داربی های استقلال، پرسپولیس از ابتدا تا کنون

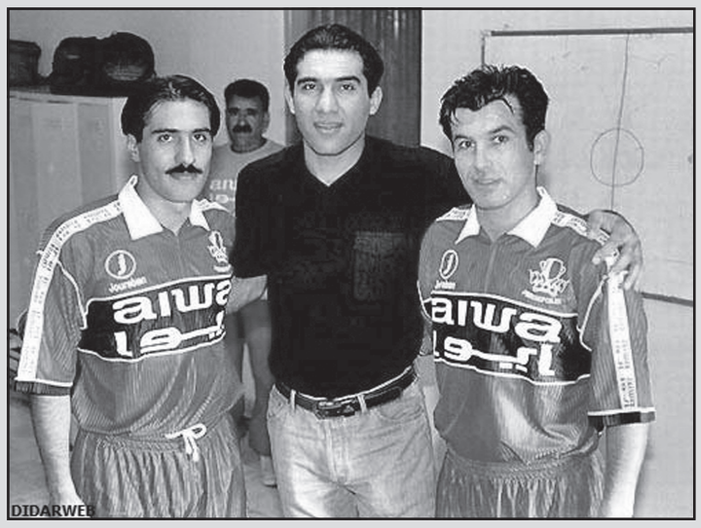
☑ محمدرضا پولادی

دیدار چهل و ششم

فینال جام حذفی کشور
یکشنبه ۲۰ تیرماه ۱۳۷۸
استقلال ۱ پرسپولیس ۲

گلها: مهدی هاشمی نسب(۱۱) و افشین پیروانی(۸۵) برای پرسپولیس و سهراب بختیلری زاده(۵۰) برای استقلال
داور:محمد کوسه (سوریه) با کمکهای علی خسروی و مسعود فلاح
اخطار: استیلی - انصاریان- بزیک (پرسپولیس) وافشین حاجی پور-محمودی-بختیاری زاده (استقلال)
ورزشگاه آزادی
تماشاگر:۹۰هزارنفر
استقلال:پرویز برومند-رضا حسن زاده- جواد زرینچه(کاپیتان)-کاظم محمودی-محمد تقوی -سهراب بختیاری زاده-افشین حاجی پور-فرهاد مجیدی-سیروس دین محمدی -فردملکیان هاشم حیدری(علی لطیفی)
سرمربی: سکو مورخوف
پرسپولیس:داود فنایی-افشین پیروانی مهدی هاشمی نسب-بهروز رهبری فر-علی انصاریان-هادی مهدوی کیا-حسین عبدی(کاپیتان)- -حمید استیلی(محمد برزگر)-اسماعیل هلالی -پایان رافت-ادموند بزیک
سرمربی:علی پروین
شرح بازی:
گرمای تابستان سال ۷۸ بیش از ۹۰ هزار نفر تماشاگر مشتاق را به ورزشگاه بزرگ آزادی کشانده بود تا در یک روز میان هفته فینال جام حذفی را نظارگر باشند.

در دقیقه ۱۱ بازی اسماعیل هلالی با یک پاس عمقی ادموند بزیک را در محوطه جریمه استقلال صاحب توپ کرد واو با یک توسر توپ زدن با خطای حسن زاده مواجه شد تا محمد کوسه نقطه پنالتی را نشان دهد. هاشمی



نسب موفق شد تا ضربه پنالتی راه در جهت شیرجه برومند به تور دروازه استقلال بکوبد. بازی فیزیکی ودرگیرانه هردو تیم اجازه ایجاد موقعیت خاصی را در طول نیمه اول به مهاجمان دو تیم نداد.
در نیمه دوم استقلال را هجومی آغاز کرد ونفوذهای تقوی و حاجی پور از کناره ها را در دستور کار خود قرار داد. در دقیقه ۵۰ ودر اثر نفوذ تقوی استقلال صاحب یک ضربه کرنر شد کرنر بلند دین محمدی را بختیاری زاده با یک ضربه سر وارد دروازه فنایی کرد تا نتیجه مساوی شود. استقلال با این گل با روحیه بهتری به بازی ادامه داد وصاحب چندین موقعیت عالی شد که یکی یکی آنهارا از دست داد. در دقیقه ۷۰ فرهاد مجیدی با یک پاس عمقی ملکیانن را در موقعیت تک به تک قرار داد واو از دوقدمی توپ را به پاهای فنایی زد سپس سانتر دین محمدی را ابتدا مجیدی وسپس لطیفی با حرکات اکروباتیک از دست دادن ودر دقیقه ۸۳ درپی نفوذ وسانترزیبا زرینچه علی لطیفی دروازه را از داخل شش قدم کج دید و توپ را با بی دقتی به بیرون زد. در دقیقه ۸۵ پرسپولیس با ضربه ایستگاهی موفق شد با ضربه سر پیروانی دروازه استقلال را برای بار دوم باز کند.
پرسپولیس با این برد قهرمان جام حذفی شد تا بعد از کسب قهرمانی لیگ به قهرمانی دومین جام نیز دست یابد واستقلال با نایب قهرمانی در سه جام حذفی و لیگ و آسیا سال ناکامی را پشت سر بگذارد.

استقلال با مربی روس خود وبا سیستم ۲-۵-۳ با گماردن سهراب بختیاری زاده در پست هافبک دفاعی و علی پروین هم با گماردن علی انصاریان در پست پیستون راست دوستداران خودرا غافل کرده بود.

فوتبال ایرانی: حاشیه ایرانی

☑ محمدرضا پولادی

◀ خرداد برزیلیته

ایران ۱ کره جنوبی صفر
گل: رضا قوچانی نژاد(۶۰)

خرداد ماه را باید خرداد شادی ها نامید مردم ایران در کمتر از ۴ روز شاهد برپایی دوجشن بزرگ وملی بودند. بعد از جشن وشادی مردم در پیروزی انتخابات یکبار دیگر رضا قوچانی نژاد با یک توپ ربایی عالی ویک شوت کات دار مردم ایران را به عرش شادی برد.
رفتن ایران به جام جهانی همواره با اگر ها واماها همراه بوده وباید تا دقیقه ۹۰ دست به دعا ومنتظر بود تا شاید ماهم مسافر معتبر ترین تورنمنت دنیای توپ گرد شویم.
کارلوس کیروش که آمده بود تا فوتبال مارا متحول از افکار واندیشه های خود کند ناچار شد تا خودرا با فوتبال ما وفق داده وایرانی بازی کند. کارلوس که حالا در اوج آسمانها در پرواز است بعداز کسب نتایج ناامید کننده ناچار شد به سبک موردعلاقه فوتبالیست های ایرانی تن در دهد.
جوسازی مربی کره ایی وحاشیه سازی های او بازی حساس را حساس تر ازقبل کرده بود واین حساسیت باعث افزایش انگیزه دوچندان نزد ایرانی ها شده بود بازی باحملات دامنه دار قرمز پوشان کره ایی آغاز شد وهرلحظه این

فشار افزایش یافت ولی بازیکنان سفید پوش ایرانی با تجربه تر و پخته تر از حریف عمل کرده وکم کم خودرا از زیر فشار آزاد کردند.
مربی پرحرف کره با همان روشی که در تهران به جنگ ایران آمده بود درخانه خود دوباره این روش را آزمود ارسال توپ های بلند از خط دفاع وخط هافبک برای غول شماره ۱۸ ولی کیروش با انتخاب امیرحسین صادقی آماده این حربه را خنثی کرد در راه دفع حملات پر تعداد قرمز پوشان پوشش های عالی وبازی کم نقض سیدجلال ومنتظری نیز بسیار تاثیر گذار بود. دوندگی های اندو و نکونام برگ های برنده دیگر کیروش بود.
نیمه دوم متفاوت تر از نیمه اول بود در این نیمه حفظ توپ در نزد بازیکنان ایران بیشتر وبهتر از نیمه اول بود در دقیقه ۶۰ بازی خسرو حیدری تیموریان را صاحب توپ کرد واندو با یک پاس در پشت مدافعین کره قوچانی نژاد را صاحب موقعیت کرد اشتباه مسلم دفاع کره فرصتی را برای قوچانی نژاد مهیا کرد تا مهمترین گل خودرا به ثمر رساند این گل به مانند گل تاریخی خداداد به استرالیا بود واز حسن اتفاق هردوی این حماسه سازان از دیار خراسان بودند.
بازی با همین گل به پایان رسید تا برای چهارمین بار به جام جهانی روانه شویم. کیروش در این بازی بزرگ قابلیت خودرا نشان داد هرچند تعویض های اول ودومش خالی از اشکال نبود ولی به هرحال با کسب این سه امتیاز ایران را صدر نشین گروه خود کرد.
آیا رفتن به جام جهانی کعبه آمال ما بوده؟ اگر جواب بلی باشد که به نهایت آرزوی خود رسیده ایم واگر جواب خیر باشد باید از همین امروز پاشنه هارو ورکشیده وبه فکر برنامه دقیق برای پیشرفت فوتبال باشیم . راهیابی به جام جهانی افتخاریست بس سترگ ولی نباید رفتن فوتبال ایران باعث گردد که سر پوشی باشد بر ضعف ها و بی تدبیرها .فوتبال ایران در زمینه های بسیاری دچار نقص و سردر کمی است فوتبال ایران باید به فکر زیر ساخت ها باشد به فکر ساخت زمین های مجهز واستاندار باشد باید به فکر تربیت مدیران و مربیان به روز و کارآمد باشد.
لیگ وباشگاهها وظیفه خودرا در قبال تیم ملی انجام دادند وحال باید تیم ملی هم محلی باشد برای رشد وشکوفایی استعدادهای لیگ و باشگاه ها؛ کیروش نباید خدمات باشگاه ها ومربیان ایرانی را فراموش کند وباید در یکسال باقیمانده تا رفتن به ریو به فکر ترمیم نقاط ضعف ومهیا کردن زمینه برای جوانان مستعد باشد.

خانواده

عادت های پیر کننده

شکی نیست که پیری روندی اجتناب ناپذیر است اما با رعایت نکاتی می توان از سن واقعی خود احساس رضایت بیشتری داشت و حتی احساس جوانی کرد.

◆ **عادت های پیر کننده دیرخوابیدن سیگارکشیدن**

در این مطلب به نقل از «Prevention» متخصصان به شما یاد می دهند تا احساس شادابی بیشتری داشته باشید و عادت هایی را که باعث می شود ظاهر شما پیرتر شود، کنار بگذارید.

دیر خوابیدن: دیر خوابیدن و کمبود خواب باعث می شود شما ظاهر پیرتری پیدا کنید. کمبود خواب باعث ایجاد پف چشم و افتادگی و خستگی پلک‌های چشم می شود.

کم تحرکی و ورزش نکردن

این عادت اشتباه را کنار بگذارید و روزانه ورزش کنید. ورزش میزان کورتیزول را کاهش می دهد و میزان تولید هورمون های مفید مانند تستوسترون را افزایش می دهد. علاوه بر آن فشار خون بالا را کنترل می کند و خلق و خو را بهبود می بخشد. روزانه ۳۰ دقیقه ورزش توصیه می شود.

تمایل به خوراکی های شیرین

مصرف زیاد قند روند پیری قسمت های مختلف بدن را افزایش می دهد. مصرف قند زیاد نه تنها باعث افزایش وزن می شود بلکه خطر بروز بیماری دیابت و حتی ناراحتی پوستی به ویژه آکنه و چین و چروک را افزایش می دهد. هنگام مصرف قند، روندی به نام گلیکیشن (glycation) رخ می دهد.در این روند قند در جریان خون به پروتئین ها می چسبد و مولکول های جدید به نام (AGES) ایجاد می کند که پوست را آسیب پذیر می کند. در صورت تمایل به خوردن شیرینی از شکلات تلخ با قند پایین استفاده کنید.

سیگار کشیدن

هرچه زودتر، استعمال دخانیات را کنار بگذارید تا طول عمرتان افزایش یابد. نتایج تحقیقات انجام شده در سال ۲۰۰۲ در آمریکا نشان می دهد، افراد سیگاری که در ۳۵ سالگی سیگار را ترک می کنند نسبت به افرادی که سیگار کشیدن خود را ادامه می دهند، ۸ سال بیشتر عمر می کنند. دود، باعث رهایی رادیکال های آزاد می شود و خطر بروز هر نوع بیماری از جمله سرطان، بیماری قلبی، اختلال مشاعر و مرگ زودرس را افزایش می‌دهد.

مالیدن چشم

اگر می خواهید ظاهر جوانی داشته باشید، چشم های خود را نمالید زیرا این امر به تدریج باعث شکسته شدن کلاژن و در نهایت چین و چروک و شکسته شدن مویرگ ها می شود. برای تسکین درد چشم و التهاب به جای مالیدن چشم می توانید دو کیسه چای سبز را پس از دم کردن چای و خنک شدن آن، به مدت ۱۰ دقیقه روی چشم بگذارید. استفاده از کرم های حاوی ویتامین K و D و رعایت یک برنامه غذایی معتدل موثر است.

تغییر پی در پی وزن

با حفظ یک وزن مناسب جوان بمانید. کاهش و افزایش متوالی وزن خطر بیماری قلبی و دیابت را افزایش می دهد.

خوابیدن روی شکم

این طرز خوابیدن به پوست صورت آسیب می رساند. تماس پوست صورت با بالشت هایی از جنس کتان، کلاژن ها را می شکند و چین و چروک های دائمی به وجود می آورد. بر اثر اختلال در گردش خون این قسمت از صورت که به سمت بالشت قرار دارد، پوست قادر به بازسازی نیست .برای حفظ ظاهر جوان پوست به پشت بخوابید یا برای به حداقل رساندن اصطکاک، از بالشتی از جنس ساتن استفاده کنید.

کنترل نکردن استرس

استرس حاد با بیماری های متعددی ارتباط دارد از جمله بیماری قلبی عروقی، آسم و اختلال خودایمنی، بنابراین با کاهش استرس می توانید از بروز این خطرات پیشگیری کنید.

نداشتن برنامه غذایی سالم

خوردن هله هوله یا غذاهای آماده و سرشار از نمک، چربی و کلسترول به تسریع روند پیری و چاقی مفرط منجر می شود. با افزایش وزن، خطر بروز بیماری قلبی عروقی و دیابت نیز افزایش می یابد. اجتناب از خوردن غذاهای آماده و رو آوردن به غذاهای سبوس دار خطر بروز بیماری ها را کاهش می دهد. اسیدچرب امگا ۳ موجود در ماهی های چرب مانند سالمون و تن، گردو و دانه کتان التهاب بدن را کاهش می دهد و در حفظ سلامت پوست نقش مهمی دارد.

نوشیدن ناکافی آب

افزایش میزان مصرف آب کلید جوانی است. آب برای حفظ رطوبت پوست و رسیدن ماده مغذی لازم به پوست مهم است. کمبود آب، باعث خشکی، کشیدگی و پوسته پوسته شدن پوست می شود که به فرد ظاهر مسن می دهد. پوست خشک حالت ارتجاعی کمتری دارد و به چین و چروک مستعدتر است.

خصومت و دشمنی

سعی کنید بدی های دیگران را فراموش کنید و کینه ای نباشید؛ در غیر این صورت به تدریج احساس فرسودگی خواهید کرد. نتایج بررسی های متعدد، ارتباط بین بخشش و سلامت جسمی را نشان می دهد. نبخشیدن فعالیت عصبی را افزایش می دهد و باعث می شود کیفیت خواب شما پایین بیاید. کینه داشتن، استرس را افزایش می دهد پس دیگران را ببخشید تا عمر طولانی تری داشته باشید.

انگور تقویت کننده سیستم ایمنی

☑ **تغذیه بیماران با انگور**

■ **خواص انگور**

انگور میوه ای بسیار مغذی و سالم است که خواص زیادی دارد؛ در این مطلب به نقل از «MSN» به بخشی از خواص این میوه اشاره شده است.
اسید الانولیک موجود در آن، دندان را از پوسیدگی و خرابی محافظت می کند. علاوه بر آن، مانع از رشد باکتری در دهان می شود.
فیبر موجود در آن، باعث جذب آب و مانع از یبوست می شود.
آهن، ویتامین B کمپلکس و موادمعدنی دیگر موجود در آن، شمارش گلبولی را افزایش می دهد و در نتیجه کم خونی را برطرف می کند.
فیتونیوترینت و آنتی اکسیدان موجود در آن برای چشم مفید است. کشمش مانع از آسیب دیدگی چشم بر اثر رادیکال های آزاد می شود.
آنتی اکسیدان پلی فنولیک مانند کاتکین موجود در کشمش با رادیکال‌های آزاد که سلول های توموری در بدن ایجاد می کند و به سرطان کولون منجر می شود، مقابله می کند.
استخوان های قوی: این میوه غنی از آهن و کلسیم است و در نتیجه برای سلامت و تقویت استخوان مفید است.
زنان پس از یائسگی باید این میوه را که حاوی کلسیم است مصرف کنند تا دچار پوکی استخوان نشوند.
فیبر آن کمک می کند تا غذا به آسانی هضم شود و با دفع سموم و مواد زاید، روده را نیز تمیز می کند.
گلوکز و فروکتوز آن باعث جذب ویتامین می شود، سیستم ایمنی را تقویت می کند و انرژی بدن را افزایش می دهد. پتاسیم و منیزیم آن میزان اسیدیته را کاهش می دهد و به هضم غذا کمک می کند.

۱۲۸۲۳ **آگهی**

بدینوسیله به خانم الهام دهقان فرزند سالار مجهول المکان ابلاغ می گردد که خانم سکینه پرهیز فرزند غارتی ساکن ممسنی دادگستری شکایتی مبنی خیانت در امانت دو قطع خارطلا و غیره به دادگاه ارائه که پس از تحقیقات اولیه و صدور قرار مجرمیت و کیفر خواست به این دادگاه ارجاع که به شماره ۹۰۰۹۴۳ ک ش ۱۰۱ ثبت این شعبه گردیده و وقت رسیدگی مورخه ۱۳۹۲/۵/۲۳ ساعت ۱۲ تعیین گردیه است لذا به لحاظ مجهول المکان بودن متهم مطابق ماده ۱۱۵ قانون آئین دادرسی کیفری و دستور دادگاه برای یک نوبت در یکی از جراید کثیرالانتشار آگهی تا متهم از تاریخ مزبور در جلسه رسیدگی دادگاه حاضر و از خود دفاع نماید در غیر این صورت دادگاه در غیاب وی مبادرت به رسیدگی و صدور رای می نماید.

مدیر دفتر شعبه ۱۰۱ دادگاه جزایی ممسنی- عباس امیری

۱۲۸۲۲ **آگهی**

بدینوسیله به آقای کرامت اژدری مجهول المکان ابلاغ می گردد که حسب گزارش مامورین انتظامی و کیفر خواست صادره از دادسرای عمومی و انقلاب ممسنی مبنی بر مشارکت در حمل و نگهداری یک عدد اسپری فلفلی به دادگاه ارائه که پس از تحقیقات اولیه و صدور قرار مجرمیت و کیفر خواست به این دادگاه ارجاع که به شماره ۹۰۰۵۸۲ ک ش ۱۰۱ ثبت این شعبه گردیده و وقت ریدگی مورخه ۱۳۹۲/۵/۳۰ ساعت ۹ تعیین گردیده است لذا به لحاظ مجهول المکان بودن متهم مطابق ماده ۱۱۵ قانون آئین دادرسی کیفری و دستور دادگاه برای یک نوبت در یکی از جراید کثیرالانتشار آگهی تا متهم از تاریخ مزبور در جلسه رسیدگی دادگاه حاضر و از خود دفاع نماید در غیر این صورت دادگاه در غیاب وی مبادرت به رسیدگی و صدور رای می نماید.

مدیر دفتر شعبه ۱۰۱ دادگاه جزایی ممسنی- عباس امیری

بگذارید بچه بخوابد!

◆ **خواب کودکان**

شما هم جزو آن دسته از والدینی هستید که به هر شکل ممکن جلوی خواب وسط روز فرزندتان را می گیرید تا شب ها زودتر به رختخواب برود؟ بدخلقی های روزانه اش را تحمل می کنید تا شب خواب بهتری داشته باشد؟ اگر این طور است، باید بگوییم با این کار دارید در حق او و خودتان ظلم می کنید. چرا؟ چون تحقیقات نشان داده خواب نیمروزی به رشد جسمی و روانی کودکان کمک زیادی می کند.
اکثر کودکان زیر ۵ سال برای سلامت جسمی، بهبود خلق وخو و افزایش یادگیری به خواب نیمروز نیاز دارند. چه در کودکان چه در افراد بزرگسال وقتی به ساعت های عصرگاهی نزدیک می شویم قابلیت یادگیری کمتر می‌شود. نیاز به خواب نیمروزی از ریتمی بیولوژیک تبعیت می کند و از نظر ژنتیک برنامه‌ریزی شده است.
خواب نیمروز پیش آمادگی خواب شبانه است. وقتی کودکی خواب نیمروز نداشته باشد، حالات تهاجمی، عصبی و ستیزه‌جویانه دارد و این خلق تا انتهای شب و زمانی که می خواهد بخوابد ادامه دارد و در طول خواب شبانه هم آرام نیست.
خواب نیمروز به شرط آن که طولانی نشود مکمل خواب شبانه است و باعث آرامش کودک می‌شود. بنابراین سعی کنید کمی بعد از صرف ناهار کودک را بخوابانید و یک ساعت تا یک ساعت و نیم بعد او را بیدار کنید.
از طرف دیگر، کودکان در طول روز مشغول بازی هستند و کمتر دراز می کشند. به همین دلیل فشار زیادی به ستون مهره آن‌ها می آید و جریان گردش خون‌شان تند است.
برخی عضلات‌شان نیز دچار گرفتگی می‌شود. خوابیدن و دراز کشیدن باعث رفع تمام این مشکلات می‌شود. در ضمن با بستن پلک‌ها مغز فرصت طبقه‌بندی اطلاعات را پیدا می کند.

مصرف روغن نارگیل در درمان دیابت نوع ۲ موثر است

■ **دیابت**

روغن نارگیل دارای چربی های اشباع است ولی برخلاف روغن های حیوانی زنجیره اسید چرب متوسط دارد و به طور مستقیم به انرژی تبدیل می شود.
این روغن در درمان دیابت نوع ۲ موثر است. مردان میانسال دوبرابر زنان میانسال در معرض ابتلا به دیابت قرار دارند.دلیل اصلی این امر هنوز کاملاً مشخص نیست ولی پزشکان بر این باورند که ممکن است عوامل ژنتیکی و نحوه زندگی در آن دخیل باشد.