داربی های استقلال، پرسپولیس از ابتدا تا کنون

☑ محمدرضا پولادی

دیدار چهل وسوم

مسابقات لیگ آزادگان (۱۳۷۵-۷۶)
جمعه ۲۰ تیرماه ۱۳۷۶
استقلال صفر پرسپولیس ۳

گلها: ادموند بزیک(۳۵)- مهدی مهدوی کیا (۷۵)- بهنام طاهرزاده (۸۷)
داور: جمال الشریف با کمکهای محمد کوسا و حسن الشرفی هرسه از سوریه
اخطار: علیرضا اکبرپور- فرهادمجیدی-غلامپور و پاشازاده (استقلال)-میناوند ومهدوی کیا (پرسپولیس)
اخراج: محمد خرمگاه (استقلال)
ورزشگاه آزادی-
تماشاگر: ۹۰ هزار نفر
استقلال: بهزاد غلامپور- محمدخرمگاه-رضا حسن زاده-مهدی پاشازاده-محمد تقوی-صادق ورمزیار-فرهاد مجیدی (امین راستی)-علیرضا اکبرپور(علی اکبریان)- محمدرضامهرانپور- عبدالصمدمرفاوی- محسن گروسی (ادموند اختر)
سرمربی: ناصرحجازی
پرسپولیس: احمدرضا عابدزاده-بهروزرهبری فرد-افشین پیروانی-یحیی گل محمدی(مهدی هاشمی نسب)-محسن رنجبران-رضا شاهرودی- حسین عبدی-مهرداد میناوند(مجیدنامجومطلق)- اسماعیل هلالی-مهدی مهدوی کیا-فرشاد پیوس (ادموند بزیک- بهنام طاهرزاده)
سرمربی: حمیددرخشان

شرح بازی: بازیهای لیک آزادگان سال ۷۵ به تابستان بعد کشیده شده بود وبازی دربی آخرین بازی سال بود. استقلال که در دوررفت با نتیجه یک بر صفر مغلوب پرسپولیس شده بود وناصرحجازی را برمسند مربیگری نشانده بوددرآخرین بازی لیگ با تعداد جوان تازه بخدمت گرفته شد درکنار بازیکنان با تجربه خود پا به جهنم دربی شده بود استقلال در این بازی با ترکیب عجیب ۲-۶-۲ که در آن زمان تیم پرمهره وبا تجربه بارسلون به مربیگری کرویف بازی میکردوارد میدان شده بود . رضا حسن زاده به اتفاق خرمگاه دو مدافع تیم استقلال بودند. حسن زاده بعداز سالها با بدنی ناآماده در ترکیب بجای زرینچه مصدوم قرار گرفته بود. اما تیم پرسپولیس که از هفته ها قبل قهرمانیش مسجل شده بود در غیاب سرمربی خود استانکو وبا مربیگری درخشان وبا یک ترکیب ایده ال که اکثرا در ترکیب اصلی تیم ملی بودند وارد میدان شده بود.

فرشاد پیوس که در لیگ سال ۷۵ در اثر اختلاف با استانکو از تیم کنار گذاشته شده بود در آخرین بازی برای دقایقی وارد میدان شد تا رسما از دنیای فوتبال خداحافظی کند. فرشاد پیوس که برای اولین بار در اواخر سال ۱۳۶۴ از تیم نیروی هوایی به پرسپولیس آمده بود بهترین گلزن تاریخ تیم پرسپولیس بازدن بیش از ۱۵۰ گل است . فرشاد با لباس تیم ملی همه به افتخارات فراوانی رسید وحتی مدتی بازوبند کاپیتانی تیم ملی را بر بازود بسته بود در این بازی جای خودرا به ادموند بزیک جوان داد

وهمین بازیکن در دقیقه ۳۵ با دریافت یک پاس زیبا از مهدوی کیا سرحال وآماده وبا اشتباه دروازه بان آبیها موفق شد تا گل اول را به ثمر برساند.

جنگ وجدل مهدوی کیا تند وتیز با حسن زاده ناآماده بالاخره در دقیقه ۷۵ گل دوم را برای قرمز پوشان دربرداشت. استقلال که قافیه را به حریف دیرینه باخته بود وبا اخراج یک بازیکن ده نفری به بازی ادامه میداد هرچه مهاجم بر روی نیمکت داشت را به زمین فرستاده بود تا شاید فرجی شود. دردقیقه ۸۷ طاهرزاده جوان گل سوم تیم خودرا وارد دروازه آبیها کرد تا پازل اشتباهات غلامپور وحسن زاده دراین دربی را کامل کرده باشد.

این بازی هرچند با باخت استقلالیها وقهرمانی پرسپولیسها به اتمام رسید ولی ناصرحجازی از این تیم جوان تیمی بسیار عالی ساخت که در لیگ سال ۱۳۷۶ با اقتدار قهرمان شد . فرهادمجیدی ،علیرضا اکبرپور،امین راستی در تیم استقلال و محسن رنجبران،بهنام طاهرزاده واسماعیل هلالی برای اولین بار در دربی حضور پیدا کردند.

این بازی دارای نکته دیگری نیز بود که بدین قرار است در این بازی تیم

پرسپولیس ۴ یار خودرا تعویض کرد واینکه این دربی آخرین حضور مرفاوی ،ورمزیار، اختر بود که هر کدام روزی گلزنان دربی بودند.

فوتبال ایرانی: حاشیه ایرانی

☑ محمدرضا پولادی

☑حماسه وفوتبال

ما ایرانی ها عادت به دلهره واسترس بسیاردوست داریم وبه نوعی از آن لذت می بریم . در راه رسیدن به برزیل در گروهی قرار گرفتیم که در نگاه اول صعود از آن بسیار آسان بود ودر اولین بازی که درخارج از خانه برگزار شد هم به هر ترتیبی بود با کسب سه امتیاز برگشتیم ومجموع همه این ها باعث شد تا خود را خیابان های برازیلیا ببینیم ولی قطر که صعودش مدیون سهل انگاری وکینه قدیمی ما از بحرینی ها بود موفق شد در تهران ما را ناکام کند ودربازی بعدی هم که لبنان برای اولین بار برماغلبه کرد.

این شکست باعث گردید تا در تهران طی یک بازی پربرخورد کره جنوبی را ببریم واین بار خودرا شایسته حضور در ورزشگاه مارکارانا ودر کنار آلمان واسپانیا وایتالیا ببینیم. ولی چون از سرپنچه شاهین قضا غافل بودیم اسیر در دام ازبک افتادیم تا انتقام سختی به آنها بپردازیم.

حالا ما مانده ایم با سه بازی دیگر که یکی در تهران ودو بازی دیگر در خانه حریفان وانتظار حماسه..

براستی چرا همیشه باید بدنبال حماسه باشیم چرا برابر یکبارمثل خلق خدا نباید صعود کنیم. همیشه با جملات شعاری وتحریک بازیکنان ودعای خیر مردم پا میدان می گذاریم مگر آلمانی ها هم اینطور وارد رقابتها می شوند ایتالیا یا اسپانیا چی؟

بعداز هشتم آذرماه سال ۷۶ هنوز بدنبال حماسه ملبورن می دویم هنوز منتظر یک خداداد هستیم آقای کیروش ماه عسل با طعم بیت المال خوش گذشته که انشاالا کمی هم به فکر مردم باش که دلخوشی شان همین تیم ملی است.

آقایان که همواره به دنبال برانگیختن احساسات بازیکنان ومردم وتماشاگران فوتبال هستید کمی عینک تان را غبارروبی کنید فوتبال با دعای خیر مردم وعنایت وتوجه به کودکان بی سرپرست در آسایشگاه ها نیست آقای کیروش شماهم که مثل ما شدید؟

شما چرا؟ آقای ارو پا گشته شما که هیچکسی را به غیراز خودتان قبول نداشته وندارید شما که با لج بازی وندانم کاری هایتان فوتبال مارا از دوران علی دایی و افشین قطبی داغان تر کردید اگر توانستی تیم ملی را به پلی آف ببری حماسه ساز میشوی این را مطمئن باش اینکه دلالان و تریبون داران حاشیه ساز از شما آن چنان دفاع می کنند که حتی همسرتان به این زیبایی از شما دفاع نخواهد کرد. پس برادر کیروش خیالت راحت که از همین حالا القابت آماده ومهیاست.

اگر به فوتبال آلمان یک نگاه دقیق وبه دور از کینه وعداوت بیندازیم پی خواهیم برد که آنها بعداز شکست در دوجام جهانی ۹۴و۹۸ وجام ملتها ۲۰۰۰ وبعداز بیست سال اقتدار که دونایب قهرمانی در ۸۲و۸۶ و یک قهرمانی در جام ۹۰ به همراه دو قهرمانی در جام ملتهای ۱۹۸۰ و۱۹۹۶ ویک نایب قهرمانی در جام ملتها ۱۹۹۲ بود با برنامه ریزی دقیق و با ایجاد بیش از ۵۰ کمپ اختصاصی برای کودکان بین ۱۶-۷ سال واستخدام بزرگان فوتبال شان توانستند دوبار در فوتبال دنیا آقایی کنند آنها فقط منتظر حماسه وغیرت آلمانی نشدند آنها چشم به دعای خیر مردم آلمان نداشتند بلکه رفتند کار کردند زحمت کشیدند وحالا ثمره آنرا درو می کنند.

آنها برای برد با اقتدار بایرن مونیخ بر بارسلون نام حماسه بر آن نگذاشتند ولی برد استقلال بر الهلال را در عربستان حماسه نامید سرپرست محترم وتحصیل کرده تیم استقلال .

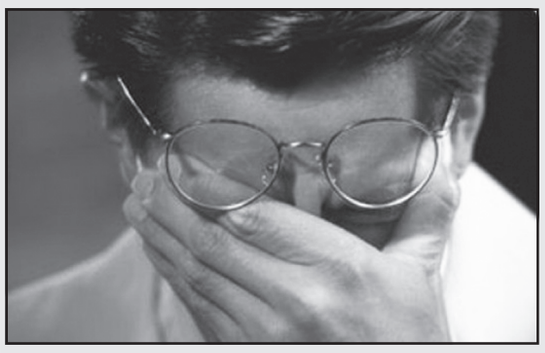
ورزش باید با برنامه باشد باید زیر ساخت داشته باشد باید کار در دست کاردان باشد تا بتوان به آن امید داشت ولاغیر...

بردبر قطر نه آنچنان سخت ودشوار است نه با عدم آن دنیا به آخر می رسد ما اگر به خودمان ایمان داشته باشیم می توانیم بر امثال قطرها غلبه کنیم حتی با یک تیم باشگاهی مان اگر بردیم که چه بهتر وگرنه خودرا آماده برای مبارزه با کره ولبنان خواهیم کرد باز اگر در آن دوبازی هم نا موفق باشیم بازهم اتفاقی رخ نخواهد داد خودرا برای جام جهانی مسکو که اتفاقا نزدیک ودم دست تر از بزریل است می کنیم ولی اینبار با برنامه اصولی تر با مدیریت خندان وتواناتر با بازیکنانی که هنوز تعداد بازی های دوستانه ورسمی اش دو رقمی نشد از تیم پرافتخار پرسپولیس بالای دوملیارد تقاضای پول بر عقدقرارداد می کند با بازیکنی که هنوز توان یک سانتر برروی محوطه جریمه حریف ندارد ولی هرروز در روزنامه ها استقلال را تهدید به رفتن به تیم رقیب می کند این بنده خدا خبر ندارد که استقلال بسیار بزرگتر از وامثال اوست آری ما بااین بازیکنان انشالا خودرا آماده رفتن به مسکو می کنیم .

خانواده

چگونه خستگی چشم را رفع کنیم؟

☑چشم



کمبود خواب ، آلرژی ، استرس و بالا رفتن فشار چشم از جمله مواردی هستند که منجر به خستگی چشم می شوند. کارکردن با کامپیوتر و مطالعه برای مدت زمان طولانی به چشم ما فشار زیادی وارد می کنند. وقتی چشمهای شما خسته می شوند کل بدن شما را تحت تاثیر قرار می دهند و در نتیجه روی عملکرد کاری و رفتار شما هم تاثیر منفی می گذارند. اما خوشبختانه شما می توانید با بکارگیری چند تکنیک و تمرین خستگی چشمانتان را رفع کنید.

اگر مشغول انجام کاری هستید که فشار زیادی به چشمانتان وارد می کند (مثل کارکردن با کامپیوتر و یا مطالعه کردن) ، برای مدتی این کار را رها کنید و به چشمانتان استراحت بدهید. به جای اینکه به چیزهایی که در مقابل چشم شما قرار دارند و به شما نزدیک هستند نگاه کنید ، سعی کنید به اجسام دورتر نگاه کنید. هر ۲۰ دقیقه یکبار نقطه تمرکز چشمانتان را عوض کنید و به چیز دیگری نگاه کنید.

چندبار با سرعت پلک بزنید و سپس چشمهایتان را ببندید و مدتی آنها بسته نگه دارید . پلک زدن به رفع خستگی ماهیچه ها کمک می کند و باعث مرطوب شدن چشمها می شود.

هر شب به اندازه کافی بخوابید تا در طول روز احساس خستگی نکنید زیرا خستگی باعث بالا رفتن فشار چشم می شود.

مطمئن شوید که محیط کار شما از نور کافی برخوردار است زیرا کارکردن با کامپیوتر و مطالعه کردن با نور کم به چشم فشار بسیار زیادی وارد می کند.

دستهایتان را محکم و با سرعت به هم بمالید تا کمی گرم شوند و سپس چشمهایتان را ببندید و کف دستهایتان را روی چشمهایتان بگذارید. دستهایتان را در همین حالت نگه دارید تا گرمای آنها تمام شود. می توانید هر چقدر دلتان می خواهد این کار را تکرار کنید.

چشمهایتان را ببندید ، دو عدد چای کیسه ای گرم را روی چشمهایتان قرار دهید و تا زمانی که آنها سرد شوند صبر کنید.

بیرون بروید و در هوای آزاد چشمانتان را کاملا باز کنید.

پوست سر و پیشانی خودرا ماساژ بدهید. چشمانتان را ببندید و دور چشمهایتان را هم به آرامی ماساژ بدهید. سعی کنید در اتاق تاریک این کار را انجام بدهید. روزی سه تا پنج بار صورتتان را با آب سرد بشوئید و سعی کنید وقتی به صورتتان آب می زنید چشمانتان را باز نگه دارید.

روزنامه طلوع
از تمامی نقاط کشور آگهی و اشتراک می پذیرد

چهار شیوه تربیت فرزند

آیا اهمیت بیش از حد به فرزندان برای آینده آنها مناسب است؟

تعلیم و تربیت

تفاوت فاحشی بین فرزندسالاری و والدین سالاری نیست. در واقع عدم آموزش والدین در رابطه با نحوه تربیت کودک، می تواند به یکی از این دو بدل شود و در نهایت این خروجی کودک است که دچار مشکل خواهد شد. در واقع دو حیطه در نظام تربیتی والدین وجود دارد. یکی حیطه«عاطفی»، دیگری حیطه کنترل یا "اقتدار". بر اساس این دو حیطه سبک های فرزند پروری به چهار دسته تقسیم می شوند:

۱ -فرزند پروری مقتدرانه (علمی)
۲ -فرزند پروری مستبدانه
۳ -فرزند پروری سهل گیرانه
۴ -فرزند پروری بی اعتنا

در سبک فرزند پروری «مقتدرانه»، گرما و محبت به همراه کنترل رفتار های کودک به تعادل رسیده اند و ثبات و پایداری والدین در رفتارشان با کودک احساس امنیت در کودک به وجود می آورد. این سبک باعث تولید کودکی خلاق، با اعتماد به نفس، با عزت نفس و مسوولیت پذیر می شود و تقریبا با هر سرشتی سازگار است.

در سبک فرزند پروری«مستبدانه»، گرما و محبت والدین کم است و در مقابل کنترل بر رفتار کودک شدت بیشتری دارد. این سبک، کودکانی دمدمی مزاج و پرخاشگر که دچار اختلالات رفتاری شدید هستند را تولید می کند و چنین کودکانی از امنیت کافی برخوردار نمی شوند.

در سبک فرزند پروری «سهل گیرانه»، گرما و محبت زیادولی کنترل و نظارت کم است. اینها کودکانی پرخاشگر و ناپخته و خارج از کنترل و اصطلاحا «لوس» تولید می کنند. در سبک فرزند پروری «بی اعتنا»، هم سطوح گرما و محبت پایین است، هم کنترل و نظارت. این والدین، کودکانی متوقع، سرکش و نافرمان تولید می کنند.

در دهه های اخیر جامعه انسانی دستخوش تغییرات بسیاری شده و تربیت کودکان برای والدین بسیار دشوار تر از نسل های گذشته شده. اگر یکی از مهم ترین دستاوردیک ازدواج را، فرزندان حاصل از آن در نظر بگیریم، به این نتیجه می رسیم که والدین باید آموزش ببینند و در تربیت کودک خود مهارت هایی به دست آورند تا بتوانند انسان های سالمی، به لحاظ روان به جامعه تحویل دهند. اگرچه همه ما پدر و مادر هستیم ولی این مهارت ها می تواند از ما پدر و مادر بهتری بسازد درست مانند اینکه همه ما می توانیم بدویم ولی یک دونده حرفه ای نیاز دارد مهارت های بیشتری به دست آورد. طبق مطالعات علمی به اثبات رسیده بیش از ۶۰ درصد شخصیت روانی انسان در شش سال اول تولد شکل می گیرد و این نشان دهنده اهمیت این بخش از زندگی انسان است.

هرچند تربیت فرزند امری است مستمر، اما این شش سال از مهم ترین و بنیادی ترین دوره های حیات هر فرد به حساب می آید، البته به این نکته توجه داشته باشید که هر زمانی والدین این آموزش ها را ببینند می توانند بخش عمده ای از گذشته کودک را جبران کنند. در واقع، کودکی نامناسب و روابط معیوب والدین و کودک، خاستگاه بسیاری از آسیب های روانی است و برای جلوگیری از صدمات روانی نسل های بعد نیز آموزش والدین مثمر ثمر خواهد بود. آسیب های روانی همانند یک میراث شوم از نسل های متمادی به ما رسیده و تضاد قابل لمسی وجود دارد و آن اهمیتی است که دنیای مدرن امروز در کل به کودکان می دهد و بی توجهی که نسبت به آموزش والدین برای پرورش و رشد و سلامت روانی این موجودات می شود.

متاسفانه امروزه وقتی ما صاحب فرزندی می شویم بدون اینکه کوچک ترین اطلاعی از کلیدهای تربیتی داشته باشیم به روش آزمون و خطا تربیت کودک را شروع می کنیم و در اصل کلید های رفتاری آن را آنقدر دستکاری می کنیم تا بر آن تسلط یابیم. غافل از اینکه تسلط، آن هم به هر شیوه ای، تمام ساختار روانی کودک را در هم شکسته و از او هر چیز خواهد ساخت جز انسانی با روان سالم. بسیاری از رفتارهای نامناسب امروز ما، همین طور مشکلات عدیده روانی همچون اضطراب، افسردگی و... نشات گرفته از عدم سلامت روان ماست. پس بیاییم با هم تلاش کنیم تا این میراث شوم ناشی از عدم آگاهی پدران و مادرانمان را که از نسل های متمادی به ما به ارث رسیده را به کودکانمان منتقل نکنیم و با یادگیری علم «پدری و مادری» فرزندانی با روان سالم به جامعه هدیه کنیم. در پایان باید گفت رابطه والدین با کودک درست مثل رابطه خورشید با زمین است. این فاصله نباید آنقدر کم باشد که بسوزاند و نه باید آنقدر زیاد که همه چیز یخ بزند و از بین برود.

اطلاعات مفید درباره درد شانه و گردن

درد شانه و گردن دلایل مختلفی دارد و در اغلب موارد با روش های خانگی می توان این دردها را آرام کرد اما اگر درد شما با روش های خانگی کمتر نشد و یا حتی بدتر شد ، حتما باید به پزشک مراجعه کنید. کارهایی که باعث تشدید درد شانه و یا گردن می شوند و باید از آن ها پرهیز کنید:

نشستن در حالت نامناسب برای مدت زمان طولانی ، نرمش نکردن و گرم نکردن بدن قبل از انجام فعالیت های ورزشی ، انجام فعالیت های شدید و سخت ورزشی ، خوابیدن در حالت نشسته و یا هر حالت نامناسب دیگر و مسافرت با هواپیما از جمله کارهایی هستند که می توانند باعث درد شانه و گردن شوند و یا آن را تشدید کنند.

درمان خانگی :

تا آنجایی که می توانید به گردن و شانه خود استراحت دهید . از کمپرس آب سرد استفاده کنید (در هر ساعت حداکثر ۲۰ دقیقه) و روی یک بالش مناسب دراز بکشید. اگر درد خیلی شدید است از مسکن هایی مثل ادویل هم می توانید استفاده کنید.

هشدار:

اگر درد شانه و گردن شما با سردرد، تب ، گرفتگی قفسه سینه ، احساس تنگی نفس ، سرگیجه و تعرق شدید همراه است فورا" با اورژانس تماس بگیرید زیرا این علائم ممکن است نشانه های حمله قلبی باشند.

استرس ناشی از کار و کم خوابی باعث تشدید اختلال دوقطبی می شود

استرس اختلال دوقطبی

یک متخصص روانپزشکی با اشاره به اهمیت حمایت های خانوادگی و لزوم کاستن از فشار و استرس بر روی بیماران دوقطبی گفت: شرایط پراسترس کاری، کم خوابی و مشکلات اجتماعی ممکن است باعث تشدید این اختلال شود.

دکتر علی اکبر نجاتی صفا در گفت وگو با خبرنگار ایسنا منطقه دانشگاه علوم پزشکی تهران، گفت: بیماری دوقطبی یا اختلال دو شخصیتی یک نوع بیماری خلقی است که مبتلایان به آن علائمی همچون افسردگی، شیدایی، حالاتی شبیه به شادابی بیش از حد بدون دلیل، تحریک پذیری، پرخوابی، پرحرفی و بی قراری ازخود بروز می دهند.

وی با اشاره به اینکه اختلال دو شخصیتی گاهی با رفتارهای غیرمنطقی، عصبانیت بیش از حد و پرخاشگری همراه است، یادآور شد: برخی اوقات شدت بیماری در بیماران دوقطبی به حدی است که ارتباط آنها با واقعیت قطع شده و حالاتی از روان پریشی پیدا می کنند.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران با بیان اینکه اختلال دوقطبی، از بیماری های شدید در میان بیماری های روانپزشکی به شمار می رود اما با این وجود قابل درمان است، گفت: انواع خفیف تری از این بیماری نیز وجود دارد که شدت کمتری داشته و راحت تر درمان می شود تا جایی که به علت خفیف بودن ممکن است در افراد دیر تشخیص داده شود. در این حالت فرد مبتلا، عملکرد بهتری دارد و بیماری دوقطبی در آنها، بیشتر بصورت ایجاد مشکل در مسائل زناشویی و برقراری ارتباط با دیگران بروز می یابد.

وی با ابراز خرسندی از اینکه بیماری دو شخصیتی از جمله بیماری های شایع محسوب نمی شود، افزود: درحدود ۱ تا ۲ درصد جمعیت کل جامعه ممکن است دارای فرم شدید این بیماری باشند اما در موارد خفیف اختلال دوشخصیتی، این میزان افزایش می یابد. بطوری که افسردگی بین ۲۵ تا ۵۰ درصد افراد مبتلا به افسردگی، ممکن است گونه ای از این اختلال باشد، در نتیجه می توان گفت موارد خفیف بیماری دو قطبی در جامعه شیوع بیشتری دارد.

دکتر نجاتی صفا درخصوص درمان بیماری دوقطبی در افراد اظهار داشت: در موارد شدید این بیماری بستری کردن فرد مبتلا ضرورت دارد اما در مواردی که مبتلایان به اختلال دو قطبی فاقد حالت روان پریشی هستند، می توان به صورت سرپایی آنها را مداوا کرد.

وی با اشاره به اینکه داروهای خوبی برای کنترل اختلالات دوقطبی وجود دارد، گفت: اساس درمان برای رفع این بیماری تجویز دارویی است. اما باید توجه داشت که آموزش خانواده و شخص بیمار در کنار شیوه های درمانی به سلامت وی کمک می کند، بطوری که اعضای خانواده و خود بیمار باید بدانند اختلال دوشخصیتی قابل درمان بوده و همیشگی نیست.

این متخصص روانپزشکی به اهمیت حمایت های خانوادگی و لزوم کاستن از فشار و استرس بر روی بیماران دوقطبی اشاره کرد و افزود: شرایط پر استرس کاری، کم خوابی و مشکلات اجتماعی ممکن است باعث تشدید این اختلال در آنها شود. دکتر نجاتی صفا در پایان با بیان اینکه پاسخ به درمان بیماران مبتلا به اختلال دوقطبی بسیار خوب است، تصریح کرد: متاسفانه این اختلال از جمله بیماری های مزمن همچون دیابت، فشار خون به شمار می رود، بطوری که خود بیماری با مصرف دارو به طور کامل درمان نمی شود بلکه تنها از طریق مصرف مداوم دارو، عوارض و مشکلات آن تحت کنترل در آمده و فرد به حالت عادی باز می گردد.