داربی های استقلال، پرسپولیس از ابتدا تا کنون

☑ محمدرضا پولادی

دیدار سی ونهم

بازی برگشت دور نیمه نهایی لیگ آزادگان (۱۳۷۳)
جمعه ۲۷ بهمن ماه ۱۳۷۳-ورزشگاه آزادی بندرعباس

استقلال صفر پرسپولیس صفر

نتیجه دیدار رفت (سه بر صفر بنفع استقلال با رای کمیته انضباطی)

داور: مهدی اخوان با کمکهای حسین نصر و مصطفی دانشور

اخطار: افشین پیروانی (پرسپولیس) - علی حاج اکبری و محمد نوری (استقلال)

تماشاگر: ۴هزار نفر

استقلال: بهزاد غلامپور-مهدی پاشازاده- جوادزرینچه (کاپیتان) - محمدنوری- قاسم سیانکی(کورش تشت زر) هاشم سلطانی- جمال ندافی (ایمان عالمی)-علی حاج اکبری-محمدرضا مهرانپور- ادموند اختر- علی اکبریان

سرمربی: نصراله عبدالهی

پرسپولیس: نیما نکیسا-امیرموسوی نیا-افشین پیروانی-منوچهر عبداله نژاد- بهروز رهبری فر-حسین عبدی- محسن عاشوری-محمود کلهر- محمدرضا پیرهادی- علی دایی- حسن شیر محمدی

سرمربی: حمید درخشان

شرح بازی: برای اولین بار دیدار دو تیم را به شهر بندرعباس منتقل کردند تا هم

دو تیم وهم تماشاگرانش درس عبرت گرفته وحوادث دیدار رفت را تکرار نکند.

دیدار سی ونهم برخلاف بازی قبل یکی از بی انگیزه ترین وکم تحرک ترین دربی های تاریخ بود. هردوتیم که تعداد زیادی از بازیکنان خودرا به خاطر محرومیت در اختیار نداشتند مجبور شده بودند تا از بازیکنانی استفاده کنند که شاید در طول فصل حتی برای یکبارهم در ترکیب اصلی تیم قرار نگرفته بودند.

بازی در سکوت محض با سوت مهدی اخوان آغازشد هردوتیم با ترکیب ۲-۵-۳ به میدان آمده بودند ولی ازهمان لحظه اول معلوم شده بود که هیچکدام از دو تیم قصد حمله به دروازه حریف را ندارند وبیشتر درپی به پایان رساند بازی بهرجهت بودند.

این دیدار که قرار بود بدون تماشاگر برگزارشود با استقبال مردم بندرعباس که برروی در دیوار استادیوم نشسته بودنددر یک بازی کسل کننده به پایان رسید.

در مجموعه نود دقیقه دو فرصت خوب نصیب استقلالیها شد که هردو با بی دقتی اکبریان به اوت رفت وپرسپولیسهای هم یک موقعیت مناسب را توسط شیرمحمدی از دست دادند.

یارگیری فشرده پاشازاده جوان با علی دایی کمی به بازی هیجان داده بود همچنین بی پروایی محمد نوری در زدن تکلهای که یکبارهم ازسوی داور دیدار با کارت زرد مواجه شد از نکات این بازی سردوبی روح بود.

استقلال با کسب این مساوی به دیدار فینال راه یافت تا با تیم سایپا برسر قهرمانی بجنگد که درنهایت سایپا که در آن زمان از بهترین تیمهای ایران بود برای دومین بار متوالی به مقام قهرمانی لیگ دست یافت.

مهدی اخوان داور اصفهانی این دیدار آخرین داور ایرانی بود که بازی دربی را سوت زدو تا ۱۴ سال بعد از این بازی قضاوت دربیها برعهده داوران خارجی بود.

به هرجهت این بازی اولین دربی خارج از تهران و آخرین قضاوت داورایرانی تا مدت ۱۴ سال وبی شک کم تماشاگرترین دیدار تاریخ تابه امروز بوده است.

فوتبال ایرانی: حاشیه ایرانی

☑ محمدرضا پولادی

ژنرال فاتح گروه مرگ

☑استقلال ایران یک العین امارات صفر

استقلال نماینده ایران در آسیا با برد در آخرین دیدار باقیمانده با اقتدار فاتح گروه مرگ شد تا نام ایران در ادامه این مسابقات ماندنی باشد.

آبی پوشان بازی را با انگیزه آغاز کردند وحتی در همان دقایق اولیه موقعیت مناسبی را نیز از دست دادند ولی این تیم پرمهره العین بود که رفته رفته فشار را برای دروازه استقلال رابیشترکرد. حرکات جیان بازیکن نامدار غنایی ودیگربازیکنان هم تیمی او استقلال را درمنگنه گذاشته بود دراین دقایق سیدمهدی رحمتی در نقش یک ناجی برای آبی پوشان ظاهرشد وچندین بار با فوق واکنشهای دیدنی دروازه خودرا از گزند مهاجمان حریف محافظت کرد.

امیرقلعه نوعی که حالا با تجربه تر و پرانگیزتر از سالهای قبل عمل میکند در بین دونیمه با دو تعویض سعی برکنترل ومهار حریف موفق عمل کرد. استقلال که در جناح چپ با مشکلی دایمی در این فصل مواجه بوده با آمدن صادقی بجای آرزه بهتر از او عمل کرد هرچند که ۳-۲ بار با جایگیری اشتباه که فاجعه آمیزترین آن در دقیقه ۹۳ بود نزدیک بود که سرگروهی را از آبی پوشان بگیرد.

کادر فنی استقلال نشان داد که برای رسیدن به ستاره سوم زحمت کشیده وهیچ چیزرا به قضا وقدرواگذرنمیکند. دردقیقه ۱۷۹ اکبرپور با زیرکی از مدافع حریف یک پنالتی گرفت تا جواد نکونام گل برتری را به تور دروازه حریف واردکند.

جواد نکونام در بازیهای آسیایی به مراتب درخشانتر از بازیهای لیگ داخلی بازی کرده که این بنوبه خود جای حرف فراوان دارد.

سیدمهدی رحمتی ستاره درخشان این دیدار بود، ای کاش زمینه بازگشت او

به تیم ملی مهیا میشد تا در سه بازی باقیمانده در راه برزیل برای تیم ملی بازی کند.

پرسپولیس - سپاهان

فیالیستهای جام حذفی ایران در آخرین بازی ماقبل فینال برحریفان خود غلبه کردند تا با روحیه بهتر وانگیزه مضاعف پا به میدان فینال بگذارند.

پرسپولیسها که امسال به امید جبرانیهای سالهای اخیر با جیب پر وارد بازار نقل وانتقالات شده بودند ودر این راه بسیار موفق هم عمل کرده بودند در ادامه با مربی خارجی خود ناموفق عمل کردند واین باعث تعویض مربی در نیم فضل برای آنها شد. یحیی گل محمدی مربی جوان هدایت قرمزها را برعهده گرفت وموفق شد تا در لیگ پرسپولیس را به رده ششم ودر جام حذفی به فینال برساند. اعتمادبه امثال گل محمدی ها میتوان مارا به آینده امیدوار کند.

سپاهان قهرمان سه دوره اخیر لیگ برتر با مربیگری کرانچار تا اینجا کار لیگ قهرمانان آسیا را از دست داده و درلیگ هم فعلا در رده دوم است وچشم به نتایج آتی تیم استقلال دارد. ولی در جام حذفی اختیار در دست خودش است واگربتواند در ورزشگاه آزادی بر پرسپولیس غلبه کند شاید مرهمی برحذف زودهنگام خود در آسیا بگذارد. هردو انگیزه بالایی برای فتح جام حذفی دارند وبا شناخت از دو تیم باید منتظر یک فینال داغ وجذاب باشیم.

واما در کنار فینال جام حذفی، خداحافظی مردبزرگ سالهای اخیر فوتبال ایران مهدی مهدوی کیا خواهیم بود. مردی که به لقب موشک هامبورگ را داده بودندوسالها با درخشش در بوندسلیگا نام ایران وایرانی را درسطح اول فوتبال دنیا جاری کرده بود.

ای کاش برای خداحافظی این مردبزرگ فدراسیون وباشگاه پرسپولیس با یک برنامه به مراتب بهتر از این ۵ دقیقه تشریفاتی در نظر گرفته بودند. ولی بازهم جای شکرش باقیست که همین ۵ دقیقه را هم برای مهدی عزیز در نظر گرفتند والا خیلی از بزرگان فوتبال ایران بدون حتی یک دقیقه بازی و تجلیل از فوتبال بیرون انداخته شدند. علی دایی، حمید استیلی، پاشازاده، عزیزی، خاکپور وخیلی های دیگر...

مهدی مهدوی کیا فوتبالیست با اخلاق و پرافتخار فوتبال ایران از آخرین بازمانده های نسل طلایی ۱۹۹۶ است که تحولی در فوتبال ایران پدید آورده بودندبه احترام سالها افتخار آفرینیهای او کلاه را ازسر برمیداریم.

خداحافظ موشک هامبورگ از این پس در اجتماع یارو یاور تو خواهیم بود به امید موفقیت ها وافتخار آفرینهایت در آینده....

خانواده

آلوی سیاه بهترین درمان برای پوکی استخوان است

بهرام ارجمندی در گفت و گو با خبرنگار اجتماعی فارس گفت: پوکی استخوان بیماری است که بیش تر افراد در دوران پیری به آن دچار می شوند و می تواند مشکلات زیادی را برای فرد ایجاد کند.

وی در ادامه تصریح کرد: با انجام ورزش های روزانه، نکشیدن سیگار، تغذیه مناسب و نخوردن مشروبات الکلی می توان از بروز بیماری پوکی استخوان پیشگیری کرد و برای پیشگیری از این بیماری ۴ ساعت پیاده‌روی در هفته با مصرف بهترین داروها برابری می کند.

استاد دانشگاه فلوریدا افزود: تحقیقات ما بر روی این بیماری از سال ۱۹۹۶ تا سال ۲۰۰۸ بر روی مدل های انسانی و حتی حیوانی انجام شد و در این تحقیقات ما میوه‌ها و خشکبارهای مختلف مانند خرما، کشمش، توت فرنگی و ... را مورد مطالعه قرار دادیم.

وی ادامه داد: این تحقیقات نشان می دهد که خوردن آلوی سیاه (نه آلوی بخارا) استخوان‌های تخریب شده را ترمیم می کند و کیفیت استخوان هایی که بر اثر خوردن این آلو ترمیم می شوند، بهتر از استخوان هایی است که با بهترین داروها ترمیم می شود. این درحالی است که هزینه درمان با داروها ماهانه ۶۰۰ دلار و از طریق تزریق است اما مصرف این آلوها هزینه زیادی ندارد و فرد به راحتی می تواند از آن استفاده کند.

این دانشمند ایرانی مقیم آمریکا یادآور شد: اصل این آلوها در کنار دریای خزر رشد می کند و هم اکنون آمریکا بزرگترین تولید کننده این آلوها است.

چرا بعد از غذا سرگیجه می گیریم؟

پزشکان همیشه به ما توصیه می کنند که رژیم غذایی سالمی داشته باشیم. این توصیه مهم فقط بخاطر کنترل وزن نیست بلکه دلایل مختلف بسیار زیادی دارد زیرا وقتی ما غذا می خوریم بدن ما برای هضم و جذب مواد مغذی ضروری و ویتامینها کارهای مختلفی انجام می دهد و مراحل مختلفی را طی می کند و در هریک از این مراحل اتفاقات مختلفی در بدن ما رخ می دهد. اگر تعادل یکی از هورمونهای لازم برای این فرایند برهم بخورد و یا یکی از ارگانهایی که در این فرایند مشارکت دارند دچار مشکل شود باعث می شود که ما بعد از خوردن غذا دچار مشکلاتی مثل سرگیجه شویم.

سرگیجه بعد از غذا ممکن است دلایل مختلفی داشته باشد که التهاب معده، آرتروز و بیماری قلبی از جمله آنهاست اما رایج ترین علت بروز سرگیجه بعد از غذا کم شدن قند خون است.

وقتی که کربوهیدارت ها واردبدن ما می شوند پس از طی مراحلی به گلوکز تبدیل می شوند و وقتی گلوکز واردجریان خون می شود پانکراس هورمونی با نام انسولین ترشح می کند تا سطح گلوکز و یا همان قند خون را تنظیم کند.

بنابراین بعد از خوردن یک وعده غذایی، مخصوصا" اگر وعده غذایی ما سرشار از کربوهیدرات باشد، پانکراس به شدت فعال می شود تا انسولین مورد نیاز بدن را ترشح کند تا سطح گلوکز خون را کنترل کند و مانع از بالارفتن آن شود. گاهی اوقات پانکراس بیش از حد انسولین ترشح می کند و سطح قند خون ما بیش از حد کاهش می یابد و سرگیجه می گیریم.

بنابراین اگر بعد از غذا دچار سرگیجه شدیم و متوجه شدیم که علت سرگیجه ما کم شدن سطح قندن خون است می توانیم با مصرف یک کربوهیدرات ساده مثل آب میوه، آب نبات و یا یک نوشابه این سرگیجه را برطرف کنیم

مصرف بادمجان بروز آفت دهان را تشدید می کند

کارشناس تغذیه دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی گفت: مصرف بادمجان بروز آفت دهان را تشدید می کند. نسرین علیزاده با اشاره به اینکه آفت دهانی زخم های دردناکی هستند که درون دهان و اغلب در پایه لثه، درون گونه ها یا لب ها، روی کام نرم یا روی زبان به وجود می آیند، افزود: مکانیسم دقیق ایجاد آفت هنوز به درستی روشن نیست اما به نظر می رسد واکنش های ایمنی بدن بیمار در ایجاد آن دخیل باشد. به گفته وی، زخم های آفتی زمانی ایجاد می شود که به دلایل نامشخص سیستم ایمنی بیمار وجود یک مولکول ناشناخته را اعلام می دارد، حضور این مولکول سبب حمله لنفوسیت خواهد شد نتیجه این فرآیند پیدایش زخم های آفتی خواهد بود. علیزاده با بیان اینکه هرچند درمان قطعی برای آفت وجود ندارد اما روش هایی وجود دارد که در کاهش مدت زمان حضور زخم و نیز کاهش دردو ناراحتی و تسریع بهبودی بیمار موثر است، افزود: این روش ها شامل بکارگیری نکات تغذیه ای و غیر تغذیه ای است. وی اظهار داشت: مصرف گلوتن گندم، فلفل، لیمو، آب لیمو، پرتقال، گوجه فرنگی، رب گوجه فرنگی، توت فرنگی، شکلات و گردو ایجاد آفت دهان را تشدید می کند. این مسوول بیان کرد: مصرف مرتب و روزانه ماست، گنجاندن مواد غذایی سرشار از آهن، اسید فولیک، و ویتامین ب ۱۲ در رژیم غذایی موجب از بین رفتن آن می شود. وی تصریح کرد: از آنجایی که یکی از دلایل بروز آفت می تواند کمبود دریافت ریزمغذی ها باشد خوردن موادی همچون جگر، غذاهای دریایی، گوشت قرمز کم چربی، لوبیای خشک، حبوبات، سبزیجات دارای برگ های سبز تیره و پهن و زرده تخم مرغ که بهترین منابع آهن هستند در بهبود این مشکل موثر است.

به گفته علیزاده مصرف سیب و خرمالو نیز در درمان آفت دهان تاثیر گذار باشد.

همسرتان را عاشق خودتان کنید

همسرم از لحاظ احساسی بسیار خاص است، اعتمادی به عشق ندارد، به ابراز احساسات و عواطف، علاقه ندارد و میگوید به این مزخرفات احتیاجی نیست. هرگاه از احساساتش صحبت میکنیم همه چیز را به مسخره می گیرد این جملات گلایه رایج خیلی از خانم هاست، آنها همیشه شکایت میکنند که با مردی بی احساس زندگی میکنند که هیچ درکی از ابراز عشق و محبت ندارد؛ اما چاره چیست؟ باید با چنین مردی چگونه رفتاری داشت آیا می توان امید داشت که احساسات در او زنده شود.

◀ میتواند احساساتی شود به شرطی که...

متاسفانه نمی توان گفت اگر به نامزد یا همسرتان عشق کافی بورزید، حتما او تغییر خواهد کرد. البته این طور نیست که عشق شما کوچکترین تاثیری در این میان نداشته باشد. برخی اوقات مردها کمی از لحاظ عاطفی باز تر و پذیراتر میشوند، اما نه به اندازه ای که برای موفقیت در رابطه کافی باشد. گاهی اوقات این فرآیند بسیار طول میکشد و در آن موقع شما چنان عصبانی هستید که عشق همسرتان دیگر به دردتان نمی خورد. گاهی اوقات هم زمانی که او را ترک می کنید، به ناگهان عشقتان موثر واقع شده و باعث می شود تا بالاخره تغییر کند، اما شاید خیلی دیر شده باشد.

تنها به یک شرط می توان به مردی کمک کرد تا از لحاظ احساسی بازتر شود؛ آن هم این است که او نیز مایل باشد به خودش کمک کند. البته که عشق شما میتواند روی زندگی یک مرد تاثیر بگذارد. عشق شما می تواند حمایت، امنیت، شوق و جراتی را که به آن نیاز دارد تا با دنیای درونی احساساتش روبرو شود را به او بدهد اما باید خودش هم بخواهد. تنها در این موقع است که می توانید کمکش کنید.

◀ به تنهایی نمی توانید دست به کار شوید

یکی از بزرگترین اشتباههای زنها این است که بدون آن که به اطلاع نامزد یا همسرشان برسانند، برای رابطه خودشان تصمیمی می گیرند و یک تنه برای اجرای آن دست و پا می زنند. ممکن است فکر کنید همسرتان نیاز دارد بیاموزد که چگونه باید ارتباط خوبی برقرار کند یا آسیب پذیرتر باشد و با احساسات و عواطف خود تماس بیشتری داشته باشد اما آنچه او فکر می کند، مهمتر است. وقتی بدون آنکه به همسرتان بگویید، تصمیم میگیرید که رابطه تان باید در چه سمت و سویی حرکت کند، نه تنها برای او احترامی قائل نبوده اید، بلکه خود را آبستن یاس، سرخوردگی و دلشکستگی بزرگی کرده اید.

■ آیا همسرتان میخواهد از لحاظ عاطفی و احساسی باز شود؟

قدم اول: به نامزد یا همسرتان توضیح دهید که تصویر ذهنیتان از همسر و رابطه ایده آل چیست. در این رابطه دقیق باشید و با روشنی و وضوح کامل صحبت کنید و بپرسید که آیا خود او فکر میکند همسر ایده آلی است؟

قدم دوم: از نامزد یا همسرتان بخواهید خواسته ها و ایده آلهای خود را از یک رابطه ایده آل برایتان توضیح دهد. مراقب باشید از جانب او صحبت نکنید و بگذارید که خودش نظراتش را توضیح دهد.

قدم سوم: درباره اطلاعاتی که در اختیارتان قرار می دهد، بیندیشید و به رفتارش دقت کنید تا ببینید که آیا فقط صحبت می کند یا براستی نیز ویژگیهایی که شما به دنبالش هستید را از خود نشان می دهد؟

نکته مهم: تنها به یک شرط می توان به مردی کمک کرد تا از لحاظ احساسی بازتر شود که او نیز مایل باشد به خودش کمک کند. البته که عشق شما می تواند روی زندگی یک مرد تاثیر بگذارد.

◆ بگذارید مردها به او بگویند چه کند

اگر نامزد یا همسرتان اهل مطالعه است به او کتابهایی هدیه بدهید که توسط مردها و برای مردها نوشته شده باشد. کتابهای زیادی خاص زنان نوشته شده است، اما کتابهایی که مختص مردان نوشته شده در مقایسه، بسیار ناچیزند. با این حال، ظرف چند سال گذشته کتابهای فوق العاده ای نوشته شده که نظرات زیادی را ازدیدگاه مردها و درباره مردها ارائه میدهد. به یک کتابفروشی بروید و در قسمت مخصوص کتابهای روانشناسی بگردید. کتابهایی را انتخاب کنید که فکر می کنید برای شوهرتان جالبتر است. بعد از آن که کتابها را خواند، نظرش را جویا شوید، ببینید دوست دارد کدام بخشها را شما نیز بخوانید تا بهتر او را درک کنید.

◀ بدها و خوبها در بهبود ارتباط

همه ما دوست داریم روزبروز رابطه مان را بهتر کنیم ولی گاهی بعضی از اشتباهات کوچک باعث ایجاد سوء تفاهم هایی می شود که رابطه را نه تنها بهتر نمی کند بلکه ما را از هم دور می کند. در اینجا برای شما یک فهرست تهیه کرده ایم تا متوجه شوید کدام رفتارها میتواند رابطه شما را مستحکم تر کند و چه رفتاری به رابطه آسیب می زند.

○ رابطه را بهتر میکند:

به او بگویید می خواهید با او صحبت کنید. چنانچه وقت مناسب نیست او را تحت فشار نگذارید.

هنگامی که نظر او را راجع به تعهد یا موضوع دیگری جویا می شوید، به او فرصت دهید تا جوابی بیابد.

او را تایید کنید.

از او تعریف کنید تا احساس امنیت کرده و احساس کند که کارها را به درستی انجام می دهد.

به او فرصت اشتباه کردن بدهید، بی آن که در حقش «مادری» کنید.

با مهربانی خود برای او الگو باشید و او را با کارهایی مانند هدیه دادن متعجب کنید.

به او کمک کنید با احساسات خود تماس برقرار کند و با استفاده از الگوی احساسات، او را هدایت کنید تا از لایه های احساسی مختلف خود بگذرد.

هنگامی که مرتکب اشتباهی میشود با انتقاد بیش از حد و سرزنش کردن او کاری نکنید که احساس احمق بودن کند.

توجه کنید هرگز به مانند یک کودک بی کفایت با او رفتار نکنید.

رابطه را بدتر می کند:

به او اجازه دهید که به هنگام صحبت درباره مشکلات، مدام شمارا کنترل کند.

هنگامی که جوابی برایتان ندارد، او را ناراحت کنید و تحت فشار قرار دهید.

تعریف و تمجید مدام از او، هنگامی که شما نیز در مقابل، تایید، تعریف و تحسین دریافت نمی کنید.

اجازه به او که با بی مسئولیتی و تنبلی مدام، زندگیتان را خراب کند.

مدام جاهای خالی را پر کردن و یک تنه تلاش برای حل تمام مشکلات.

احساساتش را از زبان او بیان کردن و وابسته کردن او به خودتان طوری که برای ابراز و درک احساساتش کاملا به شما متکی باشد.

هیچ گاه ایرادهایش را به او گوشزد نمی کنید (از ترس این که مبادا ناراحت شود).

عادتهای ناپسند او را تحمل کردن و اجازه دادن به او برای این که از شغل خود در جهت عدم رؤیارویی باخود و رابطه اش استفاده کند.