

ون درویل:

مهار رونالدو محال بود

این مدافع راست آژاکس گفته بازیکنان هلند به او پاس نمی دادند.



گرگوری ون درویل، مدافع هلند گفت که در بازی با پرتغال دریافت که مهار کریستیانو رونالدو در آن دیدار غیرممکن بوده است. این مدافع آژاکس هرگز نتوانست در اندازه ستاره پرتغالی باشد. او دو گل زد و تیم پائولو بنتورا به پیروزی رساند. ون درویل می گوید: سه بار رویاری رونالدو بازی کرده ام و از عملکرد امروز او شگفت زده نیستم. اما مهار او زمانی که تا این حد عالی بازی می کند غیرممکن است. حقیقت این است که تورنمنت خوبی را پشت سر گذاشتم. باید این را ببندیم اما این همایش تقصیر من نیست. من هرگز نتوانستم سبک تهاجمی همیشگی خود را داشته باشم. من بارها و بارها آزاد بودم و مدافعان حریف نزدیک من نبودند اما هم تیمی هایم هرگز به من پاس نمی دادند!

دروگبا به باشگاه شانگهای ملحق شد

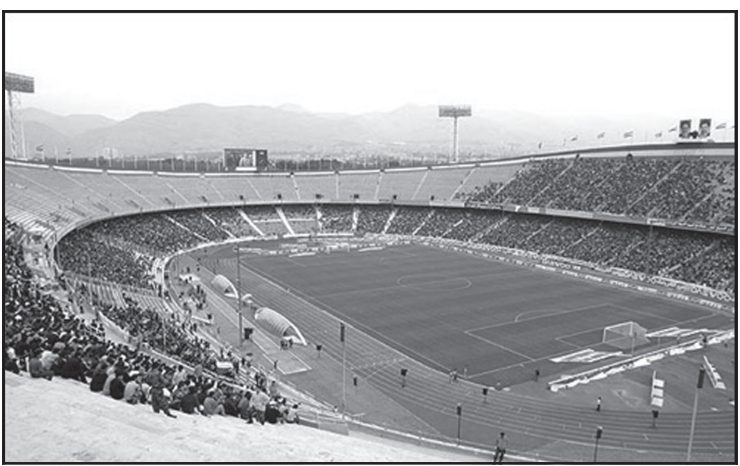


رییس باشگاه شانگهای شنخوا در شرق چین از پیوستن دیدید به دروگبا مهاجم سابق چلسی به این تیم خبر داد. به گزارش ایرنا، جو جون گفت تا زمانی که دروگبا اعلامیه ای در این باره منتشر نکند، باشگاه ما نیز بیانه رسمی خود را صادر نخواهد کرد. زمان همکاری این بازیکن با باشگاه شانگهای شنخوا هنوز تعیین نشده است. در مورد ارزش قرارداد نیز این باشگاه اعلام نظر نکرده است اما جو جون رییس باشگاه شایعات مربوط به موافقت برای پرداخت حقوق سالانه ۱۲ میلیون یورویی به دروگبا را تکذیب کرده است. وی در مصاحبه ای گفت که هرگز در این باره مطلبی به زبان نیاروده است. سایت های ورزشی گزارش کرده بودند که دروگبا قرار است در سال ۱۲ میلیون یورو دستمزد دریافت کند. تازه ترین خبرها نیز حاکیست این باشگاه چینی در نظر دارد ۱۰ میلیون دلار برای خرید یک مدافع میانی اختصاص دهد. ظاهر مورینو مدافع کلمبیایی یک باشگاه آرژانتینی گزینه مد نظر شانگهای شنخوا است.

گنجایش دقیق ورزشگاه آزادی چقدر است؟

ما رسانه‌ای‌ها عادت کرده‌ایم وقتی ورزشگاه آزادی پر می‌شود، بگوییم یکصد هزار نفر یا بیش از یکصد هزار نفر به ورزشگاه آزادی آمده‌اند؛ اما هیچ گاه دقیق و شفاف از سوی مسئولین برآورد دقیقی از میزان گنجایش ورزشگاه فوق ارائه نشده است.

دعوا بر سر ظرفیت ورزشگاه آزادی و میزان گنجایش آن آنقدر داغ است که در بسیاری از برنامه‌ها در خصوص آن بحث و بررسی می‌شود. به گزارش «تابناک»، ما رسانه‌ای‌ها هم عادت کرده‌ایم وقتی ورزشگاه آزادی پر می‌شود، بگوییم یکصد هزار نفر یا بیش از یکصد هزار نفر به ورزشگاه آزادی آمده‌اند، ولی هیچ گاه دقیق و شفاف از سوی مسئولین برآورد دقیقی از میزان گنجایش ورزشگاه فوق ارائه نشده است. اما از زبان یک منبع کاملا آگاه - که به صورت علمی برآورد تعداد و میزان گنجایش ورزشگاه آزادی را ارائه کرده است - عرض می‌کنیم که دقیقا اگر ورزشگاه آزادی پر شود و به قول مدیر باشگاه آبی‌ها، تعدادی هم سرپا ایستاده باشند، ۷۵ هزار نفر در این ورزشگاه جای می‌گیرند. اکنون برای حساب و کتاب دقیق به این آمار توجه کنید: ۲۳۵۰۰ صندلی در طبقه اول شامل: ۸۴ صندلی در جایگاه خبرنگاران ۶۳۰ صندلی در vip ۵۹ صندلی در vip



۶۰ صندلی در vip جایگاه جانبازان و معلولین ۳۹۶ صندلی مابقی صندلی‌های طبقه اول در ۳۶ سکوی جایگاه موجود در طبقه اول قرار دارد.

اما برای طبقه دوم ورزشگاه و اگر در حالتی فشرده و به هم چسبیده برای هر نفر ۲۵ سانتی متر فضا در نظر بگیریم، دقیقا شمار افرادی که در این طبقه و در حالت پر بودن ورزشگاه جای می‌گیرند، می‌شود ۴۳ هزار نفر.

البته از این تعداد علمی و دقیق بررسی شده و جای کمترین خطا در آن نیست و اگر بپذیریم که درصد کمی هم خطا در این آمار ممکن است باشد (تنها برای طبقه دوم به دلیل نبود صندلی) شاید بین دو تا سه هزار نفر جایجا شود که در این حالت، تعداد کامل افرادی که در حالت پر بودن ورزشگاه در آن حاضر می‌شوند، آماری دقیق بین ۷۵ تا ۸۰ هزار نفر ورزشگاه آزادی گنجایش دارد.

آماره‌ای که این مقام آگاه اعلام کرده حتی راه پله‌های بین سکوها را هم شامل می‌شود در این صورت چرا و چگونه در بازی ایران و قطر و یا بیشتر بازی‌های ملی اعلام می‌کنند که یکصد هزار جمعیت در ورزشگاه حاضرند؟! آیا باز هم جای پرسشی برای دوستان باقی می‌ماند؟ اگر دوستان مسئول در ورزشگاه آزادی و یا دیگر مسئولین آمار دقیق تری دارند بفرمایند تا بازتاب دهیم.

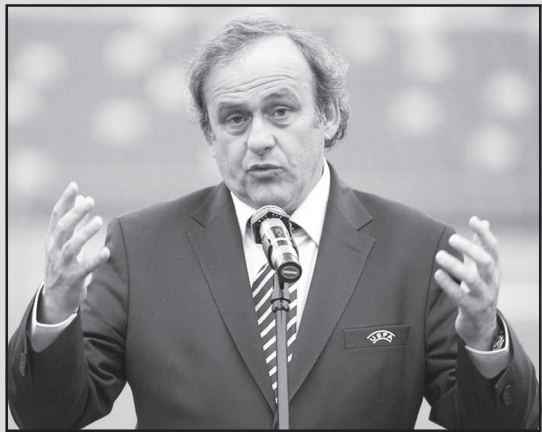
علی خسروی هدایت تیم فوتبال سیف آباد کازرن را بر عهده گرفت

سرویس خبری / حمیدرضا بشکار، علیرضا گلچین: طبق تماس تلفنی سرویس خبری با مهندس شیعی مدیر عامل باشگاه سیف آباد نماینده کازرون، علی خسروی که کارنامه خوب و افتخارات زیادی در کشور کسب نموده با قراردادی یکساله هدایت تیم تازه وارد کازرون به دسته دو را بر عهده گرفت. علی خسروی این هفته سفر خود را به شهرستان آغاز کرده و طی دو روز تست گیری بازیکنان بومی مستعد که توان بازی کردن در لیگ دو کشور را داشتند انتخاب نمودند. علی خسروی همچنین به خبرنگار ما گفت: همه باید دست در دست هم دهیم تا این تیم را در کشور مطرح کنیم. ضمنا در شماره های بعد به طور کلی سابقه باشگاه، معرفی مربیان، بازیکنان و گفتگو با مدیر عامل باشگاه و سرمربی تیم به چاپ خواهد رسید.



افزایش تیم های یورو کیفیت را کاهش نمی دهد

میشل پلاتینی رییس یوفا معتقد است افزایش تعداد تیم های شرکت کننده در رقابت های یورو ۲۰۱۶ از ۱۶ تیم به ۲۴ تیم موجب افت کیفیت بازی ها نخواهد شد.



به گزارش رویترز، پلاتینی در جمع خبرنگاران درباره رقابت های یورو ۲۰۱۶ در فرانسه گفت: ۲۴ تیم مناسب است. من این طور فکر می‌کنم. هشت تیم خوب به جمع تیم های شرکت کننده افزوده خواهند شد. این کارمشکلی در کیفیت بازی ها ایجاد نخواهد کرد. افزایش تعداد تیم های شرکت کننده در رقابت های یورو ۲۰۱۶ نگرانی هایی را نسبت به حضور تیم های متوسط و با سطح پایین، غلبه تاکتیک های دفاعی بر بازی ها و شکست تیم های قدرتمند اروپایی در دور آینده ایجاد کرده است.

پلاتینی گفت راهیابی به مرحله نهایی این رقابت ها برای کشورهای اروپایی و فدراسیون های فوتبال این کشورها بسیار مهم است. حامیان مالی هم از این کار استقبال می‌کنند. به نظر آنها این افزایش به معنای بازی های بیشتر در ورزشگاه ها و فرصت های بیشتر برای سرمایه گذاری است. رییس یوفا او کراین را مثال زد که در شهرهای لیفی و خار کیف میلیونها یورو سرمایه گذاری کرده ولی فقط سه مسابقه مرحله گروهی در آن برگزار می‌شود حال آنکه سود سرمایه گذاری در دور آینده با افزایش تعداد تیم ها بیشتر خواهد شد. وی گفت: چه طوری می‌توانیم از شهری مانند لیفی بخواهیم که یک فرودگاه و یک ورزشگاه بزرگ فقط برای سه بازی تاسیس کند؟ آلمان که سه بار قهرمان جام ملت های اروپا شده اعلام کرد که احساساتی پیچیده نسبت به افزایش تعداد تیم های یورو دارد. جام ملت های اروپا در سال ۱۹۶۰ با چهار تیم شروع شد ولی در سال ۱۹۸۰ به هشت تیم و در سال ۱۹۹۶ به شانزده تیم گسترش یافت.

آغوش امن و مهربان تو...

کودکی که می ترسد، به احساس امنیت احتیاج دارد نه به شنیدن حرفهای منطقی! اما تفهیم این واقعیت، به والدینی که دانش و حوصله ی کافی در تربیت کودکان ندارند بسیار دشوار است. این دسته از والدین در برخورد با ترسهای غیر منطقی کودک تا بوجوانشان بدون پی بردن به عوامل کار، اصرار بر بی منطق نشان دادن ترس آنها و اجبارشان بر ترک این رفتار دارند. در حالیکه این اصرار و اجبار، اگر عامل تقویت ترس نباشد، لاف بی نتیجه و خسته کننده است. در برخورد با ترس کودکان بهترین کار تقویت احساس امنیت است.



امنیت چیزی است و احساس امنیت چیز دیگر. بسیاری از اوقات برای ایجاد احساس امنیت در کودکان علاوه بر ایجاد امنیت، کارهای دیگری نیز برای آرامش کودک لازم است. کودک شما ممکن است شب هنگام در تختخواب خودش در حالیکه در خانه ای آرام و کاملان در استراحت است، گرفتار ترس و استرسهای شدید باشد اما همین کودک می تواند در وسط یک میدان جنگ به شرط آنکه در آغوش مادرش باشد به آرامی به خواب برود. بنابراین امنیت از نظر کودک با امنیت از نظر یک بزرگسال کاملا متفاوت است. امنیت از نگاه یک کودک به دوری و نزدیکی از والدین، و اطمینان از محبت و حمایت لحظه به لحظه ای آنها بستگی دارد. در دنیای یک کودک عواملی مثل دعوی پدر و مادر، در معرض خطر بودن والدین مخصوصا مادر، زورگویی فرزند بزرگتر، محبت بیشتر به فرزند کوچکتر، تلقین ترس توسط بزرگترها، فیلم و کارتونهای ترسناک، زندگی در محیط نامناسب، برآورده نشدن نیازهای طبیعی، زندگی در محیطهای شلوغ که موجب نادیده گرفتن کودک شود، دوری از پدر و مادر، تنها گذاشتن طولانی مدت کودک، برخی بیماری های جسمانی، و ... عامل ترس و ناامنی است. به کودکان رحم کنید نیاز کودک به احساس امنیت نیازی بسیار جدی و مهم است. مهمتر از نیاز به آهن و کلسیم و شیر و ... اما بسیاری از والدین برای برآوردن ساده ترین نیازهای جسمانی کودکان می کوشند در حالیکه چندان توجهی به مهمترین نیازهای روانی آنها ندارند. گاهی با آنکه کودک خودمان را به خاطر می آوریم و ترس و اضطراب خودمان را از "تنهایی دستنویزی رفتن" به یاد می آوریم، کودکان را مجبور می کنیم تنهایی مشکلات خودش را حل کند یا در حضور همگان های غریبه به صراحت حرف بزند و ... به جای اینکه توقع داشته باشید کودک حرفهای شما را بفهمد، شما احساس کودک را درک کنید. فعلا طبق خواست خودش امنیت را برای او ایجاد کنید بعدا با تقویت احساس امنیت مشکل را به صورت اساسی حل کنید. اگر می خواهید کنار شما بخوابد یا حتی انتظار دارد عمر سکنش را هم کنار شما بخواباند، فعلا باید بپذیرید به هر حال باید ترس او را با احساس امنیت تعدیل کنید نه با اجبار و فشار.

خانواده

۵ اصل یک رابطه زناشویی موفق

ارتباط حقیقی و موثر جز با درک کردن دیگران و فهمیدن احساس آنها ممکن نیست و رسیدن به این حد خودنیازمند درک واقعیت های دیگری است. **اصل اول: درک متقابل یا همدلی دوطرفه** یکی از رایج ترین اشتباهات ارتباطی که همه ما مرتکب آن می شویم این است که گمان می کنیم وقتی کسی را می شناسیم، هر برداشتی که از اعمال، رفتار و گفتار او داشته باشیم صحیح و درست است. در این مواقع بیشتر تصور می کنیم که می دانیم طرف مقابل چه می گوید و چه منظوری دارد، حال آنکه اغلب معنا و مقصود صحیح طرف مقابل را درک نکرده و دچار نتیجه گیری شتاب زده و قضاوت اشتباه شده ایم. این نتیجه گیری شتاب زده و قضاوت اشتباه شده ای همان فرضیه های خانمان براندازی هستند که به راحتی مهر و عشق میان زن و شوهر را از بین می برند و سبب ایجاد سوء تفاهم و تنش های عاطفی می شوند. خوشبختانه یا متأسفانه باید گفت که ارتباط حقیقی و موثر جز با درک کردن دیگران و فهمیدن احساس آنها ممکن نیست و رسیدن به این حد خودنیازمند درک واقعیت های دیگری است؛ واقعیت هایی همچون: آنچه در ظاهر می بینیم همیشه با واقعیت ها هنجارنی ندارد. رفتار، اعمال و گفتاری که از طرف مقابل می بینیم یانگتر همه وجوه واقعی احساس او نیستند و می بایست به دنبال احساسات واقعی او در پس رفتار، اعمال و گفتارش باشیم. آنچه پرسیدنش برای ما ساده است ممکن است برای طرف مقابل بسیار دشوار باشد. آنچه شنیدنش برای ما ساده است ممکن است برای طرف مقابل دردناک باشد. آنچه ما گمان می کنیم برای طرف مقابل مفید است به نفع او نباشد. افراد به شیوه های مختلف احساسات خود را بروز می دهند. هر آنچه ما فکر می کنیم صدرصد درست نیست و هر آنچه دیگران می گویند صدرصد نادرست نیست.

اصل دوم: درک صحیح تفاوت ها و احترام به آنها همه ما کم و بیش از تفاوت ظاهر شدن می ترسیم. شاید به این دلیل که نگرانیم مبنا محضه دیگران شویم و یا موجب شکست و ناامی خود را فراهم آوریم. در حالی که تفاوت ها جادویی هستند و می توانند جذب کننده همه موهبت هایی باشند که خواهان آن هستیم. در روابط میان زن و مرد، تفاوت های موجود میان این دو جنس در واقع مکمل آنان بوده و به هر کدام از طرفین این فرصت را می دهد که به تعامل و کمال برسند. به بیان ساده تر، از آنجا که هر کدام از ما گاهی جذب کسانی می شویم که به طور کامل با ما تفاوت دارند می توانیم نقاط ضعف و قوت خود را شناسایی کنیم و با کمک یکدیگر با مسایل خود کنار بیاییم. بعد دیگر جادوی تفاوت، تقویت شغ و روابط مهرا انگیز میان زن و شوهر است؛ چرا که وقتی تفاوت ها را می پذیریم کم کم متوجه اشتباهات و قضاوت های ناعادلانه خود می شویم و رنجش کمتری از طرف مقابل به دل می گیریم و تنها در چنین حالتی است که عشق اصیل نمود پیدا می کند، در حالتی که ما طرف مقابلمان را با تمام تفاوت ها و شباهت هایی که با ما دارد می پذیریم و دوست داریم.

اصل سوم: داوری نکردن ما تنها وقتی می توانیم از شر داوری منفی و نادرست خلاص شویم که تفاوت های میان خود و همسرمان را درک کنیم و احساسات، افکار و امیال خود را به طور صحیح و با موفقیت به طرف مقابل منتقل کنیم. داوری کردن و قضاوت های منفی، به راحتی می توانند مناسبات و روابط زناشویی ما را مختل کنند و تا زمانی که ما نتوانیم قضاوت های میان افراد را به رسمیت بشناسیم ادامه پیدا می کنند. در حقیقت ما باید دوست بداریم، بپذیریم، قدرشناسی کنیم و احترام بگذاریم تا بتوانیم داوری کردن را کنار بگذاریم و خود و دیگران را همان گونه که هستیم و هستند دوست بداریم.

نقش ویتامین ها در بهبود زخم ها

ویتامین ها تأثیرات فراوانی در روند بهبود زخم دارند. در این مطلب به نحوه اثر آن ها بر پردازش... **ویتامین های گروه B و بهبود زخم** ویتامین های این گروه مولکول های آلی می باشند که در مواد غذایی وجود دارند و در بدن تولید نشده و از طریق غذا وارد بدن می گردند. این ویتامین ها تأثیرات فراوانی در روند بهبود زخم دارند. همچنین عملکردهای کو آنزیمی آنها در متابولیسم انرژی و پروتئین و سیستم ایمنی شناخته شده می باشد. روند بهبود زخم به دریافت کافی ویتامین های گروه B وابسته است.

ویتامین B1 (ریبوفلاوین) ویتامین B1 برای تبدیل گلوکز به پیرووات با کمک کو آنزیم NAD لازم می باشد. ویتامین B1 نقش اساسی در متابولیسم انرژی دارد. کمبود ویتامین B1 منجر به کاهش قدرت کنششی زخم و تأخیر در روند بهبودی می گردد.

ویتامین B7 (ریبوفلاوین) ریبوفلاوین نقش مهمی در متابولیسم پروتئین به دلیل تأثیر ویژه در انتقال الکترون دارد و ثابت شده است که در موش های دچار کمبود ریبوفلاوین روند بهبود زخم به تأخیر افتاده و با افزودن ریبوفلاوین به رژیم موش ها این تأخیر جبران شده است.



ویتامین B2 (اسید پانتوتیک) اسید پانتوتیک باعث افزایش سنتز کلاژن و افزایش پیوند های عرضی کلاژن می گردد. ثابت شده است که فیبرویلاست ها در تشکیل کلاژن نقش دارند. از طرفی اسید پانتوتیک هم در مهاجرت فیبرویلاست ها، تکثیر و سنتز پروتئین موثر است. بنابراین وجود آن به میزان کافی در بدن برای افزایش ضریب بهبودی زخم ضروری است.

ویتامین B6 این ویتامین در واکنش های ایمنی نقش دارد و از این طریق بر روند بهبود زخم تأثیر گذار است. **ویتامین C و بهبود زخم** کمبود ویتامین C باعث خشکی و شکنندگی زخم های بهبود یافته قبلی می گردد. همچنین کمبود دریافت آن باعث تأخیر روند بهبودی می گردد. ۱۰۰۰ میلی گرم مکمل ویتامین C در روز باعث کاهش ۴۰ درصدی زمان بهبودی زخم می گردد و استفاده از ۲۰۰۰ میلی گرم در روز ویتامین C باعث کاهش ۵۰ درصدی زمان بهبودی زخم می گردد. ثابت شده است که دریافت مکمل های این ویتامین به میزان ۱۵۰۰-۵۰۰۰ میلی گرم در روز برای بیماران دچار سوختگی بسیار مفید می باشد.