

اخبار کوتاه

چین قهرمان جام ملت های فوتبال زنان آسیا شد

چین با پیروزی برابر کره جنوبی قهرمان جام ملت های فوتبال زنان ۲۰۱۳ آسیا شد.

به گزارش پیام آشنا، در حالی که جام ملت های فوتبال زنان آسیا امروز میان چین و کره جنوبی برگزار شد که در برتری ۲ بر ۱ چین و ژاپن آنها پلای یافت.

گل های چین را چانگ نیکی، لیانین ژانگه، زویوئیو به و شمرسند.

ژو یو دروازه بان چین به عنوان بهترین دروازه نام برده شد. در مرحله پلی آف، نیز ویتنام به برتری ۲ بر ۱ از ژاپن در مرحله فینال جام ملت های آسیا قهرمان شد.

یکه تازی پود تو در پر تقال؛ برتری در حضور طارمی

فوتبال پود تو در حضور مهدی طارمی یک بازی دیگر راه را به روی دست سرگشتک تا به قهرمانی در لیگ برتر برقرار کرد.

به گزارش پیام آشنا، یکشنبه شب در ادامه دیدارهای هفته بیست و یکم لیگ برتر، تفال فوتبال پود تو در جریان خراج از خانه به مصاف تیم آروزگان رفت. مسابقه در دقیقه ۲۰ به نفع تیم پود تو به پایان رسید.

به نوبتی، پود تو برتری در کرن اختلاف با سایر تیم های تعقیب کننده در صدر جدول می بیند و در ادامه صورت اشتغال در جدول خاصی می بیند و در ادامه مسابقه این حلال طارمی نیز پود و میدان را در اختیار گرفت و در نهایت توانست در نتیجه ۲ بر ۱ مغر به برتری برسد.

وینتور فریو و باورمیاننده گل های فوتبال در دیدار پود تو. طارمی هم که به تازگی از لروی تیم ملی به پود تو بازگشته در این دیدار گل را زویو نمک گل کرد.

در دقیقه ۶۶ آروزگان نیز به مصاف تیم پود تو رفتند. این دیدار با نتیجه ۱ بر ۰ به نفع تیم پود تو به پایان رسید. تیم پود تو در این دیدار گل را زویو نمک گل کرد.

آروزگان هم که به تازگی از لروی تیم ملی به پود تو بازگشته در این دیدار گل را زویو نمک گل کرد.

به گزارش پیام آشنا، در این دیدار که در ساعت ۲۳:۱۵ یکشنبه آغاز شد پاریس زرمین در دیداری که طرفه با نتیجه ۵ بر ۱ گل را گلر گشتاد داد.

پاریس زرمین در این دیدار گل را زویو نمک گل کرد.

پاریس زرمین در این دیدار گل را زویو نمک گل کرد.

پاریس زرمین در این دیدار گل را زویو نمک گل کرد.

تیم کشتی «شلوار گورش» ایران نایب قهرمان جهان شد



تیم کشتی سنتی ایران در رقابت های جهانی «شلوار گورش» ترکیه با کسب ۲ امتیاز طلا، ۳ نقره و یک برنز، نایب قهرمان شد.

به گزارش پیام آشنا، یکصد و هفتمین دوره رقابت های جهانی کشتی «شلوار گورش» ترکیه برگزار شد و تیم ایران با کسب ۲ طلا، ۳ نقره و یک مدال برنز پس از تیم میزبان بعنوان نایب قهرمانی دست یافت.

شهرام هروی، سرمربی تیم ملی کاراته، شایسته ها راهی هانگژو می شوند

سرمربی تیم ملی کاراته ایران با حضور در اردوهای تمرینی در استان خراسان جنوبی، آماده مسابقات جهانی در چین می شود.



به گزارش پیام آشنا، سید شهرام هروی با اشاره به آخرین وضعیت تیم ملی ایران گفت که کاراته ایران در اردوهای تمرینی در استان خراسان جنوبی آماده مسابقات جهانی در چین می شود.

سرمربی تیم ملی کاراته ایران با اشاره به آخرین وضعیت تیم ملی ایران گفت که کاراته ایران در اردوهای تمرینی در استان خراسان جنوبی آماده مسابقات جهانی در چین می شود.

سرمربی تیم ملی کاراته ایران با اشاره به آخرین وضعیت تیم ملی ایران گفت که کاراته ایران در اردوهای تمرینی در استان خراسان جنوبی آماده مسابقات جهانی در چین می شود.



سرمربی تیم ملی کاراته ایران با اشاره به آخرین وضعیت تیم ملی ایران گفت که کاراته ایران در اردوهای تمرینی در استان خراسان جنوبی آماده مسابقات جهانی در چین می شود.

سرمربی تیم ملی کاراته ایران با اشاره به آخرین وضعیت تیم ملی ایران گفت که کاراته ایران در اردوهای تمرینی در استان خراسان جنوبی آماده مسابقات جهانی در چین می شود.

سرمربی تیم ملی کاراته ایران با اشاره به آخرین وضعیت تیم ملی ایران گفت که کاراته ایران در اردوهای تمرینی در استان خراسان جنوبی آماده مسابقات جهانی در چین می شود.

سرمربی تیم ملی کاراته ایران با اشاره به آخرین وضعیت تیم ملی ایران گفت که کاراته ایران در اردوهای تمرینی در استان خراسان جنوبی آماده مسابقات جهانی در چین می شود.

سرمربی تیم ملی کاراته ایران با اشاره به آخرین وضعیت تیم ملی ایران گفت که کاراته ایران در اردوهای تمرینی در استان خراسان جنوبی آماده مسابقات جهانی در چین می شود.

خداپرست،

بها ندادن به لیگ والیبال را ضعیف می کند

سرمربی تیم والیبال شهرداری ورزین با بیان اینکه قدرتی که مسابقات تیمها را از دست می دهد، ضعیفی آنها نیست، بلکه بی توجهی آنها به لیگ است.



به گزارش پیام آشنا، به نقل از مهر، در چارچوب دیدارهای هفته بیست و چهارم رقابت های لیگ والیبال، تیم شهرداری ورزین با نتیجه ۳ بر ۲ یک مغلوب شهرداری ارومیه شد.

سرمربی تیم والیبال شهرداری ورزین با بیان اینکه قدرتی که مسابقات تیمها را از دست می دهد، ضعیفی آنها نیست، بلکه بی توجهی آنها به لیگ است.

سرمربی تیم والیبال شهرداری ورزین با بیان اینکه قدرتی که مسابقات تیمها را از دست می دهد، ضعیفی آنها نیست، بلکه بی توجهی آنها به لیگ است.

سرمربی تیم والیبال شهرداری ورزین با بیان اینکه قدرتی که مسابقات تیمها را از دست می دهد، ضعیفی آنها نیست، بلکه بی توجهی آنها به لیگ است.

سرمربی تیم والیبال شهرداری ورزین با بیان اینکه قدرتی که مسابقات تیمها را از دست می دهد، ضعیفی آنها نیست، بلکه بی توجهی آنها به لیگ است.

سرمربی تیم والیبال شهرداری ورزین با بیان اینکه قدرتی که مسابقات تیمها را از دست می دهد، ضعیفی آنها نیست، بلکه بی توجهی آنها به لیگ است.

سرمربی تیم والیبال شهرداری ورزین با بیان اینکه قدرتی که مسابقات تیمها را از دست می دهد، ضعیفی آنها نیست، بلکه بی توجهی آنها به لیگ است.

سرمربی تیم والیبال شهرداری ورزین با بیان اینکه قدرتی که مسابقات تیمها را از دست می دهد، ضعیفی آنها نیست، بلکه بی توجهی آنها به لیگ است.

سرمربی تیم والیبال شهرداری ورزین با بیان اینکه قدرتی که مسابقات تیمها را از دست می دهد، ضعیفی آنها نیست، بلکه بی توجهی آنها به لیگ است.

سرمربی تیم والیبال شهرداری ورزین با بیان اینکه قدرتی که مسابقات تیمها را از دست می دهد، ضعیفی آنها نیست، بلکه بی توجهی آنها به لیگ است.

کهنه

میزان مناسب مایعات برای فعالیت بدنی

صرف مناسب مایعات می تواند به بهبود فعالیت بدنی کمک شایعی داشته باشد و در هوای گرم باید این میزان افزایش یابد.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از ایسنا، تغذیه و مصرف مایعات به میزان کافی بخش مهمی از سلامت و تندرستی همه انسان ها به خصوص ورزشکاران است و اگر به دنبال بهبود رژیم غذایی خود برای سالم ماندن و میزبان آبی برای بدن هستید باید به نکات مختلفی توجه کنید.

در طول روز به طور متوسط آب نوشیده نشود ۱.۵ لیتر تا ۲ لیتر آب در روز توصیه می شود.

همیشه ظرف آب خود را در دسترس نگه دارید و مواد غذایی مصرفی می تواند تقریباً ۲۰ درصد از مایعات روزانه شما را تشکیل دهد. بنابراین در وعده های غذایی خود، موادی مانند خیار و هندو له با غذاهای آبی را انتخاب کنید که به طور طبیعی حاوی آب هستند.

سعی کنید ورزش حداقل ۵ تا ۶ ساعت در روز را به خود اختصاص دهید. مصرف چربی های اشباع و نمک را کاهش دهید.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از ایسنا، رضا صالحی امیری، رئیس کمیته ملی المپیک به ایران گفتند.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از ایسنا، رضا صالحی امیری، رئیس کمیته ملی المپیک و حمید سجادی وزیر ورزش و جوانان در گفتگو با خبرنگار ورزشی، به بیان وضعیت تیم ملی المپیک پرداختند.

سرمربی تیم والیبال شهرداری ورزین با بیان اینکه قدرتی که مسابقات تیمها را از دست می دهد، ضعیفی آنها نیست، بلکه بی توجهی آنها به لیگ است.

سرمربی تیم والیبال شهرداری ورزین با بیان اینکه قدرتی که مسابقات تیمها را از دست می دهد، ضعیفی آنها نیست، بلکه بی توجهی آنها به لیگ است.

سرمربی تیم والیبال شهرداری ورزین با بیان اینکه قدرتی که مسابقات تیمها را از دست می دهد، ضعیفی آنها نیست، بلکه بی توجهی آنها به لیگ است.

سرمربی تیم والیبال شهرداری ورزین با بیان اینکه قدرتی که مسابقات تیمها را از دست می دهد، ضعیفی آنها نیست، بلکه بی توجهی آنها به لیگ است.

سرمربی تیم والیبال شهرداری ورزین با بیان اینکه قدرتی که مسابقات تیمها را از دست می دهد، ضعیفی آنها نیست، بلکه بی توجهی آنها به لیگ است.

سرمربی تیم والیبال شهرداری ورزین با بیان اینکه قدرتی که مسابقات تیمها را از دست می دهد، ضعیفی آنها نیست، بلکه بی توجهی آنها به لیگ است.

سرمربی تیم والیبال شهرداری ورزین با بیان اینکه قدرتی که مسابقات تیمها را از دست می دهد، ضعیفی آنها نیست، بلکه بی توجهی آنها به لیگ است.

سرمربی تیم والیبال شهرداری ورزین با بیان اینکه قدرتی که مسابقات تیمها را از دست می دهد، ضعیفی آنها نیست، بلکه بی توجهی آنها به لیگ است.

سرمربی تیم والیبال شهرداری ورزین با بیان اینکه قدرتی که مسابقات تیمها را از دست می دهد، ضعیفی آنها نیست، بلکه بی توجهی آنها به لیگ است.

سرمربی تیم والیبال شهرداری ورزین با بیان اینکه قدرتی که مسابقات تیمها را از دست می دهد، ضعیفی آنها نیست، بلکه بی توجهی آنها به لیگ است.

خداپرست،

بها ندادن به لیگ والیبال را ضعیف می کند

سرمربی تیم والیبال شهرداری ورزین با بیان اینکه قدرتی که مسابقات تیمها را از دست می دهد، ضعیفی آنها نیست، بلکه بی توجهی آنها به لیگ است.



به گزارش پیام آشنا، به نقل از مهر، در چارچوب دیدارهای هفته بیست و چهارم رقابت های لیگ والیبال، تیم شهرداری ورزین با نتیجه ۳ بر ۲ یک مغلوب شهرداری ارومیه شد.

سرمربی تیم والیبال شهرداری ورزین با بیان اینکه قدرتی که مسابقات تیمها را از دست می دهد، ضعیفی آنها نیست، بلکه بی توجهی آنها به لیگ است.

سرمربی تیم والیبال شهرداری ورزین با بیان اینکه قدرتی که مسابقات تیمها را از دست می دهد، ضعیفی آنها نیست، بلکه بی توجهی آنها به لیگ است.

سرمربی تیم والیبال شهرداری ورزین با بیان اینکه قدرتی که مسابقات تیمها را از دست می دهد، ضعیفی آنها نیست، بلکه بی توجهی آنها به لیگ است.

سرمربی تیم والیبال شهرداری ورزین با بیان اینکه قدرتی که مسابقات تیمها را از دست می دهد، ضعیفی آنها نیست، بلکه بی توجهی آنها به لیگ است.

سرمربی تیم والیبال شهرداری ورزین با بیان اینکه قدرتی که مسابقات تیمها را از دست می دهد، ضعیفی آنها نیست، بلکه بی توجهی آنها به لیگ است.

سرمربی تیم والیبال شهرداری ورزین با بیان اینکه قدرتی که مسابقات تیمها را از دست می دهد، ضعیفی آنها نیست، بلکه بی توجهی آنها به لیگ است.

سرمربی تیم والیبال شهرداری ورزین با بیان اینکه قدرتی که مسابقات تیمها را از دست می دهد، ضعیفی آنها نیست، بلکه بی توجهی آنها به لیگ است.

سرمربی تیم والیبال شهرداری ورزین با بیان اینکه قدرتی که مسابقات تیمها را از دست می دهد، ضعیفی آنها نیست، بلکه بی توجهی آنها به لیگ است.

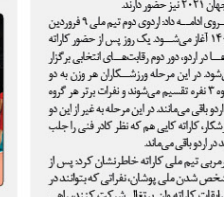
سرمربی تیم والیبال شهرداری ورزین با بیان اینکه قدرتی که مسابقات تیمها را از دست می دهد، ضعیفی آنها نیست، بلکه بی توجهی آنها به لیگ است.

سرمربی تیم والیبال شهرداری ورزین با بیان اینکه قدرتی که مسابقات تیمها را از دست می دهد، ضعیفی آنها نیست، بلکه بی توجهی آنها به لیگ است.

خداپرست،

بها ندادن به لیگ والیبال را ضعیف می کند

سرمربی تیم والیبال شهرداری ورزین با بیان اینکه قدرتی که مسابقات تیمها را از دست می دهد، ضعیفی آنها نیست، بلکه بی توجهی آنها به لیگ است.



به گزارش پیام آشنا، به نقل از مهر، در چارچوب دیدارهای هفته بیست و چهارم رقابت های لیگ والیبال، تیم شهرداری ورزین با نتیجه ۳ بر ۲ یک مغلوب شهرداری ارومیه شد.

سرمربی تیم والیبال شهرداری ورزین با بیان اینکه قدرتی که مسابقات تیمها را از دست می دهد، ضعیفی آنها نیست، بلکه بی توجهی آنها به لیگ است.

سرمربی تیم والیبال شهرداری ورزین با بیان اینکه قدرتی که مسابقات تیمها را از دست می دهد، ضعیفی آنها نیست، بلکه بی توجهی آنها به لیگ است.

سرمربی تیم والیبال شهرداری ورزین با بیان اینکه قدرتی که مسابقات تیمها را از دست می دهد، ضعیفی آنها نیست، بلکه بی توجهی آنها به لیگ است.

سرمربی تیم والیبال شهرداری ورزین با بیان اینکه قدرتی که مسابقات تیمها را از دست می دهد، ضعیفی آنها نیست، بلکه بی توجهی آنها به لیگ است.

سرمربی تیم والیبال شهرداری ورزین با بیان اینکه قدرتی که مسابقات تیمها را از دست می دهد، ضعیفی آنها نیست، بلکه بی توجهی آنها به لیگ است.

سرمربی تیم والیبال شهرداری ورزین با بیان اینکه قدرتی که مسابقات تیمها را از دست می دهد، ضعیفی آنها نیست، بلکه بی توجهی آنها به لیگ است.

سرمربی تیم والیبال شهرداری ورزین با بیان اینکه قدرتی که مسابقات تیمها را از دست می دهد، ضعیفی آنها نیست، بلکه بی توجهی آنها به لیگ است.

سرمربی تیم والیبال شهرداری ورزین با بیان اینکه قدرتی که مسابقات تیمها را از دست می دهد، ضعیفی آنها نیست، بلکه بی توجهی آنها به لیگ است.

سرمربی تیم والیبال شهرداری ورزین با بیان اینکه قدرتی که مسابقات تیمها را از دست می دهد، ضعیفی آنها نیست، بلکه بی توجهی آنها به لیگ است.

سرمربی تیم والیبال شهرداری ورزین با بیان اینکه قدرتی که مسابقات تیمها را از دست می دهد، ضعیفی آنها نیست، بلکه بی توجهی آنها به لیگ است.