

## داربی های استقلال ، پرسپولیس از ابتدا تا کنون

سازد. بعد از این گل پرسپولیسی ها سر پا حمله شدند ولی با مقاومت تاجبها مواجه شدند واین خود باعث گردید تا پرسپولیس رو به خشونت آورده ورضا وطنخواه با کارت قرمز حاج ابوالحسن از زمین اخراج شد در اوج خشونت بازی داریوش مصطفوی با چند حرکت تکنیکی مدافعان قرمز

دیدار سوم

**مسابقات قهرمانی باشگاههای تهران ۱۳۴۸**

**مکان :استادیوم امجدیه**

**زمان :جمعه ۳۱مردادماه ۱۳۴۸**

**تاج ۳- پرسپولیس۱**

گلها:احمد منشی زاده(۸/علی جباری(۴۳)/کاروحق وردیان(۸۹) برای تاج وناظم گنجابور (۷۲) برای پرسپولیس

داور:ابوالقاسم حاج ابوالحسن یاکمک
داوران:حسین سلیم آبادی وپور امید تماشاگر۲۰هزار نفر
اخراج:رضا وطنخواه

تاج:حسین قاضی شعار/منصور پور حیدری/پرویز قلیچ حانی (کاپیتان)/مهدی لواسانی/عزت اله جانملکی/کاروحق وردیان/علی جباری/داریوش مصطفوی/ حسین فرزرامی/اکبر افتخاری و احمد منشی زاده
مریی:علی دانایی فر

پرسپولیس:مهدی عسگر خانی/ابراهیم آشتیانی/حمید جاسمیان(کاپیتان)رضا وطنخواه/فریدون معینی/اصغر اد بیی/کاظم رحیمی/حبیب عزیزاده/حسینعلی کلانی/ناظم گنجابور و فریدون ممبینی

مریی : پرویز دهداری

شرح بازی: در سال ۱۳۴۸ با توجه به کمبود وقت بازیهای باشگاه های تهران در ۴ گروه ۴تیمه انجام دادند و دو تیم پر طرفدار تهرانی در مرحله یک چهارم نهایی به مصاف هم رفتند. دیدار سوم طلسم تساوی ها را شکست. احمد منشی زاده در دقیقه هشتم بازی با یک شوت محکم از فاصله ۲۵ متری دروازه پرسپولیس را گشود تا نام خود را در تاریخ دربی تهران جاویدان

اسطوره آرژانتینی ها اعتقاد دارد که هموطنش در سطح خود او قرار دارد.

مارادونا در اظهار نظری اعلام کرد که ستاره بر تعالی رتال مادرید همیشه در سطح

پایین تری از منسی زاده داشته و در حال حاضر نباید به فکر رسیدن به جایگاه او باشد.این دو ستاره از نامزدهای کسب توپ طلا فیفا هستند و رقابت بسیار نزدیکی برای کسب این عنوان دارند. همچنین هر دو آن ها فصل موفق‌ی را به همراه تیم‌های باشگاهی خود پشت سر گذاشته‌اند اما مارادونا معتقد است که رونالدو همچنان در جایگاه دوم فوتبال جهان باقی خواهد ماند.

دیگو مارادونا تا **TVR** گفت: لیونل نل قدرت شوت‌های رونالدو را ندارد اما منی یک رهبر واقعی است و تیم را به سوی بردهایت می‌کند.

او ادامه می‌دهد: هنگامی که رونالدو موفق شد توپ طلا را کسب کند، من به منسی

### چرا بچه ها از تاریکی می ترسند؟

بزرگ ترین اشتباهی که والدین مرتکب می شوند،نامتحمرد دانستن ترس کودک از تاریکی و مسخره کردن اوست...بکی توی کمدم قایم شده، چشماش توی تاریکی برق می زند!!جازه بده!مشق توی اتاق شما بخوابم‌می شه پیشم بمونی تا خوابم ببره؟ و... همه والدین،در دوران خردسالی فرزندشان،با چنین جملاتی مواجه می شوند. گاهی قضیه،به هیولای زیر تخت مربوط است و گاهی هم غول پشت

بتجره، من و شما می دانیم که در تاریکی هیچ خبری نیست و خانه،در سیاهی شب، به اندازه روشنایی روز، در امن و امان است، ولی یک کودک دو، سه ساله که ترسیده،می تواند این قدر منطقی باشد؟ به نظر شما،بهترین راه برخورد با ترس از تاریکی در بچه‌ها چیست؟

**قدم اول : به ترس کودک احترام بگذارید**

بزرگ ترین اشتباهی که والدین مرتکب می شوند،نامتحمرد دانستن ترس کودک از تاریکی و مسخره کردن اوست. ترس بچه‌ها از تاریکی،نشانه خلاقیت و هوش آن هاست. وقتی شما، او را مسخره می‌کنید یا با الفاظی مانند ترسو و بی عرضه خطابش می‌کنید،نه تنها ترسش را از بین نمی‌برید،بلکه باعث می‌شوید خجالت بکشد و احساس گناه کند.

**قدم دوم : آرام بمانید و آرامش کنید**

وقتی بچه‌ها ترسیده‌اند، به همدردی شما نیاز دارند. پس، حتی اگر از ناراحتی فرزندتان معذب شده‌اید، سعی کنید با چهره و صدایی آرام صحبت کنید. لازم نیست در همان لحظه،درباره اینکه «تاریکی اصلا ترس نداره یا هیولا و غول مال

قصه هاست با او حرف بزیند. این کار را به روز مو کول کنید و به جای آن، از فرزندتان بخواهید درباره چیزی که باعث ترسش شده صحبت کند.

**قدم سوم : با ترس بچه‌ها بازی نکنید**

شاید بردن کودک به تخت خواب نرم و گرم خودتان،راحت ترین راهی باشد که ساعت دو بعد از نیمه‌شب،به ذهن تان می‌رسد،ولی این کار،انتخاب درستی نیست. برای دادن توانایی مقابله با ترس به دختری یا پسر کوچولوی وحشت زده تان،چند دقیقه از خواب نازتان بزیند، کنارش بمانید و دستش را بگیرید. حتی می‌توانید از او سوال کنید که دوست دارد هر چند دقیقه یک بار به اتاقش سر بزیند. ممکن است بگوید هر پنج دقیقه یک بار. سخت است، اما ارزشش را دارد.تلویزیون: تصویر و صدای تلویزیون،باعث تحریک بیش از حد مغز کودکان به خصوص قبل از چهار سالگی می‌شود. داستان‌های قبل از خواب: داستان‌های ترسناک و پراز موجودات خیالی که والدین،قبل از خواب برای کودک تعریف می‌کنند، دلیل دیگر ترس کودکان است. والدین: عجیب است،اما والدین با گفتن جملاتی مانند:اگه اتفاق رو مرتب نکنی،شب، آقاغول میادمی بردت،باعث ترس کودک از تاریکی می‌شوند.

**چه طور ترس بچه هایمان از تاریکی را بیش تر و بیش تر کنیم؟**

تاریکی با جیع بنفش: پیش از هر کاری، یک بار، بخش اول کارتون شرکت هیولاها را ببینید؛ جایی که هیولاها باید برای تأمین انرژی شهرشان، از بچه‌ها،جیع های بنفش تری می گرفتند.
بله؛ همان جا که یک هیولای پشمالو، نیمه شب، از توی کمد تاریک می برد ووسط اتاق خواب یک بچه گو گوری می‌گوری و او، از ته ته‌های دلش جیع می‌کشد و زبان کوچکش، ته حلقش،لق لقی می خورد واین طوری،یک کپسول انرژی برای شهر بر می‌شد؛ حالا، این شماستید که با ترساندن یک بچه، حس شرارت خودتان را از ارض می‌کنید. کافی است همین موقع، پارچه یا هر چیز نرمی را روی پوست بچه حرکت دهید و اصلا به روی خودتان نیاورید. در همین لحظه‌ها، یک جمله زیبا که البته گفتن آن،ظرافت‌های خاص خودش را دارد،هیجان را به او می‌رساند؛ جمله‌ای مثل «تبخ»!

برای تکمیل کاشته هایتان، کافی است یکی از آن زیرزمین‌های تاریخی نیاز

نیست راه دوری بروید. معمولا زیرزمین و پارکینگ‌های تاریک هم این ویژگی را دارند را انتخاب کنید؛ چون تاریکی‌های مهربا با پله و فرود،نقش مخوفی دارند.
بله؛ بله؛ این شماستید که دارید ترس بچه را از تاریکی،زیاد می‌کنید. خود

پرسامید که می‌توانید یک ترس مهیب را بکاربند تا بعد تر، کپسول کپسول، خیانت

### ورزش

## لیگ دوباره آغاز شد

لیگی که‌از سال ۱۳۸۰ویانام لیگ حرفه‌ایی شروع شده‌و تا به‌امروز یازده‌دور آن برگزارشده‌و دوره جدید آنهم در حال اجرا می‌باشد.

فوتبال ایران که سالهاست اسیرحاشیه‌و حاشیه‌سازان بوده‌همچنان در مسیر قبل در حال گزدمی باشد وانگار قرارنیست به مسیر اصلی خود بازگردد. هر روز یک حکایت جدید ویک داستان نو ازمدیران باشگاه‌ها تا توپ جمع کن کنار زمین واز مسئولین فدراسیون تا دیگر مقامات همه وهمه در مسیر اتوبان گونه‌حاشیه‌با سرعت غیرمجاز در حال حرکت هستند.

درپی آن هستیم تا‌نگاهی به برخی از این حاشیه‌ها مخرب انداخته‌ویا یادآوری آن باشد که درس عبرتی برای آینده بگیریم.

در فوتبال ما ویا بهتر بگوییم در ورزش ما اسطوره کشتی رسم اشتباهی بوده‌که مناسفانه ضربات عظیمی برپیکره این ورزش زده وانگار قرار به ترک آن نداریم هرکسی که به موفقیت رسیده باید به نوعی او را زیر سوال برد و تا ناپودی او کمر همت را محکم نمودیک روز علی‌دایی روز دیگر علی کریمی، حمید استیلی،امیرقلعه نوعی و.....

بازگشت مجددامیر قلعه نوعی به تیم استقلال خودبه خودتور حاشیه‌سازان را بیش از گذشته‌داغ نموده‌از نوع آمدنش گرفته تا بستن تیم وپارگیری آن همچنین روش تمرین و حال بستن بازوبند کاپیتان تیم سوال اینجاست که آیا همه مشکلات وعدم موفقیت فوتبال ایران در آسیا زیر سر او بوده؟ آیا با متهم نمودن وی فوتبال ما دوباره به‌آقای در آسیا میرسد؟ نه‌جان برادر ما که مسلمانیم وخودرا یک ایرانی با فرهنگ میدانیم.بر چه اساسی انواع واقسام تهمت‌ها را به ایشان وارد میکنیم آیا این رسم جوانمردیست؟ آیا به جرم اینکه در دو تیم سپاهان و تراکتورسازی هم موفق بوده باید اینگونه در مقابلش جبهه گرفت؟ جالب اینکه در مدت حضور امیرقلعه نوعی در دهه گذشته هر روز با یک تهمت مواجه‌بوده‌ولی تا به‌امروز حتی یک مورد آن به اثبات نرسیده‌ولی باز حاشیه‌سازان دست بردار نبوده‌و به کار خود ادامه می‌دهند چرا؟! مگر در سالهای گذشته کمیته منشور اخلاقی فدراسیون فوتبال ایران فعال نبوده

وچندین مریی‌ویازیکن را از ادامه کار منع نکرده ? پس چرا با ایشان برخوردی نشده؟

در یکی از جراید منتشره در شیراز دوستی مطالبی در باب عملکردهای امیرقلعه نوعی قلم فرسائی کرده‌بوده واتهاماتی برایشان وارد نموده‌بود که نگرانی در پی داشت که اگر فرمایشات نویسنده درست باشد باید در این فوتبال را گل گرفت و آن را تعطیل نمود نویسنده محترم حتی گل خوردن دروازه بان تیم ذوب آهن را مربوط به ایشان دانسته و....

میشم باثو را از خریدهای بودار قلعه نوعی قلمداد می‌کنند واین را ثمره

خوش خدمتی وپازی نکردن در دربی تبریز میدانند.
خب به سوال آیا شهرداری تبریز در دوسالی که در لیگ بودجه‌نتایجی با باثو ویدون او در مقابل

### خانواده

## این خانم‌ها مدام خسته‌اند!

**کم خونی را جدی بگیرید**

داشتن تو مور فیبروئید یا پولیپ رحمی باعث می شود برخی بانوان هنگام قاعدگی با زانمان دچار خونریزی شدید شوند. در نتیجه به دلیل خونریزی، کمبود همو گلوبین و کمخونی بروز می کند. همو گلوبین مسئول حمل اکسیژن از ریه به دیگر بخش های بدن است و هنگامی که اکسیژن کافی به بافت ها نرسد خستگی رخ خواهد داد.

همچنین ممکن است کمبود آهن، فولیک اسید یا ویتامین B۱۲ در کنار خونریزی داخلی دلیل کم خونی باشد. ابتلا به بیماری های مزمنی مانند ناراحتی های کلیوی که علائم آن به صورت گیجی، احساس سردی و بی حوصلگی بروز می کند هم می تواند نشانه کم خونی باشد.

انجام آزمایش خون راه تشخیص دقیق کم خونی است و چنین بانوانی باید از غذاهای دارای آهن مانند اسفناج، بروکلی و گوشت قرمز و البته قرص آهن استفاده کنند. اگر کم خونی درمان شوداحساس خستگی نیز بعد از گذشت یک ماه برطرف خواهد شد.

**دستگاه ادراری و عفونت**

سوزش یا تکرار ادرار از علائم شایع عفونت دستگاه داراری است اما وجود باکتری در این دستگاه به این راحتی قابل شناسایی نیست.

تشخیص ابتلا به عفونت دستگاه ادراری با دادن آزمایش ادرار ممکن است و برای مداوا نیز مصرف آنتی بیوتیک خوراکی تجویز می شود. یک هفته بعد از درمان، احساس خستگی نیز از بین می رود.

**در خواب خفه نشوید!**

آپنه یا احساس تنگی نفس در خواب باعث می شود که مرتباً از خواب بیدار شوید و بعد از هر بار تنگی نفس برای مدت طولانی بیدار بمانید. به این ترتیب و با وجودحضور ۸ تا ۱۰ساعته شما در رختخواب، چرخه منظم خواب شما دچار اختلال خواهد شد و به خستگی مداوم دچار می شوید.

البته بانوان چاقی بیشتر به گرفتگی مجرای فوقانی تنفسی و خر و پف کردن دچار می شوند. اگر دارای چنین شرایطی هستید باید وزن خودرا کم و سیگار را هم ترک کنید. البته پزشکان می توانند مجرای تنفسی را در هنگام خواب با استفاده از وسایلی باز نگه دارند اما باز شدن مجرا گاه نیازمند جراحی است و در مان نکردن این اختلال نیز احتمال حمله قلبی را افزایش می دهد.

**قلب تان بیمار است**

انجام فعالیت های سبک بدنی، باعث خستگی نمی شود. اگر بعد از کارهای سبک مثل جارو زدن خانه احساس خستگی کردید، احتمال دارد به نوعی ناراحتی قلبی دچار باشید. پزشکان بیشترین دلایل مرگ زنان را بیماری های قلبی می دانند. نگران نباشید و برای انجام آزمایشات قلبی به پزشک مراجعه کنید. اگر خستگی با شرایط قلبی شما ارتباط داشته باشد با تجویز چند دارو برطرف خواهد شد و انرژی خود را باز خواهید یافت.

☑ **محمدرضا پولادی**

محمدرضا پولادی

تراکتور گرفت؟ یا عدم درخشش تقی پور بازیکن پگاه گیلان در فینال جام حذفی . در آن بازی فینال که استقلال با ۱۰۰ هزار طرفدار از دقیقه یک بازی سر پا حمله بود و تیم گیلانی سراسر دفاع و در دقیقه ۱۲ بازی گل خورد فقط بخاطر تقی پور بود که اتفاقاً یکی از بازیهای زیبا خود را به نمایش گذشته بود و در دقیقه ۸۵ با یک شوت از راه دور تیر دروازه استقلال را لرزاند که هنوز در حال لرزیدنست؟ دوستان این انصاف نیست که برای تخریب شخصیت کسی هر تهمت ناروایی را به اوزدو خود را در مسند قاضی دانسته و رای بر محکومیش دهید.

در تازه ترین حرف و حدیثی که برعلیه امیرقلعه نوعی به راه انداخته شده انتخاب کاپیتان تیم استقلال است و کسانی این مسئله را بر علیه او علم کرده که یا اطلاعات کافی در این زمینه ندارند یا خود را به راه دیگر میزنند. دوستان کاپیتانی یک تیم قانون نوشته شده بین المللی نیست و جهت روشن شدن خدمتان عرض می شود که در هر تیم وهر کشور با نظر شخص مریی کاپیتان تعیین می شوددر کشور آلمان با رای مخفی بازیکنان یک تیم و تأیید سرمریی در کشور برزیل براساس زیبایی و خوش اندامی واندام مناسب در انگلیس معیارها متفاوت تر است واما در کشور ما از قدیم الایام براساس سابقه و قدمت یک بازیکن بوده حال اگر بدین طریق کاپیتان انتخاب نشد آسمان بز زمین فرود می آید؟ چرا زمانی که کارلوس کی روش ،نکونام را کاپیتان تیم ملی در حضور کریمی معرفی کرد یا همین چندروز قبل که سرمریی پرسپولیس در بازی با نفت آبادان سیدجلال را بدون حتی یک دقیقه بازی رسمی کاپیتان پرسپولیس کرد حرفی نبود و فقط چون قلعه نوعی همین کار را می خواهد؟ با نکونام انجام دهد مسئله به وجود می آید .

اینها همه حاشیه است برای فوتبالی که ادعای بزرگی در آسیا را دارد .بهتر نیست بدنبال درد واقعی فوتبالمان باشیم و آنرا درمان کنیم حالا قلعه نوعی نباشد و دیگری بیاید فرهاد کاپیتان باشد یا جواد. دایی مریی پرسپولیس باشد یا خوزه چه فرقی بحال فوتبال ما که هر روز عقب تر از دبروزست می کند.



#### توصیه های غذایی برای روزه داران

اگرچه برای روزه داران واقعی فواید روزه و آثاری که بر جسم آنها دارد هدف اصلی نیست ، اما به هر حال در روایات بر این نکته تأکید شده است که گذشته از آثار معنوی، روزه ماه رمضان در سلامت جسمی روزه داران هم مؤثر است. مثلاً روزه می تواند با کاهش وزن بدن، سبب کاهش فشار بر مفاصل استخوانی پا، کمرو سایر اندام شود البته در صورتی که شخص روزه دار در خوردن افطاری و سحری طوری زیاده روی نکند که بعد از پایان ماه رمضان اضافه وزن پیدا کند.

رعایت توصیه های زیر می تواند به یک روزه داری سالم کمک کند.

**توصیه هایی برای افطار**

۱-هیچتر آنرزی بدن باید با خوردن سحری تأمین شود. پس افطار را سبک بخورید تا شکم سنگین نشود

۲-غذای افطار باید سبک و پرکالری بوده و سریع هضم شود. مثل: خرما ، شله زرد ، مقداری کمی شیر و چای کمربگ. شما هم حتماً از غذاهای کم حجم استفاده کنید تا به معده فشاری وارد نشود.

۳-بهتر است با چای شیرین و خرما روزه خود را باز کنید و حتی المقدور از نوشیدن آب زیاد بپرهیزید؛ چون این کار باعث بی حالی، ضعف و درد معده خواهد شد. غذای افطار باید سبک و پرکالری بوده و سریع هضم شود. مثل:

خرما ، شله زرد، مقداری کمی شیر و چای کمربگ
۴-حوقف افطار مایعات زیادی مصرف نکنید؛ چرا که مصرف مایعات در این زمان، سبب سوء هاضمه می شود.اگرچه در ساعات بعد از افطار نوشیدن آب زیاد مفید است.

۵-حر زمان افطار و سحر از خوردن غذاهای پرچرب خودداری کنید.

**توصیه هایی برای سحری**

۱-فراغوش نکنید که برخوردی در هنگام سحر نه تنها از احساس گرسنگی در ساعات انتهایی روز جلوگیری نمی کند، بلکه در ساعات ابتدایی بعد از سحر، فشار زیادی را به معده و دستگاه گوارشی فرد وارد می کند که سبب بروز علائمی نظیر سوء هاضمه، درد و نفخ معده می شود.

۲-در ماه رمضان سعی کنید شب ها زود بخوابید تا بتوانید سحر به موقع ( تقریباً ۷½ ساعت قبل از اذان صبح) بیدار شوید. با این روش از ورود مقدار زیادی غذا و مایعات به معده و تجمع آنها جلوگیری می کنید و هضم غذا نیز راحت تر خواهد بود.

۳-بیدار نشدن برای سحری کاملاً اشتباه است و در طولانی مدت سبب ضعف و بی حالی روزه داران خواهد شد.

۴-حر سحر از مواد غذایی پروتئین دار ( تخم مرغ ، حبوبات ، لبنیات و گوشت) استفاده کنید و به جای نوشیدن آب زیاد، میوه های آب دار بخورید.

۵-مایعات توصیه شده برای سحری باید به تدریج نوشیده شوند. یک لیوان آب میوه ویک لیوان شربت عمل یا قند اثر مفیدی خواهد داشت. در سحر از مواد غذایی پروتئین دار ( تخم مرغ، حبوبات، لبنیات و گوشت ) استفاده کنید و به جای نوشیدن آب زیاد، میوه های آب دار بخورید.

۶-حرزیم غذایی سحر بهتر است شامل مواد غذایی متنوع باشد. این نکته برای نوجوانان اهمیت بیشتری دارد و باید از مواد غذایی قندی، پروتئین دار و پر انرژی استفاده کنند.

۷-از مصرف نمک زیاد خودداری کنید، چون نمک زیاد سبب دفع مایعات از بدن و احساس تشنگی در ساعات روز خواهد شد. با یک رژیم غذایی معمولی، نمک کافی به بدنتان خواهد رسید و نیازی به مصرف نمک اضافی نیست.

۸-بعد از خوردن سحری حتی الامکان نخوابید، چون وضعیت دراز کش، سبب برگشت مواد به مری و ترش کردن می شود و گذشته از آن فردای آن روز احساس خوبی نخواهید داشت. این کار در مراز مدت باعث سوزش سردل و بیماری رفלקس معده و مری می شود. در این بیماری غذا از معده و مری بر می گردد و به اصطلاح احساس ترش کردن را گویند.