

دربی های استقلال، پرسپولیس از ابتدا تا کنون

محمدرضا پولادی

مسابقات لیگ آزادگان ۱۳۷۷

جمعه ۲۲ آبانماه - ۱۳۷۷ ورزشگاه آزادی
استقلال صفر پرسپولیس یک گل: مهدی هاشمی نسب (۴۵)



داور: محمود الرفاعی (سوریه) با کمک های محمد علی فروغی و مسعود فلاح

تماشاگر: ۱۱ هزار نفر
اختصار: بزدانی - نوازی - مومنی (استقلال) - مهدوی کیا و رهبری (پرسپولیس)
اخراج: استیلی (پرسپولیس) و موسوی (استقلال)
استقلال: پرویز برومند - رضا حسن زاده - جوادزینجه (کاپیتان) - سهراب پختیاری زاده - محمد نوازی - علیرضا منصوریان (سیروس دین محمدی) - داریوش بزدانی - فرهادمجیدی (علیرضا اکبرپور) - محمد تقوی - محسن گروسی (محمد مومنی) و علی موسوی مربی: ناصر حجازی
پرسپولیس: احمدرضا عابدزاده - بهروز رهبری - فر - افشین پیروانی (اسماعیل هلالی) - مهدی هاشمی نسب - نعیم سعداوی - رضا شاهرودی - نادر محمدخانی (کاپیتان) - حمید استیلی - علی کریمی - مهدی مهدوی کیا (مامی) (فر) ادموند بزیک (بهنام سراج)

مربی: علی پروین
شرح بازی: بعد از ۱۶ ماه دو تیم به مقابل هم آمدند استقلال با پیراهن سفید پرسپولیس با رنگ همیشگی این بازی نیز به مانند اکثر دربی دیگر با شور حال عجیب سکو نشینها و استرس و دلهر بازکنان آغاز شد.
هر دو تیم با سیستم مشابه ۵-۲-۳ بازی را آغاز کردند و جالب اینکه استقلال هر دو هافبک دفاعی خود (فکری و تیموریان) را بر روی نیمکت نشاندند و با سه هافبک طرح و بازی ساز که به وسیله دو پیستون (نوازی و تقوی) حمایت میشوند بازی را شروع کرد در مقابل سرخپوشان با ترکیب کامل و بعد از سالها دوری پروین را بر نیمکت خود گمارده بودند نیمه اول بیشتر درگیری فیزیکی حرف اول را میزد و در آخرین دقیقه این نیمه سانتر بلند و کشیده شاهرودی را با اشتباه مسلم برروند مواجه شد تا هاشمی نسب جوان نا آشنا تا آن روز دروازه آبیها را باز کند.

این گل و گلهای بعدی که هاشمی نسب در دربی ها به ثمر رساند او را به یکی از دربی بازان مشهور مبدل کرد. هاشمی نسب با زدن این گل خود را محبوب قلبها تماشاگران پرسپولیس کرد و یک شبه ره صدساله را پیمود. در اواخر نیمه اول استیلی توسط داور سوری از بازی اخراج شد.
در نیمه دوم استقلال با دو تعویض در خط هافبک به قصد جبران اشتباه ارنج اول بازی و گلی که در اثر اشتباه مسلم دروازه باننش وارد میدان شد ولی علی موسوی مهاجم جوان آبی ها در همان دقیقه اول نیمه دوم و با زیرکی عابدزاده از زمین بازی اخراج شد.
در این نیمه تمام تلاش آبی بی ثمر بود و هر چه زدند با سد بتونی نادر محمدخانی برخورد کرد و نتیجه با همان تک گل نیمه اول به پایان رسید.
علی کریمی اولین دربی خود را تجربه کرد که اتفاقا از جمله خوبهای میدان بود و بعدا به یکی از بزرگان تیم پرسپولیس مبدل شد. همچنین این دربی آخرین دربی محسن گروسی بود. پرسپولیس در ادامه این لیگ به مقام قهرمانی رسید و استقلال به نایب قهرمانی بسنده کرد.



فوتبال ایرانی: حاشیه ایرانی

محمدرضا پولادی

چشمک ریو با دسته گل گوجی

ایران یک قطر صفر

گل: رضا قوچانی نژاد

تیم ملی ایران در حوضه قطر کار بزرگی انجام دادند از بابت شکست دادن تیم در حوضه و چند مدتی قطر. بلکه از حیث رویکرد به منطق البته فوتبال ملی جای بحث تعصبات رنگی نیست اما منطق حاکم بر فوتبال حکم می کند که در وقت تشکیل تیم ملی آن هم در حساسترین لحظات، شما از بهترین ها تیم بسازید نه اینکه ستاره ها را گرد هم آورید. استقلال بهترین خط دفاع لیگ را داشت و باید از این تیم سه نفر در جمع چهار نفر قرار می گرفت و همین طور در خط میانی. این تیم اسکلت استقلال را داشت و باید می داشت به دلیل منطق حاکم بر فوتبال. تیم قهرمان باید بیشترین سهم را داشته باشد. کی روش به این نتیجه رسید که باید به دنبال منطق باشد و تیمش را با تاکتیک مناسب راهی میدان کند. استفاده از منتظری در دفاع راست و کشاندن خسرو به یک جلو تر این همان ترکیبی بود که استقلال در برابر تیمهای اماراتی و قطر انجام داد و آنها را با اقتدار حذف کرد. بارها در مطالب قبل ذکر نموده بود یک یک که همه فوتبال سانتر نیست بلکه حرکات عمقی هم در مقابل دفاع های بسته کار ساز است حرکت گل به قطر مرور کنیم... نکونام: جباری را در عمق دید و حرکت او باعث شد دفاع حریف بهترین پاس عمر خود را برای به عرش بردن ما بدهد و قوچانی را تا حد حماسه ساز ملبورن مشهور



مانع آنان شدند. و اما اوج تاکتیک تیمی در نیمه دوم بود جایی که تیموریان و نکونام باعث شدند تا قطری ها بازی را به کنار ببرند و در انجا با مدافعین چپ و راست ما مواجه شوند و این دو بسیار عالی و محکم مانع موفقیت قطری ها شدند. بازسازی این دو مدافع کنار در کنار موج دوم حملات و آزادی صرف جباری باعث شد که یک ۳ امتیاز حساس مارا برای رفتن به ریو امیدوار کند. این بازی و این سه امتیاز را به فوتبال لیگ مدیون هستیم بازیکنان این تیم از دل لیگ بیرون آمده بودند و موفقیت آنها در واقع موفقیت لیگ است درست جایی که تا قبل از این بازی کی روش خیلی علاقمندی به آن نداشت.

روزی امیر قلعه نوعی بیگ زاده را بهترین مدافع چپ فعلی ایران دانست ولی با چنان برخوردی مواجه شد که نگو و نپرس ولی به هر ترتیب کی روش با بازی دادن به بیگ زاده ثابت کرد او از باند قلعه نوعی نیست و به حق در استقلال و تیم ملی بازی می کند.

بازی بی نقص امیرحسین صادقی یادآور ظلمی بود که سالها بر این بازیکن شده بود و با این که در ده سال گذشته از بهترین ها فوتبال ایران بود ولی متأسفانه استفاده درستی از این بازیکن نشده است.

امید آن که این برد باعث بی انگیزشی در میان ملی پوشان نشود بلکه ایجاد انگیزه مضاعف کند و همچنین کسی از این برد بنفع خود و گروهش سو استفاده نکند.

این برد لیگ بود برد تیمی نه برد شخص خاصی خواهان آنیم که در سالهای آینده برد از تیمی همچون قطر مارا خیلی ذوق زده نکند و رفتن به جام جهانی نهایت امیدو آرزوهای ما نباشد

خانواده

خاصیت مهم روغن ماهی برای سلامت بدن

حفظ جوانی و شادابی در چهره می شود. در عین حال محتوای پروتئینی موجود در روغن ماهی به رشد موها و حفظ سلامت و تقویت آنها کمک می کند. مقابله با فشار خون بالا: امگا ۳ دارای خواص ضد التهابی و ضد انعقاد است به همین سبب در کاهش فشار خون نقش دارد. مقابله با آسم: روغن ماهی در بهبود مشکلات تنفسی نظیر آسم، بسیار تاثیر گذار است. این مکمل سوئدمنند به کاهش حملات آسمی و تنفسی آسانتر کمک می کند.

کمک به درمان آیدز: مطالعات انجام شده از سوی کارشناسان بر نامه علوم تغذیه ای در لزیکنون ثابت کرده است که روغن ماهی با کاهش سطح تری گلیسرید خون حتی در درمان آیدز نیز نقش موثر و مفیدی ایفا می کند. سلامت ناخن ها: مصرف مداوم روغن ماهی به بهبود بافت و سلامت ناخن ها نیز کمک می کند و از این رو می توان از آن در تولید ترکیبات تقویت کننده ناخن ها استفاده کرد.

سلامت استخوانها: امگا ۳ موجود در روغن ماهی به تنظیم تعادل املاح معدنی در استخوانها و بافتهای اطراف آن کمک می کند. تاثیر خاص روغن ماهی در بهبود افسردگی: افراد مبتلا به افسردگی اغلب با کاهش سطح اسید چرب مواجه هستند. به این ترتیب روغن ماهی برای بهبود حال بیماران افسرده نیز مفید است.

بارداری سالم: از آنجا که اسید چرب موجود در روغن ماهی برای رشد چشم ها و مغز جنین مفید است لذا مصرف روغن ماهی برای زنان باردار نیز توصیه می شود. روغن ماهی از تولد زودرس یا تولد نوزاد زیر وزن طبیعی و نیز از سقط جنین جلوگیری می کند.

تاثیر ضد التهابی: روغن ماهی نقش موثری در کاهش التهاب در خون و بافت ها دارد. این مکمل برای بهبود اختلالات گوارشی، سندرم روده کواته و بیماریهای التهابی مزمن مفید است.

سلامت مغز و سیستم اعصاب: مصرف این مکمل به بهبود عملکرد مغز، تقویت حافظه و قدرت استدلال و تقویت قدرت تمرکز کمک می کند. روغن ماهی جریان خون را بهبود می بخشد و حتی روی هورمونها و سیستم ایمنی بدن نیز تاثیر گذار است که در نهایت روی عملکرد مغز تاثیر می گذارد.

حفاظت در برابر دیابت نوع دوم: التهاب در سلولهای چربی منجر به بروز مقاومت انسولینی و در نهایت موجب ابتلا به دیابت نوع دوم می شود. پزشکان تاکید دارند که روغن ماهی مانع از بروز التهاب در سلولهای چربی می شود و در نتیجه در پیشگیری از دیابت نوع دوم نقش دارد.

مقابله با آکنه: روغن ماهی حتی برای کاهش آکنه نیز مفید است چون حاوی اسید چرب است و این اسید روی ترشحات غدد چربی در پیاز مو تاثیر می گذارد. بهبود خلق: روغن ماهی علاوه بر کاهش افسردگی باعث تنظیم نوسانات خلقی شده و به بهبود خلق و افزایش روحیه کمک می کند.

روغن ماهی نه تنها سرشار از اسیدهای چرب ضروری و لازم برای بدن و مفید برای حفظ سلامت قلب است بلکه هم چنین به بهبود اختلالات و مشکلات روانی مانند افسردگی، اختلال دو قطبی و شیذوفرنی کمک می کند.

روغن ماهی نه تنها سرشار از اسیدهای چرب ضروری و لازم برای بدن و مفید برای حفظ سلامت قلب است بلکه هم چنین به بهبود اختلالات و مشکلات روانی مانند افسردگی، اختلال دو قطبی و شیذوفرنی کمک می کند.

به گزارش سرویس «سلامت» ایسنا، به نقل از سایت اینترنتی هلت می آپ، در این مقاله ۲۰ خاصیت مهم و مفید روغن ماهی برای بهبود سلامتی تمام افراد در گروه های سنی مختلف ارائه شده که عبارتند از:

پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی: روغن ماهی نه تنها به پایین آمدن سطح تری گلیسرید و کلسترول خون کمک می کند بلکه در جلوگیری از سفت شدن عروق و پیشگیری از ضربان غیرعادی قلب نیز نقش به سزایی دارد.

پیشگیری از سرطان: روغن ماهی در پیشگیری از سه نوع سرطان شایع شامل سرطان سینه، روده بزرگ و پروستات مفید است. امگا ۳ در واقع از تبدیل شدن سلولهای سالم و طبیعی به سلولهای سرطانی جلوگیری کرده و مانع از رشد غیرعادی سلولی می شود.

تنظیم کلسترول: یکی از خواص مهم و اصلی روغن ماهی این است که به تنظیم سطح کلسترول خون کمک می کند. وجود اسیدهای چرب و در اکثر مکمل های با کیفیت روغن ماهی در تنظیم کلسترول نقش مهمی دارد.

باروغن ماهی، لاغر شود: مصرف ماهی به درمان فشار خون بالا و چاقی کمک می کند. بر اساس یک مطالعه تخصصی در استرالیا، یک رژیم غذایی برای کاهش وزن اگر با مصرف مرتب مقدار مشخصی از ماهی همراه باشد بسیار موثر تر و موفق تر خواهد بود.

درمان آرتروز (التهاب مفصلی): روغن ماهی هم چنین برای درمان عارضه التهاب مفصلی نیز مفید است. مصرف بلند مدت از این روغن مفید در کاهش و یا حتی پیشگیری از دردهای ناشی از آرتروز تاثیر دارد. درمان آرتروز با روغن ماهی قطعا بلافاصله پس از مصرف نخواهد بود بلکه ممکن است چندین روز، هفته و یا حتی ماه طول بکشد. تا نتایج مثبت آن بروز کند.

سلامت چشم ها: مصرف اسید چرب امگا ۳ چشم ها در برابر عارضه تحلیل نقطه ماکولار چشم جلوگیری می کند و همچنین خطر بروز سندرم خشکی چشم را کاهش می دهد.

پیشگیری از اختلالات روانی: شماری از مطالعات پزشکی نشان داده است که مصرف روغن ماهی به کاهش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر، زوال عقل و حتی شیذوفرنی کمک می کند.

سلامت پوست و مو: امگا ۳ به حفظ رطوبت در سلول های پوستی، تولید ماده مفید کلاژن و برطرف کردن لکه های پوستی کمک می کند و در نهایت موجب

گلهای بوستان علم و معرفت دبستان شیخ فضل اله نوری

مجمع سید الشهدا روستای خیر آباد کرون (شهرستان کازرون سال تحصیلی ۹۱-۹۲)

با تشکر و سپاس فراوان از جناب آقای خبیر بهادری مدیر محترم آموزشگاه، جناب آقای خدارحم حسینی معاون پرورشی، جناب آقای محمد جواد منظمیان، سرکار خانم مریم بیکر معاون اجرایی، خانم شبین رزاز زاده آموزگار کلاس اول، سرکار خانم زهرا توان آموزگار کلاس چهارم و آقای سید عبدالعظیم سعیدیان آموزگار کلاس پنجم

انجمن اولیا و مربیان آموزشگاه

فاطمه کاظمی فرزند علی - ممتاز درسی، اخلاقی، قرآنی، نماز، مرحله آموزشگاه کلاس چهارم	حمیده جلیلی فرزند مریم - ممتاز درسی، اخلاقی، قرآنی، نماز، مرحله آموزشگاه کلاس چهارم	آیناز ترابی فرزند مهرداد - ممتاز درسی، اخلاقی، قرآنی، نماز، مرحله آموزشگاه کلاس چهارم	آیناز حاجی دولو فرزند مراد - ممتاز درسی، اخلاقی، قرآنی، نماز، مرحله آموزشگاه کلاس چهارم	فائزه پور صادق فرزند ابوج - ممتاز درسی، اخلاقی، قرآنی، نماز، مرحله آموزشگاه کلاس چهارم	خاطره اعظمی فرزند رحمت - ممتاز درسی، اخلاقی، قرآنی، نماز، مرحله آموزشگاه کلاس چهارم	آیدا همتی فرزند علی - ممتاز درسی، اخلاقی، قرآنی، نماز، مرحله آموزشگاه کلاس چهارم	پینا پیر آلو فرزند علی - ممتاز درسی، اخلاقی، قرآنی، نماز، مرحله آموزشگاه کلاس چهارم
زینب عطایی فرزند نوروز علی - ممتاز درسی، اخلاقی، قرآنی، نماز، مرحله آموزشگاه کلاس چهارم	نگار عطایی فرزند امیر - ممتاز درسی، اخلاقی، قرآنی، نماز، مرحله آموزشگاه کلاس چهارم	زهرا بهادری فرزند ناصر - ممتاز درسی، اخلاقی، قرآنی، نماز، مرحله آموزشگاه کلاس چهارم	نازنین فریدونی فرزند ناصر - ممتاز درسی، اخلاقی، قرآنی، نماز، مرحله آموزشگاه کلاس چهارم	زهرا همتی فرزند علی - ممتاز درسی، اخلاقی، قرآنی، نماز، مرحله آموزشگاه کلاس چهارم	پینا پیر آلو فرزند علی - ممتاز درسی، اخلاقی، قرآنی، نماز، مرحله آموزشگاه کلاس چهارم	آیدا همتی فرزند علی - ممتاز درسی، اخلاقی، قرآنی، نماز، مرحله آموزشگاه کلاس چهارم	زینب عطایی فرزند نوروز علی - ممتاز درسی، اخلاقی، قرآنی، نماز، مرحله آموزشگاه کلاس چهارم
دانش آموز ممتاز	دانش آموز ممتاز	دانش آموز ممتاز	دانش آموز ممتاز	دانش آموز ممتاز	دانش آموز ممتاز	دانش آموز ممتاز	دانش آموز ممتاز
کوروش مهرابی نژاد فرزند خداده - ممتاز درسی، اخلاقی، قرآنی، نماز، مرحله آموزشگاه کلاس چهارم	مجتبی همتی فرزند زینب - ممتاز درسی، اخلاقی، قرآنی، نماز، مرحله آموزشگاه کلاس چهارم	علی عطایی فرزند بهمن - ممتاز درسی، اخلاقی، قرآنی، نماز، مرحله آموزشگاه کلاس چهارم	محمد مهدی عطایی فرزند صفر - ممتاز درسی، اخلاقی، قرآنی، نماز، مرحله آموزشگاه کلاس چهارم	یحیی بهروری فرزند صدرا - ممتاز درسی، اخلاقی، قرآنی، نماز، مرحله آموزشگاه کلاس چهارم	فریدین پور کشاورز فرزند علی - ممتاز درسی، اخلاقی، قرآنی، نماز، مرحله آموزشگاه کلاس چهارم	رضا فریبی فرزند علی - ممتاز درسی، اخلاقی، قرآنی، نماز، مرحله آموزشگاه کلاس چهارم	آرش مهرابی نژاد فرزند خداده - ممتاز درسی، اخلاقی، قرآنی، نماز، مرحله آموزشگاه کلاس اول

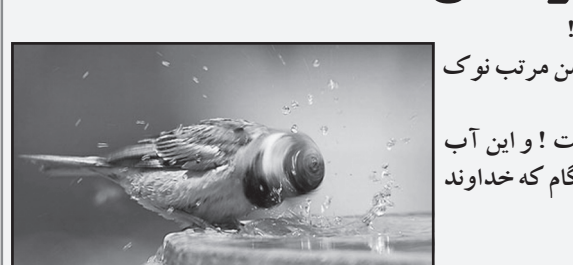
چاپ عکس دانش آموزان ممتاز

باتخفیف ویژه در روزنامه طلوع

دفتر شیراز: ۰۷۱۱-۲۳۴۴۷۷۲

دفتر کازرون: ۰۷۲۱-۲۲۲۹۲۴۶

گنجشک و آتش



گنجشکی با عجله و تمام توان به آتش نزدیک می شد و برمی گشت! پرسیدند: چه می کنی؟ پاسخ داد: در این نزدیکی چشمه آبی هست و من مرتب نوک خود را پراز آب می کنم و... آن را روی آتش می ریزم! گفتند: حجج آتش در مقایسه با آبی که تو می آوری بسیار زیاد است! و این آب فایده ای ندارد! گفت: شاید نتوانم آتش را خاموش کنم، اما آن هنگام که خداوند می پرسد: زمانی که دوست در آتش می سوخت تو چه کردی؟ پاسخ می دهم: هر آنچه از من بر می آمد!