

### آخبار کوتاه

#### تمرین زدگی تیم‌های لیگ برتری فوتبال

در حالی که اکثر تیم‌های لیگ برتر فوتبال از مسافرت قریب‌مدت بازمی‌گردند هنوز اکثر آنها در حال تمرینات فشرده و سنگین هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا فصل جدید لیگ برتر فوتبال هنوز آغاز نشده است و ستاد مقابله با کرونا مجوزهای لازم را در این خصوص صادر نکرده است. این در حالی است که پیش از این سازمان لیگ فوتبال ایران لایحه‌ای را برای بازگشت بازیکنان از تمرینات فشرده و با توجه به اعلام شیوع این ویروس در تیم‌ها ارائه کرده است. تیم‌ها بر پایه برزیل خود را برای شروع مسابقات در این تاریخ قرار داده و به جز سه چهارم تیم‌ها تیم‌های لیگ برتر در حال تمرینات فشرده و سنگین هستند. این مساله بیشتر جنبه شوکی و تاکتیکی خود را از آنجا که تیم‌ها در تمرینات فشرده و سنگین خود را شروع کرده و حتی در هفته‌های اخیر شاهد بازیکنان چند بازی مصدوم بین تیم‌ها هم هستیم اما نگرانی‌ها هنوز به دلیل شیوع ویروس کرونا هم تیم‌ها را در تمرینات فشرده و سنگین در هفته‌های گذشته کمتر تمرینات فشرده و سنگین را در اختیار خود قرار داده است که در هفته‌های آینده شاهد بازیکنان فشرده و سنگین‌تری خواهیم دید.

#### ۳۴ خانگی بدون شکست برای لیگ برتر فوتبال

لیگ برتر فوتبال در هفته گذشته با ۳۴ بازی بدون شکست با پیروزی در ۳۳ بازی و یک تساوی برابر شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اس‌ان‌ا، لیگ برتر فوتبال در هفته گذشته با ۳۴ بازی بدون شکست با پیروزی در ۳۳ بازی و یک تساوی برابر شد. در هفته گذشته لیگ برتر فوتبال در ۳۴ بازی بدون شکست در ۳۳ بازی و یک تساوی برابر شد. در هفته گذشته لیگ برتر فوتبال در ۳۴ بازی بدون شکست با پیروزی در ۳۳ بازی و یک تساوی برابر شد. در هفته گذشته لیگ برتر فوتبال در ۳۴ بازی بدون شکست با پیروزی در ۳۳ بازی و یک تساوی برابر شد.

#### وضعیت مصدومیت دو بازیکن پرسپولیس

بزرگ تیم فوتبال پرسپولیس وضعیت دو بازیکن مصدوم این باشگاه را مشخص کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، علی‌رضا حقیقت در گفت‌وگو با رسانه باشگاه پرسپولیس در خصوص آخرین وضعیت مصدوم حسین محمدی در تهران گفت که در روزی که ۱۰۰ کیلوگرم سیرین خام‌پخت شده بود آفند دستوری و در واقع برای بازیکن ملی حرفه‌ای از رخ ضربه خفنی که شانه گردن‌گاز در بند از زبانی‌های اولیه که صورت گرفت خوشبختانه متوجه شدیم که شکستگی در این ناحیه وجود ندارد اما در غلظت اینکه این بازیکن با درد زیادی روبرو شده بود و از بازی بیرون رفت بعد از بازی هم بررسی‌های لازم انجام شد و قرار است مجدداً آخرین وضعیت تکمیلی درآنگاه مورد بررسی قرار بگیرد. وی در خصوص آخرین وضعیت حسین علی‌محمدی و اینکه چه زمانی به تمرینات اضافه می‌شود افزود: روز گذشته از بازی این بازیکن برای سومین بار مکنی گرفتند و قرار است مجدداً در این هفته در تهران باشد. با نظر پزشکان آن یک هفته دیگر بازی آل کشیک در اول و دوم و یک هفته بعد از آن بازیکن پرسپولیس در مورد وضعیت لازم رسانی که پرسپولیس داشته در نظر دکتر کوردی که لیگ برتر فوتبال در حال حاضر در تهران است و در تهران قرار دارد و در تهران قرار دارد و در تهران قرار دارد و در تهران قرار دارد.

#### آغاز تمرینات ستارگان گل کشور از آذربایجان

دبیر فدراسیون فوتبال آذربایجان گفت: قرار است تیم‌های استانی یک استخر به فدراسیون معرفی کنند تا فدراسیون برای آغاز تمرینات ستارگان مجوز لازم را صادر کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا حمید اسکندریون در خصوص آغاز لیگ برتر فوتبال و شناختن بازیکنان از استان‌های مختلف گفت: قرار است تیم‌های استانی یک استخر به فدراسیون معرفی کنند تا فدراسیون برای آغاز تمرینات ستارگان مجوز لازم را صادر کند. در هفته گذشته لیگ برتر فوتبال در ۳۴ بازی بدون شکست با پیروزی در ۳۳ بازی و یک تساوی برابر شد.

### مر ترضی مهرزاد، بلند قامت ترین ورزشکار و ایبال نشسته جهان:

## ۱۰ ماه از تمرینات حرفه‌ای دور بوده ام



یک تا دو جلسه تمرینات تیمی انجام می‌دهم. وی در پاسخ به این پرسش که در این مدت چقدر



میلی وزنه برداری کشورمان از دیروز در کمپ تیم‌های ملی آغاز شد تا برنامه‌های این رشته المپیک و پارالمپیک را در تهران به پایان برساند. شیوع ویروس کرونا و عدم امکان برگزاری مسابقات المپیک و پارالمپیک در تهران باعث شد تا تمرینات تیمی در این رشته ورزشی در کمپ تیم‌های ملی آغاز شود.

#### جزییات جدیدترین محدودیت‌های ورزش ایران به دلیل کرونا



هفته گذشته ۴۴ شهرستان در وضعیت بحرانی بودند که در گروه‌های شغلی دو سه و چهار محدودیت ایجاد شده بود. این محدودیت‌ها در گروه‌های شغلی دو سه و چهار محدودیت ایجاد شده بود. این محدودیت‌ها در گروه‌های شغلی دو سه و چهار محدودیت ایجاد شده بود.

#### محدودیت ورزشی در مرکز ۲۵ استان به مدت ۱۰ روز

محدودیت‌های ورزشی در ۲۵ استان به مدت ۱۰ روز محدودیت ایجاد شده بود. این محدودیت‌ها در گروه‌های شغلی دو سه و چهار محدودیت ایجاد شده بود. این محدودیت‌ها در گروه‌های شغلی دو سه و چهار محدودیت ایجاد شده بود.

#### سهراب مرادی: شرایط سختی داریم

سهراب مرادی در مصاحبه‌ای گفت که شرایط سختی داریم. او در پاسخ به این پرسش که در این مدت چقدر تمرینات تیمی انجام می‌دهد گفت: یک تا دو جلسه تمرینات تیمی انجام می‌دهم.

#### قیمت ارز و کرونا، مشکل پینگ پنگ بازان ایران برای اعزام به مسابقات جهانی

رئیس فدراسیون تنیس روی میز می‌گوید که مشکل پینگ پنگ بازان ایران برای اعزام به مسابقات جهانی است. او در پاسخ به این پرسش که در این مدت چقدر تمرینات تیمی انجام می‌دهد گفت: یک تا دو جلسه تمرینات تیمی انجام می‌دهم.

### کمیسیون نظارت بر سازمان‌های صنفی مرکز استان البرز

#### هیات اجرایی برگزاری انتخابات اتحادیه‌های صنفی آگاهی فراخوان برگزاری انتخابات هیات مدیره و بازرسی اتحادیه صنف خواربار فروشان کرج

در اجرای ماده ۱۱ آیین نامه اجرایی نحوه برگزاری انتخابات هیات مدیره و بازرسی اتحادیه‌های صنفی (موضوع تبصره ۳ ماده ۲۲ و ۲۳ ق.ص.ن) بدینوسیله از کلیه اعضای دارای پروانه کسب (دائمی یا موقت) آن اتحادیه دعوت می‌گردد تا در دست داشتن اصل یا تصویر پروانه کسب و یا کارت شناسایی معتبر از ساعت ۹:۰۰ لغایت ۱۶:۰۰ روز دو شنبه مورخ ۰۳/۰۷/۹۷ جهت شرکت در انتخابات هیات مدیره و بازرسی اتحادیه به شخصاً به نشانی کرج- میدان سپاه به سمت سه راه رجایی شهر نرسیده به بازار ملاصدرا، کانون فرهنگی شهید سبحانی مراجعه و نمایندگان مورد نظر خود را از بین افراد ذیل به تعداد هفت نفر تعیین نمایند.

#### اسامی داوطلبان عضویت در هیات مدیره به ترتیب حروف الفبا

ردیف	نام خانوادگی	نام	ردیف	نام خانوادگی	نام
۱	حکیمی زنون	علی	۱۱	عظیمی شیروانه	علی
۲	حیدری	علی	۱۲	عینی قره اوته	احمد
۳	رمضان پوراسپار	فرشید	۱۳	فاضلی نیما	
۴	زرنزدی	عباس	۱۴	فتح اله زاده	محمد
۵	زنعلی	حسن	۱۵	کاظمی علی رضا	
۶	سمرود	مهتاب	۱۶	کاظمی بهمن	محمد
۷	شیخ الاسلامی	علی	۱۷	محمد جعفری حسین	
۸	طی	هوشنگ	۱۸	وززیده مصطفی	
۹	ظفر طوبی	عباس	۱۹	هنری رنگار	محمد
۱۰	عظیمی	حیدر			

#### اسامی داوطلبان عضویت در بازرسی به ترتیب حروف الفبا

ردیف	نام خانوادگی	نام	ردیف	نام خانوادگی	نام
۱	زارع متابادی	ابوالفضل	۵	قیمرانی آزاد	طاهره
۲	سلامت شیروانه	علی	۶	کریمی بهمن	
۳	صدری	سازز	۷	تامور علی آبادی	نسیم
۴	علی محمدی	حسین	۸	نظری لو نو	رضا

#### کورش مرادی رئیس هیات اجرایی برگزاری انتخابات هیات مدیره و بازرسی اتحادیه‌های صنفی شهرستان کرج

کورش مرادی رئیس هیات اجرایی برگزاری انتخابات هیات مدیره و بازرسی اتحادیه‌های صنفی شهرستان کرج است.

### میزان کالری مورد نیاز روزانه ورزشکاران نوجوان

نوجوانان ورزشکار، برای حرکت قدرتی و استقامتی تمرین حین مسابقه به تعیین کالری لازم نیاز دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، پسران نوجوان روزانه به ۴۲۳۰ کالری نیاز دارند و دختران نوجوان به ۳۲۲۰ کالری نیاز دارند. میزان کالری مورد نیاز از میان سه تا شش سالگی تا ۱۸ سالگی متفاوت است. میزان کالری مورد نیاز از میان سه تا شش سالگی تا ۱۸ سالگی متفاوت است.

#### سهراب مرادی: شرایط سختی داریم

سهراب مرادی در مصاحبه‌ای گفت که شرایط سختی داریم. او در پاسخ به این پرسش که در این مدت چقدر تمرینات تیمی انجام می‌دهد گفت: یک تا دو جلسه تمرینات تیمی انجام می‌دهم.

#### قیمت ارز و کرونا، مشکل پینگ پنگ بازان ایران برای اعزام به مسابقات جهانی

رئیس فدراسیون تنیس روی میز می‌گوید که مشکل پینگ پنگ بازان ایران برای اعزام به مسابقات جهانی است. او در پاسخ به این پرسش که در این مدت چقدر تمرینات تیمی انجام می‌دهد گفت: یک تا دو جلسه تمرینات تیمی انجام می‌دهم.

#### کورش مرادی رئیس هیات اجرایی برگزاری انتخابات هیات مدیره و بازرسی اتحادیه‌های صنفی شهرستان کرج

کورش مرادی رئیس هیات اجرایی برگزاری انتخابات هیات مدیره و بازرسی اتحادیه‌های صنفی شهرستان کرج است.