



دعوت «ربانی» به مرحله سوم اردوی تیم ملی

گروه ورزش - کمانداران در مسابقات استانی خودچه ابرانلو از بجنورد و سمهی امامی از آلمانیان جازم مقام های اول تا سوم را به دست آورند. این اسلامی این رشته قیس ها را نشانه بودند. سپریست هشت تیر انداری با کمان خراسان رحمانی، محمد نیر و رضا صادقی اول تا سوم شدند و پیگانه لعل جنگی، مهوش ناصری و فاطمه جلایان مقام های اول تا سوم را تنصیح کردند. وی بیان کرد: حضور ورزشکاران از شهرستان های جمعیت در تمام شهرستان ها به خانواده تیراندازی با کمان کم تدبیل شده است، بجز اینکه روزهای خوش شده است، برای خوش روزهای خوبی است. وی اظهار کرد: مسئول برگزاری این مسابقات مصروف آسیابیان بود که او و دانیال طالب زاده، مسئول کمیته مسابقات استان زحمات زیادی برای این رقابت ها کشیدند و البته خانم نور شاهزاده ایجاد مسافت اصلی ۴ نفره در فصل پاییز است، این رجبار به عنوان داور و آقایان نعمت... او به برگزاری مسابقات استانی تیراندازی با کمان به میزانی جازم هم اشارة و بیان کرد: این رقابت ها با شرکت ۵۵ کماندار از شهرهای بجنورد، سفرا، شیروان، گرمدشت و چرام در مسابقات اول و ۱۰ متر در سالان کارگان جازم بگزارشد. وی تصریح کرد: در مسابقات اولیه تجهیزات آموزشی و کمک به ورزشکاران برای کمتر شدن هزینه های شان در بخش قهرمانی است که برای آن پیش آقایان محمد ربانی، دانیال طالب زاده و امیرحسین ایزنالو هر سه از بجنورد صحبت های اول تا سوم را از آن خود کردند و را هم تا به این مقدار کمتر نداشتند. و در بخش بانوان مردم شریفی از جازم، مسئولان هستند.

می تواند ورزش های مقدمه ای تتحمل کنید و شدت پیاده روی یا دویدن را افزایش دهد. او بادافر می شود؛ هدف های روزانه برای خود تعیین کنند، میزان قدم های را که باید در روز برداشید یا مسافتی را که باید طی کنند تعیین کنند، این کار باید می شود انجیگه بیشتری برای ورزش پیدا کنند وی ادامه می دهد: اگر اینجام ورزش در فصل سرمه می باشد، شو، می تواند به دین ما انزوازی بیشتر بررساند. شادابی و لذت از زندگی، کلید حفظ تندرستی است، ورزش را می توان بینترين راه هاکار برای خوب تناسی اندام و خلق و خوش خوب داشت، تمرینات ورزشی متوسط همچنین بسته اینها بدن را قوت می کند.

او خاطشنان می کند: بعضی کنید در صبح یا در طول روز ورزش کنید، با تغییر زمان و زودتر غروب کردن اتفاقات، زمان، دیرتر از آن چه که اتفاق هست، احساس می شود. این سبله، مردم را از حد معمول خسته نمی کند. داشتن یک برنامه تمرینی در اولیه روز، اینها را تضمین می کند و این امکان را می دهد که در بعدازظهر و شب، اعصاب را می داشته باشد. این استاد دانشگاه می گوید: روان پژوهشکاران سال هاست به تأثیر کاوش نور در تشدید بدخشی بیماری ها پی برده اند و معتقدند بدخشی افسردگی ها مثل افسردگی فصلی بر قبول پاییز و زمستان به عمل کاوش نور در اینکه بدن در پی آن کاوش هورون ملانوتونین مغز خود را ددهد، مثلاً پیاده روز سیک، حدود ۱۰ دقیقه در نزدیک ترین پارک، کنار زدن پرده ها و ورزش کردن با دستگاه های هوایی و استفاده از همان نور در اینکه بدن در پی آن کاوش روزشکاران تمام خراسان شمالي بلکه برای ورزشکاران تمام شهرستان ها انجیگه شدند. برای پوشیدن پیراهن تیم ملی تلاش کنند. وی بیان کرد: ترک تیم ملی برای مسابقات دنیا شد که این هر مومن در فرد شادی و نشاط ایجاد می کند و باعث کاوش استرس می شود.

مشکلات جدی افراد در فصل پاییز است، بدن انسان با تزدیک شدن به فصل سرما شروع به ذخیره چربی می کند در نتیجه چاقی به راحتی ایجاد می شود اما چربی ایشان شده در طبقه ای که داشته باشد، بدن (هیکل) را تغییر نمی دهد، بلکه باعث ابتلاء به بیماری های مختلف مانند فشار خون بالا و تصلب شرایین می شود. وی می گوید: بنابراین باید وزن طبیعی بدن را حفظ و به قدردار کافی است از این که در معرفت مفهوم شو و سریجات را برای استراحت روده ای افزایش داد.



ورزش در خنکای پاییز

مرحله از زندگی ام شده است و سعی می کنم آن را حفظ کنم.

وی اظهار می کند: امیدوارم جوان ترا بایز شروع می کنند؛ از آن دسته آدم های هستند که بدانند که با پیش مناسن می توانند ورزش

وی اظهار می کند: خوش بخواهد از خانه بیرون می زندند و در پارک های شهر ورزش می کنند؟

صحح های پاییزی فرصت خوبی است تا تغییر

فصل پاییز می گوید: با شروع فصل پاییز، خودمان براي بهتر شدن عملکرد روزانه مان

مک شود که دلیل تغییرات آب و هواست.

این جا شهربازی بجنورد: ساعت ۶

البته با یک تکاه هم می توان فهمید که در

گذشته ورزش در پارک ها مورد استقبال و

اقبال بشتری قرار می گرفت.

این بار تعداد کم افراد که در پارک حضور

مقدس و در راستای اجرای تقویم فدراسیون

ورزش کارگر، از ۲۰ کوهنهورد کارگر از

استان کشور پنج شنبه موقی به صعود به قله

۲ هزار و ۷۰۰ متری «لاسه سر» در گیلان

شدند. در این صعود ۲۲ استان حضور داشتند که

خراسان شمالی یکی از این استان ها بود.

نوری در اردوی تیم ملی جوختسو

گروه ورزش امیر حسین نوری به اردوی تیم ملی جوختسو دعوت شد. به گزارش خبرنگار

ما، نوری از ۱۵ مهر در آکادمی ملی

المیک زیر نظر مریان تیم ملی تمرینات خود را

انجام خواهد داد.

کیش و مات شطرنج بازان

دومین بخش از مسابقات پاییزی شطرنج استان

برگزار شد و «متین مهرآفون» فهرمان، «شایان

محمدی» تابیق از خانه بیرون می زندند و در

پارک های شهر ورزش می کنند؟

صحح های پاییزی فرصت خوبی است تا تغییر

فصل و آب و هوا را با ورزش جلا دهیم و به

خودمان براي بهتر شدن عملکرد روزانه مان

مک شود که بینی

برنامه ورزش خودی تغییرات آب و هواست.

به لاسه سر به کیش از خانه بیرون می زندند و در

گذشته ورزش در پارک ها مورد استقبال و

اقبال بشتری قرار می گرفت.

این بار تعداد کم افراد که در پارک حضور

دارند یک چهار های توی ذوق می زند.

فضای بسته ورزش کارگر از ۲۰ کوهنهورد کارگر از

استان کشور پنج شنبه موقی به صعود به قله

۲ هزار و ۷۰۰ متری «لاسه سر» در گیلان

شدند. در این صعود ۲۲ استان حضور داشتند که

خراسان شمالی یکی از این استان ها بود.

صعود کوهنهوردان کارگر به لاسه سر

به گزارش خبرنگار ما، به مناسبت هفته دفاع

مقدس و در راستای اجرای تقویم فدراسیون

ورزش کارگر، از ۲۰ کوهنهورد کارگر از

استان کشور پنج شنبه موقی به صعود به قله

۲ هزار و ۷۰۰ متری «لاسه سر» در گیلان

شدند. در این صعود ۲۲ استان حضور داشتند که

خراسان شمالی یکی از این استان ها بود.

رقابت پاورلیفتنگ کاران

یک دوره مسابقه قهرمانی باشگاه های استان در

رشره پاورلیفتنگ برگزار شد.

به گزارش خبرنگار ما، این رقابت ها با حضور

۶۵ وزرشکار در قالب ۸ تیم طی دو روز به

میزبانی بجنورد انجام شد.

در پایان تیم باشگاه مکت با قیصرمان مسابقات

شد و تمیز های باشگاه میثم و باشگاه غیربرد مقام

های دوم و سوم را از آن خود کردند.

همشهری گرامی به منظور رفع نیازهای روزمره شما تعداد زیادی آگهی در نیازمندی های خراسان شمالی چاپ می شود از آنجایی که وظیفه این رسانه اطلاع رسانی به منظور سهولت در داد و ستد میباشد، لذا مستولیتی درباره محتوای آگهی ندارد

لطفاً هنگام داد و ستد، با روش های مقتضی، اطمینان لزمند را از صحت ادعای آگهی دهنگان به دست آورید.

خودرو

مدیریت پیمان

اجراهای ساختمان از پی تا بام
کیفیت عالی در اجرا

کمترین هزینه - بیشترین سرعت
۰۹۱۵۱۸۹۵۶۱۲

تبیا صندوق

دار خشک

ماعوضه با

ماشین سمند پراید

یا پارس دوگانه

۰۹۱۵۱۸۹۵۴۶۷

موتور ۲۵۰ سی سی

سی فلات، انزکتور

مدل ۹۸، معاوضه

یا نقدی قیمت ۲۷ م

۰۹۱۵۱۸۹۵۴۶۷

خرید و

فروش خودرو

۰۹۱۵۹۸۶۶۵۴

فروش موتور دلفین

اتومات ۱۲۵ فنی

عالی تام اتومات

استارتاری و تمام

لوازم نوبسیار پر

شتاب و عالی و

کم مصرف بازدید

منطقه در خدمتمن

فی ۸/۹

پیکان یا پی کی و

یا پراید مدل پایین

۰۹۳۵۵۷۶۳۲۱۷

خدمات ساختمانی کوروش

رفع نمودن روط و تعیین

کف سروس و پهلو

زیوپلیت حرارتی صوتی

نانو محصول شکور اسپانیا

جهت آنها نمودن

انواع استخنا، کشاورزی

و پرورش ماهی، خشک