

داری های استقلال، پرسپولیس از ابتدا تا کنون

محمدرضا پولادی



مسابقات قهرمانی باشگاههای ایران (جام آزادگان ۱۳۷۰) جمعه هشتم خردادماه - ۱۳۷۱ دیدار برگشت نتیجه دور رفت: دو بر صفر بنفع استقلال استقلال یک پرسپولیس صفر گل: عبدالصمد مرفاوی (۴۸) داور: مهدی اخوان با کمکهای سعید رمضی و محمد فناهی اخطار: بهر ترضی فتونی زاده (پرسپولیس) صادق رومزینار - خسرو پارسا و مهدی فتونی زاده (استقلال) تماشاگر: ۱۱۰ هزار نفر استقلال: حمید بابا زاده - رضا حسن زاده - شاهین بیانی - فرشاد فلاح زاده - خسرو پارسا (امیر موسوی نیا) - مهدی فتونی زاده - صادق رومزینار - جعفر مختاری فر - شاهرخ بیانی (کاپیتان) - عبدالصمد مرفاوی (امیر)

فوتبال ایرانی: حاشیه ایرانی

محمدرضا پولادی



امیرخان شما از دو مهاجم در نیمه دوم سود بردی که در بازی قبل مقابل همین تیم به شدت ضعیف و ناتوان بودند. فرازد حاتمى با اینکه در لیگ برتر خوب گل می زند ولی در لیگ آسیا در هر چهار بازی از کم کارترین بازیکنان استقلال بوده و بدتر از او ایمان موسوی است. امیرخان شما اکبر پور را جایگزین حاتمى کردید تا عملاً با یک بار کمتر به بازی ادامه دهید اکبر پور با حاشیه هایی که ایجاد کرد بازی را دودستی تقدیم به حریف کرد. آقای قلعه نوحی وظیفه شمامت که به بازیکنانان گوشه زد کنید لیگ آسیا فوتبالیست واقعی طلب می کند نه حاشیه ساز و حاشیه پرداز به راستی تا به کی باید فوتبال ما چه در زمینه ملی و چه در زمینه باشگاهی اسیر حاشیه باشد و از این حاشیه ها ضربه بخورد.

برنامه نودیک جور حاشیه به فوتبال وارد می کند امثال اکبر پور جور دیگر و آن تماشاگر کم درک با پر تاب ترقه و نانچیک دستى و تشویق بازیکن سکو نشین جور دیگر ... امیرخان درسته که شما پر افتخارترین مربی لیگ برتر ما هستی. درسته که تا به الان تیمت را به خوبی کوچ نمودی ولی بالا غیرت به بازیکنان تیمت گوشه زد کند که لیگ آسیا با جام ولایت فرق دارد اگر قصد ستاره سوم را در سر دارند با این جنگلک بازیها بدان نخواهند رسید. بهتر آن است که بازی در تمونند و مالا گارا برای بازیکنانتم نمایش دهی تا نحو بازی مستقیم را یاد بگیرند.



سپاهان و تراکتورسازی نیز اندوه مردم ایران را بیشتر نمودند این دو تیم شهرستانی به مراتب بدتر از استقلال هم نتیجه گرفتند و هم بازی کردند و واقعیت فوتبال امروز مارا یادآوری کردند. ای کش این دوشب تلخ با بازیهای جام باشگاههای اروپا همزمان نمی شد. بر راستی فوتبال دنیا کجاست و فوتبال ما کجا

قطر کشور همسایه ما با پولهای نفت و گاز خوددنیای فوتبال را به تسخیر خود در آورده و ما هنوز مشکل بلط فروشیمان حل نشده سرمایه داران فطری ستاره فوتبال دنیا را به اختیار خود در میاورند و مدیران ما برای هم شاخ و شانه می کنند.

فوتبال دنیا با سرعت به پیشروی ادامه میدهد و فوتبال ما دچار پنچری چرخهای خوداست.

خدا یا روزی برسان که فوتبال ما به دست اهلس بیفتد و غیره های تاین دندان مسلح به ریا و دوز کلک را از اخوان فوتبالمان بر کنار فرما

تغذیه کودکان مبتلا به اسهال

اسهال یکی از بیماری های رایج کودکان است که سالانه هزاران کودک مبتلا را به خاطر از دست دادن آب و املاح مورد نیاز بدن به کام مرگ می کشاند. اسهال به ویژه در کودکان ۶ ماهه تا ۲ ساله شایع است.

همچنین در شیرخواران زیر ۶ ماهه که از شیر خشک استفاده می کنند شایع تر می باشد. زمانی که قوام مدفوع بیش از معمول آبکی است اسهال نامیده می شود.

در بسیاری از مناطق سه بار یا بیشتر دفع مدفوع آبکی در ۲۴ ساعت را اسهال می نامند.

تغذیه با مایعات براساس تمایل کودک و تا قطع اسهال ادامه یابد. از دادن نوشیدنی های صنعتی و شربت پرهیز گردد.

به کودک بیشتر از معمول مایعات داده شود. علاوه بر ORS مایعاتی نظیر سوپ، دوغ، آب را می توان به کودک داد.

در صورتی که کودک شیرخوار است تعداد دفعات شیردهی را افزایش دادو در کودکان بزرگتر از ۶ ماهه از غذاهای تکمیلی مانند: ماست، کنه نرم، تخم مرغ و سایر غذاهای نشاسته ای، حبوبات (ماش و عدس) و پوره سبزیجات و همچنین گوشت، ماهی استفاده گرددو غذاهای دارای پتاسیم مانند موز و انجیر بسیار مفید است.

دکتر لادن هاشمی

تاثیر زعفران بر سلامتی

ترکیبات مختلف در زعفران از جمله اسانس به عنوان یک مسکن و ضد اسپاسم عمل می کند. زعفران به هضم غذا کمک می کند. این ادویه به دلیل داشتن آنتی اکسیدان های مختلف خواص ضد سرطانی دارد. زعفران حتی می تواند سطوح کلسترول



و تری گلیسرید خون را در افراد مبتلا به افزایش چربی خون کاهش دهد. بنابراین مصرف زعفران علاوه بر اثر محافظت کننده در برابر سرطان می تواند نقش حفاظتی در برابر بیماری های قلبی عروقی و حتی کند کردن فرایند پیری داشته باشد این ماده باعث افزایش اشتها و نشاط انسان می گردد. مسمومیت های کشنده با مصرف مقادیر زیاد زعفران و یا بدلیل سوء استفاده به عنوان داروی سقط جنین به وقوع می پیوندد به دلیل این که مصرف زیاد زعفران در دوران بارداری منجر به افزایش انقباضات رحمی می شود و احتمال سقط جنین افزایش می یابد به زنان باردار توصیه می شود از این ادویه به میزان کم استفاده نمایند.

دکتر محمد باقر بهاری مقدم

زبان تربیت نشده درنده ای است که اگر رهایش کنی می گزد. (افلاطون)

خانواده

رفتار های طبیعی یک نوزاد

می شود این واکنش از ماه ششم تا نهم از بین می رود. وجود این واکنش بعد از دو سالگی نوعی اختلال محسوب می شود. پزشکان واکنش باینش را به عنوان حرکت رو به جلوی شست یا می دانند.

واکنش چنگ زدن هنگامی که شیشی یا انگشت مادر در کف دست نوزاد قرار می گیرد، نوزاد شروع به گرفتن آن می کند.

این واکنش در انگشتان پا هم صدق می کند، طوری که با قرار دادن شیشی روی انگشتان پای نوزاد، انگشتان او به سمت پایین خم می شود و سعی در گرفتن آن می دارد این واکنش برای انگشتان دست در حدود ماه ششم از بین می رود و برای انگشتان پا، در حدود ماه نهم تا دهم از بین می رود.

واکنش جست و جو یا ردیابی هنگامی که با انگشت گونه نوزاد و یا گوشه دهان او را تحریک می کنیم، پاسخ نوزاد به این تحریک، چرخاندن سر به سمت محرک و باز کردن دهان به دنبال محرک است. این واکنش برای یافتن سینه مادر است و معمولاً در ماه سوم یا چهارم از بین می رود.

قادر به انجام واکنش های زیر است: واکنش از جا پریدن زمانی اتفاق می افتد که یک نوزاد در وضعیت خوابیده قرار گرفته باشد و یک صدای بلند و ناگهانی شنیده شود. نوزاد در این هنگام، به صدا، واکنش سریع و ناگهانی نشان می دهد و سر خود را به سمت عقب می برد و دست هایش را به دو طرف می کشد. این واکنش حدود ماه سوم تا ششم از بین می رود. هر گونه ناهماهنگی در انجام این واکنش، نوعی اختلال محسوب می شود.

بروز ندادن این واکنش در نوزاد به منزله آسیب های عصبی در اوست، پزشک یا کارشناس ششایی سنجی، این واکنش را در بدو تولد نوزاد بررسی می کند که در صورت وجود اختلال در این واکنش، به والدین کودک اعلام می شود تا بررسی های بیشتر برای تشخیص قطعی اختلال نوزاد انجام شود.

واکنش مکیدن هنگامی که چیزی داخل دهان نوزاد قرار داده شود واکنش مکیدن شروع می شود و نوزاد با قدرت تمام شروع به مکیدن می کند، طوری که مکیدن

واکنش های تعریف شده نوزاد بعد از تولد، نشانه رفتاری یک نوزاد سالم و طبیعی است نوزاد در دوران جنینی، توانایی انجام این واکنش ها را به دست می آورد این واکنش ها به طور طبیعی در بدو تولد وجود دارد و از کودک در برابر بسیاری از خطرات محافظت می کند، اما به تدریج با بزرگ شدن نوزاد در طول ۳ تا ۱۲ ماهگی، این واکنش ها به تدریج از بین می رود. این واکنش ها که برای بقای نوزاد ضروری است، غریزی است و به صورت غیر ارادی انجام می شود مانند مکیدن، چشمک زدن و... نوزاد سالم و طبیعی بعد از تولد،



طبیعی است نوزاد در دوران جنینی، توانایی انجام این واکنش ها را به دست می آورد این واکنش ها به طور طبیعی در بدو تولد وجود دارد و از کودک در برابر بسیاری از خطرات محافظت می کند، اما به تدریج با بزرگ شدن نوزاد در طول ۳ تا ۱۲ ماهگی، این واکنش ها به تدریج از بین می رود. این واکنش ها که برای بقای نوزاد ضروری است، غریزی است و به صورت غیر ارادی انجام می شود مانند مکیدن، چشمک زدن و... نوزاد سالم و طبیعی بعد از تولد،

گیاهخواری با دلمه بادمجان و عدس



مواد لازم بادمجان: ۲ عدد عدس پخته: یک چهارم پیمانه رب گوجه: ۲ قاشق سوپ خوری پنیر ریزو: یک دوم پیمانه آب گوشت: ۲ پیمانه قارچ پخته: یک چهارم پیمانه پیاز داغ: ۳ قاشق سوپ خوری ادویه دلخواه شامل دارچین نمک و فلفل روش تهیه: بادمجان را پوست نگیرید. فقط آن را از وسط دو نیم کرده و مواد پخش میانی آن را به کمک یک پاکو خالی نمایید. سپس آن را در آب انداخته و کمی نمک بزنید. پس از چند دقیقه آن را خارج کرده و کاملاً بگذارید تا آب آن بیفتد و سپس در روغن سرخ نمایید. مواد میانی را با هم مخلوط نمایید و سپس داخل بادمجان ها را از مخلوط رب و عدس و پنیر ریزو و قارچ ریز شده پخته پر نمایید. رب را به همراه کمی روغن زیتون تفت دهید تا بوی خامی آن گرفته شود. سپس به آن پیاز داغ و آب گوشت و ادویه های دلخواه را افزوده و بگذارید تا کمی قوام بیاید. سپس از حرارت برداشته و در یک قابلمه مناسب دلمه ها را چیده طوری که سر باز دلمه ها کاملاً ایستاده و به سمت بالا باشند و از سس در کنار و روی دلمه ها ریخته و روی حرارت بسیار کم به مدت تقریبی یک ساعت قرار دهید تا مواد در کنار شوند و کاملاً پخته شود.

آنچه درباره خواص ریحان نمی دانید



بررسی های جدید دانشمندان نشان می دهد ریحان دارای آنتی اکسیدان هایی است که به سلامت اعصاب و روان بسیار کمک می کند. به گزارش یاهو هلث، در طب سنتی و در تمامی مزاج ها مناسب است و به سلامت نورون های مغزی بسیار کمک می کند. دانشمندان با مطالعه و انجام آزمایش هایی روی ۱۵۰ زن و مرد دریافتند کسانی که از سبزیجات به ویژه ریحان زیاد استفاده می کنند کمتر دچار تنش های عصبی و روانی می شوند و در تصمیم گیری راحت تر می توانند عمل کنند و بسیار خوش اخلاق نیز هستند. گفتنی است، در ساخت بسیاری از داروها به ویژه داروهای اعصاب و روان از برگ ریحان بسیار استفاده می کنند و همچنین این گیاه برای زخم و جراحات مغزی بسیار مفید است و دوره درمان بیماری های روحی و کسانی که از افسردگی رنج می برند را کوتاه می کند.

چگونه از ریزش مو جلوگیری کنیم؟

اگر در هنگام شانه کردن موهایتان یا هنگام حمام کردن احساس کردید که ریزش مو می شما بیشتر از حد طبیعی است، قبل از اینکه از کنترلتان خارج شود سعی کنید این روند ریزش را متوقف کنید. به طور طبیعی، همه ما روزانه تعداد زیادی از تار موهایمان را از دست می دهیم اما اگر در هنگام شانه کردن موهایتان یا هنگام حمام کردن احساس کردید که ریزش مو می شما بیشتر از حد طبیعی است، قبل از اینکه از کنترلتان خارج شود سعی کنید این روند ریزش را متوقف کنید. هرگز موهایتان را بیش از حد گرم نکنید، شستو تان را طوری تنظیم کنید که بادش ملایم و خنک باشد و استفاده از اتوی مو را به حداقل برسانید.

تا آنجایی که امکان دارد از رنگ مو استفاده نکنید و در صورتی که حتماً به استفاده از رنگ مو نیاز دارید، از رنگ موهایی استفاده کنید که از موهای شما حداکثر یک یا دو درجه تیره تر و یا روشن تر باشند. هر چه قدر رنگ مو می شما قویتر باشد فعل و انفعالات شیمیایی بیشتری در تار موهای شما رخ می دهد و موهایتان بیشتر آسیب می بیند و زودتر می شکنند. اگر از ژل مو یا اسپری مو استفاده می کنید، بعد از خشک شدن آنها موهایتان را شانه نکنید زیرا این محصولات، مو را سفت و غیر قابل انعطاف می کنند و در نتیجه بیشتر احتمال دارد که موهایتان بشکند. رژیم غذایی خود را بازنگری کنید، سعی کنید هفته ای دو یا سه بار غذاهای حاوی امگا ۳ و اسیدهای چرب مثل ماهی مصرف کنید. ویتامین و آهن بیشتر مصرف کنید، گاهی اوقات ریزش مو به دلیل کمبود آهن در خون می دهد. می توانید برای تأمین آهن مورد نیاز بدنتان از مکمل های آهن که معمولاً با ویتامین همراه هستند، استفاده کنید. ویتامین به جذب آهن کمک می کند. تاریخچه خانوادگی خود را چک کنید. رایج ترین علت ریزش مو وراثت است. اگر مادر و یا پدرتان از ریزش مو رنج می بردند به احتمال زیاد شما هم دچار ریزش مو می شوید بنابراین باید بیشتر از دیگران مراقب موهایتان باشید و مقدار زیادی امگا ۳ مصرف کنید.