

داری های استقلال، پرسپولیس از ابتدا تا کنون

محمدرضا پولادی

به سوی منصور پورحیدری اسطوره باشگاه خود که اینک در مسند مربیگری تیم ملی ایران بود دراز کرد و او هم شبانه از مربیگری تیم ملی استعفا داده و مربیگری تیم از هم پاشیده استقلال را برعهده گرفت. غیبت جواد زرینچه آسیب دیده و بازگشت داریوش یزدانی نا آماده از اروپا در این بازی از نکات مهم برای آبی پوشان بود. دو تیم به مانند بازی های قبل با ترکیب مشابه ۲-۳ وارد میدان شدند و هنوز دقایقی از بازی نگذشته بود که مهدی هاشمی نسب موفق شد چهارمین گل تاریخی خود در دربیها رو به ثمر برساند چند دقیقه بعد ستاره مدانی مرتکب خطا شد و داور آلمانی با قاطعیت او را از زمین بازی اخراج کرد تا کار آنها بسیار سخت تر از گذشته شود. توپ و میدان بطور کامل در اختیار فرمز پوشان و آنها سعی بر بسته نگه داشتن دروازه خود داشتند و در این راه از خشونت ابایی نداشتند تا جایی که دکتر مارکوس مرک داور سخت گیر آلمانی ۵بار با کارت زرد آنها را بدرقه کرد جنگ میانه میدان و دوندگی بی امان آنها باعث شده بود تا مهاجمان پرسپولیس از دروازه استقلال دور نگه داشته شوند و این حربه تا دقیقه ۸۱ بازی ادامه داشت تا این که پایان یافت در این دقیقه موفق شده دروازه طباطبایی را به زیبایی باز کند در دقایق پایانی نیک سیرت جوان جانشین مومن زاده گل زن شد و این بازیکن جوان در آخرین دقایق بازی موفق شد با یک ضربه سر تیر دروازه بلرزاند.

بازی با همین دو گل به پایان رسید و پرسپولیس قهرمان لیگ سال ۷۸ شد ولی



اشنایدر (هرسه از آلمان)
یکشنبه ۸ اسفندماه ۱۳۷۸
ورزشگاه آزادی
 اختصار: بختیاری زاده- یزدانی- فکری- نوازی و نیکبخت واحدی (استقلال) - استیلی و انصاریان (پرسپولیس)
 تماشاگر: ۹۵ هزار نفر
 استقلال: هادی طباطبایی - سهراب بختیاری زاده - کاظم محمودی - ستار همدانی - محمد نوازی - علیرضا نیکبخت واحدی - محمود فکری (کاپیتان) - هاروش یزدانی - بهزاداداش زاده - احمد مومن زاده (محمد نیک سیرت) - علیرضا اکبرپورافشین حاجی پور
 سرمربی: منصور پورحیدری
 پرسپولیس: احمد رضا عابدی زاده - افشین پیروانی (کاپیتان) - مهدی هاشمی نسب - علی انصاریان - حمید استیلی - حامد کویا نیبور - علیرضا امامی فر - علی کریمی (اسماعیل هلالی) - پایان رفت - هادی مهدوی کیا - ادموند بزیک (علی باغمیسه)



این بازی تبعات زیادی داشت که بیشتر به نفع آبی رقم خورد تا قرمز پوشان استقلال با پشت سر گذارندن یکسال ناموفق در لیگ و جام باشگاههای آسیا بالاخره موفق شد در این سال قهرمان جام حذفی شود و در ادامه با شکار مهدی هاشمی نسب در فصل نقل و انتقالات تیمی مستحکم را برای فصل بعد خود تدارک ببیند.

فوتبال ایرانی: حاشیه ایرانی

محمدرضا پولادی

پروین و کسب این مقام با ورود تیم های دولتی و صنعتی به فوتبال ایران تقریبا همزمان شد. اولین بازیکنی که در فوتبال ایران در این دهه با مبلغی از تیمی



به تیم دیگر رفت بازیکنی بود بنام امیر ابراهیم خواه که از تیم کیان با مبلغی حدود ۱۰۰ هزار تومان به دارایی رفته بود و بعد از مهدی فنونی زاده با مبلغ ۱۴۰ هزار تومان از نیروی زمینی به همین تیم دارایی پیوست. این مبلغ در آن زمان سروصدای زیادی به پا کرد ولی خیلی زود مبلغ پولهها و تعداد تیم های که پول خوب پرداخت کنند افزایش یافت. وزرات کشاورزی امتیاز تیمی را خریداری کرد و جیب پر پول به سراغ ستاره های آن زمان آبی و قرمز رفت و موفق شد چند تا از آنها را شکار کند زرینچه - نادر محمدخانی - فریبرز مرادی - رضا عابدیان - واز تیمهای دیگر مرحوم قایقران و سید علی افتخاری را به استخدام خود در کنار تیم کشاورزی دولتی دیگر بنام بانک تجارت متولد شد که با و لخر جی چند سالی در این فوتبال بی صاحب با ریخت و پاش جولان داد و در کمتر چند سال اعلام کناره گیری و انحلال را اعلام کردند. حاشیه های فوتبال روز به روز افزایش یافت و در مقابل والیبالی با آرایش به راه خود ادامه داد عمر مدیریت یزدانی خرم به حدود ۱۷ سال رسید ولی در همین مدت فوتبال بیش از انگلستان دست مدیر به خود دید.

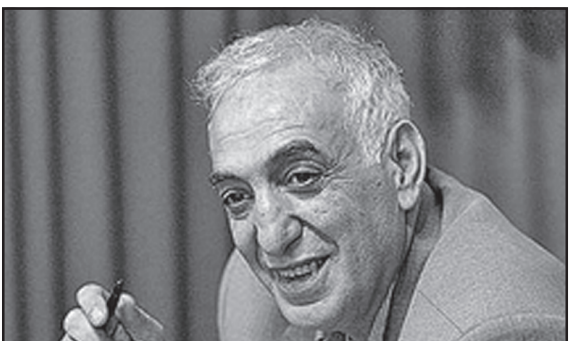
عدم ثبات مدیریت در فوتبال ما را روز به روز عقب و عقب تر برد و هیچ گاه نتوانستیم به دوران طلایی و آقایی در آسیا برگردیم ولی والیبالی هر روز به اعتبار خود افزود تا جایی که امروز به افتخار ورزش ایران در جهان بدل شده است والیبالی که در ۴ سال گذشته تنها دو رئیس فدراسیون به خود دیده ولی در این مدت فوتبال ...

فوتبال امروز فقط یک ورزش نیست بلکه یک تجارت و یک عنصر مهم اقتصاد است ولی ورود افراد غریبه که با نفوذهای سیاسی و لابی ها دولتی جهت مطرح کردن خود و منبع قدرت خود با به این شهر بی در و پیکر گذاشته باعث شد تا علوی رغم پول های بی حساب کتاب : اخلاقیات و محاسنات از این فوتبال روز رخت بر بندد.

ای کاش یزدانی خرمی که هر چند این روزها نامی ویدی از او نمی شود در فوتبال ما ظهور می کرد تا کار نیمه تمام مهندس صفایی فراهانی و محمد دادکان را کامل می کرد و ما را به جایگاه سابق و آقایی در آسیا برمی گردان

بعد از صعود مقتدرانه تیم ملی بلافاصله مواجه با فصل برحرف و حدیث نقل و انتقالات شدیم هر چند که همه سال این فصل مهمترین روزهای رسانهها از زرد گرفت تا غیر زرد است ولی امسال بیشتر تحت تاثیر درخشش شیران جوان والیبالی قرار گرفت. در این مقوله فلاش بکی به او اواخر دهه ۶۰ می زنیم و نگاهی توامان به دورشته ورزشی والیبالی و فوتبالی می اندازیم. در اواخر دهه ۶۰ و با برکناری احمد در گاهی از سمت ریاست تربیت بدنی کشور : مهندس غفوری فرد جانشین وی شد غفوری فرد که خود را ورزشکاری در حد ورزش دانشگاهی می دانست سرهنگ ناصر نو آموز را به سمت ریاست فدراسیون فوتبال و محمدرضا یزدانی خرم را به سمت ریاست فدراسیون والیبالی برگزید.

سرهنگ نو آموز ملی پوش سابق فوتبال ایران ویر آمده از دو مکتب دارایی و پاس و با سابقه ریاست فدراسیون در سال های اولیه بعد از انقلاب چهره شناخته شده ای برای فوتبال دوستان بود با یک کارنامه نسبتا موفق در مدیریت ولی یزدانی خرم چهره ناشناخته بود که کوچکترین سابقه ورزشی نداشت در اواسط دهه ۶۰ مسابقات دهه فجر به شکل منسجمی برگزار می شد و در رشته های مختلف با دعوت از کشورهای بلوک شرق گرمای به ورزش ایران میداد در یکی از این مسابقات یک تیم از بلغارستان در رشته والیبالی شرکت کرد و با اقتدار به مقام قهرمانی رسید این تیم که بعدا معلوم شد منتخبی از اتحادیه صنف رانندگان بلغاری بود که موفق شد همه تیم های ایرانی از جمله تیم ملی را بر احرث مغلوب کند. در آن سال ها والیبالی ما در حسرت برد یک گیم در برابر تیم های همچون ژاپن : کره جنوبی و چین می سوخت.



با آمدن یزدانی خرم و با مدیریت خوب ایشان مربی روسی به نام بوگائف به استخدام فدراسیون در آمد او و در وهله اول در مراکز استانها مدارس والیبالی راه اندازی کرد و والیبالی نوین رو به نوجوانان ایرانی شانساندن روند آموزشی او بسیار خوب جواب داد و در چند سال در دره های پایه والیبالی ما دارای قدرتی شگرف شد. مدیریت یزدانی خرم باعث شد تا کم کم همین بازیکنان به تیم های اصلی راه یابند و والیبالی ما را در آسیا به مدارج بالا برساند. استخدام مربیان کره ای و ژاپنی و سپس مربیان بلوک شرق و پرورش مربیان جوان داخلی در کنار این مربیان جایگاه والیبالی ایران را در آسیا محکمتر از قبل کرد کسب قهرمانی های متعدد در ده نوجوانان و جوانان در دنیا باعث شد تا نگاه دنیا به والیبالی ما متفاوت تر از قبل شود.

با روی کار آمدن نو آموز : علی پروین که ترین مربی فوتبال ایران در آن سالها بود با حفظ سمت به مربیگری تیم ملی منصوب شد و او توانست بعد از ۱۶ سال ناکامی در پکن ایران را قهرمان بازی های آسیایی کند. آمدن

مصرف ریحان در تسکین سردرد و تنگی نفس موثر است



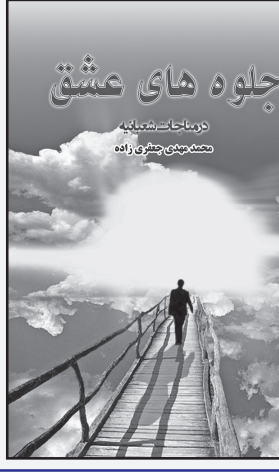
مصرف ریحان در تسکین سردرد و میگرن و نیز در درمان سرفه و تنگی نفس موثر است. ریحان سبز گیاهی است یکساله که بلندی آن تا شصت سانتی متر می رسد و برگهای جوان آن سبز و روشن و به شکل بیضی آن سبز و روشن و به شکل بیضی...

گیاهان دارویی
 مصرف ریحان در تسکین سردرد و میگرن و نیز در درمان سرفه و تنگی نفس موثر است. ریحان سبز گیاهی است یکساله که بلندی آن تا شصت سانتی متر می رسد و برگهای جوان آن سبز و روشن و به شکل بیضی نوک تیز با دنده های ریز و معطراست. طبیعت این گیاه گرم و خشک می باشد و خواص درمانی آن مقوی، محرک و بادشکن است و به هاضمه کمک می کند، علاوه بر این تب بر، آرام کننده و ضد اسپاسم است.

ریحان باعث رفع بوی بد ناشی از خوردن سیر و پیاز می شود. همچنین زخمهای دهان را از بین برده و کندی دندان را برطرف می کند. از سوی دیگر، ضعف معده و ضعف اعصاب را رفع، و انواع سردرد و میگرن را تسکین می دهد. برای قی کردن و سسکه و یبویهای بینی مفید بوده و درد سینه، سرفه و تنگی نفس را نیز درمان می کند. تخم ریحان هم ملین است و هم برای قطع اسهال مصرف می شود. اسهال خونی و سوزاک و زخمهای خوردنده را درمان و دم کرده تخم آن درجه حرارت بالای بدن را کاهش می دهد.

کتاب جلوه های عشق در مناجات شعبانیه

به قلم محمد مهدی جعفری زاده
توسط انتشارات طلوع شرق چاپ و منتشر شد
جهت تهیه این کتاب می توانید به دفاتر روزنامه طلوع در شیراز یا کازرون مراجعه فرمایید.
تلفن دفتر شیراز: ۰۷۱۱-۲۳۴۴۷۷۲
تلفن دفتر کازرون: ۰۷۲۱-۲۲۲۹۲۴۶



خانواده

کمی آهسته تر خانم!

همسران مدام از دست شما فرار می کنند و فکر می کنند او را زیر ذره بین دارید؟
همسران زندگی زناشویی - روابط زن و شوهر
 به جای آن که به دستکاری همسران شک کنید، یک نگاه به رفتار خودتان بیندازید. شاید شما زیاد از حد حریم شخصی او را نادیده گرفته اید و به او نزدیک شده اید. مردها از این که به صورت مداوم تحت نظر باشند بیزارند. برای آنها گرفتن رمز عبور رایانه هایشان، چک کردن تلفن ها یا حساسیت نسبت به همکاران، می تواند نشانه ناپوشدنی روابط با همسر و ناپوشدنی زندگی باشد. چیزی که بیشتر از همه مردها را از یک زن فراری می دهد، ترس از محدودیت و همین کنترل شدن هاست. به جای اینکه با شوهرتان مانند باز پرس هر رفتار کنید و زندگی تان را وارد همان جالش هایی کنید که از آنها می ترسید، سعی



قدری خواهر و برادری، عامل افسردگی قربانی

اگر چه به طور کلی به نظر می رسد میزان تحمل کودکان با این مشاجرات خواهر و برادری بالا تر می رود و باعث می شود در برخوردهای اجتماعی و دنیای بزرگتر با این تجربیات، بهتر عمل کنند. اما با این حال متخصصان معتقدند نباید والدین اجازه دهند کودکان آنها بدون نظارت هر بلائی می خواهند سر هم دیگر بیایورند. به کودکانان بفهمانید که شما هرگز قدری آنها نسبت به هم را تائب نمی آورید. به شکلی که اگر در غیاب شما یکی از فرزندانتان دیگری را اذیت کرد، فرزند معلوم جرات کمک خواستن از شما و بیان مشککش را داشته باشد. اما ندانستن راه فرار و چاره موجب اضطراب و افسردگی در کودک می شود.

آسان ترین راه ها برای تسکین سردرد

همه ما در هر سنی سردرد را تجربه می کنیم. شاید بتوان گفت سردرد علت عمده غیبت دانش آموزان از مدرسه یا کارمندان از کار است.
تسکین سردرد
 همه ما در هر سنی سردرد را تجربه می کنیم. شاید بتوان گفت سردرد علت عمده غیبت دانش آموزان از مدرسه یا کارمندان از کار است. به گزارش سایت «MSN» به محض احساس سردرد و قبل از این که روز شما مختل شود، یکی از نکات زیر را امتحان کنید. نقاط حساس را فشار دهید: روی پیشانی ۲ نقطه حساس وجود دارد که با فشار دادن آن سردرد تسکین می یابد. یکی روی پیشانی است. شست خود را بین چشم ها فشار دهید در حالی که شست و انگشت اشاره دست دیگر را روی خط مو فشار می دهید، نقطه دوم بین شست و انگشت اشاره است که باید با شست مخالف به آن فشار وارد کنید. **تغذای یا سبب سوز بو کنید:** اشتقاقی بو ی نفع سردردهای تششی را از بین می برد. بو کردن سیب سبز نیز مفید است. **قهوه بخورید:** نوشیدنی های کافئین دار از افزایش سردرد پیشگیری می کند. **نفس کشید:** تنش علت شایع میگرن است از این رو تمرین هایی را برای آرام بخشی انجام دهید. به عنوان نمونه در حالی که چشم هایتان بسته است با آرامش نفس عمیق بکشید. **راه بروید:** پیاده روی سریع و ورزش های ملایم، گردش خون را بهبود می بخشد و با انقباض رگ های خونی مقابله می کند. انقباض رگ های خون زمینه ساز سردرد است. **از یخ استفاده کنید:** یک بسته یخ را روی گردن یا گیجگاه، قرار دهید و در یک اتاق آرام و تاریک دراز بکشید. یخ خاصیت ضد التهابی موثری دارد و درد را از بین می برد. **با ذهن خود، سردرد را بر طرف کنید:** چشم هایتان را ببندید و در درازا به عنوان یک شی تصور کنید که از شما دور می شود یا تصور کنید در مانند اشعه های خورشید در نقاط دور دست شما قرار دارد و در حال غروب است. این تکنیک که تجسم نامیده می شود نیاز به تمرین دارد اما موثر است.

همدلی؛ رمز موفقیت زندگی مشترک

قدیمی ها می گفتند همدلی از همنزایی بهتر است. امروزی ها همین قاعده را با پژوهش های روانشناسی اثبات می کنند.

همسران همدلی موفقیت
 از نظر روانشناسان چیزی که زندگی مشترک شما را دوام می دهد، میزان همدلی، تواضع و توجه به احساسات یکدیگر است. در واقع بر اساس نسخه آنها راه دستیابی به ازدواجی موفق و



یک زندگی خانوادگی سرشار از خوشبختی بسیار ساده و سراسر است: باید بدانی چه موقع معذرت خواهی کنی و هنگامی که همسرت کار مورد علاقه ات را انجام نداد به روی خودت نیاوری. پژوهشگران دریافته اند زوج های شاد در مقایسه با زوج هایی که رابطه زناشویی و عاطفی خوبی با هم ندارند، احساس همدلی بیشتری نسبت به هم نشان می دهند و نسبت به احساسات یکدیگر حساسیت بیشتری به خرج می دهند.

آنها می گویند که ارتباط ثابت و معناداری بین توانایی ابراز صحیح عواطف و شادی های زندگی و روابط زناشویی مطلوب وجود دارد. زوج هایی که زندگی مشترکشان رضایت و شادی بیشتری را تجربه می کنند در مقایسه با زوج هایی که رابطه زناشویی و هیجانی خوبی با هم ندارند، احساس همدلی بیشتری به هم نشان می دهند و نسبت به احساسات یکدیگر حساسیت بیشتری به خرج می دهند. اگر زن و شوهرها از عواطف همسرانشان آگاه شوند و بتوانند عواطفشان را به صورتی واضح و آشکار به یکدیگر اطلاع دهند و ابراز کنند، زندگی بهتری خواهند داشت. برای این کار لازم است صریح و شفاف با همدیگر صحبت کنید. خواسته هایتان را در چهارچوب توانایی های همسران تعریف کرده و به او برای تحقق شان کمک کنید. در رابطه شما چیزی که بیشتر از همه اهمیت دارد، شنیدن و درک همدلانه احساسات طرف مقابل است. این فرصت را به همسرتان هدیه کنید.

کوتاه و خواندنی

- مصرف نوشیدنی های شیرین خطر ابتلا به نفرس را افزایش می دهد.
- فشارهای روانی و استرس در بروز سرطان نقش دارد.
- بازی های رایانه ای فضایی از مغز را فعال می کند که مسئول عادات اعتیاد آور است.
- نخب دندان تا ۶۰ درصد پوسیدگی های دندان را کاهش می دهد.
- مصرف بیش از حد ویتامین C در مردان زمینه ساز تولد نوزادان نارس است.
- بیش از ۷۰ درصد مرگ و میرهای ناشی از سرطان در کشورهای کم درآمد رخ می دهد.
- ماست میزان ابتلا به بیماری های گوارشی وابسته به سن را کاهش می دهد.
- روغن زیتون برای کاهش خطر سکته مغزی مفید است.
- فندقی برای تقویت بدن به ویژه در دوران نقاهت توصیه می شود.
- آهن موجود در ماهی جذب آهن منابع گیاهی را افزایش می دهد.
- جیمجه زنان ضخیم تر از جیمجه مردان است.