

شهر

۱۳۹۲
آشنبه
13
SHAHRARANEWS.IR
۲۷ ربیع الثانی ۱۴۴۲
۱۳۹۲ آذر ۲۳

امپراتور، گزینه اصلی پرشورها

تراکتور جزو اولین تیم‌هایی بود که با انتخاب سرمربی، اردوهای آماده‌سازی پیش فصل خود را شروع کرد و بسیاری از هواداران، این تیم را در زمره مدعیان قرار داده بودند. علیرضا منصوریان که برای اثبات خودش به تبریز آمده بود، هرگز نتوانست انتظارات را برآورده کند تا مهر اولین مربی اخراجی لیگ بیستم را در کارنامه خودش ببیند. بعد از کنارتفتن نام علی منصور، اسم‌های بزرگی حول باشگاه ...

زوج طلایی مورالدو

۷۰ درصد گل‌های یوونتوس را در این فصل رونالدو و موراتزه اند

محرومیت الوارو موراتا برای بازی مقابل جنوا پخشیده شد و این یعنی مهاجم اسپانیایی دوباره به ترکیب اصلی یوونتوس...



استارت دوباره نمایندگان مشهد در دور دوم لیگ دسته یک والیبال کشور فولاد باخت، اشتاد برد

دور دوم لیگ دسته یک والیبال کشور از روز گذشته به میزبانی تهران از سر گرفته شد و نمایندگان خراسان رضوی در نخستین بازی‌های این دور مقابل حریفان به یک پیروزی و یک شکست رسیدند. اشتادسازه مشهد در پایان دور اول که به میزبانی مشهد و سالتن مهران انجام شده، نتوانسته بود نتایج قابل قبولی بگیرد و در پایان در گروه نهمی در مکان ششم...

۰۸

استراحت یک پرسپولیسی!

لن دو مین بازی متوالی سرخ هادر، لیگ برتر، به جای نفع به ضرر این تیم می‌شود؟! ۰۶



کامبک نفت صدر آبرزلی کرد
امیر قلعه‌نویی بایک باخت بد موقع به رده سوم جدول سقوط کرد

۰۷

درگذشت کوهنورد مشهور در ارتفاعات «گلمکان»



سر آسیایی از جاده شیراز به کرمان پیچید

سرمربی اسبق شهر خودرو کمک مربی تیم مس رفسنجان شد

۰۸

توجه! امیر قلعه‌نویی بعد از دومین باخت پیاپی در لیگ این قانون فوتبال است گل زنی گل می‌خوری

سرمربی تیم فوتبال گل گهر بعد از باخت به صنعت نفت، گفت: با اینکه کیفیت زمین خوب نبود، بازی خوبی را شاهد...

۰۷



در آشیانه عقاب

خاطره بازی با ۸ بازی ماندگار استقلال در مشهد به بهانه برگزاری بازی امروز شهر خودرو و استقلال

۰۸

فراخوان دختران فوتسالیست برای حضور در استعدادیابی

سرمربی تیم لیگ برتری مشهد می‌خواهد بهترین بازیکنان زیر ۲۰ سال استان را شناسایی کند

مژده رنگیان
m.rangian@shahraranews.ir

تیم لیگ برتری فوتسال بانوان هیئت فوتبال خراسان رضوی به دنبال پیدا کردن استعداد های بومی جدید است. بعد از تعیین تکلیف لیگ برتر فوتسال بانوان، تیم‌ها به صورت جدی برنامه‌های آماده‌سازی خود را پیگیری می‌کنند. فاطمه شریف که قرار است امسال نیز همچون فصل پیش، هدایت تیم شهرش را برعهده داشته باشد، بیش از هر چیزی بر روی استعداد های جوان و بومی تکیه کرده است و این را می‌توان در ترکیب فعلی و البته نیمه تمام تیمش دید که سهم زیادی به مشهوری ها و جوان های زیر ۲۰ سال اختصاص دارد. نماینده مشهد در لیگ برتر بانوان اعلام کرده است با هدف پشتوانه سازی، از بازیکنان بومی خراسان رضوی تست می‌گیرد. دختران فوتسالیست و علاقه مند برای حضور در این تست، می‌توانند امروز یکشنبه ۲۳ آذر ماه از ساعت ۱۵ تا ۱۷ در سالن شماره ۲ مجموعه ورزشی کارگران قاسم آباد حاضر شوند؛ البته این تست محدودیت سنی خواهد داشت و باید تاریخ تولدشان از ۱۱ دی ۷۹ به بعد باشد؛ یعنی کمتر از ۲۰ سال سن داشته باشند. شریف سال قبل نیز از این روش استفاده کرد. تعداد زیادی از دختران علاقه مند از مشهد و شهرستان های استان به امید دیده شدن پیگیر تست مربی تیم ملی شدند و توانایی خود را نشان دادند. از دل این استعدادیابی، شریف توانست دوشه چهره شناسایی کند و در ترکیب خود از آن ها استفاده کند. برای فصل پیش رو نیز شریف اعتماد زیادی به جوان ترها کرده است و با تلفیق تجربه و جوانی می‌خواهد تیمی متفاوت از فصل قبل راهی مسابقات کند. سازمان لیگ نیز قول داده تا ششم دی ماه قرعه کشی فصل جدید برگزار شود و پس از آن، ۲۶ دی ماه مسابقات لیگ برتر آغاز شود. چیزی کمتر از ۴۰ روز تیم‌ها فرصت دارند تا خود را آماده این رقابت دیر هنگام کنند؛ البته پیش از آن، همه چیز بستگی به لیگ دسته یک دارد. فدراسیون در ابتدا باید بازی های موقه از سال گذشته را در این لیگ برگزار کند تا تکلیف ۲ تیم صعود کننده به لیگ برتر مشخص شود. اولین هفته، همین پنجشنبه پیش رو در گروه پیگیری می‌شود. هفته بعدی نیز یعنی ابتدای دی ماه بقیه بازی ها برگزار خواهد شد تا نام ۲ تیم برگزیده وارد گردونه قرعه کشی لیگ برتر امسال شود.

مژده رنگیان
m.rangian@shahraranews.ir

گزارش روز

راز اشک های تیم برنده چه بود!

در حاشیه لیگ بسکتبال بانوان، تصویرهایی احساسی ثبت شد

بازیکنان تیم بسکتبال نارسینا پس از غلبه بر تیم مقتدر نامی نو به جای جشن پیروزی لحظات غمناکی را تجربه کردند و اشک ریختند که باعث تعجب حاضران در سالن شد! تیم نارسینا را به می‌توان پدیده فصل جدید نامید؛ تیمی تازه وارد که در بدو ورودش حسابی موفق ظاهر شد و با ۲ بازیکن روسی و آمریکایی خود معروف شد. نارسینا تنها تیم جدول گروه «الف» است که تا به حال نیاخته و حتی غول کشی هم کرده و مهمان و بهمن را شکست داده است. به همین خاطر حریفان با تمام توان برابر آن‌ها ظاهر می‌شوند و همین موضوع کار را برای آن‌ها سخت می‌کند. اما بازی های این هفته آن‌ها حال و هوای دیگری داشت؛ پس از پیروزی برابر نامی نو همگی دور هم حلقه زده و با درآغوش گرفتن هم گریه کردند. نامی نو تیمی نبود که بردن آن اشک شوق و خوشحالی به همراه داشته باشد، پس دابستان این گریه های عجیب و غمناک چه بود؟ اصلی ترین دلیل این گریه ها غیبت

سوره روز

یک برنامه مناسب سی‌ورزه بدون تجهیزات برای تناسب اندام طراحی شده است. این برنامه برای چه کسانی مناسب است؟ برای هر کسی که می‌خواهد برنامه‌های ورزشی یا تناسب‌اندام خود را شروع یا دوباره شروع کند، کسانی که درحال گذراندن دوران بهبودی از آسیب یا بیماری هستند یا آن‌هایی که اضافه‌وزن زیادی دارند. این برنامه برای ثابت نگه داشتن ضربان قلب شما درحالی‌که بر عضله سازی و افزایش قدرت و بهبود تحرک تمرکز کرده‌اید، طراحی شده است. تمام تمرینات در این برنامه به صورت ایستاده انجام می‌شود، هیچ پرشی یا حرکتی با ضربه زیاد وجود ندارد. شما باید بتوانید چیزی را نگه دارید و بتوانید تمرین «نشستن و ایستادن» را انجام دهید.

یک ماه بدون تجهیزات در خانه ورزش کنیم



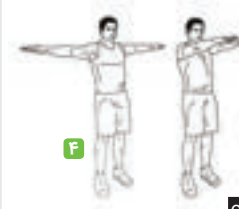
arm circles
تعداد تکرار: ۱۴ مرتبه



count hold
تعداد تکرار: ۱۴ مرتبه



arm extensions
تعداد تکرار: ۱۴ مرتبه



count hold
تعداد تکرار: ۱۴ مرتبه

۵ مرتبه تکرار زنجیره روز بیستم



آزمایشگاه شبانه روزی
دکتر نوروزپور

نمونه گیری در منزل
با رعایت الزامات قانونی و بهداشتی

ارسال جواب آزمایشات
به صورت حضوری و آنلاین

آدرس: خیابان چمران، چمران ۱۳، پلاک ۱۵-۱۷
۰۵۱۳۸۵۵۴۴۳۴ ۰۹۳۷۹۳۷۲۹۶۹
www.24-7lab.ir @dr.noroozpour_lab

