داربی های استقلال، پرسپولیس از ابتدا تا کنون

☑ محمدرضا پولادی

◆ دیدار چهل ودوم

مسابقات لیگ آزادگان ۱۳۷۵
جمعه ۲۷ مهرماه ۱۳۷۵
دیدار رفت-ورزشگاه آزادی
استقلال صفر پرسپولیس یک
گل: ادموند بزیک (۸۷)

داور: جمال شریف با کمک های محمودالرفایی ومحمد سالم از هرسه از سوریه
اخطار: محمد خرمگاه (استقلال) و مهدی مهدوی کیا (پرسپولیس)
اخراج: محمد نوری (استقلال)
تماشاگر: ۱۱۰ هزار نفر
استقلال: بهزاد غلامپور- محمد خرمگاه- جوادزرینچه- مهدی پاشازاده- محمد تقوی-علیرضا منصوریان-محمد نوری-بهروز پرورش خواه-صادق ورمزیار-ادموند اختر (امیرقلعه نوعی)-عبدالصمد مرفاوی
سرمربی: منصور پورحیدری
پرسپولیس: احمدرضا عابدزاده- مجتبی محرمی (داود محبوب)-نعیم سعداوی-کریم باقری-یحیی گل محمدی-بهروز رهبری فر-مهدی مهدوی کیا-رضا شاهرودی-رضا ترابیان-مهرداد میناوند-ادموند بزیک
سرمربی: استانکو

شرح بازی: پرسپولیس با یک تیم جوان وسرحال که اسکلت تیم ملی بود با استانکو وبا یک سیستم جدید (۱-۶-۳) به دیدار استقلالی آمده بود که رنجور ناتوان بود. مشکلات واختلافات داخلی استقلال را بسیار ناتوان کرده بود بطوریکه پورحیدری تا دقیقه ۸۸ بازی قلعه نوعی را در کنار خود بر روی نیمکت نشانده بود. استانکو با تیم آماده به قصد طلسم هفت ساله بازی را با هجوم آغاز کردولی آبی ها تهرانی هم با تجربه کم کم خودرا به حریف نشان دادند به طوری که مرفاوی دو موقعیت صددرصد را به بیرون زدولی بازی به طوراعهم در اختیار سرخ پوشان بود. به مانند دربی قبلی این غلامپور وعابدزاده بودند که حرف اول دربی را میزدند این دو با آمادگی بدنی حملات مهاجمین را با ناکامی روبرو می ساختند.

حضور پر تعداد هافبک های سرخ پوشان وهمچنین نیروی جوانی آنها کم کم آبی پوشان را به لاک دفاعی فرو برد وخطاهای بی مورد از طرفین در دقایقی ازبازی وسوت های پر اشتباه داورسوری بازی را سردتر از هوای پاییز تهران کرده بود.

محمد نوری هافبک دفاعی استقلال براثر یک خطای بی موردبا کارت زرد داور از بازی اخراج شد واین خودباعث برتری مطلق سرخ پوشان در اواخر بازی شد. در دقیقه ۸۷ توپ ارسالی ترابیان با لغزش خرمگاه موقعیت مناسبی را نصیب بزیک کردواوبا یک چرخش عالی توپ را به دور از دستان غلامپور در درون دروازه آبی جا داد تا بعد از هفت سال پرسپولیس موفق شود بر حریف دیرینه خود غلبه کند.

استقلال با این باخت دچار تغییر تحولات اساسی

شد پورحیدری برکنار شد وناصرحجازی جانشین او شد همچنین علی فتح اله زاده به سمت مدیرعاملی آبی پوشان منصوب شد.

پرسپولیس با استانکو موفق شد به دومین قهرمانی خود در لیگ دست پیدا کند. وستاره های همچون بزیک، مهدوی کیا، گل محمدی، باقری، میناوند وشاهرودی به فوتبال ایران معرفی کند.

شهر کلاغ ها بی عقاب است.....

☑ محمدرضا پولادی

تابستان سال ۱۳۶۳ شیراز- استادیوم ارتش سوم
بازی دوستانه دو تیم استقلال تهران قهرمان باشگاه های تهران و برق شیراز

برای اولین بار بود که بزرگان فوتبال ایران را از نزدیک می دیدم یک روز جمعه بود سر چهارراه زند جلو سینما بهمن کنار یک مغازه عینک فروشی ... چه ابهتی چه بوی خوش ادوکلنی درکنارش شاهین بیانی و وحید امیری ایستاده بودند ودونفر از همشهری های ما وسوسه شدم با بقیه دوستان وبچه محل ها رفتیم کنارشون سلامی کردیم بع چه صدای دلنشنی پاسخ سلام مارا داد ....

هنوز بازی به اواسط نیمه اول نرسیده بود که مهاجم برق با یه شوت دیدنی تیر دروازه استقلال را لرزوند توپ بعداز برخورد به زمین برگشت داور گل اعلام کرد وهیاهو شروع شد دروازه بان استقلال در آن روز حجت خاکسار تهرانی بود وناصر حجازی با شماره ۷ در میانه میدان نقش یک طراح وبازیساز رو بازی می کرد، تماشاگران دو تیم که تعدادشان بالای بیست هزار نفری می شد باهم درگیر شدند واین درگیری به میدان مسابقه و بازیکنان نیز کشیده شد. چند تماشاگر با چاقو وقمه وارد میدان شدند واصغر حاجیلو ومراغه چیان با پرچمهای کرنر از بقیه بازیکنان تیمشون محافظت کردند. بازی دوستانه داشت به تعطیلی کشیده میشد ولی صدایی از پشت بلندگو ورزشگاه با تماشاگران سخن گفت: «دوستان عزیز منم ناصرحجازی اگر میداند که روزی باهم خاطره

ایی داشتیم به حرمت آن لحظه های خوش، آرام باشید» برای لحظه ایی ورزشگاه غرق سکوت شد وبناگاه فریادهای ناصرحجازی دوست داریم ما همه جا را پر کرد دیگر خبری از ناسزا نبود ودیدار دو تیم درکمال آرامش با نتیجه یک بر صفر به نفع برق به پایان رسید وجالب این که کمیته قضایی تربیت بدنی ناصرحجازی به اتفاق حاجیلو ومراغه چیان از ۵ بازی محروم کرد.

ناصرحجازی در آذرماه ۱۳۲۸ متولد شد تا گل سرسبد ورزش ایران شود ناصر حجازی با افتخاراتی فراوان ورزشی جای خودرادر دل مردم ایران باز کردومحبوب عاشقان فوتبال شد ولی محبوب ماندن او نه بخاطر افتخارات ورزشی بود بلکه صداقت وجوانمرد ناصر اورا ابدی کرد. ناصر اولین بازی ملی خودرا در آنکارا در مقابل تیم ملی پاکستان در شهریورماه ۱۳۴۸ انجام دادوبه مدت ۱۱ سال مرد شماره یک دروازه تیم ملی بودآخرین بازی ملی و در اوایل مهرماه ۱۳۵۹ در مقابل تیم ملی کویت بود.

ناصر در مدت دوران ورزشی خود همواره از سوی مسئولین نامرادی دید از المپیک مونترال گرفته تا زمانی که در سال ۱۳۵۷ برای پیوستن به تیم منچستر یونایتد کارشکنی در صدور رضایت نامه در حقش نمودند. بعد از آخرین بازی ملیش در برابر تیم کویت با قانون من در آوردی تربیت بدنی وقت طرح بیست و نه ساله ها را به اجرا درآوردند تا ناصر از تیم ملی کنار بگذارند.

در سال ۱۳۶۵ هم بنا به دلایلی اورا از ادامه فعالیت در ایران منع کردند. ناصر راهی هند وسپس بنگلادش شد تا خیال خیلیها راحت شود. او در مصاحبه‌ای گفته بود: روزهای اولی که درهند و سپس بنگلادش بودم فقط می توانستم روزی یک وعده شکمم را سیر کنم آن هم نه با غذای خوب و مقوی بلکه با نان یا موز که ارزان بود. این سختی ها را به جان خریدم تا از اصولم برنگردم، تا جلوی کسی تعظیم نکنم، تا دست کسی را نبوسم، تا مردانگی‌ام را به حراج نگذارم، تا خداوند را ناراحت نکنم که آدم با شرافت و با عزتی باشم.

ناصر بعد از موفقیت در خارج از کشور دوبار برگشت تا خار چشم کسانی باشد که آویزان فوتبال ایران شده بودندوهر روز برمحبوبیتش افزوده شد. با مردم بودن و رگ وراستی در این محبوبیت کم نظیر بسیار تاثیر گذار بود.

ناصر در زمینه مربیگری هم به مانند دوران بازیگری درخشان ظاهر شد وبزرگانی همچون علی دایی آقای گل جهان واز بزرگان فوتبال دنیا، فرهاد مجیدی اسطوره فعلی استقلال، علیرضا اکبرپور ستاره پیشین استقلال، رحمان رضایی ستاره تیم ملی ایران و.. را کشف وبه فوتبال ایران وجهان هدیه کرد.

ناصر برخلاف همه بی مهری ها به عشق مردم بفعالیت خود ادامه داد. با تیم باشگاهیش به قهرمانی درلیگ ونایب قهرمانی آسیا رسید ولی هیچ گاه رنگ نیمکت تیم ملی را علیرغم شایستگی هایش را به چشمان نافذ ندید.

ناصر اسطوره مردم ایران شد واین اسطوره بودن را به امضای مردم رسانده بود.

ناصر در پی یک بیماری طولانی مدت سرانجام در دوم خرداد سال ۱۳۹۰ دارفانی را وداع گفت.

خانواده

زبان عشق همسرتان را کشف کنید

برای تداوم بهتر و بیشتر هرگونه رابطه، و اطمینان از سلامت آن باید از تکنیک‌هایی استفاده کرد که از جمله مهم ترین و کارآمدترین آنها، کسب مهارت در شناخت و درک زبان عواطف است.

قدرت فهم به موقع احساسات و علایق، و بروز آن به شیوه صحیح، هنری است که اغلب لابلای هزاران گرفتاری روزمره فراموش می شود.

شاید برخی از ابراز علاقه خود خجالت هم می کشند. این حالات تا آنجا پیش می‌رود که بعضی از ما انسان ها، ابراز علاقه و بیان احساسات را عملی ناشایست می‌دانیم. اما آن طور که متخصصان امر می گویند ابراز محبت یکی از موثرترین شیوه ها برای حفظ رابطه ای سالم است. در هر رابطه ای عدم توجه به فرد مقابل و نادیده گرفتن احساسات او نه تنها باعث دلسرد شدن فرد می شود که رابطه را نیز به خطر می اندازد. در چنین حالاتی ما همیشه با ارتباطی شکننده مواجه هستیم که بر اثر کوچک ترین تنشی دچار آسیب جدی می شود.

انواع گوناگون روابط از جمله روابط کاری، دوستی، خانوادگی و. زندگی اجتماعی ما را تشکیل می دهند. اگر به حفظ این روابط اهمیت می دهیم و برای ما مهم است که این تعامل های اجتماعی حفظ شوند باید با توجه به نوع رابطه و شرایط خاص آن، سعی در بروز احساسات خود داشته باشیم.

روابط خود را مستحکم کنید

در میان همه روابط و تعاملات گوناگون اجتماعی، به یقین می توان گفت مهم ترین رابطه میان همسران شکل می گیرد. در حقیقت زندگی مشترک، یعنی رابطه ای سرشار از مهر، محبت، اعتماد و علاقه میان یک زن و یک مرد.

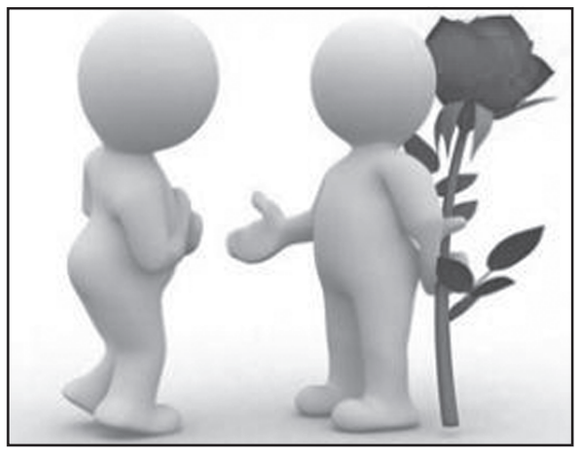
گاهی ممکن است زن یا مرد، فکر کنند نیازی به ابراز علاقه و نشان دادن عشق خود ندارند در حالی که این بزرگ ترین اشتباه در یک زندگی مشترک است. هیچ دلیلی مانند گرفتاری، کارهای روزمره، خجالت کشیدن و برای این عدم توجه در روابط موجه نیست و افراد چه زن و چه مرد باید تمام سعی خود را برای بهبود و استحکام رابطه میان خود انجام دهند. فراموش نکنیم که مانند ورزش، این تلاش برای حفظ و تقویت رابطه نیز مربوط به یک دوره خاص از زندگی نیست و همه ما باید آن را حالت و رفتاری دائمی بدانیم؛ از لحظه آغاز زندگی مشترک تا پایان حیات.

به یاد داشته باشید که عدم ابراز علاقه میان یک زوج، تنها در محدوده خودشان متوقف نمی شود، چنین رفتاری می تواند منجر به بروز مشکلات و اختلافات در خانواده نیز بشود. بدیهی است که چنین تنش هایی برای ادامه حیات خانواده بسیار خطرناک است. از آن جا که خانواده اولین و مهم ترین پایگاه اجتماعی است بروز این مشکلات و اختلافات دامنگیر جامعه نیز خواهد شد. شاید به همین دلیل است که همه جامعه شناسان و روان شناسان و دیگر محققان حوزه های اجتماعی بر اهمیت حفظ کانون خانواده تاکید اساسی دارند.

چگونه ابراز عشق کنیم؟

در مراحل اولیه ازدواج و دوران نامزدی، بسیار طبیعی است که زوجین نسبت به هم عشق و علاقه خاصی نشان دهند. اما پس از ازدواج، همسران وارد مرحله تکراری زندگی می شوند و دیگر این ابراز علاقه (حداقل به اندازه گذشته) وجود ندارد. هر چه بر طول زندگی مشترک افزوده می شود، گویی ابراز علاقه میان زن و شوهر سخت تر می گردد؛ ولی همه ما باید تلاش کنیم و اجازه ندهیم که هیچ روزی بدون تحکیم و تقویت عشق و روابط ما بگذرد. با خود بگوییم و تکرار کنیم که ابراز علاقه و محبت نه تنها عملی خجالت آور و ناپسند نیست بلکه باعث دلگرمی و استحکام روابط می شود.

البته باید به این نکته نیز توجه داشته باشیم که ابراز عشق و علاقه در هر دوره و هر زمانی شکلی متفاوت خواهد داشت. همچنین من و شما باید سعی کنیم که زبان عشق شریک زندگی خودرا کشف کنیم. هر فردی زبان عشق مخصوص به خود را دارد. برخی با گفتن جملات عاشقانه و ابزار کلامی عشق و محبت خود را به فرد مقابل ارائه می کنند. بعضی با خدمت رسانی و کمک کردن می توانند عشق و علاقه خودرا بروز دهند و عده‌ای دیگر هدیه دادن را نشانه محبت و علاقه می دانند. مهم است که زبان عشق طرف مقابل را بدانید و سعی کنید که همان طور علاقه خود را به او ابراز و اثبات کنید. اما یک نکته را فراموش نکنید و آن این که نشان دادن علاقه تنها با رفتارهای خاص کافی نیست و همه ما حتما باید از جملات و کلمات محبت آمیز و زیبا نیز استفاده کنیم. در میان همه این عوامل و نکات، توجه به این مطلب نیز مهم است که عشق واقعی بر پایه احتیاجات شما بنا نمی شود، بلکه بر پایه



نیازهای شریک زندگی شما شکل می گیرد. پس سعی کنید به همسر خود نشان دهید که شما هم در زندگی به او نیاز دارید و نیاز خواهید داشت.

احساسات خود را پنهان نکنید

در تمام طول زندگی عشق و محبت خودرا ابراز کنید. اجازه بدهید که همسر شما بداند چقدر او را دوست دارید. صحبت کردن در مورد احساسات خودتان راهی برای این ابراز احساسات است و همیشه بخاطر داشته باشید که اعمال و کارهای شما مهم تر از صحبت های شماست. پس فقط چیزی نگویید، بلکه کاری کنید که عشق به همسرتان را نشان دهد. خوب خواهد بود اگر حتی زمانی که همسر شما در محل کارش است، گاهی با او تماس داشته و به او بگویید که او را دوست دارید.

در زندگی زناشویی مسائلی پیش می آید که لازم است در مورد موضوعی با همسر خود بسیار جدی صحبت و حتی او را نصیحت کنید. در چنین شرایطی نیز سعی کنید این کار هم با عشق و علاقه همراه باشد. این روش هم باعث پذیرش بهتر سخن شما خواهد شد و هم این که همسرتان درک می کند شما در همه حال او را دوست دارید و پشت و پناهش هستید.

وقت بیشتری با هم باشید

در مواقعی که عشق و محبت خود را به او ابراز می کنید، بهتر است کلام شما با اقدامی نیز همراه شود. مثلا شعری عاشقانه بسرایید، پیغامی عاشقانه بگذارید، در کارهای خانه به همسر خود کمک کنید و یا هزاران کار دیگر. البته باید کاری را انتخاب کنید که می دانید همسر شما آن را دوست دارد.

نکته دیگری که باید بسیار مورد توجه شما باشد این است که حتما به همراه زندگی تان احترام بگذارید. احترام به او و خواسته هایش، نشانه علاقه ای پایدار است.

همچنین زمان بیشتری را برای بودن در کنار همسرتان اختصاص دهید. گاهی اوقات تلویزیون و رادیو را خاموش کنید و زمانی را فقط در کنار همسرتان باشید. با او صحبت کنید در مورد هر چیزی که او می پسندد و خلاصه هر کاری که او را شاد کند و درک کند که شما این کارها را صرفا برای او انجام می دهید.

ساعاتی در کنار هم بودن، رفتاری است که در تمام سنین باید آن را تجربه کرد. سعی کنید که در این اوقات حتی بچه ها نیز اطراف شما نباشند. این فرصت خوبی برای صحبت کردن و تبادل نظر است. در میان این گفتگوها سعی کنید که احساسات همسر خود را درک کنید و حتی اگر نظری مخالف شما دارد به او گوش دهید. همچنین خوب خواهد بود اگر این زمان ها را دقایقی شاد و مفرح سازید. همچنین سعی کنید زمان هایی را با همسرتان بیرون از خانه بگذرانید. مثلا برای شام با هم بیرون بروید، با هم به پارک بروید و قدم بزنید؛ به سینما بروید؛ ولی دقت کنید که در این اوقات مشکلات و مسائل سخت زندگی را مطرح نکنید. بهتر خواهد بود در این مواقع که همراه همسرتان هستید، دست یکدیگر را بگیرید و این گونه محبت خود را به او نشان دهید. همچنین گاهی بهتر خواهد بود تا زمانی را فقط در سکوت و در کنار یکدیگر کاری را انجام دهید. مثلاً یک پیاده روی در سکوت بسیار مفید خواهد بود؛ یا انجام یکی از کارهای خانه.

نیمه پر لیوان را ببینید

یکی دیگر از راه های ابراز علاقه این است که فقط نکات منفی ومشکلات رفتاری او را یادآوری نکنید. همه ما باید بیاموزیم که روی جنبه های مثبت رفتار همسرمان بیشتر تأکید کنیم. یاد بگیریم به موارد بسیار کوچک و نکات مثبت رفتار او توجه کنیم و برای همین اعمال هر چند کوچک، از او سپاسگزاری کنیم.

مورد دیگری که به یاد داشتنش برای ایجاد یک رابطه مناسب بسیار ضروری است این که همیشه باید با همسر خود صادق باشید و به او واقعیت را بگویید. فراموش نکنید که گفتن حقیقت، خود انجام عملی عاشقانه بوده و نشانه عشق و احترام شما نسبت به همسرتان است.

در زندگی مشترک و در هرگونه رابطه ای اشتباه کردن یک امر پذیرفته شده است. پس سعی کنید همسر خود را ببخشید تا خودتان نیز بخشیده شوید. همچنین هرگاه خود شما نیز مرتکب اشتباهی می شوید آن را بپذیرید و منکر عمل اشتباه خود نشوید. این هم نوعی صداقت در زندگی مشترک است.

به یاد داشته باشید که عشق و خدمت به طور ذاتی مرتبط هستند. هر آنچه که شریک زندگی شما نیاز دارد و در حد توان شما و عرف جامعه است باید انجام دهید تا عشق خود را نسبت به او نشان دهید. به عنوان مثال اگر او رفتاری را نمی پسندد و دلایل خود را نیز به شما گفته و شما باز هم بر کار خود اصرار بورزید، عشق خود را نسبت به او کاسته اید. همچنین ابراز عشق باید بدون قید و شرط باشد؛ بهتر است از چنین دیدگاهی علاقه خود را به همسرتان نشان دهید.

راه های جدیدی برای مهرورزی کشف کنید

اگر می خواهید زندگی و روابط پایدار و خوبی در طول سال های زندگی داشته باشید، راه های بیشتری برای نشان دادن عشق خود انتخاب کنید. برای ابراز عشق و علاقه خود سعی کنید خلاق باشید و همیشه راه هایی جدید برای نشان دادن عشق خود بیابید. هم شیوه های جدید کلامی و هم رفتارهای مناسب گوناگون. با محبت، همدردی، شوخی، سرگرمی، حضور داشتن در کنار او، حقیقت گویی می توانید عشق و محبت خود را ثابت کنید.

با ابراز محبت، صبر و شکیبایی و روابط مناسب و سنجیده متقابل می توان رابطه‌ای موفق را رقم زد. همیشه با ادب و احترام، عادلانه و سرشار از حقیقت با شخص مقابل و بویژه همسر خود برخورد کنید. اگر در ابراز عشق و علاقه خود خلاق باشید و همواره راه های جدیدی برای نشان دادن عشق خود انتخاب کنید، اطمینان داشته باشید که روابط شما همیشه رو به رشد و رویش خواهد بود. این رفتار، علاوه بر ایجاد رضایت در همسر و شریک زندگی تان، زندگی ای سرشار از عشق، محبت، صمیمیت و آرامش را برای شما به ارمغان می آورد.

سیب

رژیم سرکه سیب چیست و چگونه عمل می کند؟

رژیم های مختلف می آیند و میروند اما رژیم سرکه سیب یکی از رژیم هایی است که مدتهاست استفاده می شود.

روش تهیه ماسک صورت با سیب سبز

اگر به دنبال محصولی هستید که بطور همزمان هم پوستتان را مرطوب کند و هم آن را روشن کند می توانید با استفاده از سیب ...

گوجه فرنگی به نرخ موز

گرانی های میوه و تره بار نوبر بازار امسال بود و هر روز هم گریبان یکی از کالاها در بازار را می گیرد و هم اکنون هم بعد ...

مزایای نوشیدن آب سیب اختصاصی آفتاب

نوشیدن آب سیب خام باعث می شود که بسیاری از مواد مغذی مورد نیاز بدن شما تامین شود و در نتیجه در بهبود سلامت عمومی بدن شما بسیار موثر است.

سیب

آب سیب خام مزایای بسیار زیادی دارد. نوشیدن آب سیب خام باعث می‌شود که بسیاری از مواد مغذی مورد نیاز بدن شما تامین شود و در نتیجه در بهبود سلامت عمومی بدن شما بسیار موثر است.

ویتامین و:

پوست سیب حاوی مقدار زیادی ویتامین است، در نتیجه آب سیب خام نیز مقدار قابل توجهی ویتامین دارد. ویتامین نقش بسیار مهمی در قدرت بینایی شما و سایر عملکردهای بدن شما دارد. علاوه براین، آب سیب خام حاوی مقدار زیادی ویتامین است که یک آنتی اکسیدان بسیار مفید و ضروری برای بدن است.

انرژی:

از آنجایی که سیبها حاوی مقدار زیادی قند طبیعی هستند، نوشیدن آب سیب خام به سرعت انرژی مورد نیاز بدن ما را تامین می کند.

فیبر:

آب سیب خام هم دارای فیبر محلول و هم حاوی فیبر نامحلول است. فیبر محلول از تجمع کلسترول در رگهای خونی پیشگیری می کند و در نتیجه ریسک ابتلا به بیماریهای قلبی را کاهش می دهد. فیبر نامحلول نیز باعث می‌شود سیستم گوارشی ما بخوبی کار کند.

پتاسیم:

سیبها حاوی پتاسیم هستند. پتاسیم برای همه مخصوصا افراد مسن بسیار مفید است زیرا درد ناشی از آرتروز و روماتیسم را کاهش می دهد.

پاک کردن کبد و کلیه ها:

اگر بطور منظم آب سیب بنوشید، ریسک ابتلا به بیماری های کبد و کلیه در شما، به مقدار قابل توجهی کاهش می یابد، زیرا آب سیب این اندامها را پاکسازی می کند.

اشک های دیگران را مبدل به نگاه های پر از شادی نمودن بهترین خوشبختی هاست.

بودا