

داری های استقلال ، پرسپولیس از ابتدا تا کنون

✍ محمدرضا پولادی

دیدار چهارم: مسابقات قهرمانی باشگاههای تهران ۴۸-۴۹

تاج یک پرسپولیس صفر (تا دقیقه ۸۵)

گل: غلامحسین مظلومی (۹)

جمعاً ۱۷ بهمن ماه ۱۳۴۸

مکان:استادیوم امجدیه

داور:ابوالقاسم حاج ابوالحسن با کمک های

مهدی مجمع وعلی الهی

تماشاگر:۲۵هزارنفر

اخراج:عزیزاصلی

تاج:حسین قاضی شعار/منصور پورحیدری/

اکبر کار گرجم/گو دوز حبیبی/پرویزقلیچ

خانی (کاپیتان) کاروحق وردیان/احمدمنشی

زاده/مهدی حاج محمد/علی جباری/

اکبرافتخاری و غلامحسین مظلومی

مری:علی دانایی فر

پرسپولیس: عزیزاصلی (کاپیتان)/

اکبر محمدی/مجتبی صرابی/رضا اکبری/

علی قاضی شعار/سعید کامیاب/رضاتقدسی/

محمود خورد بین/عباس رجبیه فردیهمین

رحمت شاهی/مهدی تهرانی/مسیح مسیح نیا/



علی سلیمی واحمدحسن زاده

مری:رحیملی فرامرزی

شرح بازی:

در سال ۱۳۴۸ بازیکنان اصلی پرسپولیس به همراه تماشاگرانش بطور دسته

جمعی به تیم یکپاک کوچ کرده بودند و تیم پرسپولیس به رهبری عزیز اصلی

دروازه بان ملی پوش و نامدارش به همراه یک عده جوان جوانی نام برای

حفظ نام وبقای تیم در باشگاه های تهران شرکت کرده بودند. در عوض تیم

مشکل بوی بد دهان در روزه داری

مروادی پیشگیری از بوی بد دهان در طول روزه داری باید به خاطر داشته باشید، نوع موادغذایی که در افطار یا سحر مصرف می کنید مهم است و مصرف سیر، پیاز و ادویه می تواند باعث بوی بد دهان شما شود. برای پیشگیری از بوی بد دهان در طول روزه داری باید به خاطر داشته باشید، نوع موادغذایی که در افطار یا سحر مصرف می کنید مهم است و مصرف سیر، پیاز و ادویه می تواند باعث بوی بد دهان شما شود. استفاده از قرص ها و اسپری های خوشبو کننده علاوه بر بیماری های ریه، به مرور زمان باعث فرسودگی دندان ها خواهد شد. فکر می کنم تاثیر نامطلوبی که بوی بد دهان در شخصیت یک فرد می گذارد هیچ چیز قابل مقایسه نباشد. خاطره بدی که شاید ماهها در ذهنتان بماند. در یک دید کلی بوی بد دهان حتما یک علتی دارد و اینطور نیست که بگویم دهان فلانی بد بو است و نمی شود کاری کرد. روزه داران در این ایام دچار بوی بد دهان می شوند اما نمی داند علت آن چیست و چگونه می توان آن کنار آمد. عدم رعایت بهداشت دهان و دندان، شایع ترین علت بوی بد دهان است. رژیم غذایی و با نخوردن چند وعده غذایی باعث ایجاد بوی ناخوشایند دهان می شود. همچنین کاهش جریان بزاق و خشکی دهان نقش مهمی در بوی بد دهان دارد. بوی بد دهان حتما نشانه وجود مشکلی در دهان یا لثه یا دندان های شماست. یا به دلیل عفونت های ناشی یا اختلالات گوارشی است. بنابراین راه حل اصلی ، رفع عامل بوی بد دهان است، نه فقط پوشاندن آن به صورت موقت با مواد طعم دهنده و خوشبو کننده. عوامل متعددی در ادامه حیات باکتری ها و در نتیجه بوی بد دهان دخیل هستند که از مهم ترین آنها می توان به مسواک نزدن یا شیوه اشتباه مسواک زدن، زبان آلوده، سوخاخ های درون دهان، بیماری های لثه ناشی از استفاده از پلاک ارتودنسی، دندان مصنوعی و غیره اشاره کرد. استفاده از سیگار باعث بوی نامطلوبی در دهان می شود که تا مدت زیادی باقی می ماند. اختلالات گوارشی مانند اختلال مری و معده در افرادی که مرتباً ترش می کنند یا عفونت ها و آب های روی، التهاب حفره بینی، سینوزیت (التهاب مخاط بینی و التهاب ناحیه کماند گلودردهای چرکی نیز سبب بوی بد دهان می شود. بیماری های لثه هم از شایع ترین علل بوی بد دهان هستند. همچنین گرسنگی و گرسنه روزه گرفتن می تواند دلیلی برای ایجاد بوی بد دهان باشد. به همین دلیل سعی کنید حتماً برای صرف سحری از خواب بیدار شوید. اگر شما دندانانی پوسیده در دهانتان داشته باشید، میکروب ها در این محل تجمع پیدا می کنند. در عین حال باقیمانده موادغذایی نیز ممکن است در این حفره پوسیده جمع شوند. بنابراین تخمیر قندها در محل پوسیدگی یا لایه لای دندان ها، سبب بوی بد دهان می شود. بهترین روش رفع این مشکل این است که پیش از ماه رمضان یا پس از افطار، به کلینیک دندانپزشکی مراجعه کنید و هرچه زودتر پوسیدگی دندان هایتان را ترمیم کنید.

با استفاده از رژیم غذایی مناسب و نوشیدن آب کافی می توان بوی بد دهان را کاهش داد. پس از خوردن سحری، لازم است حتماً مسواک بزیم. سپس با نخ دندان فضاهای خالی میان دندان ها را که ممکن است باقی مانده غذا درون آن جا بگیرد، پاک کنید. زبان را نیز باید با مسواک تمیز کنید. از دهان شوی آنتی باکتریال استفاده کنید و بالاخره این که هنگام سحری دو تا سه لیوان آب را، حتماً بنوشید. شما حتی می توانید یک دهان شوی همراه داشته باشید و در طول ساعات روزه داری به شکلی که آب از گلو پایین نرود، آن را غرغره کنید.

نکنه دیگری که برای پیشگیری از بوی بد دهان در طول روزه داری باید به خاطر داشته باشید، نوع موادغذایی است که در افطار یا سحر مصرف می کنید. سیر، پیاز و ادویه می تواند باعث بوی بد دهان شما شود. این مواد گوگرد دار پس از هضم و جذب ممکن است از طریق ریه های شما دفع و باعث بوی بد نفس شما شوند. بهتر است، افراد از میوه های تازه و سبزیجات استفاده کنند و در حد امکان از سیگار کشیدن، نوشیدن نوشابه های سرد، خوردن غذاهایی با ادویه زیاد، غذاهای گوشتی، غذاهای معطر شده، پیاز و سیر، افراط در مصرف مواد چربی دار به خصوص کره و روغن های مختلف اجتناب کنند. به علاوه نوشیدن آب زیاد در کاهش بوی بد دهان تأثیر بسزایی دارد.

ورزش

فوتبال ایرانی :حاشیه ایرانی

(قسمت اول)

هرسال میلیاردها تومان هزینه باشگاه های ایرانی برای شرکت در لیگ برتر می شودولی آرزوی یک فوتبال جذاب و دیدنی بردل مشتاقانه این رشته ورزشی می ماند.

فوتبال ایران از اوایل دهه ۲۰ شکل گرفته واز همان زمان مردم این سرزمین به این رشته ورزشی علاقه خود را نشان داده ودر سرما و گرما یار ویاورفوتبالیست ها بوده اند ویا بردها شاد ویا باخت ها غمگین گشتند. در



روزهای آغازین فوتبال جنبه تفریح و سرگرمی داشت ولی کم کم این پدیده به ن ظهور به یک صنعت تبدیل شد . در سال ۱۳۴۹ و با رونق فوتبال در همه نقاط ایران مقامات فدراسیون چرخ لیگ سراسری را که قبل از آن فقط در سال ۱۳۳۹ آن هم بصورت منطقه ای برگزارشده بود را به حرکت در آوردند و سپس در دهه ۵۰شکل بهتری از قبل را برای این جام برنامه ریزی کردند واین جام با نام تخت جمشید فعالیت خود را شروع کرد .

در سالهای دهه ۵۰فوتبال ایران قهرمان بلانماخ آسیا بود ویا قهرمانی متوالی وراهبایی به المپیک وجام جهانی اقتدار خود را به رخ حریفان آسیایی در تمام رده هاکنانگه بود ولی بعد از آن موفقیت ها ویا شروع مساله و تعطیلی لیگ تمام فوتبال ایران معطوف به جام باشگاه های تهران ود تیم قدیمی و پرافتخار استقلال و پرسپولیس شده به طوری که اسکلت تیم ملی از بازیکنان این تیم بود ومحدود بازیکن تیم های دیگر به تیم ملی راه می یافتند. در این سال ها نه خبری از پول های آنچنانی بود و نه دخالتهای دولتی در باشگاه ها .

در سال ۱۳۶۸ چرخ لیگ سراسری بعداز تقریباً یک دهه مجددا به حرکت در آمد و در همین سال ها دو تیم با بودجه های دولتی به یکباره متولدشدند کشاورز تهران وابسته به وزرات کشاورزی آن زمان و تیم بانک تجارت تهران که متعلق به بانک تجارت بوداین دو تیم باهزینه های گزاف شروع به جذب بازیکنان نامدار تهرانی وشهرستانی نمودند واین خود شروعی بود پورورد پول به فوتبال ایران که تا قبل از ظهور این تیم امانتوری اداره می شد. در گوشه گوشه شهرها زمین های خاکی هر روز به پذیرای جوانان وعلاقمنند به فوتبال بود ویا از های محلات رونق خاصی داشت واز تل همین بازی های محلات بود که ستارگان بزرگ متولد می شدند ودر کنار این زمین های خاکی ورزش مدارس نیز کمک بسیار مهمی بود در رشد وشکوفایی بزرگان آینده فوتبال

خانواده

نکات خانه داری برای مادران پر مشغله!

به جای این که در این شرایط کتابخانه را مرتب کنید، کتاب ها را روی زمین نزدیک میز یا صندلی از کوچک به بزرگ روی هم بگذارید. اسباب بازی های بزرگ را زیر تخت هل بدهید. عروسک هایی که جایی ندارند را درون یک روبالشی بگذارید یا آن ها را روی تخت به بالش تکیه بدهید.

حمام

اگر پشت در یا به جالباسی حمام حوله کثیف و نامرتب یا لباس کثیف دارید، یک حوله بلند نرم را روی آن ها قرار دهید.

همیشه یک سبد کنایی یا حصیری در حمام داشته باشید و آن را روی توالت فرنگی بگذارید. شانه ها و بقیه وسایل آرایشی پخش و پلارادر آن جمع کنید. حوله دستشوئی را حتما عوض کنید و حوله جدید آویزان کنید. خیلی بد است مهمان شما دستش را به حوله بزند و ببیند مرطوب است. اگر لوازم آرایشی و بهداشتی شما در حمام زیاد است و آن جا را به هم ریخته یا اگر لباس کثیف حمام تان را بر کرده می بیند، وقت ندارد همه کتاب ها و مجلاتی را که روی زمین ریخته در دیدید جا نندارد و وضعیت خیلی بغرنج شده، آن ها را در کنار بزرگ و پرده های وان را بکشید. فقط دعا کنید که مهمان شما فضولی نکند!

هال و پذیرایی

کوسن ها را بر عکس کنید. اگر وقت نکرده اید کوسن های روی مبل ها را بشوید، قبل از رسیدن مهمان آن ها را برگردانید تاروی نو و تمیز تر آن ها نمایان شود. این کار را می توانید با تشکچه های نشیمنگاه مبل ها هم انجام دهید. وقتی هم مهمان ها رفتند آن ها را به حالت اول برگردانید تا یادتان باشد در سریع ترین وقت ممکن آن ها را تمیز کنید. اگر وقت مجفطه در جزویر بقی کشیدن روی مبل ندادید و اگر مو و پرز به مبل چسبیده و جدانمی شود، یک دستکش لاستیکی دست کنید و آن را با آب خیس کنید. وقتی دست خود را روی راحتی بکشید، مو و پرزها به دستکش خواهند چسبید و ظاهر تمیزی به مبل شما خواهند داد.

در این شرایط وقت ندارد همه کتاب ها و مجلاتی را که روی زمین ریخته در کتابخانه مرتب کنید. به جای این کار کتاب ها، کاتالوگ ها، روزنامه ها و مجلات را به صورت منظر روی زمین دسته بندی کنید. همینطوری که آن ها را روی زمین بچینید و کنار مبل قرار دهید، مرتب به نظر می آیند. البته بهتر است یک سبد زیبا کنار دستتان داشته باشید و روزنامه ها را در آن قرار دهید.

نگاهی به پنجره های خانه بیندازید. احتمال دارد که نرسیده باشید آن ها را تمیز کنید و جای لک روی آن ها، مخصوصا در شب معلوم باشد. برای پنهان کردن کثیفی شیشه ها وقتی که نیاز به شست وشو دارید، پرده ها را بکشید. علاوه بر این پرده کشیده خانه را مرتب تر نشان می دهد. اگر مبل ها آفتقدر کثیف هستند که نمی توانید با روش های معمولی آن ها را تمیز کنید، مجبور به امتحان راه دیگری هستید. یک ملحفه یا روختی تمیز از کمد بیرون بیاورید، آن را تا کنید و روی راحتی لک شده بکشید. البته اگر کثیفی ها موضعی و جزئی است می توانید با چیدن دست کوسن ها یک مبلتان تان را پنهان کنید. البته یادتان باشد، باید روی مبلی که کوسن هایش را مرتب کرده اید حتما خودتان بنشینید!

اتاق کار

لوازم پخش و پلا مثل مداد، خودکار و لوازم التحریر دیگر را جمع آوری کنید و در یک جامه ادی زیبا یا یک پوشه روی میز قرار دهید. اتاق تان زیباتر و مرتب تر خواهد شد. سررسید، دفتر و یادداشت هایی را که روی میز دارید، همانجا مرتب کنید. طوری این کار را انجام دهید که سر آن ها روی یک خط قرار گیرد. کتاب ها را طوری مرتب کنید که همه آن ها به یک سمت باشد و عنوان آن ها از بالا به پایین خوانده شود.

منظم به نظر خواهند رسید. صفحه کلید و موس را در کشو مخفی کنید تا تنها مایناتور روی میز قرار داشته باشد.

کاغذ های یادداشت و لیست کارها را زیر صفحه کلید یا زیر په موس مخفی

✍ محمدرضا پولادی

فوتبال ایرانی :حاشیه ایرانی

ایران به طوری که وقتی در سال ۱۹۸۶ چهارده بازیکن تیم ملی به علت اختلاف

با سرمربی تیم مرحوم پرویز دهداری استعفا دادند در کمتر از یک ماه آن مرحوم با دعوت از ۸۰ جوان گمنام تیم ملی را مجددا آماده رقابت با حریفان آسیایی جهت شرکت درمقدماتی المپیک نمود

در اولین بازی دوستانه تیم ملی جدید که در شیراز ویا تیم منتخب فارس صورت گرفت این تیم با نتیجه ۳برصفر مغلوب منتخب فارس شد ولی همین تیم چندماه بعد موفق به شکست تیم پر قدرت کویت در خاک قطر شد. احمدرضا عابدزاده /عبدالصمدمرفاوی/جو اوزرین چه مجتبی محرمی /بیزن طاهری/ نادر میراحمدیان/ محمد تقوی/محمد خاکپورا/کریم باوی /رضا حسن زاده /عباس سرخاب /مهدی فتونی زاده و.... از جمله بازیکنانی بودند که تو سط مرحوم دهداری از فل بازی های محلات و تیم های گمنام تهرانی وشهرستانی کشف شده و به تیم ملی راه یافتند و تا سال ها فوتبال ملی وباشگاهی از آن ها استفاده نمودند.

در دهه ۷۰ کمکان ویراند کار به منوال دهه های قبل بود ولی باسرت کمتری نسبت به قبل با صعود ایران به جام جهانی ۹۸فرانسه وارا ارائه بازی های خوب تیم ملی تعدادی از مالی پوشان به تیم های بزرگ واروپایی راه یافتند وبعضا با درخشش در تیم های جدید باعث امیدواری در دل دوست داران فوتبال شدند ولی چه حیف که ورود افرادی که از جنس فوتبال نبودند به این عرضه فوتبال ایرانی نه تنها پیشرفت نکرد که هرروز بیشتر در مرداب حاشیه گرفتار شد.

فوتبال

دیگر تماشاگر محور

نبود که این خود

برخلاف تمام

کشورهای دنیااست بلکه

فوتبال ما حاشیه محور

شد به طوری که در

سالهای اخیر تعداد

لژیونرهای فوتبال ایران

هر روز کم وکمتر شده

وبهترین بازیکنان ما به

لیگ قطر وامارات

رفت و آمد کردند.دیگه

از ظهور پدیده خبری

نیست وبهترین بازیکن

لیگ ما یا باید علی

کریمی باشد یا فرهاد

مجیدی آیا این بود آنچه

از میلیاردها هزینه می خواستیم؟ تیم های رده نوجوانان وجوانان ما کدام پیروزی را کسب می کنند؟ کدام مریی جرات استفاده از یک بازیکن جوان را دارد؟ یک زمان مجیدنامجو مطلق با ۱۷سال سن فیکس تیم ملی بود وهمچنین مهدی مهدی کیا فرهامجیدی وعلی کریمی با ۱۹سال سن به تیم ملی راه یافتند اما امروزه گرانترین بازیکنان لیگ ما بالای سی وچندسال سن دارند چرا؟ چرا وقتی که مهراجمان استقلال در راه گلزنی عاجز واتوان نشان می دهند صدای فرهاد فرهاد گوش آسان را کر می کند؟ آیا این ها همه از ضعف مدیریت بر فوتبال بیمارمانست؟

برنامه برپیننده نوداز مسیر اولیه و اصولی خود که کارشناسی فوتبال بود خارج نشده؟

ادامه دارد....

نقش ویتامین آ در بدن چیست؟

احتمالاً بسیاری از شما می دانید که هویج تنها منبع تامین ویتامین آ نبوده و وجود این ویتامین در بدن تنها برای تقویت بینایی مفید نیست. اما اگر می خواهید با جزئیات بیشتری در رابطه با آن آشنا شوید، این مقاله برای شماست.

احتمالاً بسیاری از شما می دانید که هویج تنها منبع تامین ویتامین آ نبوده و وجود این ویتامین در بدن تنها برای تقویت بینایی مفید نیست. اما اگر می خواهید با جزئیات بیشتری در رابطه با آن آشنا شوید، این مقاله برای شماست.

ویتامین آ، نقشی مهم را در تقویت رشد استخوان ها، تکثیر سلول های بدن، تقویت سیستم ایمنی بدن و کمک به بینایی، در بدن ایفا می کند. همچنین یکی از مواد تشکیل دهنده در برخی هورمون ها است و وجود آن به تنظیم هورمون ها توسط بدن کمک می کند. برای مثال چشم های شما برای تبدیل نور به سیگنال های مغزی به ویتامین آ نیاز دارند؛ و همین سیگنال های مغزی هستند که عمل دریافت و درک تصویر در مغز شما را منجر می شوند. علاوه بر این، ویتامین آ با کمک به رشد پیشگیر گلبول سفید در بدن، به صورت غیرمستقیم از شما در برابر عوامل بیماری زا حفاظت می کند و همچنین تضمین سلامت پوست نیز هست. به علاوه ویتامین آ با سرعت بخشیدن به عمل تقسیم سلولی، باعث تبدیل آنها به سلول های مورد نیاز بدن و به کار گذاشتن شان به عنوان سلول های خونی، سلول های ریه، سلول های مغزی و ... می شود.

بهترین منابع ویتامین آ

مواد غذایی با منشأ حیوانی مانند جگر، تخم مرغ، شیر و ... از منابع اصلی ویتامین آ هستند. همچنین در غلات و گوشت ماهی نیز مقادیر کافی از ویتامین آ وجود دارد. علاوه بر این، سبزیجات سبز و برگ دار و همچنین سبزیجات و میوه هایی به رنگ نارنجی (مانند هویج یا زردک)، منابعی سرشار از ویتامین آ هستند که در قالب کاروتن وارد بدن می شود.

می توانید به منظور تامین ویتامین آ در کنار کاهش نگرانی از اضافه وزن، هر هفته حداقل دو لیوان آب هویج یا سایر سبزیجات نارنجی رنگ را در کنار دو تا سه لیوان عصاره سبزیجات برگ دار بنوشید.

دریافت وی ویتامین آ چه تأثیری بر بدن دارد؟

هر چند که وجود مقادیر زیاد ویتامین آ برای بدن سم نیست، اما این مساله می تواند منجر به بروز تأثیرات ناخواسته ای مانند زردی پوست شود البته ضررهای، اشباع ویتامین آ که به شکل کاروتن وارد بدن شود کم و موقتی است.

اما تأثیر دریافت مقادیر زیادی از ویتامین آ که از طریق منابع حیوانی و یا داروهای مکمل در بدن انباشته می شوند، می تواند به صورت کوتاه مدت و حتی مزمن به جای بماند. اثرات کوتاه مدت خود را به شکل حالت تهوع، استفراغ، سردرد، سرگیجه و تاریینی نشان می دهند. در مقابل، اثرات دراز مدت ناشی از افزایش سطح ویتامین آ در بدن می توانند به شکل خشکی و خارش پوست، کم اشتهایی، سردرد، مشکلات کبدی، اختلال در سیستم عصبی و درد در مفاصل و استخوان ها ظاهر شوند.

سطح مورد نیاز ویتامین آ در بدن چقدر است؟

برای دانستن پاسخ این سوال، ابتدا باید نگاهی دقیق تر به منابع ویتامین آ بیاندازیم. ویتامینی که از منابع حیوانی دریافت می کنید، رفتاری متفاوت در بدن دارد. این ویتامین، برای ویتامین هایی که از منابع گیاهی و به شکل بتاکاروتن دریافت می کنیم، ویتامینی مکمل محسوب می شود. به منظور تمیز دهی این دو ویتامین از هم واحد اندازه گیری ای به نام RAE که مخفف (Retinol Activity Equivalent است، ایجاد شده است. در این واحد هر ۱۳ میکرو گرم ویتامین آ که به شکل بتاکاروتن در بدن وجود دارد، برابر با یک میکرو گرم ویتامین آ یا منبع حیوانی است. با این توضیح لازم است بدانید میزان پیشنهادی ویتامین آ در مردان ۱۰۰۰ میکرو گرم و در زنان ۸۰۰ میکرو گرم از REA در روز است. قدر مسلم بهتر است که این ویتامین از طریق منابع رژیمی و گیاهی تامین شود تا میزان سالم آن در بدن ذخیره شده و تا حد امکان از عوارض دراز مدت آن در امان باشیم.