

## باید با قوی ترین تیم شرق آسیا بازی کنیم

سر مربی تیم فوتبال پرسپولیس گفت که او و دستیارانش نه تنها موقع خواب، بلکه زمان غذا خوردن هم به انتخاب ترکیب تیم برای فینال لیگ قهرمانان آسیا فکر می کنند. یحیی گل محمدی که روز شنبه باید تیمش را برای حساس ترین بازی فصل آماده کند، در گفت و گویی درباره اینکه تاکنون چند بار ترکیب فینال لیگ قهرمانان آسیا را در ذهن خود چیده است، گفت: سبک سرمربیان متفاوت است، اما دوسه روز قبل از بازی...

## سر مربی تیم ملی فوتبال بانوان: بازی پرسپولیس جنبه ملی دارد

سر مربی تیم ملی فوتبال بانوان گفت: قلب همه ما برای رنگ قرمز می تپد و نباید فراموش کنیم بازی پرسپولیس جنبه ملی دارد. نیلوفر اردلان درباره حضور پرسپولیس در فینال لیگ قهرمانان آسیا اظهار کرد: من پرسپولیسی هستم و بارها این موضوع را گفتم. الان حضور پرسپولیس در آسیا جنبه ملی دارد و باید به همین صورت هم از این تیم حمایت کنیم. قلب همه ما برای رنگ قرمز و پرسپولیس می تپد. وی افزود: پرسپولیس با چندین قهرمانی در کشورمان و حضور در فینال آسیا نشان داده یک تیم حرفه ای است. سر مربی تیم ملی فوتبال درباره شرایط سرخ پوشان در فینال، خاطر نشان کرد: الان پرسپولیس در این ۲ هفته دور از مسابقات و اولسان در کوران مسابقات بوده است، اما این را بدانیم این تیم پرسپولیس ایران است و بدون گل خورده در ۹۰ دقیقه بهترین تیم آسیاست که در فینال لیگ قهرمانان حضور دارد. اردلان با اشاره به تغییرات پرسپولیس عنوان کرد: ۳ غایب بزرگ و یک بازیکن از دست رفته به نام شجاع خلیل زاده را داریم. نقش آل کثیر، پهلوان و امیری در بازی ها برای ما پر رنگ بود؛ اما جوانانی که جای آن ها را گرفتند، نشان دادند انگیزه کافی را دارند و اول برای کشور و بعد برای پرسپولیس توانشان را می گذارند. این تک بازی برای فوتبال کشورمان برگ برنده است و پرسپولیس با قهرمانی می تواند راه های زیادی را برای فوتبال زنان و مردان باز کند. هر چه فوتبال ایران در آسیا و جهان اسم و رسم بیشتری داشته باشد، فیفا و AFC به فوتبال ما بیشتر توجه می کنند.

## کریم؛ بهترین مهاجم تاریخ فرانسه!

ژال مادرید با مداد دیروز با درخشش کریم بئرما توانست بر بیلباتو پیروز شود. مهاجم فرانسوی مادریدی ها ۲ گل از ۲ گل تیمش را زد و به نوعی یک تنه کپکشتانی ها را برنده بازی کرد. گل دوم او در حالی به ثمر رسید...



## عملکرد متفاوت مشهدی ها در روز پرحادثه لیگ دسته یک باخت عنایتی در روز برد مهاجری

هفته پنجم لیگ دسته اول فوتبال کشور با پیروزی تیم محمدرضا مهاجری و شکست شاگردان رضا عنایتی پیگیری شد. در چهار چوب این هفته از مسابقات روز گذشته تیم مس در کرمان میزبان نود ارومیه بود...



## مأموریت سخت

تیم فوتبال شهر خودرو برای بهبود وضعیتش در لیگ برتر، باید دست پر از سیرجان برگردد



## سرقت قرن در پاریس

لیگ یک فرانسه در پی فسخ قرارداد پخش تلویزیونی در آستانه ورشکستگی است

## نشست مدیریت شهری و رئیس فدراسیون برای دومارتن مشهد



## از استیکر تعجب تا مصاحبه حمایتی امین قاسمی نژاد

ستاره شهر خودرو به ماجرای پرداخت ۴۰ درصدی قراردادها واکنش نشان داد



## باید با اختلاف بیشتری برنده می شدیم

سر مربی تیم فوتسال فرش آرا مشهد بعد از کسب نخستین پیروزی فصل در اولین بازی گفت: با وجود تمام فشاری که روی بچه ها بود، نمایش خوبی داشتیم و مستحق کسب پیروزی در این بازی بودیم. مجید مرتضایی...



# برد سرد

تیم فوتسال فرش آرا، لیگ برتر را با پیروزی خفیف خانگی آغاز کرد

## در هفته پنجم و ششم لیگ برتر بسکتبال بانوان کشور «مولتی کافه» مشهد به دنبال دومین پیروزی است

برتر رقم بخورد. مولتی کافه در بازی برابر سپهر داد تهران در کوارتر نخست بسیار موفق ظاهر شد و توانست تیم مقابل را غافل گیر کند و با نتیجه ۱۸ بر ۸ پیروز شود؛ اما کوارتر دوم حریف اجازه پیروزی نداد و بازی با تساوی ۱۴ بر ۱۴ تمام شد. نماینده مشهد در کوارتر سوم با اختلاف نزدیک، بازی را ۱۸ بر ۱۶ واگذار کرد و حتی کوارتر چهارم را ۱۹ بر ۱۳ مشغدی ها شکست خوردند؛ اما در نهایت توانستند با نتیجه ای بسیار نزدیک ۶۱ بر ۵۹ پیروز شوند و به این ترتیب مولتی کافه به اولین پیروزی خود در لیگ برتر دست یافت. تیم مولتی کافه قرار بود یک بازی نیز با تیم شهرداری گرگان داشته باشد که به دلیل مثبت شدن آزمایش کرونا ی چند بازیکن این تیم شمالی، بازی لغو و به زمان دیگری موکول شد.

فینال بالای جدولی ها

در این هفته مهم ترین بازی گروه «ب» جدال تیم های سپهر داد، تیم دوم و نفت آبادان، تیم اول جدول گروه «ب» مسابقات است؛ دو تیمی که به ترتیب با ۸ و ۶ امتیاز در بالای جدول هستند و در کنار تیم شورا و شهرداری قزوین از مدعیان اصلی صعود از گروه به شمار می روند. جالب اینکه هر ۲ تیم و حتی تیم سوم این گروه با مولتی کافه بازی کرده اند و تیم مشغدی به نوعی بازی های سخت خود را در لیگ برتر بسکتبال بانوان انجام داده است.

عملکرد متوسط مولتی کافه

تیم مولتی کافه تا اینجای کار عملکرد متوسطی در لیگ برتر بسکتبال بانوان داشته است. آن ها در هفته اول مسابقات ۸۳ بر ۵۱ به تیم قدرتمند نفت آبادان باختند و بعد از آن در برابر همین تیم شورا و شهرداری قزوین به برد؛ تیمی که با ۲ برد و یک باخت در رده سوم جدول قرار دارد و مثل تیم آقایان شورا و شهرداری قزوین از مدعیان قهرمانی به شمار می رود. مولتی کافه روز سختی را در برابر این تیم خواهد داشت، اما در بازی امروز احتمالاً بتواند از پس تیم تهرانی بر آید و به دومین پیروزی خود در لیگ برتر بسکتبال دست پیدا کند.



هفته پنجم و ششم رقابت های لیگ برتر بسکتبال بانوان کشور امروز و فردا در تهران پیگیری می شود که طی آن نماینده استانمان ۲ بازی سخت و آسان دارد. مولتی کافه مشهد که امسال به لیگ برتر بسکتبال آمده است و تیمی تازه وارد محسوب می شود، امروز پنجشنبه به مصاف تیم «نوشته افزار کنگو» ی تهران خواهد رفت و فردا جمعه باید با تیم خوب «شورا و شهرداری» قزوین بازی کند.

تیم مولتی کافه مشهد در گروه «ب» این مسابقات قرار دارد و این در حالی است که «سینام»، دیگر تیم مشهدی لیگ برتر، نیز در گروه «الف» قرار گرفته است. این تیم که تا به حال ۷ بازی انجام داده است، این هفته طبق برنامه مسابقات بازی ندارد. آن ها از این ۷ بازی، غیبت و یک برد به دست آورده اند و در جایگاه ششم گروه هفت تیمی خود قرار گرفته اند.

مصاف با ۲ حریف تهرانی و قزوینی

تیم مولتی کافه مشهد امروز از ساعت ۱۰ صبح آن گونه که گفتیم، باید با تیم نوشته افزار کنگوی تهران بازی کند؛ تیمی که در جدول کنار تیم مولتی کافه قرار دارد ولی جالب است بدانید که ۴ بازی انجام داده و هر ۴ بازی را باخته است. این تیم از این ۴ بازی طبق قانون فدراسیون، ۴ امتیاز گرفته است و شانه به شانه مولتی کافه ای قرار دارد که



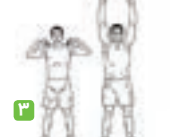
یک برنامه مناسب سی روزه و بدون تجهیزات برای تناسل اندام شده است. این برنامه برای چه کسانی مناسب است؟ برای هر کسی که می خواهد برنامه های ورزشی یا تناسل اندام خود را شروع یا دوباره شروع کند، کسانی که در حال گذراندن دوران بهبودی از آسیب یا بیماری هستند یا آن هایی که اضافه وزن زیادی دارند. این برنامه برای ثابت نگه داشتن ضربان قلب شما در حالی که بر عضله سازی و افزایش قدرت و بهبود تحرک تمرکز کرده اید، طراحی شده است. تمام تمرینات در این برنامه به صورت ایستاده انجام می شود، 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. این نوع تمرینات برای افراد مسن یا میان سال و افرادی که از نظر حرکتی یا مشکلات مفصلی با محدودیت روبه رو هستند، مناسب است.



bicep extensions  
تعداد تکرار: ۱۴ مرتبه



side shoulder taps  
تعداد تکرار: ۱۴ مرتبه



shoulder taps  
تعداد تکرار: ۱۴ مرتبه



clench / unclench  
تعداد تکرار: ۱۴ مرتبه

۵ مرتبه تکرار زنجیره روز بیست و سوم

# همین امروز تبلیغات خود را شروع کنید

مشهد - خیابان دانشگاه - نبش دانشگاه ۱ - روزنامه شهر آرا - طبقه دوم

agahi.shahraranews@gmail.com

۳۷۲۸۸۸۸۱ - ۰۵۱ داخلی ۵۲۷



روزنامه شهر امید و زندگی