

افراد کوتاه

پس از چند هفته پیام آشنا به باقیمانده کرونا: محمود باوری در گذشت

سرور سابق تیم ملی فوتبال ایران در گذشت

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، محمود باوری، سرور سابق تیم ملی فوتبال ایران که مدتی است در بیمارستان امیرکبیر تهران بستری شده و به علت ابتلا به ویروس کرونا در روزهای گذشته درگذشت. باوری در سال ۱۳۷۸ میلادی عضو تیم ملی فوتبال ایران شد و در تیم ملی فوتبال ایران به مدت هشت سال حضور داشت. باوری در سال ۱۳۸۱ میلادی به تیم ملی فوتبال ایران برگردید و در تیم ملی فوتبال ایران به مدت هشت سال حضور داشت. باوری در سال ۱۳۸۱ میلادی به تیم ملی فوتبال ایران برگردید و در تیم ملی فوتبال ایران به مدت هشت سال حضور داشت.

تکلیف تیم ملی تنگ مشخص

آتش بس یا تغییر سر مربی؟



با وجودی که تنها ۹ ماه است که تیم ملی تنگ با مربیان جدیدش در مسابقات آسیایی شرکت کرده است، اما به نظر می‌آید که تیم ملی تنگ با مربیان جدیدش در مسابقات آسیایی شرکت کرده است. با وجودی که تنها ۹ ماه است که تیم ملی تنگ با مربیان جدیدش در مسابقات آسیایی شرکت کرده است، اما به نظر می‌آید که تیم ملی تنگ با مربیان جدیدش در مسابقات آسیایی شرکت کرده است.

پادشاهت

تبر اصفهانیان به تنه داوری کشور

بازگشت بدون فینال به عنوان رئیس کمیته داوری ایران، میان فوتبال و تنگ تعارضات فراوانی ایجاد کرده است. با وجودی که تنها ۹ ماه است که تیم ملی تنگ با مربیان جدیدش در مسابقات آسیایی شرکت کرده است، اما به نظر می‌آید که تیم ملی تنگ با مربیان جدیدش در مسابقات آسیایی شرکت کرده است.

سیناسنجی Alborzpayam@gmail.com

خبر

النصر دوباره دست به کار شد

باشگاه النصر دوباره دست به کار شد و در این باره اعلامیه‌ای صادر کرد. با وجودی که تنها ۹ ماه است که تیم ملی تنگ با مربیان جدیدش در مسابقات آسیایی شرکت کرده است، اما به نظر می‌آید که تیم ملی تنگ با مربیان جدیدش در مسابقات آسیایی شرکت کرده است.

تکجه

مزایای بوگای صوت

درست رفتن به باشگاه بدن شما را سرحال می‌آورد و به شما حس نشاط می‌دهد. تمرینات الهام گرفته شده از بوگای صوت تقویت عضلات صورت می‌شود و به شما در جبران گه‌گاه داشتن پوست خشک کمک می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سلامت نیوز، پوست به خاطر حالت‌های مختلف صورت که بخشی از عادت‌های روزمره افراد است، مانند خط اخم بر پیشانی، به مرور زمان فرم اصلی صورت را از دست می‌دهد. بسیاری از این خطوط و چین‌وچروک‌ها به چربی و تریقین پنهان می‌آیند اما شو بوگای صوت آنها را می‌تواند بدون چربی و حتی استفاده از محصولات پوستی گران قیمت، بر روی صورت اثرات آنتی‌آجینگ پوست ایجاد کند. برخی از متخصصان پوست این ادعا را تایید می‌کنند. دیورا انکولین، متخصص پوست می‌گوید: هدف از بوگای صوت تقویت تیراژ خون و اکسیژن‌رسانی به پوست است که در نهایت باعث درخشندگی و جوانی صورت می‌شود.

مزایای بوگای صوت
- خطوط تنش را به حداقل می‌رساند.
- خطوط صورت را تقویت کرده و در نهایت چشما هم گشاد می‌شوند و گه‌گاه به بالا می‌روند و خط فک منحنی می‌شود.
- گردش خون در پوست را افزایش می‌دهد و باعث درخشش پوست می‌شود.
- خطوط طرف و چین و چروک را صاف می‌کند.
- به مقابله با اثرات چاقی زمین می‌پردازد.
- خطرات احتمالی بوگای صوت
البته برخی معقدند، بوگای صوت، به عنوان یک رژیم ضد پیری ممکن است نتیجه مطلوب نیز داشته باشد. برخی از متخصصان می‌گویند ایجاد تحریف در صورت از طریق این روش‌ها، به خصوص در صورت‌های مبتلا به استئوپوروز، می‌تواند منجر به مشکلاتی شود. در واقع بسیاری از چین و چروک‌های صورت ناشی از فعالیت‌های تکراری عضلات صورت مانند اخم یا ایجاد زدن است و کشیدن مرتب صورت و ورزش عضلات نیز ممکن است بتواند چین و چروک و خطوط ریز در صورت ایجاد کند.

مهران رشیدی
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک ساوجبلاغ
از طرف ایرج نیک بین

واکنش فغانی به حذف نامش از فهرست داوری بین‌المللی ایران

داور بین‌المللی ایران می‌گوید تا روز قبل از حذف نامش از لیست بین‌المللی ایران، با او درباره انتخاب کمک‌داور صحبت کرده است. به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، به تازگی فوتبال ایران از لیست بین‌المللی ایران حذف شده است. فغانی در واکنش به این خبر گفت: «من هیچ مشکلی ندارم و به عنوان داور بین‌المللی ایران خدمت می‌کنم. حذف نام من از لیست بین‌المللی ایران برای من تعجب‌برانگیز است. من همیشه به فوتبال ایران وفادار بوده‌ام و به عنوان داور بین‌المللی ایران خدمت می‌کنم. من هیچ مشکلی ندارم و به عنوان داور بین‌المللی ایران خدمت می‌کنم.»

موافقت کمیته فنی AFC با تغییر زمان لیگ قهرمانان

کمیته فنی AFC موافقت کرده است که زمان لیگ قهرمانان آسیا تغییر کند. به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، به تفوذ بالای کشورهای شرق آسیا، لیگ قهرمانان آسیا از سال‌های گذشته تاکنون، مطابق با برنامه زمانه مسابقات باشگاهی این کشورها برگزار می‌شد. در واقع لیگ قهرمانان آسیا در حالی از اواخر بهمن یا اوایل اسفند شروع می‌شود که مسابقات باشگاهی در منطقه غرب آسیا در اواسط خرداد به سر می‌برد و از طرفی پایان لیگ قهرمانان همن فصل به فصل آینده باشگاهی در غرب آسیا موکل می‌شود. این اتفاق حقیقتاً خلاف چیزی است که در اوایل برگزار می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، به تفوذ بالای کشورهای شرق آسیا، لیگ قهرمانان آسیا از سال‌های گذشته تاکنون، مطابق با برنامه زمانه مسابقات باشگاهی این کشورها برگزار می‌شد. در واقع لیگ قهرمانان آسیا در حالی از اواخر بهمن یا اوایل اسفند شروع می‌شود که مسابقات باشگاهی در منطقه غرب آسیا در اواسط خرداد به سر می‌برد و از طرفی پایان لیگ قهرمانان همن فصل به فصل آینده باشگاهی در غرب آسیا موکل می‌شود. این اتفاق حقیقتاً خلاف چیزی است که در اوایل برگزار می‌شود.

دیور وارد گود شد

دیور بین‌المللی ایران می‌گوید تا روز قبل از حذف نامش از لیست بین‌المللی ایران، با او درباره انتخاب کمک‌داور صحبت کرده است. به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، به تازگی فوتبال ایران از لیست بین‌المللی ایران حذف شده است. فغانی در واکنش به این خبر گفت: «من هیچ مشکلی ندارم و به عنوان داور بین‌المللی ایران خدمت می‌کنم. حذف نام من از لیست بین‌المللی ایران برای من تعجب‌برانگیز است. من همیشه به فوتبال ایران وفادار بوده‌ام و به عنوان داور بین‌المللی ایران خدمت می‌کنم.»

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، به تفوذ بالای کشورهای شرق آسیا، لیگ قهرمانان آسیا از سال‌های گذشته تاکنون، مطابق با برنامه زمانه مسابقات باشگاهی این کشورها برگزار می‌شد. در واقع لیگ قهرمانان آسیا در حالی از اواخر بهمن یا اوایل اسفند شروع می‌شود که مسابقات باشگاهی در منطقه غرب آسیا در اواسط خرداد به سر می‌برد و از طرفی پایان لیگ قهرمانان همن فصل به فصل آینده باشگاهی در غرب آسیا موکل می‌شود. این اتفاق حقیقتاً خلاف چیزی است که در اوایل برگزار می‌شود.

محمد شکر - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه سه کرج
از طرف الهه عزیز