را برای شرکت در رقابت‌های دورچه سواری آماده کنیم، تیمی که جزو مدعیان کسب مقام قهرمانی این مسابقات است. همچنین «حبیب صوحی» نامی، یکی از دانشجویان مستعد این ورزش را به رقابت‌های قهرمانی دانشگاه کسب اعزاز کردیم که در این خصوص موفق به کسب مدال برنز شد.

به سوی قهرمانی

وی تصریح می کند: توسعه دوچرخه سواری بستگی به کنار این که بسیاری از علاقه مندان به این ورزش را سمت خود جذب می کند سبب تقویت بعد قهرمانی آن و تربیت ورزشکاران حرفه ای هم می شود، ورزشکاری که تا تمرین مستمر و منظم می تواند در آینده همانند این نجفی، بی ادب در پیست های خارج از کشور برای ایران و به تبع آن برای سیستان و بلوچستان نام آور کند.

در پیست دوچرخه سواری با بیان این که استقبال درکاب زنان از این ورزش هنگام عصر و خنکای هوا بسیار خوب است می گوید: برنامه داریم

							9
							10
							11
							12
							13
							14
							15

که ایستگاه دوم دوره‌خ سواری همگانی را در
هکده استیج زاهدان را از این کیم، اما این
بار با هدف استعدادیایی از نمای کودکان و اطریق
برگزاری طرح تاسانته، تا برای آینده تیم دوره‌خ
سواری اسوانی استخوانه خوبی داشته باشیم. برنامه
بعادی این هیئت افزون این رشته به برنامه های
ورزش صبحگاهی هکده ایستگاه است، به این
منظور از ساعت ۸ تا ۶ صبح تا علاقه ریکان در
علاقه مندان قرار می گیرد تا علاقه مندان به
ورزش های صبحگاهی هم روی بیابوند و با نشاط و
سرزندگی بیشتری روزشان را آغاز کنند.
وی اضافه می کند: برنامه های دوره‌خ سواری
همگانی در دیگر شهرهای استان هم برگزار می
شود البته هنوز نتوانسته ایم ایستگاهی در این بار
براندازی کنیم و بیشتر ایستگاه مندان در همایش
های همگانی، رکاب نمی زنند.
تیموری درباره مزایای ورزش دوره‌خ سواری بیان

فوائد مختلفی دارد، این ورزش احساس جوانی را در افراد ایجاد می کند و استرس را کاهش می دهد. همچنین سرعت متابولیسم را تا ساعت ها بالا می برد و در نتیجه بدن حتی پس از ورزش به سوزاندن کالری ادامه می دهد.

به گفته ی دکتر کاب زدن، تمرینی عالی برای ذهن و روان است و ساختارهای مهم مغز را گسترش می دهد. بنابراین راکب ران می تواند سبب رفع فکر کند، بیشتر به خاطر بسپارد و احساس شادابی بیشتری داشته باشند. همچنین به سلامتی عروق مردم کمک می کند و باعث کاهش استرس و بیماری های ناشی از آن می شود.

[illegible]

درخشش دوومیدانی کاران نونهال استان در مسابقات منطقه‌ای

۶ دیوریز نیم و میدانی نونهلان استان در قزلباشی منطقه ۶ کشور است. موقعیت به کسب ۵۰ مایل شد. رئیس شعبه دوومیدانی استان به خیرنگرام می گفت: این قزلباش و همدان به سران در مواد دوی ۴۰۰،۰۰۰ هزار و ۱۰۰۰ تومان، بر تان نیزه و دیسک پرش طول و ارتفاع با شرکت کسب داشته است. خیرنگرام، هم در زمان کسب و پولستان و منطقه ۴ اد کیش جمعه گذشت. به میزبانی در هرگز کار شد (رستم خجسته) با بیان این که در ادامه افتتاح میزبانی، فریبنی نونهلان کسب و پولستان در قزلباش می خففت کشور، دودند: نونهلان استان در عرصه منطقه ای موفق به کسب ۵۰ مایل شد. شرکت دوی: دودند: هر همدان هفت دوی در ماده برتای دیسک به مایل ملا ستاد یافت و همدان هفتی کسب و پولستان در قزلباش و مصلح سهرام و محمد نوری در دوی ۱۰۰ متر و محمد نوری در قزلباش در دوی ۴۰۰ متر موفق به کسب عنوان سوم شدند. وی ادامه داد: نونهلان دو جوان دوومیدانی در مسابقات قهرمانی کشور به میزبانی تهران، همدان و هراز به ۱۹ امتیاز تیمی شد که امید ایران به کسب مایل ملا در ماده مصلح سهرام و محمد نوری و یک مایل برنز در ماده ۴ مایل برتای دیسک، امیر حسین شهابی هم در دوی ۱۰۰ متر و یک مایل برتای دیسک در جایگاه پنجم پسندند کرد.

رقابت دانش آموزان دوومیدانی کار برگزار شد

[illegible]

دانش آموزان دختر هند بالیست رقابت کردند

مسابقات هندبال دانش آموزان دختر مقطع متوسطه روز سه‌شنبه ۲۸ اردیبهشت برگزار شد. مسئولان هندبال دختران هیئت ورزش‌های دانش آموزی با حضور بهرینگزما، قیام‌ها هندبال قهرمانی دانشگاه‌ها و دانش‌آموزان هیئت عنوان دوازدهم شهدای دانش آموز ۲۷ فروردین ماه تا اول اردیبهشت جاری به مدت سه سال ورزشی و دو هفته از اردابان برگزار شد. ناهید شیری که با میان‌بایه اولی که میان مسابقات به صورت مدرسه قهرمان انجام شد افزود: دبیرستان نمونه دولتی کهن‌شهر هفتگام نایب ۲۸ در بر می‌گیرد. زهرا رفیعی و سرپرست اسطیفی دبیرستان نمونه دولتی کوثر به‌طور بهرینگزما زینب ال‌افروز و سرپرستی معصومه لاسی چهکندی و دبیرستان دخترانه دانشگاه نایب یک اردابان به سرپرست نایب دوازدهم و سرپرستی زهرا ساعدی موفق به کسب عنوان اول اردابان شدند.

نمایندگان فوتسال استان در مقابل حریفان قهرمان

[illegible]

فداوم صدر نشینی فوتبال لیست های سر او ان و خاش در لیگ استان

تیم فوتبال سراسران و خاش با وجود پیروزی شدن در برابر حریفانانان، هفته سوم لیگ استان صدرنشین گروه جنوب و شمال این رقابت ها هستند. مسئول کمیته ارتباط عمومی هیئت فوتبال استان به خبرنگار ما گفت: هفته سوم دور برگشت لیگ فوتبال استان پنجشنبه و جمعه گذشته در شهرهای مختلف برگزار شد که تیم فوتبال بخشدارای مرکزی خاش که با ۱۱ امتیاز و بازی یکمتر نسبت به دیگر تیم ها تا هفته دهم این رقابت ها با تیم باخت و صدرنشین گروه شمال بود در این هفته با دریافت یک گل نتیجه یازی را به کوهنشین تیم سبستان و امتیاز کرد اما همچنان صدرنشین این گروه است. «حسین اسلامی» افزود: تیم گلخانه ماشکید سراسران هم که تا هفته دوم دور برگشت لیگ فوتبال استان با ۱۹ امتیاز صدرنشین گروه جنوب بود در مقابل سراسره این انشهر به تساوی یک بر یک رضایت داد، تیم شهیدی پنجار هم نتایج یک بر صفر بر صنعت فرد علی که در دیگر مسابقات هم به دلیل حضور نایافتن تیم های مقاومت این انشهر و شن و ماسه پیور بر گزار نشد.

نیاز مندی‌ها

تدریس خصوصی ریاضی
و شیمی
۰۹۱۵۱۴۰۶۶۴۱

پیتزا پاریس
زیباشهر نبش بهارستان ۲
۰۹۳۷۸۰۶۶۲۸۰
۰۵۴۳۳۲۸۶۱۰۳

د کوراسیون داخلی منازل و
اماکن عمومی باران
۰۹۳۰۹۸۲۹۳۱۲

ساحت
انواع نیمکت
و سطل زباله
۰۹۱۳۰۹۷۷۸۷۱

جويای کار
۰۹۱۵۸۴۴۱۳۹۱

رنک امیری
ساختمان
درزابل
۰۹۳۶۴۶۷۲۰۹۲

تعمیرات
لہازم خانگہ

انواع لباسشویی
اتومات، ماشین
ظرفشویی اتومات
• ۹۹۰۴۰۰۴۵۸۰

خشکشویی مبلمان

دستگاه مخصوص و مجهز به
خشک کن فوری، بدون ریزش
آب، بدون جابجایی مبلمان
۰۹۱۵۲۱۹۱۵۱۹

دوخت

مانتو شلوار اداری
وکت شلوار
۰۹۳۰۱۳۲۳۷۷۲