

بازی ایران-مالی نهایی شد

دیدار دوستانه تیم ملی فوتبال ایران مقابل مالی طبق هماهنگی‌ها و روال برنامه‌ریزی شده انجام خواهد شد. خبر ابتلای ۴ بازیکن تیم مالی به ویروس کرونا نگرانی‌هایی را در اردوی تیم ملی فوتبال کشورمان ایجاد کرد که قرار است روز سه‌شنبه، ۲۲ مهرماه، دیدار دوستانه‌ای را با این تیم برگزار کند. بحث لغو بازی نیز مطرح شده بود، اما طبق آخرین هماهنگی‌های صورت گرفته این دیدار انجام خواهد شد. فدراسیون فوتبال پس از انتشار این خبر در رسانه‌های بین‌المللی در بخش‌های مختلف صحت‌وسقم این ماجرا را پرس‌وجو کرد. در این بین ارتباطی هم با کادر پزشکی و اجرایی تیم مالی برقرار شد تا آخرین وضعیت این تیم شرح داده شود و این مسئله مورد ارزیابی قرار بگیرد. طبق آخرین پیگیری‌هایی که صورت گرفته و تصمیم اتخاذ شده و همچنین ارزیابی شرایط تیم ملی از لحاظ سلامت...

۵۸ ←

بچه عقاب، سلطان سیودر پرتغال

عابدزاده با عملکرد درخشانش در مارتیمو در کانون توجه رسانه‌هاست

چروازهان تیم ملی ایران و باشگاه مارتیمو در این فصل از قابت‌های لیگ پرتغال با ۱۵ سیو، بهترین عملکرد را در بین تمام...



۵۸

«خداداد» تنها چهره ورزشی آیین خاک سپاری شجریان

عزیزی: وظیفه من بود که در این مراسم حضور داشته باشم

شب و روز توس در ۴۸ ساعت گذشته آن قدر متفاوت بود که شاید در تاریخ اذهان عمومی باقی بماند؛ لحظاتی که آرامگاه فردوسی برای مراسم خزن و اندوه خسرو آواز ایران غرق در غم بود و در این میان چهره‌های ورزشی، هنری، فرهنگی و سیاسی زیادی پایشان به آنجا باز شد...

۱۰

آزیر خطر در اردوگاه سرخ‌ها

کنفدراسیون فوتبال آسیا پاداش آسیایی پرسپولیس را پرداخت نمی‌کند

۵۸



جنگ «جوکو» و «نادال» در زمین خاکی

۵۹

معاون سلامت و تربیت بدنی

شهرداری مشهد خبر داد

برگزاری جلسه در شهرداری برای تخصیص بودجه به ورزش شهر

۱۰

لیگ بیستم فوتبال

فردا قرعه کشی می‌شود

۵۸

جمع استقلال‌های قدیمی

در استقلال جمع شد

پرویز مظلومی

در نقش جدید

سر مربی سابق تیم ملی جوانان

به عنوان سرپرست باشگاه

استقلال معرفی شد. پرویز

مظلومی که سابقه هدایت

بی‌پوشان تهرانی را نیز در کارنامه

دارد، دیروز به صورت رسمی در

تمرین استقلال حاضر شده...



۵۹



مانند یک سرباز به میدان می‌روم

گپ و گفتی با علی ابراهیمی، فوتسالیست مشهوری که چهره ویژه ۲ بازی اخیر تیم ملی فوتسال کشورمان با ازبکستان بود

۱۰ ←

حضور ۳ تیم مشهدی در لیگ والیبال

لیگ دسته یک والیبال بانوان کشور با ۱۴ تیم قرعه کشی شد



مژده رنگیان

m.rangian@shahraraneews.ir

قرعه کشی مسابقات والیبال قهرمانی باشگاه‌های دسته یک بانوان برگزار و مشخص شد همچون سال‌های گذشته، مشهد باز هم ۳ نماینده در

گزارش روز

این رقابت‌ها دارد. این مسابقات قرار است با حضور ۱۴ تیم پیگیری شود که روز گذشته با حضور میلاد تقوی دبیر فدراسیون والیبال، شهرام غظیمی سرپرست و نادر انصاری دبیر کمیته برگزار رویدادها و مسابقات در سالن فارسی آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک مراسم قرعه کشی آن برگزار شد و طی آن تیم‌ها در ۲ دسته گروه‌بندی شدند. در این نشست، نمایندگان تهرانی لیگ دسته یک بانوان حضور داشتند و نمایندگان دیگر استان‌ها به صورت وینار در قرعه کشی این مسابقات شرکت کردند. استادساز، مشهد، آریا مقام پارس مشهد و استعداد پویا مشهد، ۳ تیمی هستند که قرار است در فصل جدید شرکت کنند. این در حالی است که پیش از این باشگاه فولاد نیشابور اعلام کرده بود علاوه بر لیگ دسته یک والیبال مردان، در بخش بانوان نیز تیم‌داری خواهد کرد؛ اما نامش در فهرست تیم‌ها خالی است. همچنین ززمه‌هایی از حمایت مدیرعامل باشگاه والیبال پیام از تیم بانوان شنیده می‌شود که آن خبر نیز به حقیقت نپیوست. علاوه بر این خبری از اسامی تیم‌های مشهدی فصل گذشته در لیگ مانند مشک‌پوشان، مدرن و استعدادهای درخشان دیده نمی‌شود و گویا قرار است آن‌ها با حامیان مالی جدید در رقابت‌ها حاضر شوند. باشگاه مسابقات را ادامه خواهند داد.



دانش صبحگاهی برای شروع یک روز

در این ستون روزانه تمرینات ورزشی مختلفی را معرفی می‌کنیم تا براساس وضعیت جسمانی و اهداف خود، آن‌ها را دنبال کنید و در خانه یا فضای آزاد انجام دهید. پس از بیدار شدن از خواب شیانگاهی به دلیل ساعت‌ها بی تحرکی، رباط‌ها و عضلات انعطاف خود را از دست داده و حرکت و انجام حرکات روزانه کمی سخت است. حرکات نرمشی امروز به شما کمک می‌کنند تا عضلات خود را گرم کرده و بدن برای یک روز کاری آماده شود. همچنین با بالا رفتن انعطاف از آسیب دیدگی جلوگیری می‌شود. این زنجیره را دوتاسه مرتبه تکرار کنید و هر حرکت را تا ۳۰ شماره انجام دهید.



آزمایشگاه شبانه‌روزی دکتر نوروزپور



نمونه‌گیری در منزل
با رعایت الزامات قانونی و بهداشتی



ارسال جواب آزمایشات
به صورت حضوری و آنلاین



آدرس: خیابان چمران، چمران ۱۳، پلاک ۱۵-۱۷
۰۵۱۳۸۵۴۴۹۹۶
۰۵۱۳۸۵۵۵۳۴۳
۰۹۳۷۹۳۷۲۹۶۹
www.24-7lab.ir
@dr.noroozpour_lab