

اخبار کوتاه

یابان همکاری تیم ملی تاجیکستان با سرمربی «تاریخ ساز»

فدراسیون فوتبال تاجیکستان از پایان همکاری با «جینر سگرت» سرمربی تیم ملی این کشور خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، فدراسیون فوتبال تاجیکستان در اطلاعیه‌ای از پایان همکاری با جینر سگرت، سرمربی تیم ملی فوتبال این کشور خبر داد. طبق اعلام فدراسیون فوتبال تاجیکستان قرارداد این مربی کوتاه به پایان رسیده است و سرمربی گری تاجیکستان از ترک خواهد کرد.

تیم ملی فوتبال تاجیکستان با هدایت «جینر سگرت» کروات موفق شد در رقابت‌های جام ملت‌های آسیا موفق‌ترین تیم آسیایی باشد. در مرحله یک چهارم نهایی موفق شد مدون و نلسن را در تاریخ فوتبال این کشور جلوه سازد. تیم ملی تاجیکستان در مدتی که هادیس را بر سر سگرت برعهده داشت در ۲۴ بازی ۱۱ برتری و ۷ تساوی و ۶ شکست به دست آورد. فدراسیون فوتبال تاجیکستان ضمن تشکر و قدردانی از تلاش‌های این مربی اعلام کرد که نام سرمربی جدید این تیم ملی روزی آینده اعلام خواهد شد.

مدافع لبنانی - آلمانی مدنظر سایهان قرار گرفت

«خون عمری» مدافع لبنانی - آلمانی که سابقه حضور در پوندسلگا ۲ را در دو تیم توجیه یافته سابقه گذارفته است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، تیم فوتبال سایهان با انجام ۱۵ بازی و کسب ۳۰ امتیاز در ده دوم جدول به هدایت ارد مراد و مدورین این باشگاه در فرست‌لیگ ملده باقی مانده و اختلافات روستایی به دنبال تقویت تیم خود در مسابقات مختلف هستند.

در خط دفاع که سایهان عملکرد خوبی را نشانده «هوزه مورایس» سرمربی برزیلی این تیم خواستار جذب بازیکنان مدنظر خودش شده است. «خون عمری» بازیکن لبنانی - آلمانی که در دست دفاع وسط بازی کند مورد توجه سایهانی قرار گرفته و مذاکراتی نیز با نماینده این مدافع شده است.

ارد مراد حاضر بازیکن آزاد است و تیم هالان توسط او این آخرین باشگاهی بود که این بازیکن در آن عضویت داشته است. علاوه بر سابقه تیم توجیه یافته او، او سابقه حضور در تیم فوتبال آلمان را نیز دارد.

او سابقه بازی در لیگ اروپا را هم داشته و دو فصل برای تیم النصر به عمان رفت و در پوندسلگا ۲ هم برای تیم فوتبال کوفتو در این تیم تجربه است. این بازیکن ۲۶ بازی برای تیم لبنان انجام داده و ۴ گل در آن تجربه کارنامه کلی او دیده می‌شود.

مشکل زمان برای فدراسیون کاراته

زمان برگزاری هفته دوم رقابت‌های آسیایی کاراته بینگامی کشور مشخص نشده و به نظر می‌رسد باید در پی راه‌های دیگر برای مشخص کردن این مسابقات باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، زنگ آغاز دومین دوره مسابقات آسیایی سوپر لیگ کاراته باشگاهی کشور به پایان رسیده است. به مناسبت مسابقات در تهران برگزار شده است که فدراسیون کاراته در این مسابقات موفق شده است تا در این مسابقات به مقام اول برسد.

در این مسابقات تیم ملی کاراته ایران با هدایت مربیان خود موفق شد در این مسابقات به مقام اول برسد. این مسابقات در تهران برگزار شده است و به مناسبت مسابقات در تهران برگزار شده است.

دو هفته‌ای، حضور در ایران چیزهای زیادی مثل حجاب را یاد گرفتیم

دو هفته‌ای در حضور در ایران چیزهای زیادی مثل حجاب را یاد گرفتیم.

دو هفته‌ای در حضور در ایران چیزهای زیادی مثل حجاب را یاد گرفتیم.

دو هفته‌ای در حضور در ایران چیزهای زیادی مثل حجاب را یاد گرفتیم.

دو هفته‌ای در حضور در ایران چیزهای زیادی مثل حجاب را یاد گرفتیم.

دو هفته‌ای در حضور در ایران چیزهای زیادی مثل حجاب را یاد گرفتیم.

دو هفته‌ای در حضور در ایران چیزهای زیادی مثل حجاب را یاد گرفتیم.

دو هفته‌ای در حضور در ایران چیزهای زیادی مثل حجاب را یاد گرفتیم.

دو هفته‌ای در حضور در ایران چیزهای زیادی مثل حجاب را یاد گرفتیم.

دو هفته‌ای در حضور در ایران چیزهای زیادی مثل حجاب را یاد گرفتیم.

دو هفته‌ای در حضور در ایران چیزهای زیادی مثل حجاب را یاد گرفتیم.

دو هفته‌ای در حضور در ایران چیزهای زیادی مثل حجاب را یاد گرفتیم.

دو هفته‌ای در حضور در ایران چیزهای زیادی مثل حجاب را یاد گرفتیم.

پیست بین المللی دیزین فک پلمب شد



مدیر کل ورزش و جوانان استان البرز از فک پلمب پیست بین المللی دیزین پس از یک سال تعطیلی، خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، بهزاد فروری گفت: اولین اسفند سال گذشته بود که پیست بین المللی دیزین به علت عدم رعایت استانداردها سازی در وقت، توسط سازمان اسفند استاندارد کرد پس مدیر کل ورزش و جوانان استان البرز مطرح کرد پس در گذشت یک سال و با استاندارد سازی مناسبی که در این مجموعه انجام شده، شاهد راه اندازی مجدد

پس لرزه‌های گل از راه دور؛ پرسپولیس به دنبال جذب دروازه بان جدید

لیگ برتر داد که اشتباه علیرضا بیرانوند در خروج از دروازه باعث گل خوردن این تیم و تحمل شگفتی دیگر شد. علیرضا بیرانوند دروازه بان ملی پوش پرسپولیس که در جام ملت‌های آسیا ۲۰۲۲ آسیا هم عملکردی مطلوب نداشت چند روزی را به استراحت و گرفتن جشن تولد برای خود ختختر بر مرفصل اول اومنیوم ۱ را که در هفته ششم

تیم قله‌نوی آبنده ای ندارد؛ ۱۰ ستاره آینده دار آسیا مشخص شدند

عملکرد جوانان حاضر در جام ملت های ۲۰۲۲ آسیا نظر همه اهالی فوتبال آسیا را به خود جلب کرد.



جذب دستیار برای دو سوپر استاد بزرگ شرط نچ مردان

سریست فدراسیون شرط نچ از جذب دستیار برای برهام مستیار و محمدامین طیبیطیایی دو سوپر استاد بزرگ مردان و همچنین در اختیار گرفتن مربی اختصاصی برای استاد بزرگ مینیا علی نسب خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از امهر، رابره با یادآوری اینکه با وجود رازینی ها و پیگیری های صورت گرفته و به دلیل مشغله های فولاد میسر کرمانیک، پرونده مذاکره با این مربی روسی برای بر عهده گرفتن هدایت تیم ملی شرط نچ ایران محتومه اعلام شد گفت: بر همین اساس و به منظور کمک به روند آماده سازی بهتر ملی پوشان ما، جذب دستیار و مربی برای آنها در برنامه قرار دادیم این برنامه از فرات اول در هر بخش مردان و بانوان اجرا می شود.

دو هفته‌ای در حضور در ایران چیزهای زیادی مثل حجاب را یاد گرفتیم.

دو هفته‌ای در حضور در ایران چیزهای زیادی مثل حجاب را یاد گرفتیم.

دو هفته‌ای در حضور در ایران چیزهای زیادی مثل حجاب را یاد گرفتیم.

دو هفته‌ای در حضور در ایران چیزهای زیادی مثل حجاب را یاد گرفتیم.

دو هفته‌ای در حضور در ایران چیزهای زیادی مثل حجاب را یاد گرفتیم.

دو هفته‌ای در حضور در ایران چیزهای زیادی مثل حجاب را یاد گرفتیم.

دو هفته‌ای در حضور در ایران چیزهای زیادی مثل حجاب را یاد گرفتیم.

دو هفته‌ای در حضور در ایران چیزهای زیادی مثل حجاب را یاد گرفتیم.

دو هفته‌ای در حضور در ایران چیزهای زیادی مثل حجاب را یاد گرفتیم.

دو هفته‌ای در حضور در ایران چیزهای زیادی مثل حجاب را یاد گرفتیم.

دو هفته‌ای در حضور در ایران چیزهای زیادی مثل حجاب را یاد گرفتیم.

نکت

تکنیک کاهش وزن با نوشیدن آب لیمو

طبق گفته تکنیک کلینیک کلینولند نوشیدن آب لیمویی تولیدیه همغنا کمک کند وزن کاهش یابد و همچنین با پی بنده پارسفند شما را هیدراته نگه دارد و به کاهش وزن سالم شما کمک کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سلامت نیوز، طبق گفته کلینیک کلینولند نوشیدن آب لیمو می تواند به همغ غنا کمک کند، موز سالمی و همچنین C به بدن شما پارسفند شما را هیدراته نگه دارد و به کاهش وزن سالم شما کمک کند.

فرانتیرز در سال ۲۰۲۱ Nutrition، لیمونین موادمغذی ضروری ماندن نوشیدن C و آنتی اکسیدان ها است این مواد مغذی می تواند به سلامت کلی کمک کند و به طور غیرمستقیم از کاهش وزن سالم حمایت کند. بدنی که مواد مغذی کافی دریافت می کند، کمتر هوس خوردن غذاهای ناسالم را تجربه می کند که ارزش غذایی پایینی دارند علاوه بر این، لیمو حاوی نوعی فیبر به نام پکتین است که یک مطالعه نشان داد که می تواند به میزان قابل توجهی نوشیدنی های قندی را کاهش دهد. داشتن یک روز آب و نمک و عادت به نوشیدن آب لیمو با یک رژیم غذایی متعادل و یک سبک زندگی سالم، کلید کاهش وزن موزر است. با تقدیم به نام مستطیر، آبرسانی و ورزش روزی را ایجاد می کند که به بخشی از سبک زندگی شما تبدیل می شود و احتمال بازگشت به عادات کسالت آمیز کاهش می دهد.

نوشیدنی آب لیمویی تولیدیه کنترل قند خون کمک کند ترکیب ترکیبات طبیعی لیمو، از جمله فیبر محلول، ممکن است سطح قند خون را تنظیم کند. تحقیقات نشان می دهد که لیمو یک ماده غذایی با شاخص گلیسمی پایین است بنابراین نوشیدن آب لیمویی تولیدیه به کنترل سطح قند خون شما کمک کند و معده را هیدراته نگه دارد.

نوشیدن آب لیمو نه تنها طعم و مزه می بخشد، بلکه ممکن است به کنترل اشتها یا سوزش معده نیز کمک کند. در حین انجام این کار، غنا خوردن انگهله را تمرین کنید و از نوع غذایی که می خوردید و کیفیت آن را یاد بگیرید. انگهله را یاد بگیرید.

نوشیدنی آب لیمویی تولیدیه با کاهش وزن سالم پشتیبانی کند طبق مطالعه در سال ۲۰۲۲ که در Food Technology and Biotechnology منتشر شد، آب لیمو با شکر افزوده شده حاوی آنزیم های گوارشی می شود این آنزیم تولید منجر به همغ غنا و نترمی و هیدروژن مواد مغذی شود. یک سیستم گوارشی با عملکرد خوب برای حفظ وزن سالم ضروری است و آب لیمویی تولیدیه با طراوت کلیت این جنبه از سلامت گوارش باشد.

روز خود را با یک فنجان آب لیمو گرم شروع کنید و این کار را با فشار دادن لیمو در آب گرم و نوشیدن آن با سنده خالی انجام دهید که باعث می شود بدن را در خواب خوبه تقویت به راحتی خود بخون راهبرانه نگه دارید.

نوشیدن آب لیمویی تولیدیه با کاهش وزن سالم پشتیبانی کند طبق مطالعه در سال ۲۰۲۲ که در Food Technology and Biotechnology منتشر شد، آب لیمو با شکر افزوده شده حاوی آنزیم های گوارشی می شود این آنزیم تولید منجر به همغ غنا و نترمی و هیدروژن مواد مغذی شود. یک سیستم گوارشی با عملکرد خوب برای حفظ وزن سالم ضروری است و آب لیمویی تولیدیه با طراوت کلیت این جنبه از سلامت گوارش باشد.

روز خود را با یک فنجان آب لیمو گرم شروع کنید و این کار را با فشار دادن لیمو در آب گرم و نوشیدن آن با سنده خالی انجام دهید که باعث می شود بدن را در خواب خوبه تقویت به راحتی خود بخون راهبرانه نگه دارید.

نوشیدن آب لیمویی تولیدیه با کاهش وزن سالم پشتیبانی کند طبق مطالعه در سال ۲۰۲۲ که در Food Technology and Biotechnology منتشر شد، آب لیمو با شکر افزوده شده حاوی آنزیم های گوارشی می شود این آنزیم تولید منجر به همغ غنا و نترمی و هیدروژن مواد مغذی شود. یک سیستم گوارشی با عملکرد خوب برای حفظ وزن سالم ضروری است و آب لیمویی تولیدیه با طراوت کلیت این جنبه از سلامت گوارش باشد.

روز خود را با یک فنجان آب لیمو گرم شروع کنید و این کار را با فشار دادن لیمو در آب گرم و نوشیدن آن با سنده خالی انجام دهید که باعث می شود بدن را در خواب خوبه تقویت به راحتی خود بخون راهبرانه نگه دارید.

نوشیدن آب لیمویی تولیدیه با کاهش وزن سالم پشتیبانی کند طبق مطالعه در سال ۲۰۲۲ که در Food Technology and Biotechnology منتشر شد، آب لیمو با شکر افزوده شده حاوی آنزیم های گوارشی می شود این آنزیم تولید منجر به همغ غنا و نترمی و هیدروژن مواد مغذی شود. یک سیستم گوارشی با عملکرد خوب برای حفظ وزن سالم ضروری است و آب لیمویی تولیدیه با طراوت کلیت این جنبه از سلامت گوارش باشد.

روز خود را با یک فنجان آب لیمو گرم شروع کنید و این کار را با فشار دادن لیمو در آب گرم و نوشیدن آن با سنده خالی انجام دهید که باعث می شود بدن را در خواب خوبه تقویت به راحتی خود بخون راهبرانه نگه دارید.

نوشیدن آب لیمویی تولیدیه با کاهش وزن سالم پشتیبانی کند طبق مطالعه در سال ۲۰۲۲ که در Food Technology and Biotechnology منتشر شد، آب لیمو با شکر افزوده شده حاوی آنزیم های گوارشی می شود این آنزیم تولید منجر به همغ غنا و نترمی و هیدروژن مواد مغذی شود. یک سیستم گوارشی با عملکرد خوب برای حفظ وزن سالم ضروری است و آب لیمویی تولیدیه با طراوت کلیت این جنبه از سلامت گوارش باشد.

روز خود را با یک فنجان آب لیمو گرم شروع کنید و این کار را با فشار دادن لیمو در آب گرم و نوشیدن آن با سنده خالی انجام دهید که باعث می شود بدن را در خواب خوبه تقویت به راحتی خود بخون راهبرانه نگه دارید.

نوشیدن آب لیمویی تولیدیه با کاهش وزن سالم پشتیبانی کند طبق مطالعه در سال ۲۰۲۲ که در Food Technology and Biotechnology منتشر شد، آب لیمو با شکر افزوده شده حاوی آنزیم های گوارشی می شود این آنزیم تولید منجر به همغ غنا و نترمی و هیدروژن مواد مغذی شود. یک سیستم گوارشی با عملکرد خوب برای حفظ وزن سالم ضروری است و آب لیمویی تولیدیه با طراوت کلیت این جنبه از سلامت گوارش باشد.

روز خود را با یک فنجان آب لیمو گرم شروع کنید و این کار را با فشار دادن لیمو در آب گرم و نوشیدن آن با سنده خالی انجام دهید که باعث می شود بدن را در خواب خوبه تقویت به راحتی خود بخون راهبرانه نگه دارید.

نوشیدن آب لیمویی تولیدیه با کاهش وزن سالم پشتیبانی کند طبق مطالعه در سال ۲۰۲۲ که در Food Technology and Biotechnology منتشر شد، آب لیمو با شکر افزوده شده حاوی آنزیم های گوارشی می شود این آنزیم تولید منجر به همغ غنا و نترمی و هیدروژن مواد مغذی شود. یک سیستم گوارشی با عملکرد خوب برای حفظ وزن سالم ضروری است و آب لیمویی تولیدیه با طراوت کلیت این جنبه از سلامت گوارش باشد.

روز خود را با یک فنجان آب لیمو گرم شروع کنید و این کار را با فشار دادن لیمو در آب گرم و نوشیدن آن با سنده خالی انجام دهید که باعث می شود بدن را در خواب خوبه تقویت به راحتی خود بخون راهبرانه نگه دارید.

نوشیدن آب لیمویی تولیدیه با کاهش وزن سالم پشتیبانی کند طبق مطالعه در سال ۲۰۲۲ که در Food Technology and Biotechnology منتشر شد، آب لیمو با شکر افزوده شده حاوی آنزیم های گوارشی می شود این آنزیم تولید منجر به همغ غنا و نترمی و هیدروژن مواد مغذی شود. یک سیستم گوارشی با عملکرد خوب برای حفظ وزن سالم ضروری است و آب لیمویی تولیدیه با طراوت کلیت این جنبه از سلامت گوارش باشد.

روز خود را با یک فنجان آب لیمو گرم شروع کنید و این کار را با فشار دادن لیمو در آب گرم و نوشیدن آن با سنده خالی انجام دهید که باعث می شود بدن را در خواب خوبه تقویت به راحتی خود بخون راهبرانه نگه دارید.

نوشیدن آب لیمویی تولیدیه با کاهش وزن سالم پشتیبانی کند طبق مطالعه در سال ۲۰۲۲ که در Food Technology and Biotechnology منتشر شد، آب لیمو با شکر افزوده شده حاوی آنزیم های گوارشی می شود این آنزیم تولید منجر به همغ غنا و نترمی و هیدروژن مواد مغذی شود. یک سیستم گوارشی با عملکرد خوب برای حفظ وزن سالم ضروری است و آب لیمویی تولیدیه با طراوت کلیت این جنبه از سلامت گوارش باشد.

روز خود را با یک فنجان آب لیمو گرم شروع کنید و این کار را با فشار دادن لیمو در آب گرم و نوشیدن آن با سنده خالی انجام دهید که باعث می شود بدن را در خواب خوبه تقویت به راحتی خود بخون راهبرانه نگه دارید.

نوشیدن آب لیمویی تولیدیه با کاهش وزن سالم پشتیبانی کند طبق مطالعه در سال ۲۰۲۲ که در Food Technology and Biotechnology منتشر شد، آب لیمو با شکر افزوده شده حاوی آنزیم های گوارشی می شود این آنزیم تولید منجر به همغ غنا و نترمی و هیدروژن مواد مغذی شود. یک سیستم گوارشی با عملکرد خوب برای حفظ وزن سالم ضروری است و آب لیمویی تولیدیه با طراوت کلیت این جنبه از سلامت گوارش باشد.

روز خود را با یک فنجان آب لیمو گرم شروع کنید و این کار را با فشار دادن لیمو در آب گرم و نوشیدن آن با سنده خالی انجام دهید که باعث می شود بدن را در خواب خوبه تقویت به راحتی خود بخون راهبرانه نگه دارید.

نوشیدن آب لیمویی تولیدیه با کاهش وزن سالم پشتیبانی کند طبق مطالعه در سال ۲۰۲۲ که در Food Technology and Biotechnology منتشر شد، آب لیمو با شکر افزوده شده حاوی آنزیم های گوارشی می شود این آنزیم تولید منجر به همغ غنا و نترمی و هیدروژن مواد مغذی شود. یک سیستم گوارشی با عملکرد خوب برای حفظ وزن سالم ضروری است و آب لیمویی تولیدیه با طراوت کلیت این جنبه از سلامت گوارش باشد.

روز خود را با یک فنجان آب لیمو گرم شروع کنید و این کار را با فشار دادن لیمو در آب گرم و نوشیدن آن با سنده خالی انجام دهید که باعث می شود بدن را در خواب خوبه تقویت به راحتی خود بخون راهبرانه نگه دارید.