اخبار کوتاه

## برنامه مرحله نهایی انتخابی یورو ۲۰۲۰

با برگزاری رقابتهای دور اول انتخابی یورو ۲۰۲۰، برنامه مرحله نهایی این رقابت‌ها نیز مشخص شد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ساکرنت، مرحله اول انتخابی یـورو ۲۰۲۰ با برگزاری چند دیدار ادامه یافت که در یکی از بازیها نروژ برابر صربستان باخت تا حذف نروژ قطعی شود و به این ترتیب ارلینگ هالند یکی از ستاره های فوتبال نتواند در یورو حاضر باشد.

با توجه به بازیهای برگزار شده، برنامه مرحله نهایی انتخابی یورو ۲۰۲۰ نیز مشـخص شد و بر این اساس این دیدارها برگزار می شود و برنده هر دیدار به یورو ۲۰۲۰ صعود خواهد کرد.

مجارستان - ایسلند
ایرلندشمالی-اسلوکی
صربستان-اسکاتلند
گرجستان-مقدونیه‌شمالی

این دیدارها ماه آینده ۲۲ آبان برگزار می شود تا ۲۴ تیم حاضر در یورو ۲۰۲۰ مشخص شوند.

یورو ۲۰۲۰ قرار بود تابستان امسال برگزار شود که به خاطر شیوع کرونا یک سال به تعویق افتاد و در تابستان سال ۲۰۲۱ برگزار می شود.

## دارت ایران صدرنشین گروه ۲ مسابقات جهانی شد

تیم ملی دارت آقایان و بانوان کشورمان با برتری قاطع مقابل پاکـستان در صدر جـدول گروه ۲ مسابقات مجازی قهرمانی جهان ایستاد.

**به گزارش پیام آشـنا** به نقل از فدراسـیون انجمن‌های ورزشی، دریخش بانوان "زهرا رجبی" و "مهنـاز عوض زاده" هرکدام در دو مسابقه با نتایج مشـابه ۳ بر صفر از سد دو دارتر تیم ملی پاکسـتان یعنی "لثایا شاهد" و "مدیهه جاوید" عبور کردند و ۴ برد برای تیم ملی بانوان به ثبت رساندند.

اما در بخش آقایان "جواد بیات" با حساب سه بر صفر "پایر شیاز" و با نتیجه سه بر یک "محمود آصف" را مغلوب کـرد و "علی عزیزی" هم بادو نتیجه مشـابه سـه بر یک مقابل "پایر شیاز" و "محمود آصف" به برتری رسـید تا با حصول ۴ برد دیگر، برد یک‌طرفه برای تیم کشـورمان در نخستین دیدار به ارمغان بیاید.

تیم ملی چهار نفره دارت آقایان و بانوان کشورمان در گروه ۲ ایـن رقابت‌ها با تیم‌های مصر، هند، پاکستان، اسلواکی و آفریقای جنوبی هم گروه است که در ادامه این رقابت‌ها به مصاف دیگر رقیبان خود می‌رود که برنامه این بازی‌ها بشرح زیر است:

۱۷ تا ۱۹ مهر ایران با آفریقای جنوبی
۲۰ تا ۲۳ مهر ایران با مصر
۲۳ تا ۲۲۵ مهر ایران با اسلواکی
۲۶ تا ۲۸ مهر ایران با هند

گفتنی است مسـابقات دارت مجازی قهرمانی جهان با حضور ۴۴ کشور جهان و در ۸ گروه به صورت انفرادی برگزار می‌شود که در پایان مرحله گروهـی و از هر گروه ۴ نفر به مرحله حذفی راه خواهندیافت.

## مربی واترپلو: رشته‌های آبی با شیوع کرونا دچار آسیب شدند

علیرضا شـهیدی‌پور گفت: شیوع کرونا معضل بزرگی برای ورزش‌های آبی بود و عوارض آن در سال‌های آتی نمایان خواهد شد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایسـنا یک مربی واترپلو در مورد احتمال برگزار نشدن لیگ برتر به دلیل شیوع کرونا اظهار کرد: شیوع کرونا معضل بزرگی بـرای ورزش‌های آبی شـد با توجه به سرایتی که ممکن است این بیماری در محیط‌های آبی و مرطوب داشته باشد، ممکن است نتوانیم در این سال لیگ برتر و مسابقات را داشته باشیم. از این بابت این ورزش دچار آسیب شد و عوارض آن را ما در سال‌های آتی خواهیم دید.

شـهیدی‌پور در ادامه گفت: وقفه در تمرینات، برگزار نشدن مسـابقات و لیگ‌ها و عدم تمرین گروهی اثرات مخربـی را در بلند مدت بر روی این رشته خواهد داشت. بلاخره بازیکنان جوان، نوجوان و سایر مقاطع سنی متاسفانه چندین ماه از تمرینات محروم ماندهاند و این قطعا پیامدش را در سال‌های آتی نشان خواهد داد.

کارشناس واترپلو در ادامه در پاسخ به این سوال که آیا نمی‌توان بـا پروتکل‌های خاص برگزاری لیگ را شاهد باشیم گفت: برای برگزاری مسابقات هزینه‌های زیادی بابت تسـت‌های پزشـکی و قرنطینه کردن نیاز اسـت. حال باید فدراسـیون تعیین کند که این موارد و مبالغ را چه کسـی باید تامین کند، فدراسیون، بازیکنان یا باشگاه‌ها با توجه به این شرایط کمی بعید می‌دانم بتوان این مسـابقات برگزار شـود و به آن نتایجی که می‌خواهیم برسـیم. عدم حضور تماشاچیان و افرادی که همیشـه در کنار تیم حامی بودهاند پیامدهای خود را خواهد داشت.

شهیدی فر در پایان گفت: ما در شنا، شیرجه و واترپلو هستند همه ورزش‌ها دوستار این هستیم که تمهیداتی برای ما اندیشیده شود تا به شرایط قبل از شیوع کرونا بازگردیم. یا حداقل با شرایطی محدودتر ورزشکاران بتوانند تمریناتشان را داشته باشند و مسـابقاتمان انجام شود. بلاخره ما تابع تصمیمات ستاد کرونا هستیم تا ببینیم مجوزهای لازم برای آغاز فعالیت‌هایمان را صادر می‌کنند یا خیر.

# AFC رسما شکایت النصر را رد کرد

کنفدراسـیون فوتبال آسیا رسما اعلام کرد که شکایت باشگاه النصر عربستان از پرسپولیس را رد کرده است.

**به گزارش پیام آشـنا** به نقل از ایسنا، النصر عربسـتان در دیدار نیمه نهایی لیگ قهرمانان آسیا برابر پرسپولیس شکست خورد. این باشگاه عربستانی بعد از بازی اعلام کرد که پرسپولیس در استفاده از بازیکنان جدید خود مرتکب تخلف شده است و به همین خاطر به AFC شکایت کرد. باشگاه النصر مدعی بود که فیفا پرسپولیس را بـه خاطر تخلف در پرداخـت طلب برانکو از جذب بازیکن جدید محـروم کرده و به همین خاطر جذب و استفاده از بازیکنان جدید توسط این باشگاه در لیگ قهرمانان آسیا غیر قانونی بود و باید نماینده ایران بازنده اعلام شود.

کنفدراسیون فوتبال آسـیا سه‌شنبه با ارسال نامه‌ای به باشگاه پرسپولیس از این باشگاه خواست که دفاعیات و اسـناد خود را تا روز پنجشنبه به این نهـاد ارائه دهد. در نهایت، کمیته انضباطی کنفدراسیون فوتبال آسیا تشکیل جلسه داد و اعتراض باشـگاه النصر را رد کرد تا پرسپولیس همچنان فینالیست لیگ قهرمانان باقی بماند.

کمیته انضباطی کنفدراسـیون فوتبال آسـیا براساس ماده ۵۱ اساسنامه لیگ قهرمانان آسیا شکایت النصر عربستان را مورد بررسی قرار داد و آن را رد کرد.

سایت رسمی کنفدراسـیون فوتبال آسیا این موضوع را رسما اعلام و تاکید کرده که این رای قطعی است.

### سولماز عباسی، مربی تیم ملی قایقرانی روئینگ:

# بانوان روئینگ سوار پسر فت نداشتند

مربی تیم ملـی قایقرانی روئینگ بانوان گفت: با وجود اینکه روئینگ سـواران چند ماه از فضای رقابتی دور بودند، پسرفت نداشتند اما دیگر باید اردوها را شروع کنیم.

**به گزارش پیام آشـنا** به نقل از ایسنا، سولماز عباسی درباره آغاز اردوی تیم ملی روئینگ بانوان بیان کرد: فدراسـیون هنوز اعـلام نکرده از چه تاریخی قرار است خوابگاه‌ها باز شود چون مشغول بازسازی خوابگاه بودند. از طرفی با توجه به هشدار ها یی که ستاد مقابله با کرونا داده فکر می کنم اردوها دیگر اوایل آبان شروع شود.

او در مـورد تعداد نفراتی که مد نظر دارد به اردو دعوت کند، گفت: هنوز جلسه ای در این مورد با آقای سهرابیان رئیس فدراسیون قایقرانی نداشتم اما با توجه به حساسیتی که نسبت به بحث کرونا هست نفرات زیادی نمی توان دعوت کرد و اولویت با کسانی است که دنبال کسب سهمیه هستند و رنکینگ بالایی دارند. البته تلاش می کنیم بقیه نیز رها نشوند و به هر شکلی شده حمایتشان کنیم تا مربیانشان را پیگیری کنند.

عبـاسی افزود: من همیشه دوست داشتم تیمم پویا باشد و ورزشکاران بدانند که هر زمان تمرین کنند و پیشرفت داشته باشند این فرصت هست که بیایند و در کنار دیگر نفرات در تیم ملی قرار بگیرند.

مربـی تیم ملی روئینگ بانوان در پاسـخ به این پرسش که رکوردها در قهرمانی ایران راضی کننده بود یا خیر تاکید کـرد: آخرین رکورد گیری که دریاچه آزادی داشـتیم تیر ماه سال گذشته بود و خوشـبختانه هم زینب نوروزی و هم شکیبا وقوفـی رکورد های زمانی خود را ارتقا داده بودند کیمیا زارعی چند ثانیه افت داشـت که آن را به پای این گذاشتم که مدتی از فضای رقابت دور بوده است. در کل خدا را شکر نه تنها پسرفتی نداشتند بلکه چند ثانیه بهبود هم داشتند.

او با اشاره به اینکه ملی پوشان در چند ماه تعطیلی اردوها تمرینات را رها نکرده اند تصریح کرد: از ۲۷ اسفند که اردوها تعطیل شد و ملی پوشان به خانه رفتند، با آنها در تماس بودم و رکوردهایشان را چک کردم و تا جایی که توانسـتم سعی کردم رهایشان نکنم و خودشـان هم پیگیر بودند. اما خب نیاز هسـت اردوها شـروع شود. چون زمان خیلی زیـادی هم تا افراز انتخابی المپیک نمانده است و نهایتا ۶-۷ ماه فرصت داریم و باید از همه روزهایمان استفاده را ببریم. مسابقات قهرمانی ایران هم انگیزه زیاد برایشـان ایجاد کرد تا به فضای رقابتی برگردند.

عباسی در مورد تاثیر استفاده از قایق های جدید در تمرین روئینگ سواران نیز گفت: روز شماری می کنیم قایق ها برسند چون قایق هایی که الان استفاده می کنند واقعا فرسوده هستند و از طرفی در ملی پوشان هم ایجاد هیجان می کند که با قایق های جدید تمرین کنند. استان ها هم می توانند از قایق هایی که الان هست استفاده کنند و با امکانات بهتر تمرینات را انجام دهند.

# آر.پی.جی زن قدیمی با کت و شلوار سورمه‌ای

«محمود فکری» که از سوی هواداران استقلال لقب «آر.پی.جی زن » را به دوش می‌کشد در لیگ بیستم هدایت آبی پوشان تهرانی را بر عهده گرفت؛ به این بهانه به زندگینامه کاپیتان اسبق مازنی استقلال نگاهی انداخته‌ایم.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایرنا، محمود فکری چهارم مـرداد ۱۳۵۲ در جویبار متولد شد. وی در هفت سالگی فوتبال را آغاز کرد و در مسابقات آموزشگاهی جویبار عنوان بهترین بازیکن را به دست آورد و وارد تیم تیم ساحل جویبار شد.

در سن ۲۱ سالگی به تساجی مازندران رفت و سه سال در این تیم حضور داشت.

فکری به واسـطه نمایش‌های درخشـان در تساجی مازندران با پیشنهاد باشگاه استقلال روبرو شد.

شـاید جالب باشـد بدانید اولین قرارداد فکری با استقلال پانصد هزار تومان برای یک فصل بود.

در یکی از بند قرارداد فکری آمده بود در صورتی که مدیران و مربیان باشـگاه استقلال رضایت داشته باشـند ۱۰۰ هزار تومان به قرارداد وی اضافه خواهد شد.

محمود فکری که در همان سـال به بازیکن فیکس استقلال تبدیل شـده بود و در تمام بازی‌ها به صورت ثابت به میدان می‌رفت، پس از اتمام مسابقات ۶۰۰ هزار تومان از آبی‌پوشان تهرانی دریافت کرد.

فکری ۱۴ سال بازیکن استقلال بود و با این تیم قهرمان لیگ برتر، جام آزادگان و جام حذفی شد.

فکری ۶ فصل بازبوند کاپیتانی استقلال را بر بازوی خود بست؛ کاپیتان متعصب آبی‌ها حضور در ۱۸ شهرآورد را در کارنامه بازیگری‌اش تجربه کرده و در بین استقلالی‌ها کوردار بازی مقابل پرسپولیس است.

فکری در ۳۰۸ بازی برای اسـتقلال به میدان رفتـه و بعد از چواد زربنچه رکـوردار بازی با پیراهن استقلال است.

او در شهرآورد تهران ۲ گل به پرسـپولیس زده و به بخاطر شـوت‌های محکـم و دقیقش، از هواداران استقلال لقب آر.پی.جی زن را گرفت.

فکری حالا به عنوان سرمربی استقلال انتخاب شـده است و کار سختی در لیگ بیستم روی نیمکت آبی‌پوشـان تهرانی پیـش رو خواهد داشت؛ تیمی که فصل گذشته به همراه «فرهاد مجیدی» تایید قهرمان لیگ شد، فینال جام حذفی را در حالی به تراکتور واگذار کرد که در نیمه نهایی از شد پرسپولیس گذشته بود و با بحرانی که به گفته بسیاری ریشه در تاکار آمدی مدیریت وقت این تیم داشت، با دستیار مجیدی یعنی «مجید نامجومطلق» راهی لیگ قهرمانان شد و در یک هشتم برابر پاختاکوتن به شکست داد و حذف شد.

### شهنازی:

# مدیر واقعی نداریم

کارشناس والیبال ایران گفت: یکی از عمده‌ترین و اصلی‌ترین مشکلاتی که باعث شد شرایط لیگ والیبال قرمز شود، افزایش غیر اصولی تعداد تیم‌ها است.

**به گزارش پیام آشـنا** به نقل از ایسنا، ناصر شهنازی درباره مشکلاتی که ویروس کرونا برای لیگ برتر والیبال ایران ایجاد کرده است، توضیح داد: کرونا یک موضوع جهانی اسـت و باید با آن زندگی کرد، اما توع برخورد ما با این مسئله کاملا متفاوت با همه دنیا است. کارهایی انجام می‌دهیم که اصلا در کشورهای دیگر وجود ندارد. متاسفانه دلیل این مسائل عقاید متفاوت جامعه ما با جهان است که چنین مشکلاتی را ایجاد می کند.

او ادامه داد: متاسـفانه ما به موضوع کرونا خیلی سطحی و سهوی نگاه می‌کنیم، همه چیز را به شـوخی می‌گیریم و نهایت این می‌شود که هر هفته شمار ابتلایان به کرونا در لیگ افزایش پیدا می‌کند.

کارشناس والیبال ایران، در پاسخ به این سوال که اگر طبق گفته فدراسیون پروتکل‌های بهداشتی درست اجرامی‌شود، چرا هماننـد سایر لیگ‌ها بحث کرونا به هیچ عنوان کنترل نمی‌شود؟ اظهار کرد: کلا ما همیشه در شعار خوب هستیم و در عمل بسیار ضعیف. الآن هم می‌گویند باید پروتکل‌ها را رعایت کنیم ولی واقعا رعایت نمی‌شود حتی در سر تمرینات و مسابقات گلها تماشاگران حضور دارند که برخلاف پروتکل‌های بهداشتی است. چه کسی تصمین می‌کند که این افراد تست داده‌اند یا کرونا ندارند؟

او ادامه داد: موضوع دیگر هم خود تیم‌ها هسـتند. چه کسـی تضمین می‌کند تست‌هایی که همه تیم‌ها می‌دهند معتبر هسـتند؟ شـنیده‌ام که چند تیم در یکجا تست داده‌اند جواب تسـتشان مثبت بوده و همان تیم وقتی جای دیگر تسـت داده‌اند جواب تسـت‌ها منفی شـده است! این اتفاقات واقعا خوب نیست، موضوع جان بازیکنان و سلامتی آن‌ها در این میان است. ناظران بازی‌ها و فدراسیون باید نظارت دقیق‌تری روی این موضوع داشته‌باشند.

شهنازی درباره نقش فدراسیون روی شرایط فعلی لیگ نیز گفت: همه باهم مقصر هستند. فدراسیون به جای اینکه اسـال تعداد مسـافرت‌های تیم‌ها را کم‌تر کند، در اقدامی عجیب تعداد تیم‌ها را افزایش داده و شمار مسافرت‌ها را هم بیشتر کرد. از طرفی هم می‌گویند لیگ اصلا نباید تعطیل شود که همه این مسائل بخاطر مدیریت اشتباه است. البته یک اقدام خوب فدراسـیون طی روزهای گذشته این بود که اعلام کرد تیم‌ها باید در مراکز مورد تایید ستاد ملی مبارزه با کرونا تست دهند تنها تصمیم درست فدراسیون در این شرایط همین بود.

او بـا انتقاد از مدیریت موجـود در والیبال ایران گفت: متاسفانه نه تنها در والیبال و بلکه در کشور از نظر مدیریت صفر هسـتیم و تنها شعار دادن را بلدیم. نیاز نبود در لیگ امسال تعداد تیم‌ها را افزایش دهیم و حالا دیدید که یک تیم در اواسط مسابقات انصراف داد، اتفاقی که هیچ کجای دنیا رخ نمی‌دهد. همه این موضوعات بخاطر مدیریت ضعیف است! همچنین رفت و آمد تیم‌ها به لیگ برتر مشخص نیست که نشان از حرفه‌ای نبودن لیگ والیبال دارد.

شهنازی افزود: بهانه فدراسیون این است که لیگ نباشـد بازیکنان درآمد ندارند، اما آیا فدراسیون کمیته امداد است؟ مگر امسال من بیرون ماندم وظیفه فدراسیون است که برایم تیم پیدا کند؟ تنها دلیل این اتفاقات سـطح پایین مدیریت به خصوص در ورزش است. هیچکس جوابگو نیست. اما باید بگویم که یکی از مشکلات عمده و تاثیر گذار بر شرایط فعلی لیگ، بالا رفتن غیر اصولی تعداد تیم‌ها بود.

کارشـناس والیبال ایران در پایـان گفت: اگر با کم کـردن تعداد تیم‌ها تعداد مسـابقات کم‌تر می‌شد، هر هفته یک بازی برگزار می‌کردیم که شرایط خیلی بهتر می‌بود. تیم‌ها با شرایط بهتری می‌توانستند پروتکل‌ها را رعایت کنند، اما واقعا باید این صحبت‌ها را برای کدام مدیر مطرح کرد؟ مدیر خوب باید در شـرایط بحرانی به داد مردم برسد. اتفاقی که اصلا شاهد آن در والیبال نیستیم.

نکته

## چرا ورزشکاران بی خواب می شوند؟

عوامل مختلفی در بی خوابی ورزشـکاران تاثیر دارند که از جمله مهم ترین آن ها می توان به کاهش ترشح هورمون ملاتونین در مسافرت های طولانی، استرس، نوع تغذیه و جابجایی ورزشکار از یک محیط به محیط دیگر اشاره کرد.

**به گزارش پیام آشـنا** به نقل از ایسنا، علل بی خوابی در ورزشکاران به خصوص در مسافرت های ورزشی بر هم خوردن ساعت بیولوژیک بدن طی سفرهای طولانی مدت است، یکی از مهمترین هورمون هایی که چرخه خواب را تنظیم می کند و مسئولیت ساعت بیولوژیکی و زیسـتی بدن را برعهده دارد هورمون ملاتونین است و ترشح این هورمون طی مسافرت های طولانی کاهش یافته و موجب اختلال ساعت خواب می شود.

علاوه بر هورمون ملاتونین عوامل دیگری هم در بی خوابی ورزشکار دخیل هستند که از جمله آن ها می توان به استرس، نوع تغذیه و جابجایی ورزشکار از یک محیط به محیط دیگر، اشاره کرد.

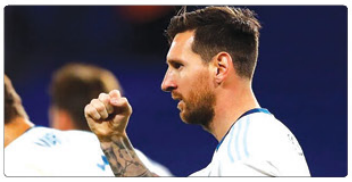
بر اساس این مطالب که از سوی محبوبه عسکری، کارشناس ارشد تغذیه ورزشی تهیه شده و از سوی فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ایسنا قرار گرفته است باید خاطرنشان کرد که قبل از برگزاری هر مسابقه نوع تغذیه ورزشکار، میان وعده ها، میزان مایعات و همچنین اسـتفاده از مواد غذایی حاوی ملاتونین (انگور، موز، گیلاس، غلات مثل جو دوسـر، مغزها و لبنیات) نقش مهمی در خواب ورزشکار دارد و نوشیدنی های حاوی کافئین مثل قهوه، کولا و نوشیدنی های انرژی زا را نباید مصرف کرد.

متاسفانه بعضا مربیان، به نوع تغذیه ورزشکار اهمیت نداده و فقط تاکید و توجه به تمرینات فیزیکی ورزشکار دارند، درصورتی که تغذیه روی عملکرد ورزشکار تاثیر بسزایی دارد.

اخبار

## مسی: پیروزی در شروع مقدماتی جام جهانی اهمیت داشت

مهاجم تیم ملی فوتبال آرژانتین اعلام کرد بازیهای مقدماتی جام جهانی همیشه دشوار است و پیروزی در شروع مهم بود.



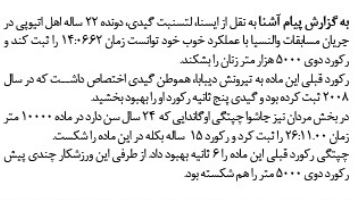
**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایسـنا، تیم ملـی آرژانتین در نخستین بازی اش در مقدماتی جام جهانی ۲۰۲۲ قطر توانست با تک گل لیونل مسـی از روی نقطه پنالتی اکوادور را شکست دهد. ستاره آلبی سلسته پس از بازی گفت: می دانستیم دیدار سختی خواهد بود اما مهمتر از همه پیروزی بود که به دست آوردیم. اکنون باید تمرین کنیم تا به پیشرفت خود ادامه دهیم.

کاپیتان تیم ملی آرژانتین افزود: شروع با برد مهم بود چون از سختی این رقابت ها آگاه هستیم بازی ها همیشه دشوار هستند. انتظار داشتیم در چنین سطحی بازی کنیم چون مدت ها بود که به میدان نرفته بودیم. استرس هم شرایط را سخت می کرد.

مهاجم آرژانتینی در پایان اظهار کرد: سال سختی برایمان بود که هنوز تمام نشده است. این که بتوان به تیم ملی بازگشـت و مردم را با کسب پیروزی شاد کرد فراتر از بازی، فشار را کمی از روی مردم کم خواهد کرد. می دانم که مردم آرژانتین لحظات سختی را سپری می کنند.

## رکورد جهانی دوی ۱۰ هزار و ۵ هزار متر در یک شب شکسته شد

در جریان مسابقات دوومیدانی والنسیا دو رکورد جهانی جابه‌جا شد.



**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایسنا، لتسنبت گیدی، دونده ۲۲ ساله اهل اتیوپی در جریان مسابقات والنسیا با عملکرد خوب خود توانست زمان ۱۴:۰۶:۶۲ را ثبت کند و رکورد دوی ۵۰۰۰ هزار متر زنان را بشکند.

رکورد قبلی این ماده به تیروتش دیباباد همولمن گیدی اختصاص داشـت که در سال ۲۰۰۸ ثبت کرده بود و گیدی پنج ثانیه رکورد او را بهبود بخشید.

در بخش مردان نیز جلشوا چپنگی اوگاندایی که ۲۴ سال سن دارد در ماده ۱۰۰۰۰ متر زمان ۲۶:۱۱:۰۰ را ثبت کرد و رکورد ۱۵ ساله بکله در این ماده را شکست.

چپنگی رکورد قبلی این ماده را ۶ ثانیه بهبود داد. از طرفی این ورزشکار چندی پیش رکورد دوی ۵۰۰۰ متر را هم شکسته بود.

قربونِ دَسِت، اون شیر آبُ ببند.