

افکار کوتاه

فلاپاید ماند
کاف و کیل برانکو در پرورنده
محکومیت بر سپولیس

کیل برانکو لیونکوویچ بر دیگر موزون خوش قرار قبیل
زمن تازم تطبیق موکل خد از سوی باشگاه
بر سپولیس خرید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر طبق کلامی که
فیفا باشگاه سپولیس باستی مبلغ یک میلیون و
پنجاه هزار یورو به همراه چند درصد از سود این پول
رایت شاکت را به رانکو لیونکوویچ به سر می پشینی
خود بر دارد.

سر کیوشان پیمان آشنا به نقل از مهر طبق کلامی که
از دانشنامه اعلام به لاسل پرورنده این مربی به دادگاه
عالی ورزش کردند تا ضمن اعاده دادرسی زمان لازم
برای مطالعه را بیا کنند.

با این حال برانکو لیونکوویچ به هیچ وجه حاضر به
توافق با سپولیس نیست و ضمن خواهان خود حکم
موکل خود را در داد پس از گزارش چندین گشت
حققی این پرورنده را به کیل «رابو هوش»
سید محمد خلیلی به نام و دو مملکتی اعلام حکم
صورت بکجا و در حساب شخصی خود در گروهی
است.

با این حال برانکو کیو که هفت گذشته عنوان کرده بود
این باشگاه کیو که هفت قسمت پرداخت طلب
موکل خود را در داد پس از گزارش چندین گشت
حققی این پرورنده را به کیل «رابو هوش»
سید محمد خلیلی به نام و دو مملکتی اعلام حکم
صورت بکجا و در حساب شخصی خود در گروهی
است.

این در حالیست که کیل و سپولیس پیشین سرخ ها
بار دیگر بجز انتقام طلبی حقوقی خود است.
باشگاه سپولیس پرورنده شاکت برانکو را CAS
برده و طبق قوانین این نهاد بین المللی اعلام حکم
مالی که در صورت فرسودن ها در جمله اعلام حکم
شود به نوبت تعلق در می آید تا حکم نهایی در این
خصوص صادر شود.

سر کیوشان نیز تمام کتل های تبلیغاتی خود را بکنار
رالیان داده اند. تا بتوانند نظر سپولیس را که بدینوی
مدیران کیل این باشگاه به ستوه آمده و حاضر به
توافق نیست جلب کنند. پرورنده ای که در صورت
صلحه نمی تواند بر پزای از مشکلات مالی این
باشگاه کم کند.

آغاز بازی پرداخت مالی به
بازی های المپیک توکیو به
منتظران

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا کمیته
برگزار توکیو ۲۰۲۰ در نشست مجازی کمیته
بین المللی المپیک این خبر را اعلام کرد.
فرشون اینترنشنال تیکتینگ المپیک ۲۰۲۰
توکیو دیوید است. ماه سال گذشته آغاز شد
که تاکنون بیش از چهار میلیون بلیت برای
بازی های المپیک و بیش از ۹۷۰ هزار بلیت
برای بازی های پارالمپیک توسط سالن ها و
پنجاهگانه بلیت فروشی ژاپن به فروش رسیده
است.

کرونا المپیک جوانان را
چهار سال به تعویق انداخت

بازی های المپیک جوانان که قرار بود سال
۲۰۲۲ به میزبانی شهر داکا برگزار می شد
برگزیر شده و در خولیت داکا سپولیس
کشور به سال ۲۰۲۶ موکل شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا در خولیت
توقیف بازی های المپیک ۲۰۲۲ جوانان که به
هیئت اجرایی کمیته بین المللی المپیک ارسال
شده بود به نشست هیئت اجرایی المپیک
کمیته بین المللی المپیک IOC تایید شد.
این رویداد به دلیل شیوع گسترده کرونا
و تاخات بسیاری از برنامه های مسابقات
بین المللی و برگزاری پنج رویداد المپیک در
فصل سده سال که هزینه های زیادی را برای
فرانسوی های بین المللی و کمیته های ملی
المپیک تحمیل خواهد کرد با تأیید ای سی
در سال ۲۰۲۶ برگزار خواهد شد.

سنگل نخستین کشور از قاره افریقا است که
میزبانی بازی های المپیک جوانان را در عهده
می گیرد.



ملی پوش کشتی فرنگی و درنده ملیت بریز
پیکارهای جهان بعد از پیروزی از ویروس کرونا با
ببین اینکه بریزان و یوزگان پهلوانان روزها
خوب هستند. خطیب به مردم گفت با این مسکن رعایت
فاصله اجتماعی و بهداشت و راحتی می توان از این
ویروس منحوس پیشگیری کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، حسین
تاریخ و سلامت دقیق مسابقات ملی ملی و لیبالی
ایران در بازی های المپیک توکیو مشخص شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، ملی
و لیبالی ایران که در دومین بار در تاریخ
سهامه حضور در بازی های المپیک را به دست
آورده است، در گروه خود مسابقات یلاید به مصاف

وزارت ورزش در مورد بازی های هیات ریشیه و
نحوه به کارگیری آنها استعلامی گرفته که هنوز به
نتیجه نرسیده است. بنابراین این قرار کماکان بر
سر کار خود گذارفته اند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، بیش از یک ماه
پس از پیروزی ایران در مسابقات آسیایی و استخدامی کشور
می بین تغییر شرایط مسابقات المپیک توکیو در
پرورنده این تورنیر در وزارت ورزش شده است. سر
مسئولان این وزارتخانه در مورد استفاده خود به
نتیجه نرسیده اند. طرف دیگر مدربانی که شرایط
بازی های المپیک شامل حاشا می شود همچنان
متصدم به ستایه های هستند.

بخشنامه جدید سازمان اداری و استخدامی با حذف
شرایط سنی و به جای آن ۲۵ سال خدمت برای
بازنشسته اعلام کرد. قرار تأکید کرد که این شرط
حالی است که بیش از این و به خصوص در مقامی
که موکل معن کار گزاری بازنشسته ها در ادارات

ملی پوش کشتی فرنگی پس از بهبودی از کرونا:

پرستاران و پزشکان، پهلوانان این روزها هستند

نوری افزود بعد از مرخص شدن از بیمارستان
اکتوب شرایط جسمانی من خوب است و فکر
می کنم از روز خوشتر به من گذشته است. من
را آغاز کنم.

وی گفت این ویروس دیده نمی شود اما بسیار
خطرناک است و ورزشکاران از کشتی هستند که
این ویروس به شدت آنان را تهدید می کند. من هم
این ویروس وارد بدنم شده بود و تمرینات سنگینی
داشتم و سبب شده بود که داخل ریه من پخش
شود و در بیمارستان بستری شوم و با دعای خیر
مردم، پیگیری های فرانسویان و شخصی هلیزیا
دیبره و لطف و زحمت پرستاران و پزشکاران، این
ویروس را شاکت دادم و سلامتی خودم را بدست
آوردم.

وی با اشاره به اینکه به مدت ۹ روز به دلیل
شدت بیماری در بخش ای سی بستری شده
بود، تصریح کرد که در این مدت شرایط به گونه ای
بود که نفس کشیدن برایش سخت شده بود. خدا
را شکر در آخرین عکسی که روز ۲ پیش گرفتیم
خوبشنگه منگلیان ندادم و روز اول و اسطاف این
هفته تمرینات کشتی را آغاز کردم.

زمان مسابقات و لیبالی ایران در المپیک توکیو مشخص شد

لیونکو، یوزگان، این ایلیا و کلافا بود.
به استقامت کیسه المپیک توکیو و به دلیل
همه گیری ویروس کرونا، این مسابقات در
تایستان ۲۰-۲۱ برگزار خواهد شد.
ملی پوش مسابقات ملی ملی و لیبالی ایران در مرحله
گروهی این مسابقات به وقت تهران به شرح زیر
است.

شنبه ۲ مرداد ساعت ۱۵:۰۰ ایران - لهستان
دوشنبه ۴ مرداد ساعت ۱۴:۳۰ یونان - ونزویلا
چهارشنبه ۶ مرداد ساعت ۱۴:۳۰ ایران - کلافا
جمعه ۸ مرداد ساعت ۱۵:۰۰ ایران - ایتالیا
یکشنبه ۱۰ مرداد ساعت ایران - ژاپن
روز دیگر گروه مسابقات تیم های برزیل، آمریکا
روسیه، فرانسه، تونس و آرژانتین رقابت

استعلام وزارت ورزش به نتیجه نرسیده است
باز نشسته ها فعلا هستند!

و نهادهای مختلف به راه افتاده بود. برخی مدبران
ورزشی با وجود ۲۵ سال خدمت و به خاطر شرایط
سنی سرساک ماندند.
نوعی ماندگاری این افراد قلم مدیریت صنعتی
کنور بود و تأیید که در این تورنیر بازنشسته
مردم ۲۰-۲۱ سال خدمت و ۶۰ سال سن (مردم)
کارشناسی) با ۲۵ سال خدمت و ۶۵ سال سن
(مردم کارشناسی) شرط شد. دکتر شاد است.
با کنار گذاشتن شرایط سنی برای برخی مدبران
مرمه ورزش به عنوان افراد بازنشسته و سر زبان
افتاده است. البته به جای جرم سوئالی خود که
پیش از این در مورد بازنشسته بودن افراد و
حذف شدن بازی های مطرح بود این بخشنامه موضوع
در رابطه با آنها جاری شده است.
محمد رضا یوزگان یکی از این افراد است که با مخالفتی
بازنشسته اعلام کرد. برای برگزای جرم سوئالی
فرانسوی و لیبالی ایلمانی در رابطه با بازنشستگی این
موضوع بود تا اینکه جرم سوئالی که اطلاع کرد که

حکم پزشکی کشتی فرنگی توسط سازمان سازمان
بازنشستگی کشور برای وزارت ورزش و جوانان
ارسال شده است.
حالا به خاطر بخشنامه جدید سازمان اداری و
استخدامی کشور، به جز زمین فرانسوی و لیبالی
نیل مدبران دیگری هم وارد فهرست بازنشسته های
ورزشی شده است که هنوز بلیت بین (وزارت
ورزش و امور خیراتری (سکس) و محمد علیپور
المنعمان ورزشی از جمله این افراد نام برده شده است.
ایته وزارت ورزش و پیش از این برای عمل به قلم
بازنشستگی برخی چهارده مورد شکت این بار هم
بخشنامه را خلی خود گرفته بود. از جمله احمد
نوری تازه معلول حقوقی مجلس و امیر اسحاق های
وزارت ورزش در گفتگو با خبرنگار مهر تأکید کرد
که ملاک عمل در مورد بازنشسته ها «قانون» است
و بخشنامه های
فرانسوی و لیبالی ایلمانی در مورد تأیید این نهادهای
نظارتی، وزارت ورزش و سلامت حقوقی ریاست

ملی پوش رویینگ: مرداب انزلی شرایط خوبی برای پارو زدن ندارد



عضو ملی رویینگ زنان گفت: مرداب
انزلی مسلو تا قایق های ماهی گیری و از طرف
دیگر پر از جلبک و خزه است و نمی توانیم به
تنهایی وارد آب شویم.
به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، «هزین
مالی» که گفت در شرایط فرزندانه تمرینات را در
در منزل انجام دادیم و دستنگار از کومرتر را در
حیاط خانه گذاشتیم. مربی نیز تمرینات را به
همان روشی که قبلا انجام می دادیم پیوسته
بندی ما با آن آشنا بودند. برنامه روزی کرد. در
این مدت از تمریناتی که مربی مجبور گرومتر
بود، عکس می انداختیم و مربی آن را آنالیز
می کرد و بر اساس آن تمرینات بعدی را به ما
می داد.
وی افزود سیستم تمرینات اوایل خوب بود اما
با تشکیل شدن اردوها در چهار ماه گذشته
شرایط خوبی نداریم. شرایط به گونه ای است
که به اصطلاح ورزشکاران درجا می بینیم زیرا
تمرین از طرف قایق سازی یک یا دو ماه کاربرد
دارد و حتی در برخی از قایق های ثابت است
هم می شود. هنوز اردوها تشکیل نشده و این

مورنیو: من می دانم که بهترین بازیکنان جهان کجا هستند

و با پول خرج کردن، بازیکنان گران قیمت را
بخری خریداری می کنید برای برخی از باشگاه های دیگر
نیز این کار سخت است چرا که شما قوانین را
رعایت می کنید و این موضوع را باید پیچیده تر
و یا لاله داخل آلمان به نتانهم هم می دانم
که این تیم چه روشی را دنبال می کند و با افراد
زادتی بود در این خصوص مشورت کردم. ما ۱۵
امتیاز برای حضور در لیگ قهرمانان فاصله داشتیم
و عدم حضور در فصل آینده لیگ قهرمانان برای من
جای تعجب نداشت.
آقا خاص افزود: من می دانم که بهترین بازیکنان
لیگ قهرمانان اروپا تصویب کردیم این کار برای بعضی
باشگاه های اسان است زیرا شما قوانین را می شناسید
و با پول خرج کردن، بازیکنان گران قیمت را
بخری خریداری می کنید برای برخی از باشگاه های دیگر
نیز این کار سخت است چرا که شما قوانین را
رعایت می کنید و این موضوع را باید پیچیده تر
و یا لاله داخل آلمان به نتانهم هم می دانم
که این تیم چه روشی را دنبال می کند و با افراد
زادتی بود در این خصوص مشورت کردم. ما ۱۵
امتیاز برای حضور در لیگ قهرمانان فاصله داشتیم
و عدم حضور در فصل آینده لیگ قهرمانان برای من
جای تعجب نداشت.
آقا خاص افزود: من می دانم که بهترین بازیکنان
لیگ قهرمانان اروپا تصویب کردیم این کار برای بعضی
باشگاه های اسان است زیرا شما قوانین را می شناسید

دارنده مدال طلای بازی های آسیایی ۲۰۱۸ جاکارتا
گفت: اما همه جهان درگیر این ویروس هستند و
چند روزی را که روی تخت بیمارستان بودم، شرایط
بسیار بدی داشتم و ایلامور که هیچ آسانی به این
بیمارستان نیافتند این ویروس متأسفانه ورزشکاران
و غیرورزشکاران نادره و احتمال انسانی همه به این
ویروس زیاد است. بر همین اساس از همه مردم
کسور می خواهم که با زدن ماسک، رعایت فاصله
اجتماعی و اصول بهداشتی، کمک کنند که این
ویروس بیشتر از این شیوع نیابد.
این فرنگی کار شوخ تیم ملی همچنین در
خصوص برنامه های خود نیز گفت: برنامه همان
فصلی است و خود را آماده حضور برای کوب
سهیله المپیک می کنم. البته متأسفانه کمترین کمک
برنامه های اتحادیه جهانی و فرانسویان کشتی اعلام
شود تا برنامه ریزی لازم را انجام دهد.
وی در خصوص خوشتر در لیگ نیز گفت: تا توجه
به شرایط موجود در لیگ کشتی نمی گیرم چرا که
شرایط کرونا را در کمر کرده ام و شرایط تاک است.
لیگ هم فقط جنبه مالی برای کشتی گران قرار دارد

و البته مبلغ قراردادهای هم زیاد نیست است که
برای آن نخواهیم سلامتی خود را به خطر بیندازیم.
دارنده مسرت برتر بازی های جهانی گفت
کشتی گران در این شرایط می تواند در سالن های
ورزشی با تعداد افراد کم و با ۲ یا ۳ نفر و حرف
تمرینی، تمرین کنند و فکر نکنم مشکل خاصی
برایشان به وجود آید و البته رعایت موارد بهداشتی
همه لازم است.
وی در خصوص واکنش دوست صمیمی اش یعنی
محمدعلی گریانی «دارنده مدال برنز جهان که بعد
از انزال او دست از تمرین کشیده گفت: البته او
نیز قرار است به همراه برادرش (محمد رضا گریانی)
در سالنی که در اختیار می گیرند تمرینات خود را
اعلا کنند.
نوری گفت: از همه مردم عزیزم کشور که در زمان
بیماری جویای حواطم بودند و در پیام های تسکین
و قدرتی می کنم و دست همه آنان را می بوسم
و البته رحمت پزشکان و پرستاران کشورمان این
روزها زیاد است و به نوعی آنان پهلوانان این روزها
هستند و با رعایت و ایمنی موارد بهداشتی و زدن ماسک
می توانیم بهترین کمک حال آنان باشیم.

تعمیر فدرتی
برنامه تمرینات بازنه و ورزش های شکی را در برنامه خود قرار دهد این مساله موجب
تقویت عضلات و تکامل قدرت عضلات مرکزی بدن می شود.

تعمیر فدرتی
برنامه تمرینات بازنه و ورزش های شکی را در برنامه خود قرار دهد این مساله موجب
تقویت عضلات و تکامل قدرت عضلات مرکزی بدن می شود.

تعمیر فدرتی
برنامه تمرینات بازنه و ورزش های شکی را در برنامه خود قرار دهد این مساله موجب
تقویت عضلات و تکامل قدرت عضلات مرکزی بدن می شود.

تعمیر فدرتی
برنامه تمرینات بازنه و ورزش های شکی را در برنامه خود قرار دهد این مساله موجب
تقویت عضلات و تکامل قدرت عضلات مرکزی بدن می شود.

تعمیر فدرتی
برنامه تمرینات بازنه و ورزش های شکی را در برنامه خود قرار دهد این مساله موجب
تقویت عضلات و تکامل قدرت عضلات مرکزی بدن می شود.

تعمیر فدرتی
برنامه تمرینات بازنه و ورزش های شکی را در برنامه خود قرار دهد این مساله موجب
تقویت عضلات و تکامل قدرت عضلات مرکزی بدن می شود.

تعمیر فدرتی
برنامه تمرینات بازنه و ورزش های شکی را در برنامه خود قرار دهد این مساله موجب
تقویت عضلات و تکامل قدرت عضلات مرکزی بدن می شود.

تعمیر فدرتی
برنامه تمرینات بازنه و ورزش های شکی را در برنامه خود قرار دهد این مساله موجب
تقویت عضلات و تکامل قدرت عضلات مرکزی بدن می شود.

تکنه

۱۵ راهکار برای پیشگیری از آسیب های دویدن

آسیب های ناشی از دویدن به طور معمول شامل ۱۰ مورد مهم است و برای پیشگیری
از این موارد می توان ۱۵ راهکار را مدنظر قرار داد.



به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا با رعایت احتیاط و کمی نرمه یزی می توانی از
آسیب های شایع دویدن جلوگیری کنی و قبل از هر چیزی باید به بدن خود گوش کرده
و در درازنکار تجدید کرد. درد جزئی انگار نکل اما اگر درد مداوم در عضله یا مفاصل با
استراحت برطرف نشود، باید جهت بهبود آن به پزشک مراجعه کرد.
بخش اول این مطلب که از سوی فرانسویان پزشکی ورزشی در اختیار ایسنا گرفته
است، تحت عنوان «دویدن» چه زمانی برای جان می شود؟ به آسیب های ناشی از
دویدن اختصاص یافته بود و بخش دوم آن در ادامه ملاحظه می کنید. مربوط به
راهکارهای پیشگیری از آسیب های ناشی از دویدن است.

تعمیر فدرتی
برنامه تمرینات بازنه و ورزش های شکی را در برنامه خود قرار دهد این مساله موجب
تقویت عضلات و تکامل قدرت عضلات مرکزی بدن می شود.

تعمیر فدرتی
برنامه تمرینات بازنه و ورزش های شکی را در برنامه خود قرار دهد این مساله موجب
تقویت عضلات و تکامل قدرت عضلات مرکزی بدن می شود.

تعمیر فدرتی
برنامه تمرینات بازنه و ورزش های شکی را در برنامه خود قرار دهد این مساله موجب
تقویت عضلات و تکامل قدرت عضلات مرکزی بدن می شود.

تعمیر فدرتی
برنامه تمرینات بازنه و ورزش های شکی را در برنامه خود قرار دهد این مساله موجب
تقویت عضلات و تکامل قدرت عضلات مرکزی بدن می شود.

تعمیر فدرتی
برنامه تمرینات بازنه و ورزش های شکی را در برنامه خود قرار دهد این مساله موجب
تقویت عضلات و تکامل قدرت عضلات مرکزی بدن می شود.

تعمیر فدرتی
برنامه تمرینات بازنه و ورزش های شکی را در برنامه خود قرار دهد این مساله موجب
تقویت عضلات و تکامل قدرت عضلات مرکزی بدن می شود.

تعمیر فدرتی
برنامه تمرینات بازنه و ورزش های شکی را در برنامه خود قرار دهد این مساله موجب
تقویت عضلات و تکامل قدرت عضلات مرکزی بدن می شود.

تعمیر فدرتی
برنامه تمرینات بازنه و ورزش های شکی را در برنامه خود قرار دهد این مساله موجب
تقویت عضلات و تکامل قدرت عضلات مرکزی بدن می شود.

تعمیر فدرتی
برنامه تمرینات بازنه و ورزش های شکی را در برنامه خود قرار دهد این مساله موجب
تقویت عضلات و تکامل قدرت عضلات مرکزی بدن می شود.

تعمیر فدرتی
برنامه تمرینات بازنه و ورزش های شکی را در برنامه خود قرار دهد این مساله موجب
تقویت عضلات و تکامل قدرت عضلات مرکزی بدن می شود.

تعمیر فدرتی
برنامه تمرینات بازنه و ورزش های شکی را در برنامه خود قرار دهد این مساله موجب
تقویت عضلات و تکامل قدرت عضلات مرکزی بدن می شود.

تعمیر فدرتی
برنامه تمرینات بازنه و ورزش های شکی را در برنامه خود قرار دهد این مساله موجب
تقویت عضلات و تکامل قدرت عضلات مرکزی بدن می شود.

تعمیر فدرتی
برنامه تمرینات بازنه و ورزش های شکی را در برنامه خود قرار دهد این مساله موجب
تقویت عضلات و تکامل قدرت عضلات مرکزی بدن می شود.

تعمیر فدرتی
برنامه تمرینات بازنه و ورزش های شکی را در برنامه خود قرار دهد این مساله موجب
تقویت عضلات و تکامل قدرت عضلات مرکزی بدن می شود.

تعمیر فدرتی
برنامه تمرینات بازنه و ورزش های شکی را در برنامه خود قرار دهد این مساله موجب
تقویت عضلات و تکامل قدرت عضلات مرکزی بدن می شود.

تعمیر فدرتی
برنامه تمرینات بازنه و ورزش های شکی را در برنامه خود قرار دهد این مساله موجب
تقویت عضلات و تکامل قدرت عضلات مرکزی بدن می شود.

تعمیر فدرتی
برنامه تمرینات بازنه و ورزش های شکی را در برنامه خود قرار دهد این مساله موجب
تقویت عضلات و تکامل قدرت عضلات مرکزی بدن می شود.

تعمیر فدرتی
برنامه تمرینات بازنه و ورزش های شکی را در برنامه خود قرار دهد این مساله موجب
تقویت عضلات و تکامل قدرت عضلات مرکزی بدن می شود.