

## کورس پرسپولیس با پیکان در شهر قدس

بعد از برگزاری بازی استقلال و فولاد خوزستان که دیداری معوقه به شمار می آمد، لیگ برتر فوتبال عملاً از امروز آغاز می شود و هفته بیست و دوم این بازی ها امروز با انجام ۵ بازی آغاز شده و فردا با برگزاری ۳ بازی دیگر دنبال می شود و به پایان می رسد. در مهم ترین بازی روز نخست این هفته، پرسپولیس صدرنشین در ورزشگاه شهید قدس به مصاف تیم قعرنشین پیکان می رود. در سایر بازی های امروز که همگی زیر نور بر گزار می شود، تراکتورسازی پرستاره به مصاف نساجی قائم شهر می رود و ۲ دربی در جنوب ایران انجام خواهد شد، جایی که شاهین بوشهر فانوس به دست، میزبان نفت مسجدسلیمان است و نفت آبادان از پارس جم جنوبی...



# روز شمار سرنوشت پیام کلید خورد

نماینده خراسان رضوی تنها ۷ روز برای تسویه بدهی ها و حضور در لیگ برتر والیبال فرصت دارد

کسب حسن بخشنده العطار

**کری خوانی هافبک مشهدی پیکان برای پرسپولیس منتظر یک شگفتی کوچک باشید**

۱۰

**برای فصل آینده با من صحبت نشده بی غم: گلر برزیلی ما در فینال واقعا بد عمل کرد**

۵۸

**مارادونا به دنبال جذب رونالدینیو**

۵۸

**تصمیمات در فوتبال ایران شخصی است جهان بخش: خدمتی که کی روش کرد هیچ کس در تاریخ فوتبال ملی انجام نداد**

۵۹

**بعد از اسدی روحانی، خانواده جودو محمودی را هم از دست داد جودو دوباره سیاه پوش شد**

۱۰



## رونمایی از شهر خودرو بعد از ۱۲۲ روز

۱۰

### با تمرین دختران قایق ران مشهدی در سد فریمان

## طلسم تعطیلی سه ساله در اگون بوت شکسته شد

نمایش خیلی خوبی داشته باشیم. با وجود اینکه مقامی کسب نکردیم، توجه همه مربیان و داوران به بچه های تیم ما جلب شد. محل تمرین را از ما گرفتند بنی بشر خاطر نشان می کند: آن زمان با سختی زیاد توانسته بودیم سد چالیدره را برای تمرینات در اختیار داشته باشیم و بهترین زمانی که توانستند به ما اختصاص دهند، ۵ تا ۷ صبح بود و قبل از استان های دیگر را به خود جلب کند. اما آنجا آخرین میدانی بود که تصویری از تیم دختران مشهدی در اگون بوت دیده شد و بعد از آن تا خرده ماه امسال دیگر اثر و خبری از آن ها نبود. هفته های پایانی خرده ماه بود که گروهی از دختران ورزشکار مشهد به قصد شروع تمرینات خود راهی سد فریمان شدند تا بلکه طلسم سه ساله تعطیلی و فراموشی این رشته شکسته شود. ملیحه بنی بشر که بیشتر از ۶ سال است تجربه حضور در رشته در اگون بوت را دارد و در پست سکنداری فعالیت می کند، درباره آنچه بر این رشته در این سال ها گذشته است و تصمیم آن ها برای احیای این رشته می گوید: او تصریح می کند: جزو اولین نفراتی هستم که اگون بوت را در مشهد حدود سال ۹۳ شروع کردم و از آن پس قایق تهیه و به دریاچه انداخته شد. پس از آن در سال ۹۵ با همت خوبی که شکل گرفت و با مربیگری یزدی و سرپرستی صدرزاده و فقط طی سه چهار ماه تمرین، توانستیم خودمان را برای حضور در مسابقات کشوری آماده کنیم. هر چند می دانستیم که به پای تیم های باتجربه همچون تهران و هرمزگان و شهرهای شمالی نمی رسیم، اما برای اینکه نمایش هماهنگی داشته باشیم، تلاش کردیم و خدا را شکر در دریاچه آزادی توانستیم



پارسا

مژده رنگبان  
m.rangban@shahraranev.ir

گزارش روز

### عوارض مصرف نوشابه های انرژی زای ورزشی چیست؟

نوشابه های انرژی زا چندسالی است در بین ورزشکاران به دلیل افزایش نیرو و بهبود عملکرد ورزشی، طرفداران زیادی را به خود جذب کرده است. در یک تعریف ساده می توان گفت نوشابه انرژی زا، نوشیدنی است که موجب افزایش انرژی در بدن مصرف کننده می شود. محتویات این نوشابه ها باعث تحریک متابولیسم، بهبود وضعیت احساسی (نشاط آوری)، افزایش تمرکز و سرعت واکنش و بهبود و افزایش عملکرد می شود. اما آن ها یک نوشیدنی بی ضرر برای ورزشکاران نیستند.

نوشیدنی انرژی زا چه عوارضی دارد؟ سکنه قلبی و مغزی در افرادی که مبتلا به صرع یا بیماری های مغزی یا قلبی هستند، از عوارض جانبی نوشابه های انرژی زا است. نوشیدنی های انرژی زا حاوی کافئین هستند، این ترکیب برای کسانی که مبتلا به بیماری های زمینه ای قلب هستند، ممکن است منجر به ایست قلبی شود. این نوشیدنی ها ممکن است باعث ایجاد انقباض قوی در قلب شود. اضطراب از دیگر عوارض نوشیدنی های ورزشی است. کافئین موجود در این نوشابه ها برای برخی موجب افزایش اضطراب و حتی حملات وحشت می شود. برخی برای بیدار ماندن به مصرف این نوشیدنی های انرژی زا روی می آورند، اما افراط در مصرف ممکن است منجر به اختلال شدید در خواب و بی خوابی شود. کافئین ممکن است باعث افزایش عملکرد هوشیاری شود، اما سوءمصرف آن، اعتیاد به کافئین را به دنبال دارد و در صورتی که فرد دچار چنین مشکلی شود، در صورت عدم مصرف با اختلال عملکردی مواجه می شود. ورزشکاران در مصرف نوشابه های انرژی زا باید تعادل را رعایت کنند و در صورت مصرف بدون حد، دچار مسمومیت های شدید و حمله های قلبی خواهند شد. از آنجا که مصرف این نوشابه ها به دلیل کافئین موجود در آن باعث کم آبی بدن می شود، باید مراقب کاهش آب بدن نیز باشید. مصرف آن ها توسط زنان باردار و شیرده و کودکان توصیه نمی شود.

محتویات نوشابه های انرژی زا چیست؟ تا نورین یک آمینو اسید غیر ضروری است؛ یعنی بدن قادر به ساخت آن است. تا نورین در ساخت بافت عضلانی نقش دارد و از اجزای اصلی سفراست که به منظور هضم چربی ها، کنترل کلسترول خون و جذب ویتامین های محلول در چربی به آن نیاز داریم. تا نورین یک آنتی اکسیدان بوده و همچنین خاصیت سم زدایی از بدن را دارد. مصرف تا نورین موجود در نوشابه های انرژی زا باعث تحریک سیستم عصبی، افزایش انرژی، رفع خستگی، نشاط آوری، افزایش استقامت و رفع استرس می شود. عصاره جینکو بیلوبا، یک گیاه بومی کشور چین است که آثار مصرف آن شامل بهبود یادگیری و حافظه، بهبود تمرکز (کاهش زوال مغزی)، بهبود گردش خون، ضد اسفردگی، خاصیت آنتی اکسیدانی و ضدسرطانی است. مصرف جینسینگ باعث افزایش مقاومت بدن نسبت به استرس، تقویت حافظه، تقویت سیستم ایمنی و عصبی، افزایش شناسایی، افزایش انرژی و هوشیاری ذهنی می شود. گوارانین نام مستعار کافئین گیاهی است.

ورزشکار مشهدی در اگون بوت بانوان ادامه می دهد: بعد از بازگشت از این رقابت ها، بچه ها انگیزه بسیار خوبی داشتند و قرار بود چند ماه بعد راهی مسابقات بعدی شویم؛ اما متأسفانه دیگر چالیدره اجازه برگزاری تمرینات را به ما نداد. دلیل این موضوع را که اختلافات با هیئت بوده یا حواشی دیگری داشته است، نمی دانیم؛ اما ضرر بزرگی به تیم در اگون بوت بانوان مشهد زده شد. بعد از مدتی چالیدره خودش یک تیم تشکیل داد و قایق هیئت را هم پس نداد. ما هم دیگر محلی برای تمرین نداشتیم. جاهای دیگر مثل سد طرق و گلستان نیز از نظر ایمنی و امنیتی برای ورزشکاران قایق رانی مناسب نبود. از ۹۵ رنگ قایق را ندیدیم بنی بشر می گوید: باز هم امیدمان را از دست ندادیم، تمرینات آمادگی جسمانی و هوایی را خودمان دنبال می کردیم و حصاری یکی از اعضای تیم که حالا مربیگری تیم را در اختیار دارد، به دنبال گرفتن مجوز باشگاه خصوصی بود و مراحل زیادی از آن را نیز طی کرده اما در نهایت باشگاه خصوصی موافقت

**از زندگی ماست و جدانشدن از آن برای من سخت بود، اما آن زمان بنا بر شرایطی که وجود داشت، مجبور شدم این کار را انجام دهم.**

تجربه کنیم. با رئیس فدراسیون صحبت کردم و آقای سهرابیان هم به من گفت برگردم و شرایط راهی می کند، از این رو من هم تصمیم گرفتم دوباره ورزش قهرمانی را شروع کنم. او ادامه می دهد: به محض اینکه شرایط مهیا شود، تمرینات پارویی خود را شروع و سعی می کنم خودم را به بازی های آسیایی ۲۰۲۲ برسانم. من دلتنگ بازگشت به تمرین و مسابقه بودم؛ چون به هر حال ورزش گوشه ای

شد. ۲ سال پیش در آستانه تجربه مادر شدن، جاور از تیم ملی ورزش قهرمانی خداحافظی کرد، اما حالا تصمیم دیگری گرفته است. جاور درباره تصمیم خود برای بازگشت دوباره به ورزش قهرمانی می گوید: وقتی خداحافظی کردم، گفتم اگر شرایط تمرین کردن مناسب باشد، قطعاً دوباره ادامه خواهم داد و همسر هم چون هنوز خودش ورزشکار است، من را تشویق کرد که برگردم و می خواهم دوباره با هم حضور در بازی های آسیایی را

بانوی روئینگ سوار ایران می گوید تصمیم گرفته است دوباره به ورزش قهرمانی برگردد تا به همراه همسرش در یک بازی آسیایی دیگر حضور داشته باشند. مهسا جاور، قهرمان روئینگ و محمد سینی قهرمان ووشوی جهان، زوج معروف ورزشی هستند که کلاسبیین افتخاراتشان ۱۸ مدال جهانی و آسیایی را در خود جای داده است. آن هادر بازی های آسیایی اینچئون با یکدیگر آشنا شدند که در نهایت به ازدواج ختم

**بازگشت بانوی روئینگ سوار به ورزش قهرمانی دلتنگ ورزش هستم و می خواهم به تیم ملی برگردم**