

داریبی های استقلال ، پرسپولیس از ابتدا تا کنون

دیدار پنجم :

دیدار دوستانه

سوم مهرماه ۱۳۴۹

تاج ۳ پرسپولیس ۲

گلهای:جوادقرباب (۸۳) کارو حق وردیان(۸۷)وعیاس مژدهی (۸۸) برای تاج
وعلی پروین(۷) وحسینعلی کلانی(۲۳) برای پرسپولیس
مکان:ورزشگاه امجدیه



تماشاگر:۲هزار۴۰ نفر

داور:آر تو گروول (ترکیه)و کمک داوران:علی

الهی وحسین سلیم آبادی

تاج:ناصر حجازی/اکبر کارگر جم/نصراله

عبداللهی/مسعود معینی/مختصور پورحیدری/

پرویز قلیچ خانی (کاپیتان)/حسین فرزاهی

(جوادقرباب)/کارو حق وردیان/علیرضا حاج

قاسم (غلامحسین مظلومی)/علی جباری/

مهدی حاج محمد(عباس مژدهی)

مربی: رایکوف

پرسپولیس:منصور رشیدی(هادی طاووسی)/

ابراهیم آشتیانی/جعفر کاشانی (کاپیتان)/

اکبر محمدی/اصغر ادینی/علی پروین/

خوردین /احسینعلی کلانی/رضا وطنخواه/

همایون بهزادی(صفر ایرانیانک)

مربی:حسین فکری

شرح بازی :

دو تیم با معرفی چهره های جدید که هر کدام در تاریخ فوتبال ایران در آینده نقش تعیین کننده داشته وارد میدان شدند و جالب اینکه این تغییرات

درمان فوری نیش پشه

بسیاری از افرادی که حساسیت بیشتری نسبت به نیش پشه دارند و همچنین بچه ها که واکنش شدیدی نسبت به گزش پشه از خود نشان می دهند، با به کارگیری موارد زیر از فصل تابستان لذت ببرند.
بسیاری از افرادی که حساسیت بیشتری نسبت به نیش پشه دارند و همچنین بچه ها که واکنش شدیدی نسبت به گزش پشه از خود نشان می دهند، با به کارگیری موارد زیر از فصل تابستان لذت ببرند.
به جای خرید مواد شیمیایی از داروخانه برای تسکین خارش حاصل از نیش پشه، می توانید از درمانهای خانگی نیز استفاده کنید:

جوش شیرین: با مخلوط کردن جوش شیرین و سرکه خمیری درست کنید و این ماده خمیری شکل را روی نقاطی که پشه نیش زده بمالید. این خمیر اثر سمی ماده ای را که پشه با نیش خود وارد بدن کرده است، خنثی می کند و به زودی خارش آن بهبود می یابد.

خمیر دندان: استفاده از خمیر دندان سبب تسکین خارش می شود. خارش پوست باعث گشترش سم به مناطق دیگر پوست می شود و سبب افزایش خارشهای بعدی می شود.

نمک: پس از آنکه قسمتی از بدن تان دچار گزش پشه شد، می توانید آن قسمت را با آب بشویید و روی آن را آرام بمالید. سپس اطراف آن قسمت نمک بمالید. خارش آن، بعد از چند لحظه بهبود می یابد.

آلوئه وره: از درمانهای مهم خانگی برای بیماری های پوستی از جمله گزش پشه، استفاده از آلوئه وره است. استفاده از آلوئه وره، نه تنها خارش نیش پشه را تسکین می دهد، بلکه سبب تسریع در بهبودی آن می شود.

سرکه سفید : سرکه سفید نه تنها یک پاک کننده طبیعی است، بلکه به عنوان

تسکین دهنده خارش و ضد عفونی کننده در گزش پشه استفاده می شود.یک پنبه را به سرکه آغشته کنید و به نرمی بر روی قسمتی از پوست که دچار گزش پشه شده بمالید و اثر آن را پس از چندلحظه مشاهده کنید. اگرچه استفاده از سرکه به بهبود و کم شدن درد و خارش کمک شایانی می کند،اما استفاده از سرکه برای پوستهای حساس توصیه نمی شود، چون این نوع پوستها را دچار التهاب می کند.

پوست موز : پوست موز می تواند در درمان گزش پشه موثر باشد. این ویژگی به خاطر وجود مقادیر زیادی پتاسیم و آنتی اکسیدانهای مختلف در پوست موز است. این عناصر هم در موز و هم در پوست موز وجود دارد.اما استفاده از پوست آن بهتر جواب می دهد. قسمت داخلی پوست موز را روی منطقه موردنظر بگذارید **لیمو:** استفاده از لیمو نه تنها خارش را برطرف، بلکه از بروز عفونت نیز جلوگیری می کند. لیمو یک ضد عفونی کننده طبیعی است و به دلیل داشتن آنتی اکسیدان، به ترمیم پوست سرعت می بخشد. یک لیمو را بربرید و هسته هایش را خارج کنید و آن را بر روی قسمت موردنظر بگذارید.

روغن درخت چای : استفاده از این روغن در مبارزه با عفونت بسیار موثر است و یک ضد التهاب طبیعی محسوب می شود.همچنین به ترمیم پوست کمک شایانی می کند. برای بهبود گزش پشه چندقطره از این روغن را بر روی منطقه موردنظر بریزید.

حرارت و گرما : استفاده از کمپرس آب گرم و یا دوش آب گرم می تواند در تسکین درد ناشی از گزش پشه موثر باشد. گرما سبب خروج بزاق پشه از پوست می شود و در کاهش درد بسیار موثر است. اگرچه این راه حل موقتی است، اما وقتی حس گرما به مغز منتقل شود، تا مدتی مغز با گرمای محل گزیده شده روبرو می شود و به فکر سرد کردن آن منطقه است و برای مدتی درد ناشی از گزیده گی را فراموش می کند.

بارهنگ و اسطوخودوس: از برگ گیاهانی نظیر ریحان، اسطوخودوس و بارهنگ استفاده کنید و روی زخم بگذارید (می توانید عصاره برگ را روی منطقه موردنظر بگذارید) و روی آن را با دستمال تمیزی بپوشانید و ببندید.

استفاده از یخ: استفاده از یخ موجب بی حس شدن منطقه موردنظر شده و تاثیر هیستامین را محدود می کند (هیستامین در واکنش به ماده آلرژی زایی که پشه وارد بدن کرده است تولید می شود) همچنین یخ به کاهش خارش و درد کمک می کند.

بر روی نمیکت دو تیم نیز انجام شده بود و برای اولین بار تیم تاج از رایکوف به عنوان جانشین مرحوم علی دانایی فر که ۲۵ سال مربی این تیم بود وارد

میدان شده و در تیم مقابل

هم حسین فکری برای

اولین بار جانشین معلم

اخلاق مرحوم پرویز

دهداری شده و تیم خود را

مهیا یک پیکار دیدنی

نموده بود . در تیم

پرسپولیس بازیکن

جوانی برای اولین بار به

میدان آمده بود که مدتی

بعد به اسطوره این تیم

ویکی از بزرگان فوتبال

ایران مبدل شد و او کسی

نبود مگر علی پروین

هافبک خوش تکنیک

فوتبال ایران و آسیا که

همین بازیکن در دقیقه ۷ بازی با یک حرکت زیبا وشوت دقیق دروازه ناصرحجازی که آن مرحوم هم برای اولین بار بازی داری را تجربه میکرد را باز نمود. این گل زود هنگام مژدهی بود برای تماشاگران که شاهد یک بازی پر گل وزیبا خواهند بود و گل جالب کلانی در دقیقه ۲۳ مهربانیدی بود بر این امر ...

تاج که خود را مغلوب شده میدید دست به حمله همه جانبه بروی دروازه رقیب زدولی دروازه بانان پرسپولیس وهمچنین مدافعان این تیم به مانند سد محکمی در برابر آبی پوشان محکم واستوار به دفاع از دو گل زیبای خود

اهتمام می ورزیدند.رایکوف مربی تیم تاج دست به تعویض سه بازیکن جوان زد که این تعویض ها برای تیم تاج طلایی شدند.

در دقائق پایانی بالاخره بر روی یک ضربه از راه دور دیدنی که توسط جوادقرباب نواخته شده بود یکی از گلهای پاسخ دادشد و این خود در بالا رفتن روحیه تاجیها بسیار موثر واقع شد به طوری که در عرض دو دقیقه شکست را با برد عوض کرده و تماشاگران خود را خوشحال راهی منزل کردند. کارو حق وردیان وعباس مژدهی در دقائق ۸۷و ۸۸زنده های گلهای تاج بودند.

از نکته جالب این بازی حضور یک نیمه منصور رشیدی در درون دروازه تیم سرخ پوش تهرانی بوده که در سالهای بعد این دروازه بان به تیم تاج پیوست ویکی از دو دروازه بان تیم ملی ایران در دوران اقتدار در فوتبال آسیا بود که به لقب زیبای شجاع ملی مفتخر شد.

ورزش

(قسمت دوم)

اواخر دهه ۷۰صداوسیمایرنامه ایی تدارک دید با نام نود. در اون اوایل این



برنامه از وجود کارشناسان فوتبال و همچنین داوری بهره می برد که بازی های

تیم ها را کارشناسی ونکات داوری را گوش زد می کردند ولی کم کم این برنامه از مسیر خود خارج شده ومجری محترم خود به کارشناسی مسایل فنی

وبعضا داوری می پردازد. این برنامه که اتفاقا پربیننده ترین برنامه ورزشی صداوسیمای باشد چه وظیفه ایی را دنبال می کند؟ آیا فقط هدف آن نشان دادن حاشیه ها این ورزش جذاب دیدنی است؟ یا نشان دادن کمبودها ودرگیرهای بعضا ملال آور؟ چرا این برنامه پربیننده کمک به فرهنگ سازی در امر این رشته جذاب نکرده؟ وچراهای دیگر...

قرار دادن مدیرعامل های تیم ها در برابر یکدیگری مربی با بازیکن /بازیکن با مدیرعامل ودیگر عوامل تیم ها با یکدیگر چه نفعی به حال این فوتبال که فقط از افتخارات گذشته اش سود می برد دارد. برآستی درد

فوتبال ما چیست؟ چرا دیگر هیچ تیمی به منصور رشیدی در درون دروازه تیم سرخ پوش تهرانی بوده که در سالهای بعد این دروازه بان در این فوتبال رونمی شود این هاست گوشه ایی از درد فوتبال ما . خروجی این لیگ

پرهزینه چیست؟

خانواده

دلایلی متقاعد کننده در رابطه با دودیدن

کند، بلکه انجام آن به صورت منظم منجر به توان بدنی بیشتر و خلق و خوی بهتر در شما می شود.

می توانید حافظه خود را تقویت کنید

دودیدن حتی عاملی موثر در قدرت حافظه نامی برای کاهش زوال عقلی به شمار می رود. برخی تحقیقات نشان داده اند که دودیدن، از مغز در برابر آلزایمر محافظت می کند و احتمال بروز آلزایمر را در افرادی که سابقه این بیماری در خانواده شان وجود داشته، کاهش داده است.

به کاهش فشار خون خود کمک می کنید

دودیدن، یک راه حل طبیعی برای ثابت نگه داشتن فشار خون است. تمریناتی مانند دودیدن، ظرف چند هفته می تواند فشار خون فرد را کاهش داده و به حد طبیعی اش برسانند.

استخوان های خود را محکم تر می کنید

تمرین های مقاومتی بهترین راه برای کمک به استحکام استخوان ها هستند. بهترین تمرینی که می توانید بدین منظور انتخاب کنید، دودیدن است. دودیدن، علاوه بر کمک به ساخت ماهیچه های قوی تر، به سالم ماندن استخوان ها حتی در افراد مسن کمک می کنند.

انرژی خود را تقویت می کنید

اگر احساس تنبلی می کنید، کافست اندکی بدوید. دودیدن، کمک شایانی به افزایش انرژی و رفع خستگی و حس تنبلی می کند.

بهبانهای ای برای دودیدن پیدا کنید. سگ ها بهترین دوستان انسان ها هستند. این حیوانات وفادار می توانند شریک های خوبی برای دودیدن شما باشند. اگر می خواهید خود را مجبور به دودیدن کنید، شاید داشتن یک سگ پشمالو که هر روز نیاز به دودیدن دارد، بتواند شما را به هم این ورزش مفید، مجاب کند.

ماهیچه های میانی خود را قدرتمند کنید

توان بدنی، کارهای روزمره را برای شما ساده تر می کنند. دودیدن راه حلی مناسب برای رد گیر کردن عضلات ناحیه میانی بدن و در نتیجه افزایش قدرت و بنیه بدنی خواهد بود.

خواب بهتری خواهید داشت

دوندگان خواب بهتری نسبت به سایر افراد دارند. دودیدن، افزایش کیفیت خواب و در نتیجه کارایی بهتر در طول روز را منجر می شود. دودیدن را در طول سال به تعویق نینانید. سعی کنید با در نظر گرفتن وضع و دمای هوا در روزهای مختلف سال، برنامه دودیدن خود را از قبل آماده کنید. حتی اگر روزهایی هستند که نمی توانید در فضای آزاد به دودیدن بپردازید، سعی کنید با دودیدن بر روی تردمیل، آن را جبران کنید. گوش کنید و سرعت تان را بیشتر نمایید. گوش کردن به موزیک مورد علاقه در هنگام دودیدن، علاوه بر اینکه باعث می شود دیرتر از دودیدن خسته شوید، منجر به افزایش سرعت نیز می گردد. برنامه دراز مدت خود را دوباره بررسی کنید. نتایج تحقیقات مختلف نشان داده افرادی که اهدافی بلند مدت در خصوص تناسب اندام خود دارند، تمرکز و تداوم بیشتری بر روی انجام هر چه بهتر برنامه ورزشی خود دارند. در حالیکه کسانی که یک برنامه ورزشی را بدون برنامه مشخص دنبال می نمایند، خیلی زود آن را فراموش می کنند. از مشکلات قلبی پیشگیری می کنید. تنها یک ساعت دودیدن در هفته، خطر ابتلا به بیماری های قلبی را در مقایسه با افرادی که هرگز نمی دوند، به نصف می رساند. می توانید استرس را با دودیدن از خود دور کنید. تلاش کنید دودیدن را جایگزین ناستنن و تماشای تلویزیون کنید. این مساله علاوه بر کمک به سلامتی، منجر به افزایش سطح سرو توئین در مغز می شود که به کاهش استرس کمک می کند. استقامت خود را افزایش دهید. اجرای منظم و مداوم تمرینات ورزشی و به خصوص دودیدن، علاوه بر افزایش توان بدنی و استقامت شما، لذت بخش و سازنده است.

✉ **محمد رضا پولادی**

فوتبال ایرانی :حاشیه ایرانی

باشگاه راه آهن یکی ار تیمهای سازنده فوتبال ایران در طول دوران حیاتش

بوده که امروزه در لیگ برتر حضور دارد سازندگی را فراموش کرده ووو به

خرید از آشفته بازار کرده از بانک ملی تهران دیگر

خبریی نیست ملوان بندر انزلی نیز به همین گونه...

در اواسط دهه ۶۰ مسابقه فینال جوانان تهران مابین دو تیم استقلال و پرسپولیس برگزار شد در تیم استقلال بازیکنانی همچون حسین ترابپور /فرشاد فلاحت زاده/ صادق ورزمنیار /اصغر ضایبی /مجید نامجو مطلق / رسول غنی زاده/ محسن گروسی /احمد کلههر / رامین محتشمی ودر تیم پرسپولیس سعید عزیزیان / علی خادم/ فرامرز میرزایی/ جمشید شاه محمدی ورضا عابدیان و.. حضور داشتند که همگی در همان زمان در تیم اصلی و بزرگسالان و حتی تیم ملی حضور فعال ومثمر ثمر داشتند آیا امروز نیز چنین هست؟ نه وهزاران بار نه که اینگونه نیست بلکه با صرف میلیاردها تومان پول دست بخردی از این تیم آن تیم می زند. اون زمان بازیکنان با عشق وعلاقه واقعی در تیم خود می درخشیدند به طوری که با هر شکست یا حتی مساوی اشکشان آماده ریزش می شد نه ادعای نه ماشین آنچنانی ونه خیلی از این چیزهای که امروزه در اختیار فوتبالیست هاست .

با ورود پول به فوتبال سازندگی از طرف دیگر خارج شد ودر این میان عده ایی کلاه زیبایی از این نمذ

برای خود بافتند و تنها سر خود فوتبال بود که بدون کلاه ماند.....

بله اینهاست گوشه ایی از درد فوتبال ما که در انر بی ندییری وند انم کاری

برخی مدیران ومستولین بر سر فوتبال ایران آمده .



فوتبال ما علاوه براین مشکلات از لحاظ سخت افزار نیز دچار عیبهای فراوانی می باشد که به موقع به آن نیز خواهیم پرداخت.

ادامه دارد....

چرا تیرگی دور چشم در خانم ها بیشتر است؟

تیرگی دور چشم در خانم ها شایع تر است. زیرا این مشکل علل هورمونی دارد به خصوص نزدیک عادت ماهانه خانم ها. جریان گردش خون کندتر می شود و دور چشم تیره تر به نظر می رسد. در بارداری هم به دلیل به هم خوردن تعادل هورمونی، این مشکل بیشتر دیده می شود. بیماری های هورمونی، عاطفی، روحی و روانی و تغذیه نیز نقش موثری در بروز تیرگی زیر چشم دارند. البته می توان کاهش وزن های ناگهانی همراه رژیم های نامتعارف را نیز از جمله علل مهم افتادگی چین و چروک صورت و تیرگی دور چشم دانست.

آفتاب هم یکی از متهمان است

قرار گرفتن در معرض نور خورشید حتی در افرادی با پوست تیره به ویژه در ماههای گرم تابستان بیشتر از حد طبیعی می تواند باعث کبودی و سیاهی پوست اطراف چشم شود در واقع مواجهه با نور آفتاب، رنگ طبیعی پوست را تیره کرده و این رنگ را به سطح پوست می کشاند.

کدام سیاهی غیرقابل درمان است؟

سیاهی دور چشم در اکثر افراد زمینه ژنتیکی دارد و قابل درمان نیست. تنها گاهی اوقات می توان با روش های درمانی و اصلاح عادات رفتاری آن را کم رنگ تر کرد. در واقع استفاده از داروها و اصلاح عادات رفتاری و روش های درمانی از جمله کرم های آرایشی دور چشم، دم کرده بابونه و استراحت کافی می تواند تنها در کم رنگ شدن آنها موثر باشد.

چرا از کرم دور چشم استفاده کنیم؟

پوست دور چشم از حساس ترین قسمت های پوست بدن است و نیاز بیشتری به مراقبت های خاص دارد. حساسیت پوست دور چشم به قدری است که در برابر عوامل محیطی نسبت به دیگر قسمت های بدن سریعاً تاثیر پذیرفته و حالت خود را از دست می دهد. طراوت و شادابی پوست اطراف چشم تاثیر فراوانی در ظاهر صورت، چشم ها و زیبایی افراد دارد. متخصصان پوست معتقدند استفاده از کرم دور چشم برای خانم های بالای ۳۰ سال ضروری است.

چیزی از مزوتراپی شنید ه اید؟

امروزه روش جدیدی به نام مزوتراپی یا بهره گیری از جدید ترین و موثر ترین داروهای موجود توانسته در درمان کبودی و پف زیر چشم کام موثر بردارد. از بین این داروها می توان به ریتینول، ترتینول، ویتامین C، داروهای بازکننده عروق خونی مثل آر تی شوک، انواع اسیدهای میوه ای مثل گلیکولیک اسید و مواد مغذی برای سلول های پوستی شامل اسیدهای چرب و اسیدهای آمینه ضروری برای فعالیت سلول های پوستی اشاره کرد.

البته این مواد پیش از این در انواع کرم ها و لوسیون های دور چشم به کار رفته و امتحان خود را پس داده اند. اما از آنجایی که جذب این مواد از روی پوست با محدودیت هایی رو به روست، تزریق زیر پوستی آنها به روش مزوتراپی درمان را بسیار مطمئن تر کرده است. تغییر رنگ پوست زیر چشم ها ممکن است در هر زمانی برای هر کسی اتفاق بیفتد ؛ علل معمول آن آلرژی، خستگی یا متاسفانه ارثی است. در واقع یکی از مشکلات نسبتاً شایعی است که باعث می شود برخی خانم ها و آقایان به مطب متخصصان پوست مراجعه کنند اما این حالت به ندرت علامتی از بیماری های دیگر به شمار می رود؛ علل معمول آن آلرژی، خستگی یا متاسفانه ارثی است. می توان از تیرگی این حلقه ها کاست اما درمان کامل آنها تقریباً ممکن نیست.

حساسیت می تواند علت اول باشد

بیماری تیرگی زیر چشم، یک بیماری با علل ناشناخته است البته بسیاری از مبتلایان سابقه خانوادگی مثبتی دارند اما از شایع ترین علل قابل توجه تیرگی زیر چشمها می توان به انواع آلرژی ها اشاره کرد. آلرژی انواع گوناگونی دارد و از یک حساسیت ساده به بو ی گل، گوجه فرنگی یا گردن آوین شروع می شود و به آلرژی به پنی سلین، دودسنگار و هوای آلوده یا حتی به چهره رئیس اداره ختم می شوند. بدیهی است درمان آن، استفاده از یک آنتی هیستامین نیست و تنها باید از ماده حساسیت زا دوری جست.