

نگاه
راهکارهای از تقاء سطح ورزشکار
تغذیه نقش مهمی در عملکرد ورزشسکاران دارد به خصوص دریافت املاح و الکترولیت‌ها و ویتامین‌ها از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است و یک ورزشکار باید برای بهبود عملکرد خود رژیم غذایی مناسب داشته باشد و درصورت نیاز مکمل مصرف کند که این اقدامات باید زیر نظر متخصص تغذیه صورت گیرد. مصرف بی‌رویه مکمل‌های ورزشی می‌تواند منجر به افزایش فشار خون و نیز افزایش اوره و کراتینین در خون شود و این عوامل نیز زمینه اختلال عملکرد در کلیه‌ها را فراهم می‌کند.
مروری بر اصول تغذیه، رژیم غذایی و مکمل‌های ورزشکاران
پنج گروه غذایی شامل غلات اعم از نان، برنج و سیب زمینی، شیر و محصولات لبنی، گوشت و تخم مرغ و حبوبات، میوه‌ها و نیز سبزیجات است.
انرژی
فعالیت سبیک ۱۰۰ kcal، فعالیت متوسط ۱۰۰–۳۰۰ kcal و فعالیت سنگین بیش از ۵۰۰ kcal نیاز دارد.
کیفیت رژیم
کیفیت رژیم غذایی برای بهترین نتیجه ورزشی به گونه‌ای است که انرژی حاصل از پروتئین‌ها ۱۲–۱۵ درصد، انرژی حاصل از چربی‌ها ۲۰ درصد و انرژی حاصل از کربوهیدرات‌ها ۵۵ درصد می‌شود.
عوامل موثر بر فعالیت عضلانی
دریافت ناکافی انرژی، تغییرات کیفیت رژیم غذایی، مصرف زیاد غذا، تعداد غذاهای مصرف شده، سیگار کشیدن، مصرف الکل و نوشابه‌های محرک از جمله عوامل موثر بر فعالیت عضلانی هستند.
آب و خطر کم‌آبی
کاهش ۲ درصد آب بدن معادل کاهش ۲۰ درصد قدرت بدنی است و کاهش ۴ درصد آب بدن مساوی کاهش ۴۰ درصد قدرت بدنی است. سیاست مایعات برای ورزشکاران ضروری است و نوشیدن ۷۰۰ تا ۵۰۰ میلی‌لیتر آب به تدریج طی ۳ ساعت قبل از مسابقه توصیه می‌شود و نوشیدن آب نیم ساعت قبل از مسابقه باید متوقف شود.
نوشیدنی‌ها
باید بدانیم که سوپ بدون گوشت مفید است، جای و قهوه نباید زیاد نوشیده شوند، مصرف نوشابه‌ها مجاز نیست، نوشیدنی‌های ورزشی حاوی ۵ تا ۶ درصد کربوهیدرات نیاز است.
مکمل‌ها
مکمل‌های مصرفی برای ورزشکاران ۲ دسته تقسیم می‌شوند؛ مکمل‌های مغذی که شامل ویتامین‌ها،املاح و الکترولیت‌ها،اسیدهای آمینه و کربوهیدرات‌ها (ایجاد بار گلیکوژنی) ای می‌شوند و دسته دوم مکمل‌های نیروزا هستند که شامل کارگلانتین، کافئین، کراتین، ژائسینگ و کوآنزیم Q۱۰ می‌شوند.
ویتامین‌ها، املاح و الکترولیت‌ها
ویتامین‌های تقویت کننده عضلات شامل B۱،B۲،B۶،B۱۲، C، E است. املاح و الکترولیت‌ها نیز شامل سدیم، کلر، پتاسیم، منیزیم، کلسیم و آهن می‌شود.
پتاسیم
کمبود این ماده می‌تواند موجب اختلال در انقباض عضلات صاف و مختلط و تغییر الکترو کاردیوگرام شود. هنگام کاهش قند خون، تامین توام قند با پتاسیم سریعتر موجب افزایش قند خون می‌شود و دریافت پتاسیم بعد از فعالیت به دفع متابولیت‌هایی کمک می‌کند که مسبب خستگی هستند. تامین پتاسیم از طریق غذا کفایت می‌کند و در بعضی شرایط با احتیاط می‌توان از مکمل نمک‌های پتاسیم (گلوکونات پتاسیم ۱ تا ۵ گرم)، استفاده کرد.
سدیم
ورزشکاران نیاز به مکمل نمک طعام دارند و عوارض ناشی از کمبود سدیم شامل گرفتگی عضلات، نارامی، ضعف در اعمال بدن، غش و بی‌خوابی است.
منیزیم
بین منیزیم و کلسیم یک حالت موازنه وجود دارد و بهم خوردن این موازنه باعث گرفتگی عضلات و یا تشنج می‌شود. همچنین کمبود منیزیم منجر به ناهامی، خستگی، تشنج عضلات صاف و مختلط می‌شود.
کلسیم
نقش کلسیم شامل تنظیم فعالیت غشاء سلولی و حفظ فعالیت طبیعی عصبی عضلانی، فعالیت ریتمی قلب، تشکیل استخوان و دندان است.
مصرف اسیدهای آمینه شاخه دار
مصرف اسیدهای آمینه شاخه دار باید روزانه در ۲ هفته قبل از شروع مسابقه مدنظر قرار گیرد و بعد از ضایعات عضلانی، دوره بدنسازی و آمادگی جسمانی، هنگام باز پروری مخصوصا ۴۸ – ۲۴ ساعات بعد از مسابقات مصرف شود و دریافت روزانه آن برای ورزش‌هایی که دارای چند مرحله هستند و هنگام صعود در کوهنوردی باید مدنظر قرار گیرد.
عوارض احتمالی دریافت اسیدهای آمینه شاخه‌دار
دریافت اسیدهای آمینه شاخه دار هنگام فعالیت بدنی به تنهایی و یا همراه کربوهیدرات‌ها هیچ گونه اثری در افزایش توان بدنی ندارد و حتی ممکن است باعث با ردتن آمونیم شود و خستگی فکری ممکن است از عوارض آن باشد.
کراتین
فعالیت عضلانی موجب تجمع کراتین در فیبرهای عضلانی و دریافت مقادیر زیاد کراتین موجب افزایش مقدار آن در عضلات می‌شود. کراتین را نباید با جای و قهوه مصرف بلکه با یک آشامیدنی انرژی‌زا مصرف کرد و باید توجه داشت که افراط در مصرف، خطر سنگ کلیه را در بر دارد. موارد مصرف کراتین شامل تمامی فعالیت‌های بدنی سرعتی (دوچرخه سواری و شنا)، تمام فعالیت‌هایی نیازمند قدرت انفجاری و فعالیت‌هایی است که ۱ تا ۶ دقیقه طول می‌کشد.

کراتین

کراتین

<div></div>	<div>ویتامین‌های تقویت کننده عضلات شامل B۱،B۲،B۶،B۱۲، C، E است. املاح و الکترولیت‌ها نیز شامل سدیم، کلر، پتاسیم، منیزیم، کلسیم و آهن می‌شود.</div>
<div></div>	<div>پتاسیم</div>
<div></div>	<div>کمبود این ماده می‌تواند موجب اختلال در انقباض عضلات صاف و مختلط و تغییر الکترو کاردیوگرام شود. هنگام کاهش قند خون، تامین توام قند با پتاسیم سریعتر موجب افزایش قند خون می‌شود و دریافت پتاسیم بعد از فعالیت به دفع متابولیت‌هایی کمک می‌کند که مسبب خستگی هستند. تامین پتاسیم از طریق غذا کفایت می‌کند و در بعضی شرایط با احتیاط می‌توان از مکمل نمک‌های پتاسیم (گلوکونات پتاسیم ۱ تا ۵ گرم)، استفاده کرد.</div>
<div></div>	<div>سدیم</div>
<div></div>	<div>ورزشکاران نیاز به مکمل نمک طعام دارند و عوارض ناشی از کمبود سدیم شامل گرفتگی عضلات، نارامی، ضعف در اعمال بدن، غش و بی‌خوابی است.</div>
<div></div>	<div>منیزیم</div>
<div></div>	<div>بین منیزیم و کلسیم یک حالت موازنه وجود دارد و بهم خوردن این موازنه باعث گرفتگی عضلات و یا تشنج می‌شود. همچنین کمبود منیزیم منجر به ناهامی، خستگی، تشنج عضلات صاف و مختلط می‌شود.</div>
<div></div>	<div>کلسیم</div>
<div></div>	<div>نقش کلسیم شامل تنظیم فعالیت غشاء سلولی و حفظ فعالیت طبیعی عصبی عضلانی، فعالیت ریتمی قلب، تشکیل استخوان و دندان است.</div>
<div></div>	<div>مصرف اسیدهای آمینه شاخه دار</div>
<div></div>	<div>مصرف اسیدهای آمینه شاخه دار باید روزانه در ۲ هفته قبل از شروع مسابقه مدنظر قرار گیرد و بعد از ضایعات عضلانی، دوره بدنسازی و آمادگی جسمانی، هنگام باز پروری مخصوصا ۴۸ – ۲۴ ساعات بعد از مسابقات مصرف شود و دریافت روزانه آن برای ورزش‌هایی که دارای چند مرحله هستند و هنگام صعود در کوهنوردی باید مدنظر قرار گیرد.</div>
<div></div>	<div>عوارض احتمالی دریافت اسیدهای آمینه شاخه‌دار</div>
<div></div>	<div>دریافت اسیدهای آمینه شاخه دار هنگام فعالیت بدنی به تنهایی و یا همراه کربوهیدرات‌ها هیچ گونه اثری در افزایش توان بدنی ندارد و حتی ممکن است باعث با ردتن آمونیم شود و خستگی فکری ممکن است از عوارض آن باشد.</div>
<div></div>	<div>کراتین</div>
<div></div>	<div>فعالیت عضلانی موجب تجمع کراتین در فیبرهای عضلانی و دریافت مقادیر زیاد کراتین موجب افزایش مقدار آن در عضلات می‌شود. کراتین را نباید با جای و قهوه مصرف بلکه با یک آشامیدنی انرژی‌زا مصرف کرد و باید توجه داشت که افراط در مصرف، خطر سنگ کلیه را در بر دارد. موارد مصرف کراتین شامل تمامی فعالیت‌های بدنی سرعتی (دوچرخه سواری و شنا)، تمام فعالیت‌هایی نیازمند قدرت انفجاری و فعالیت‌هایی است که ۱ تا ۶ دقیقه طول می‌کشد.</div>

کراتین

کراتین

<div></div>	<div>کمبود این ماده می‌تواند موجب اختلال در انقباض عضلات صاف و مختلط و تغییر الکترو کاردیوگرام شود. هنگام کاهش قند خون، تامین توام قند با پتاسیم سریعتر موجب افزایش قند خون می‌شود و دریافت پتاسیم بعد از فعالیت به دفع متابولیت‌هایی کمک می‌کند که مسبب خستگی هستند. تامین پتاسیم از طریق غذا کفایت می‌کند و در بعضی شرایط با احتیاط می‌توان از مکمل نمک‌های پتاسیم (گلوکونات پتاسیم ۱ تا ۵ گرم)، استفاده کرد.</div>
<div></div>	<div>سدیم</div>
<div></div>	<div>ورزشکاران نیاز به مکمل نمک طعام دارند و عوارض ناشی از کمبود سدیم شامل گرفتگی عضلات، نارامی، ضعف در اعمال بدن، غش و بی‌خوابی است.</div>
<div></div>	<div>منیزیم</div>
<div></div>	<div>بین منیزیم و کلسیم یک حالت موازنه وجود دارد و بهم خوردن این موازنه باعث گرفتگی عضلات و یا تشنج می‌شود. همچنین کمبود منیزیم منجر به ناهامی، خستگی، تشنج عضلات صاف و مختلط می‌شود.</div>
<div></div>	<div>کلسیم</div>
<div></div>	<div>نقش کلسیم شامل تنظیم فعالیت غشاء سلولی و حفظ فعالیت طبیعی عصبی عضلانی، فعالیت ریتمی قلب، تشکیل استخوان و دندان است.</div>
<div></div>	<div>مصرف اسیدهای آمینه شاخه دار</div>
<div></div>	<div>مصرف اسیدهای آمینه شاخه دار باید روزانه در ۲ هفته قبل از شروع مسابقه مدنظر قرار گیرد و بعد از ضایعات عضلانی، دوره بدنسازی و آمادگی جسمانی، هنگام باز پروری مخصوصا ۴۸ – ۲۴ ساعات بعد از مسابقات مصرف شود و دریافت روزانه آن برای ورزش‌هایی که دارای چند مرحله هستند و هنگام صعود در کوهنوردی باید مدنظر قرار گیرد.</div>
<div></div>	<div>عوارض احتمالی دریافت اسیدهای آمینه شاخه‌دار</div>
<div></div>	<div>دریافت اسیدهای آمینه شاخه دار هنگام فعالیت بدنی به تنهایی و یا همراه کربوهیدرات‌ها هیچ گونه اثری در افزایش توان بدنی ندارد و حتی ممکن است باعث با ردتن آمونیم شود و خستگی فکری ممکن است از عوارض آن باشد.</div>
<div></div>	<div>کراتین</div>
<div></div>	<div>فعالیت عضلانی موجب تجمع کراتین در فیبرهای عضلانی و دریافت مقادیر زیاد کراتین موجب افزایش مقدار آن در عضلات می‌شود. کراتین را نباید با جای و قهوه مصرف بلکه با یک آشامیدنی انرژی‌زا مصرف کرد و باید توجه داشت که افراط در مصرف، خطر سنگ کلیه را در بر دارد. موارد مصرف کراتین شامل تمامی فعالیت‌های بدنی سرعتی (دوچرخه سواری و شنا)، تمام فعالیت‌هایی نیازمند قدرت انفجاری و فعالیت‌هایی است که ۱ تا ۶ دقیقه طول می‌کشد.</div>

کراتین

<div></div>	<div>کمبود این ماده می‌تواند موجب اختلال در انقباض عضلات صاف و مختلط و تغییر الکترو کاردیوگرام شود. هنگام کاهش قند خون، تامین توام قند با پتاسیم سریعتر موجب افزایش قند خون می‌شود و دریافت پتاسیم بعد از فعالیت به دفع متابولیت‌هایی کمک می‌کند که مسبب خستگی هستند. تامین پتاسیم از طریق غذا کفایت می‌کند و در بعضی شرایط با احتیاط می‌توان از مکمل نمک‌های پتاسیم (گلوکونات پتاسیم ۱ تا ۵ گرم)، استفاده کرد.</div>
<div></div>	<div>سدیم</div>
<div></div>	<div>ورزشکاران نیاز به مکمل نمک طعام دارند و عوارض ناشی از کمبود سدیم شامل گرفتگی عضلات، نارامی، ضعف در اعمال بدن، غش و بی‌خوابی است.</div>
<div></div>	<div>منیزیم</div>
<div></div>	<div>بین منیزیم و کلسیم یک حالت موازنه وجود دارد و بهم خوردن این موازنه باعث گرفتگی عضلات و یا تشنج می‌شود. همچنین کمبود منیزیم منجر به ناهامی، خستگی، تشنج عضلات صاف و مختلط می‌شود.</div>
<div></div>	<div>کلسیم</div>
<div></div>	<div>نقش کلسیم شامل تنظیم فعالیت غشاء سلولی و حفظ فعالیت طبیعی عصبی عضلانی، فعالیت ریتمی قلب، تشکیل استخوان و دندان است.</div>
<div></div>	<div>مصرف اسیدهای آمینه شاخه دار</div>
<div></div>	<div>مصرف اسیدهای آمینه شاخه دار باید روزانه در ۲ هفته قبل از شروع مسابقه مدنظر قرار گیرد و بعد از ضایعات عضلانی، دوره بدنسازی و آمادگی جسمانی، هنگام باز پروری مخصوصا ۴۸ – ۲۴ ساعات بعد از مسابقات مصرف شود و دریافت روزانه آن برای ورزش‌هایی که دارای چند مرحله هستند و هنگام صعود در کوهنوردی باید مدنظر قرار گیرد.</div>
<div></div>	<div>عوارض احتمالی دریافت اسیدهای آمینه شاخه‌دار</div>
<div></div>	<div>دریافت اسیدهای آمینه شاخه دار هنگام فعالیت بدنی به تنهایی و یا همراه کربوهیدرات‌ها هیچ گونه اثری در افزایش توان بدنی ندارد و حتی ممکن است باعث با ردتن آمونیم شود و خستگی فکری ممکن است از عوارض آن باشد.</div>
<div></div>	<div>کراتین</div>
<div></div>	<div>فعالیت عضلانی موجب تجمع کراتین در فیبرهای عضلانی و دریافت مقادیر زیاد کراتین موجب افزایش مقدار آن در عضلات می‌شود. کراتین را نباید با جای و قهوه مصرف بلکه با یک آشامیدنی انرژی‌زا مصرف کرد و باید توجه داشت که افراط در مصرف، خطر سنگ کلیه را در بر دارد. موارد مصرف کراتین شامل تمامی فعالیت‌های بدنی سرعتی (دوچرخه سواری و شنا)، تمام فعالیت‌هایی نیازمند قدرت انفجاری و فعالیت‌هایی است که ۱ تا ۶ دقیقه طول می‌کشد.</div>

کراتین

<div></div>	<div>کمبود این ماده می‌تواند موجب اختلال در انقباض عضلات صاف و مختلط و تغییر الکترو کاردیوگرام شود. هنگام کاهش قند خون، تامین توام قند با پتاسیم سریعتر موجب افزایش قند خون می‌شود و دریافت پتاسیم بعد از فعالیت به دفع متابولیت‌هایی کمک می‌کند که مسبب خستگی هستند. تامین پتاسیم از طریق غذا کفایت می‌کند و در بعضی شرایط با احتیاط می‌توان از مکمل نمک‌های پتاسیم (گلوکونات پتاسیم ۱ تا ۵ گرم)، استفاده کرد.</div>
<div></div>	<div>سدیم</div>
<div></div>	<div>ورزشکاران نیاز به مکمل نمک طعام دارند و عوارض ناشی از کمبود سدیم شامل گرفتگی عضلات، نارامی، ضعف در اعمال بدن، غش و بی‌خوابی است.</div>
<div></div>	<div>منیزیم</div>
<div></div>	<div>بین منیزیم و کلسیم یک حالت موازنه وجود دارد و بهم خوردن این موازنه باعث گرفتگی عضلات و یا تشنج می‌شود. همچنین کمبود منیزیم منجر به ناهامی، خستگی، تشنج عضلات صاف و مختلط می‌شود.</div>
<div></div>	<div>کلسیم</div>
<div></div>	<div>نقش کلسیم شامل تنظیم فعالیت غشاء سلولی و حفظ فعالیت طبیعی عصبی عضلانی، فعالیت ریتمی قلب، تشکیل استخوان و دندان است.</div>
<div></div>	<div>مصرف اسیدهای آمینه شاخه دار</div>
<div></div>	<div>مصرف اسیدهای آمینه شاخه دار باید روزانه در ۲ هفته قبل از شروع مسابقه مدنظر قرار گیرد و بعد از ضایعات عضلانی، دوره بدنسازی و آمادگی جسمانی، هنگام باز پروری مخصوصا ۴۸ – ۲۴ ساعات بعد از مسابقات مصرف شود و دریافت روزانه آن برای ورزش‌هایی که دارای چند مرحله هستند و هنگام صعود در کوهنوردی باید مدنظر قرار گیرد.</div>
<div></div>	<div>عوارض احتمالی دریافت اسیدهای آمینه شاخه‌دار</div>
<div></div>	<div>دریافت اسیدهای آمینه شاخه دار هنگام فعالیت بدنی به تنهایی و یا همراه کربوهیدرات‌ها هیچ گونه اثری در افزایش توان بدنی ندارد و حتی ممکن است باعث با ردتن آمونیم شود و خستگی فکری ممکن است از عوارض آن باشد.</div>
<div></div>	<div>کراتین</div>
<div></div>	<div>فعالیت عضلانی موجب تجمع کراتین در فیبرهای عضلانی و دریافت مقادیر زیاد کراتین موجب افزایش مقدار آن در عضلات می‌شود. کراتین را نباید با جای و قهوه مصرف بلکه با یک آشامیدنی انرژی‌زا مصرف کرد و باید توجه داشت که افراط در مصرف، خطر سنگ کلیه را در بر دارد. موارد مصرف کراتین شامل تمامی فعالیت‌های بدنی سرعتی (دوچرخه سواری و شنا)، تمام فعالیت‌هایی نیازمند قدرت انفجاری و فعالیت‌هایی است که ۱ تا ۶ دقیقه طول می‌کشد.</div>

کراتین

<div></div>	<div>کمبود این ماده می‌تواند موجب اختلال در انقباض عضلات صاف و مختلط و تغییر الکترو کاردیوگرام شود. هنگام کاهش قند خون، تامین توام قند با پتاسیم سریعتر موجب افزایش قند خون می‌شود و دریافت پتاسیم بعد از فعالیت به دفع متابولیت‌هایی کمک می‌کند که مسبب خستگی هستند. تامین پتاسیم از طریق غذا کفایت می‌کند و در بعضی شرایط با احتیاط می‌توان از مکمل نمک‌های پتاسیم (گلوکونات پتاسیم ۱ تا ۵ گرم)، استفاده کرد.</div>
<div></div>	<div>سدیم</div>
<div></div>	<div>ورزشکاران نیاز به مکمل نمک طعام دارند و عوارض ناشی از کمبود سدیم شامل گرفتگی عضلات، نارامی، ضعف در اعمال بدن، غش و بی‌خوابی است.</div>
<div></div>	<div>منیزیم</div>
<div></div>	<div>بین منیزیم و کلسیم یک حالت موازنه وجود دارد و بهم خوردن این موازنه باعث گرفتگی عضلات و یا تشنج می‌شود. همچنین کمبود منیزیم منجر به ناهامی، خستگی، تشنج عضلات صاف و مختلط می‌شود.</div>
<div></div>	<div>کلسیم</div>
<div></div>	<div>نقش کلسیم شامل تنظیم فعالیت غشاء سلولی و حفظ فعالیت طبیعی عصبی عضلانی، فعالیت ریتمی قلب، تشکیل استخوان و دندان است.</div>
<div></div>	<div>مصرف اسیدهای آمینه شاخه دار</div>
<div></div>	<div>مصرف اسیدهای آمینه شاخه دار باید روزانه در ۲ هفته قبل از شروع مسابقه مدنظر قرار گیرد و بعد از ضایعات عضلانی، دوره بدنسازی و آمادگی جسمانی، هنگام باز پروری مخصوصا ۴۸ – ۲۴ ساعات بعد از مسابقات مصرف شود و دریافت روزانه آن برای ورزش‌هایی که دارای چند مرحله هستند و هنگام صعود در کوهنوردی باید مدنظر قرار گیرد.</div>
<div></div>	<div>عوارض احتمالی دریافت اسیدهای آمینه شاخه‌دار</div>
<div></div>	<div>دریافت اسیدهای آمینه شاخه دار هنگام فعالیت بدنی به تنهایی و یا همراه کربوهیدرات‌ها هیچ گونه اثری در افزایش توان بدنی ندارد و حتی ممکن است باعث با ردتن آمونیم شود و خستگی فکری ممکن است از عوارض آن باشد.</div>
<div></div>	<div>کراتین</div>
<div></div>	<div>فعالیت عضلانی موجب تجمع کراتین در فیبرهای عضلانی و دریافت مقادیر زیاد کراتین موجب افزایش مقدار آن در عضلات می‌شود. کراتین را نباید با جای و قهوه مصرف بلکه با یک آشامیدنی انرژی‌زا مصرف کرد و باید توجه داشت که افراط در مصرف، خطر سنگ کلیه را در بر دارد. موارد مصرف کراتین شامل تمامی فعالیت‌های بدنی سرعتی (دوچرخه سواری و شنا)، تمام فعالیت‌هایی نیازمند قدرت انفجاری و فعالیت‌هایی است که ۱ تا ۶ دقیقه طول می‌کشد.</div>

اخبار کوتاه

<div></div>	<div>دستگیری ستاره سابق والیبال برزیل که به تازگی فاش شد</div>
<div></div>	<div>رسانه‌های والیبالی جهان از دستگیری ستاره سابق والیبال برزیل در سال گذشته خبر داد و اعلام داشتند که این موضوع تاکنون برای رسانه‌ها پنهان بوده است.</div>
<div></div>	<div>به گزارش ایسنا، مائوریسیو مدافع وسط پیشین تیم ملی والیبال برزیل که با این تیم عنوانی مانند قهرمان المپیک ۲۰۱۶، مدال طلای جام جهانی ۲۰۱۹ و قهرمانی آمریکای جنوبی را کسب کرده پس از نگاه ضد همجنس‌گرایانه از تیم باشگاهی خود و از تیم ملی برزیل اخراج شد و حالا سر از دنیای سیاست در آورده است. این بازیکن سابق ۳۳ ساله که برای نامزدی معاونت فدرال ثبت نام کرده بود، باید سو سابقه اش مورد بررسی قرار داده می‌شد. پس از بررسی مشخص شد که مائوریسیو سال گذشته به دلیل داشتن سلاح و مهمات غیرقانونی دستگیر شده که این موضوع به تازگی رسانه‌ای شده است. گفته می‌شود او با قید وثیقه آزاد است. این مورد برای مطبوعات ناشناخته بود و تنها اکنون آشکار شد که مائوریسیو گواهی‌های کفبری لازم برای نامزد شدن برای یک کرسی در مجلس نمایندگان توسط حزب لیبرال را به دادگاه انتخابات ارائه کرد. بر اساس گزارش داده‌ای که UOL به آن دسترسی داشت، دستگیری در شب ۲۴ نوامبر ۲۰۲۱ دو روز پس از ملاقات این بازیکن با رئیس جمهور صورت گرفت. افسران پلیس کامیونی را که مائوریسیو هدایت می‌کرد در بزرگراه Minas Gerais ۲۰۲ متوقف کردند و متوجه شدند که بازیکن عصبی به نظر می‌رسد. در بازرسی خودرو، مهمات کالیبر ۳۲ در کنار درب راننده پیدا کردند. بعداً یک تپانچه تاروس کالیبر ۷٫۶۵ را در محفظه بار خودرو و در بین کیف‌ها پیدا کردند.</div>

<div></div>	<div>خبر جدید یووه به دنبال قهرمانی در لیگ</div>
<div></div>	<div>گلیسون برمر امیدوار است که با درخشش در یوونتوس به تیم ملی برزیل برای جام جهانی دعوت شود. به گزارش ایسنا، به نقل از بی‌ساکر، گلیسون برمر فاش کرد که جورجیو کیه لینیسی و لئوناردو بونوچی بزرگان یوونتوس از زمانی که به بیانکونری پیوستند، مشاوره زیادی به او دادند. او همچنین حضور در تیم برزیل برای جام جهانی قطر را هدف قرار داده است. برمر که در فصل قبل سری آ به عنوان بهترین مدافع سال انتخاب شد، با انتقالی ۴۰ میلیون یورویی پس از اینکه ماتئاس دی لیخت ماه گذشته به بایرن مونیخ فروخته شد، به یووه پیوست. این مدافع برزیلی پس از جدایی کیه لینی و رفتن به لس آنجلس، پیراهن شماره سه او را بر تن کرده است. برمر در یک کنفرانس خبری گفت: من با جورجیو کلینی صحبت کردم. او یکی از بهترین مدافعان ایتالیا بوده است. او به من گفت که می‌توانم پیراهن شماره سه او را بپردازم، بنابراین به پیشنهاد او عمل کردم. همچنین از زمانی که وارد باشگاه یوونتوس شدم، از لئوناردو بونوچی خبری مشورت گرفتم. ما تمرک خود را بر شروع فصل جمع کرده‌ایم.</div>

<div></div>	<div>گروه ورزشی – محمدحسین یزدی: در حالیکه قرار بود هفته اول لیگ برتر فوتبال ایران، با حضور سی درصدی تماشاگران برگزار شود، ناگهان برنامه تغییر کرد و اشکال در سامانه بلیت فروشی، بهانه ای شد تا فدراسیون فوتبال، هفته اول رقابت‌های لیگ برتر را بدون تماشاگر برگزار کند؛ موضوعی که با اعتراض تیم‌هایی مواجه شد که در هفته اول میزبان هستند.</div>
<div></div>	<div>این درحالی بود که سه برخی از طرفداران فوتبال، بلیت هفته اول را خریداری کرده بودند و هیچ اشکالی در سامانه دیده نمی‌شد و همین موضوع شائبه‌ها را تقویت کرد و بسیاری در شبکه‌های اجتماعی و حتی برخی رسانه‌های ورزشی، نگرانی فدراسیون فوتبال از تکرار اتفاق ورزشگاه مشهد و جلوگیری از ورود زنان به ورزشگاه را عامل بدون تماشاگر برگزار کردن هفته اول مسابقات اعلام کردند.</div>
<div></div>	<div>در مسابقه دوستانه تیم ملی فوتبال ایران در مشهد، تعدادی از زنانی که بلیت مسابقه را در دست داشتند، از ورود به ورزشگاه بازماندند و اعتراض آنها موجب درگیری مأموران انتظامی و پاشیدن اسبری فلقل به زنان شد که بازتاب منفی فراوانی به همراه داشت. به نظر می‌رسد فدراسیون فوتبال نگران است میداد زنان با تهیه بلیت به ورزشگاه بیایند و آنگاه ممنعت از ورود زنان به ورزشگاه می‌تواند پیامدهای منفی فراوانی داشته باشد. به همین دلیل ریسک نکردند و کل بازیهای هفته اول را بدون تماشاگر اعلام کردند!</div>
<div></div>	<div>شواهد حکایت از آن دارد که مسئولان فدراسیون فوتبال و وزارت ورزش و جوانان که به تاکنیک «از این سستون به آن سستون فرج است» روی آورده بودند تا هر مسابقه و هر مقطعی را به بهانه ای پشت سر بگذارند و مانع از ورود زنان به ورزشگاه شوند، با آغاز فصل جدید لیگ برتر با مشکلات اساسی تری مواجه شده‌اند. بهانه کرونا هم نمی‌تواند بهانه قابل قبولی باشد چراکه مسابقات باشگاهی در سراسر جهان، با حضور حداکثری تماشاگران برگزار می‌شود و دولت ابراهیم رئیسی که</div>

<div></div>	<div>شواهد حکایت از آن دارد که مسئولان فدراسیون فوتبال و وزارت ورزش و جوانان که به تاکنیک «از این سستون به آن سستون فرج است» روی آورده بودند تا هر مسابقه و هر مقطعی را به بهانه ای پشت سر بگذارند و مانع از ورود زنان به ورزشگاه شوند، با آغاز فصل جدید لیگ برتر با مشکلات اساسی تری مواجه شده‌اند. بهانه کرونا هم نمی‌تواند بهانه قابل قبولی باشد چراکه مسابقات باشگاهی در سراسر جهان، با حضور حداکثری تماشاگران برگزار می‌شود و دولت ابراهیم رئیسی که</div>
<div></div>	<div>شواهد حکایت از آن دارد که مسئولان فدراسیون فوتبال و وزارت ورزش و جوانان که به تاکنیک «از این سستون به آن سستون فرج است» روی آورده بودند تا هر مسابقه و هر مقطعی را به بهانه ای پشت سر بگذارند و مانع از ورود زنان به ورزشگاه شوند، با آغاز فصل جدید لیگ برتر با مشکلات اساسی تری مواجه شده‌اند. بهانه کرونا هم نمی‌تواند بهانه قابل قبولی باشد چراکه مسابقات باشگاهی در سراسر جهان، با حضور حداکثری تماشاگران برگزار می‌شود و دولت ابراهیم رئیسی که</div>
<div></div>	<div>شواهد حکایت از آن دارد که مسئولان فدراسیون فوتبال و وزارت ورزش و جوانان که به تاکنیک «از این سستون به آن سستون فرج است» روی آورده بودند تا هر مسابقه و هر مقطعی را به بهانه ای پشت سر بگذارند و مانع از ورود زنان به ورزشگاه شوند، با آغاز فصل جدید لیگ برتر با مشکلات اساسی تری مواجه شده‌اند. بهانه کرونا هم نمی‌تواند بهانه قابل قبولی باشد چراکه مسابقات باشگاهی در سراسر جهان، با حضور حداکثری تماشاگران برگزار می‌شود و دولت ابراهیم رئیسی که</div>
<div></div>	<div>شواهد حکایت از آن دارد که مسئولان فدراسیون فوتبال و وزارت ورزش و جوانان که به تاکنیک «از این سستون به آن سستون فرج است» روی آورده بودند تا هر مسابقه و هر مقطعی را به بهانه ای پشت سر بگذارند و مانع از ورود زنان به ورزشگاه شوند، با آغاز فصل جدید لیگ برتر با مشکلات اساسی تری مواجه شده‌اند. بهانه کرونا هم نمی‌تواند بهانه قابل قبولی باشد چراکه مسابقات باشگاهی در سراسر جهان، با حضور حداکثری تماشاگران برگزار می‌شود و دولت ابراهیم رئیسی که</div>

<div></div>	<div>شواهد حکایت از آن دارد که مسئولان فدراسیون فوتبال و وزارت ورزش و جوانان که به تاکنیک «از این سستون به آن سستون فرج است» روی آورده بودند تا هر مسابقه و هر مقطعی را به بهانه ای پشت سر بگذارند و مانع از ورود زنان به ورزشگاه شوند، با آغاز فصل جدید لیگ برتر با مشکلات اساسی تری مواجه شده‌اند. بهانه کرونا هم نمی‌تواند بهانه قابل قبولی باشد چراکه مسابقات باشگاهی در سراسر جهان، با حضور حداکثری تماشاگران برگزار می‌شود و دولت ابراهیم رئیسی که</div>
<div></div>	<div>شواهد حکایت از آن دارد که مسئولان فدراسیون فوتبال و وزارت ورزش و جوانان که به تاکنیک «از این سستون به آن سستون فرج است» روی آورده بودند تا هر مسابقه و هر مقطعی را به بهانه ای پشت سر بگذارند و مانع از ورود زنان به ورزشگاه شوند، با آغاز فصل جدید لیگ برتر با مشکلات اساسی تری مواجه شده‌اند. بهانه کرونا هم نمی‌تواند بهانه قابل قبولی باشد چراکه مسابقات باشگاهی در سراسر جهان، با حضور حداکثری تماشاگران برگزار می‌شود و دولت ابراهیم رئیسی که</div>
<div></div>	<div>شواهد حکایت از آن دارد که مسئولان فدراسیون فوتبال و وزارت ورزش و جوانان که به تاکنیک «از این سستون به آن سستون فرج است» روی آورده بودند تا هر مسابقه و هر مقطعی را به بهانه ای پشت سر بگذارند و مانع از ورود زنان به ورزشگاه شوند، با آغاز فصل جدید لیگ برتر با مشکلات اساسی تری مواجه شده‌اند. بهانه کرونا هم نمی‌تواند بهانه قابل قبولی باشد چراکه مسابقات باشگاهی در سراسر جهان، با حضور حداکثری تماشاگران برگزار می‌شود و دولت ابراهیم رئیسی که</div>
<div></div>	<div>شواهد حکایت از آن دارد که مسئولان فدراسیون فوتبال و وزارت ورزش و جوانان که به تاکنیک «از این سستون به آن سستون فرج است» روی آورده بودند تا هر مسابقه و هر مقطعی را به بهانه ای پشت سر بگذارند و مانع از ورود زنان به ورزشگاه شوند، با آغاز فصل جدید لیگ برتر با مشکلات اساسی تری مواجه شده‌اند. بهانه کرونا هم نمی‌تواند بهانه قابل قبولی باشد چراکه مسابقات باشگاهی در سراسر جهان، با حضور حداکثری تماشاگران برگزار می‌شود و دولت ابراهیم رئیسی که</div>

<div></div>	<div>شواهد حکایت از آن دارد که مسئولان فدراسیون فوتبال و وزارت ورزش و جوانان که به تاکنیک «از این سستون به آن سستون فرج است» روی آورده بودند تا هر مسابقه و هر مقطعی را به بهانه ای پشت سر بگذارند و مانع از ورود زنان به ورزشگاه شوند، با آغاز فصل جدید لیگ برتر با مشکلات اساسی تری مواجه شده‌اند. بهانه کرونا هم نمی‌تواند بهانه قابل قبولی باشد چراکه مسابقات باشگاهی در سراسر جهان، با حضور حداکثری تماشاگران برگزار می‌شود و دولت ابراهیم رئیسی که</div>
<div></div>	<div>شواهد حکایت از آن دارد که مسئولان فدراسیون فوتبال و وزارت ورزش و جوانان که به تاکنیک «از این سستون به آن سستون فرج است» روی آورده بودند تا هر مسابقه و هر مقطعی را به بهانه ای پشت سر بگذارند و مانع از ورود زنان به ورزشگاه شوند، با آغاز فصل جدید لیگ برتر با مشکلات اساسی تری مواجه شده‌اند. بهانه کرونا هم نمی‌تواند بهانه قابل قبولی باشد چراکه مسابقات باشگاهی در سراسر جهان، با حضور حداکثری تماشاگران برگزار می‌شود و دولت ابراهیم رئیسی که</div>
<div></div>	<div>شواهد حکایت از آن دارد که مسئولان فدراسیون فوتبال و وزارت ورزش و جوانان که به تاکنیک «از این سستون به آن سستون فرج است» روی آورده بودند تا هر مسابقه و هر مقطعی را به بهانه ای پشت سر بگذارند و مانع از ورود زنان به ورزشگاه شوند، با آغاز فصل جدید لیگ برتر با مشکلات اساسی تری مواجه شده‌اند. بهانه کرونا هم نمی‌تواند بهانه قابل قبولی باشد چراکه مسابقات باشگاهی در سراسر جهان، با حضور حداکثری تماشاگران برگزار می‌شود و دولت ابراهیم رئیسی که</div>
<div></div>	<div>شواهد حکایت از آن دارد که مسئولان فدراسیون فوتبال و وزارت ورزش و جوانان که به تاکنیک «از این سستون به آن سستون فرج است» روی آورده بودند تا هر مسابقه و هر مقطعی را به بهانه ای پشت سر بگذارند و مانع از ورود زنان به ورزشگاه شوند، با آغاز فصل جدید لیگ برتر با مشکلات اساسی تری مواجه شده‌اند. بهانه کرونا هم نمی‌تواند بهانه قابل قبولی باشد چراکه مسابقات باشگاهی در سراسر جهان، با حضور حداکثری تماشاگران برگزار می‌شود و دولت ابراهیم رئیسی که</div>

<div></div>	<div>شواهد حکایت از آن دارد که مسئولان فدراسیون فوتبال و وزارت ورزش و جوانان که به تاکنیک «از این سستون به آن سستون فرج است» روی آورده بودند تا هر مسابقه و هر مقطعی را به بهانه ای پشت سر بگذارند و مانع از ورود زنان به ورزشگاه شوند، با آغاز فصل جدید لیگ برتر با مشکلات اساسی تری مواجه شده‌اند. بهانه کرونا هم نمی‌تواند بهانه قابل قبولی باشد چراکه مسابقات باشگاهی در سراسر جهان، با حضور حداکثری تماشاگران برگزار می‌شود و دولت ابراهیم رئیسی که</div>
<div></div>	<div>شواهد حکایت از آن دارد که مسئولان فدراسیون فوتبال و وزارت ورزش و جوانان که به تاکنیک «از این سستون به آن سستون فرج است» روی آورده بودند تا هر مسابقه و هر مقطعی را به بهانه ای پشت سر بگذارند و مانع از ورود زنان به ورزشگاه شوند، با آغاز فصل جدید لیگ برتر با مشکلات اساسی تری مواجه شده‌اند. بهانه کرونا هم نمی‌تواند بهانه قابل قبولی باشد چراکه مسابقات باشگاهی در سراسر جهان، با حضور حداکثری تماشاگران برگزار می‌شود و دولت ابراهیم رئیسی که</div>
<div></div>	