

نشریه ورزشی و اجتماعی

مسرور

مسرور را در فضای مجازی دنبال کنید

www.masrurtbz.ir

نشریه ورزشی اجتماعی استان آذربایجان شرقی ■ سال اول - شماره ۲ ■ نیمه اول آبان ماه ۱۳۹۵ ■ ۸ صفحه - قیمت: ۱۰۰۰ تومان

شکله‌های اجتماعی؛ خطر یا سرگرمی؟
هر که لایکتش بیش شهرتش بیشتر

بازگشت بازیگران ایرانی
پیوسته به شبکه جم
چگونگی تهیه بیمه نامه
صدور روایت و اعزام زائران
ایران به عراق تشریح شد

خدمات رسانی
شهرداری تبریز
در کربلا

تفکر یازده سال پیش قلعه نوعی

امروز در بارسلونا پیاده می شود

حق کشی علیه تبریز این بار در فوتسال

استقبال قلعه نوعی از مربیگری نویدکدا در تراکتورسازی

ستاره آلمانی در والیبال شهرداری تبریز

هزینه ۳۰۰ میلیونی روی دست تراکتورسازی

قدر رسول خطیبی را بدانیم!

گزینه های سرمربیگری ماشین سازی

Barbell ENERGY DRINK

نوشابه انرژی زا

باربیل

تولید نوشابه انرژی زا باربیل طبق استانداردهای روز دنیا

Shirin Tak Tabriz Co.

محصولی از شرکت شیرین تک تبریز
تبریز، کیلومتر ۲۳ جاده تهران، تلفن: ۴ - ۳۶۳۰۷۵۱۱ (۰۴۱)
www.barbelldrink.com

نوستالژی تیم تراکتورسازی سال ۱۳۵۷

ردیف ایستاده از راست:
حسین فکری (مربی)
محمد شهنشوری زاده
امیر نوروزی
کاظم انجینی
اسماعیل شرفی
عقوبد شرفی / کتک مری
حسن آذرینا
اردشیر طهماسبی
فادر دانش مهر
حسن علی پور
حسن علی پور
ایوب شرفی

ردیف نشسته از راست:
ابراهیم سبزه چی
محمد دستور زاده
رحمان صمدی
علی آختری
عباس کارای
جلال صدیق احمدی

طبق یک مطالعه جدید، افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ با کمی پیاده روی بعد از غذا خوردن می توانند به کاهش سطح قند خون خود بیش از ورزش در سایر اوقات روز کمک کنند پیاده روی بعد از شام بیشترین فایده را برای افراد دیابتی دارد. محققان در مطالعه خود دریافتند اندازه گیری قند خون موسوم به «قند خون بعد از صرف غذا» که با ریسک بیماری قلبی مرتبط است، در زمانیکه شرکت کنندگان مطالعه بعد از غذا خوردن پیاده روی کردند به طور میانگین در مقایسه با افرادی که در ساعات دیگر روز ورزش می کردند ۱۲ درصد کمتر بود.

کاریکاتور
در حاشیه بازار گرمی برخی بازیکنان برای نیم فصل

اینستا خبر

فرزاد حاشی یا انتشار عکس معرجه نویدکدا در صفحه شخصی خود ضمن گرامی داشتن یاد کاپیتان سابق خود نوشت: خسته نباشی کاپیتان شاهانه در ادامه مسیره زندگیت سربلند و سر افراز باشی

مسعود ابراهیمی زاده که این روزها با بازی کردن در پست تخصصی خود در روزهای اوج خود به سر سبزه با انتشار عکس بالا در صفحه اینستا گرام خود نوشت: خدایا شکر

حامد پانگل آدم ها این روزها مثل جمه ها می مانند پر از ایامند معلوم نمیکنند فرزند، یا، زوج

سنگوایان بازیکن گسترش فولاد که علاقه زیادی به گذاشتن عکس از زنده خود در صفحه شخصی اش را دارد این بار هم عکس بالا را انتشار داد.

قلعه نوعی برین مربی ایران در رنگنگ جهانی "صبح امروز گرام خود با پی از عبدالله الحسین کرد و نوشت: السلام علیک یا عبدالله الحسین

محمد ابراهیمی یا گذاشتن عکس بالا در صفحه اینستا گرام خود نوشت: السلام علیک یا عبدالله الحسین

کشاورز

مجتمع ورزشی و فرهنگی مجهز به:

- سالن فوتسال، مینی فوتسال
- فوتبال دستی، والیبال و ایروبیک بانوان

آماده عقد قرارداد با ازگان ها و نهاد های دولتی، خصوصی و همچنین افراد حقیقی

آدرس: میدان جهاد (نصف راه) جنب گوی اشکان شماره تماس: ۰۹۳۵ ۵۷۵ ۱۷ ۶۷
۰۹۱۴ ۴۱۴ ۴۵ ۴۲

DGBILIT.COM
خرید آسان و آنلاین بیط هوایما

DGBILIT_BOT

ایمن سیر بیروزاز
میدان فهمیده جنب لاله پارک
۳۶۶۶۲۰۰۶

