

## فوتبال ایرانی: حاشیه ایرانی

✉ محمدرضا پولادی

بازیکنانت از این تیم بود چرا؟ شما که تا بازی با قطر صادقی و بیگ زاده را



### ❑ کی روش مواظب باش

هفته اول لیگ با بازی تراکتورسازی و پرسپولیس آغاز شد و فرمز پوشان تهرانی موفق شدند با تک گل سید صالحی حریف خود را مغلوب کنند و در شب دوم لیگ هم آبی پوشان تهرانی که با لباس دوم خود موفق شدند تیم نوای تبریزی را با دو گل برهانی و مجیدی راضکت دهند.

هفته اول لیگ برتر با حواشی فراوانی همراه بود از درگیری های بچه گانه شماره ۵ فرمز پوشان تهرانی تا اشتباهات داوری فهرمانی و مصاحبه های عسگری رییس ایدارتمان داوری تا حرفهای آخر بازی خطیبی جوان و تهدیدات آبی های تهرانی...

در هفته گذشت که جامعه ورزشی ایران و جهان در غم مفقود شدن سه کوهنورد ایرانی در ارتفاعات کوه های هیمالیا در پاکستان بودند و جستجوی توماس لام و گروه اش نافرجام مانده بود به بیکاره کارلوس کی روش گردو خاکی به راه انداخت که شایسته یک مربی اسم

نمی شناختی شما که تا بازی با قطر نمی دانستی که منتظری در دفاع راست هم کارایی دارد چرا استقلال را زیر سوال می بری البته توهین کردن شما برای بار اول نیست شما از همان فریادی بازی با کره کار خود را آغاز کردی از همان روزی که دروازه بان بدون تیم؛ تیم ملی را وادار کردید به رحمتی و جمشید مشایخ توهین کند آقای کیروش به شما چه ربطی دارد که رحمتی چقدر پول می گیرد مگر پول رحمتی از حقوق شما پرداخت می شود؟ که در همه مصاحبه ها بیت او را نشانه می روی؟ این آقایانی که در بدر بدنبال تبانی وزدویند و منشوری کردن این و آن است کجاست تا نگاهی به حرف های شما بیندازد؟ کجاست تا حداقل به شما تذکر بدهد که حداقل دکه لباست را بیش از عرف باز نکن...

کیروش اگر بخواهی یا حاشیه سازی خود را از شکست احتمالی در برزیل تبرئه کنی سخت در اشتباهی دوستانه به شما می گویم که گول حاشیه سازان را نخور که همین ها به زمین گرم می زنند. شما از اوبیچ بزرگتر نیستی.

### ● پرسپولیس - تراکتورسازی

اولین بازی لیگ که دارای چند نکته قابل اشاره بود اشتباهات فهرمانی در گرفتن و نگرفتن پناثی اجرای فون کشتی فرنگی و چند جلفبازی دروازه بان تبریزی ها در کنار گزارش عادل فردوسی پور و تشریف فرمایی مربی تیم ملی از حواشی این بازی بود

### ◆ استقلال - فولاد گستر تبریز

استقلال مدافع فهرمانی به مصاف تیم تازه صعود کرد رفت و با اینکه با یک گل عقب افتاد ولی سرانجام با دو گل حریف را برد و اما در شکست تیم تبریزی خطیبی بیشترین سهم را داشت این مربی - بازیکن با آمدنش به زمین هم تیم خود را ده نفره کرد و هم کار بر بازیکنان آبی آسان نمود و در آخر هم با حرفهایی که بر زبان آورد و فریادی آن روز همه را تکذیب کرد نشان داد که بم مانند دوران بنزیرگیس خیلی دارای تعادل نیست.

از اول مربی استقلال را متهم کرد که با بزیکش تماس گرفته که به تیم ملی جوانان برود سپس قلعه نوعی از متهم کرد که چرا از بازیکن شماره ۴۰ میشم تعریف کرد و باعث تضعیف شده سپس همه را تکذیب کرد و...

رسول خطیبی اول راه مریگری هستی سعی کن اشتباهات دوران بازیگری را دگر بار تجربه نکن

## دربی های استقلال ، پرسپولیس از ابتدا تا کنون

✉ محمدرضا پولادی

نوازی کار جباری را تکرار کرد تا فبایی هم به مانند طباطبایی با یک عکس العمل خوب سدی باشد در مقابل شوت او بازی در گیرانه هر دو تیم در نیمه اول گلی را بر نداشت و دو تیم با نتیجه مساوی به رختکن



### ● دیدار پنجاه دوم اولین دوره لیگ برتر - بازی برگشت استقلال صفر پرسپولیس صفر پنجشنبه ۱۹ اردیبهشت ماه ۱۳۸۰ ورزشگاه آزادی - تماشاگر: ۸۰ هزار نفر

داور: پائلو کانتی گومز با کمکهای برتینو اندا و آنتینو دی گایو از پرتغال  
اختلاف: محمد نوازی و فراز فاطمی (استقلال) و یزمان جمشیدی و حامد کاویانپور (پرسپولیس)  
اخراج: علیرضا نیکبخت واحدی (استقلال)  
استقلال: هادی طباطبایی - سهراب بختیاری زاده - محمد خرمگاه - مهدی پاشازاده (کاپیتان) - محمد نوازی (داور) سید عباسی - یداله

اکبری (علیرضا اکبرپور) - سیروس دین محمدی - محمود فکری - علیرضا نیکبخت واحدی - مهدی هاشمی نسب (فراز فاطمی) و احمد مومن زاده

سر مربی: منصور پورحیدری

پرسپولیس: داود فبایی - علی انصاریان - افشین پیروانی (کاپیتان) - یونس باهنر - حسن خان محمدی - (ابراهیم اسدی) - بهروز رهبری فر - اسماعیل هلالی - حامد کاویانپور - یزمان جمشیدی - رضا جباری (سهراب انتظاری) - بهنام ابوالقاسم پور (امیرحسین اصلانیان)

سر مربی: علی پروین

شرح بازی: خرابی زمین آزادی در آن سال مزید علتی بود بر بازی نه چندان زیبا از سوی دو تیم که در درگیرک روز بهاری جمعیت زیادی را به ورزشگاه کشانده بودند. هر دو تیم با سیستم مشابه ۴-۲-۳ وارد میدان شده بودند و یکبار دیگر منصور پورحیدری: مهدی هاشمی نسب را در خط حمله کنار مومن زاده گمارده بود تا بتواند با ارسالهای نوازی دروازه حریف را باز کند ولی این مهم در این بازی رخ نداد.

بازی با حملات سرخ پوشان آغاز شد و شوت از راه دور رضا جباری را هادی طباطبایی به زیبایی از زیر طاق دروازه برگشت داد چند دقیقه بعد

## خانواده

### توصیه های بهداشتی برای روزه داری در تابستان

برای این که بتوانید در تابستان روز بگیرید و بدن شما دچار مشکل نشود می توانید از این نکات بهداشتی بهره مند شوید تا به سلامت و سر بلندی این ماه را پشت سر بگذارید

### ○ وعده ها

درست است که در تابستان فاصله افطار تا سحر کم است اما در همین فاصله کم هم می توانید تعداد وعده های غذایی را افزایش دهید و حجم آن را کاهش دهید تا خون رسانی به بدن شما مختل نشود در حین دچار مشکلات دیگر نشوید و بتوانید مواد مورد نیاز بدن خود را در این فاصله تامین کنید. اگر نتوانید در میان وعده بین سحر و افطار بگنجانید عالی است.

در وعده های غذایی خود از خورد زیاد مواد پروتئینی به خصوص هنگام سحر خودداری کنید چون باعث می شود در بدن شما گرمای بیشتری تولید کند و بیشتر احساس تسنگی داشته باشید.

اما کلا پر خوری هم باعث می شود در طول روز بیشتر احساس گرما کنید. در غذاهای خود مقداری لفل استفاده کنید چون به خنک شدن بدن شما کمک می کند بسیاری از مردم دنیا در مناطق گرمسیری به این طریق بدن خود را خنک می کنند. تا می توانید از خوردن خوراکی های سرخ شده و فست قودها و غذا های آماده خودداری کنید. بهتر است لفل را هنگام سحر مصرف نکنید. هرگز وعده سحر را حذف نکنید چون عوارض بدی به همراه دارد.

### ○ مایعات

تا می توانید آب بدن خود را با مایعات تامین کنید که نه خیلی سرد باشند و نه خیلی گرم اگر لیمو یا آبلیمو در دسترس هست آنرا همراه با جای یا آب میل نمایید.

از خوردن آب سرد آن هم در حجم زیاد به شدت پرهیز نمایید. اما تا می توانید آب بنوشید. تا می توانید از خوردن نوشابه ها خودداری کنید به خصوص نوشابه های گاز دار! چون بیشتر باعث از دست دادن آب بدن می شوند. از خوردن نوشابه های خیلی شیرین هم خودداری کنید.

چای نعنایم از نوشیدنی های است که در این ماه بسیار مفید است. از خوردن قهوه هنگام سحر پرهیز کنید.

### ○ قند ها

از قند های طبیعی مانند خرما استفاده کنید این قند ها زود جذب هستند و برای افطار مناسب هستند

### ○ مواد غذایی فیبر دار

از خوراکی هایی که دارای فیبر هستند مانند میوه ها و سبزیجات و غلات استفاده کنید این خوراکی ها سرعت جذب کمتری دارند و با مصرف آنها می توانید مدت بیشتری گرسنگی را تحمل کنید

### ○ میوه و سبزیجات

● جمع آوری و ترجمه: علی یزدی مقدم

### ماده غذایی موثر در پیشگیری از بروز سرطان

● سیر را به هر چه می خوردید اضافه کنید

سیر حاوی ترکیبات گوگرد است که سیستم ایمنی بدن را تحریک کرده و پتانسیل بالایی در نابودی تومورهای سرطانی دارد. مطالعات نشان داده که سیر به میزان قابل توجهی از بروز سرطان معده جلوگیری کند.

### ● خودتان را با کلم بروکلی سیر کنید

بروکلی، یک گیاه مغذی ضد سرطان است که مصرف آن بسیار توصیه می شود اما باید توجه داشته باشید که امواج مایکروویو ۹۷ درصد از خاصیت ضد سرطانی بروکلی را از بین خواهد برد. پس پیشنهاد می شود، آن را به صورت بخار پز و یا در سالاد سوپ استفاده کنید.

### ● مغزهای آجیل و خشکبار را به سالاد خود اضافه کنید

آجیل سرشار از سلنیوم است. سلنیوم ماده معدنی کمیابی است که سلولهای سرطانی را متقاعد به خودکشی کرده و به سلولها در تعمیر DNA خود کمک می کند. مطالعات انجام شده بر روی بیش از هزار مرد مبتلا به سرطان پروستات نشان داد که سرعت پیشرفت این بیماری در افرادی از این گروه که خون آنها حاوی بالاترین حد سلنیوم بوده به نسبت افرادی با سلنیوم پایین، در طول ۱۳ سال ۴۸ درصد کاهش یافته است. یک تحقیق جالب پنج ساله در دانشگاه کرنل و دانشگاه آریزونا نیز نشان داد، که ۲۰۰ میلی گرم سلنیوم در روز خطر ابتلا به سرطان پروستات تا ۶۸ درصد، سرطان کلور کتال تا ۵۸ درصد، سرطان ریه تا ۴۶ درصد و به طور کلی مرگ ناشی از انواع سرطان را تا ۳۹ درصد کاهش خواهد داد.

### ● مصرف مویکبات را افزایش دهید

بر اساس تحقیقات محققین استرالیایی، مصرف روزانه مرکبات، خطر ابتلا به سرطان دهان، گلو و معده را تا ۵۰ درصد کاهش خواهد داد.

### ● مقداری زغال اخته به غلات موجود در صبحانه خود اضافه کنید

زغال اخته از لحاظ قدرت آنتی اکسیدانی رتبه یک را به خود اختصاص داده است. آنتی اکسیدان ها در خنثی کردن رادیکالهای آزاد نقش بسزایی دارند. رادیکال های آزاد، ترکیبات ناپایداری هستند که منجر به آسیب رساندن به سلولها و بروز سرطان می شوند.

### ● مصرف ماهی را افزایش دهید

محققین استرالیایی دریافتند که خطر ابتلا به سرطان خون، در افرادی که در هفته چهار وعده و یا بیشتر ماهی مصرف می کنند به یک سوم کاهش می یابد. مطالعاتی دیگر نشان داده است که مصرف ماهی های چرب از جمله سالمون، ساردین، تن، حلزون، میگو و ... با کاهش سرطان اندومتر در خانمها نسبت مستقیم دارد. اینجاست که به فواید شگفت انگیز امگا ۳ پی می بریم.

### ● کیوی و فرا موش نکند

کیوی حاوی مقادیر زیادی ویتامین C، ویتامین E، لوتئین، مس و خاصیت آنتی اکسیدانی است. این میوه در مقابل سرطان همانند یک تانک ضد بیگانه عمل می کند.

### ● از پیازچه در سالاد استفاده کنید

رژیم غذایی سرشار از پیاز ممکن است خطر ابتلا به سرطان پروستات در مردان را تا ۵۰ درصد کاهش دهد. این تأثیر زمانی شدت می یابد که به صورت خام و یا نیم پز مصرف شود. سعی کنید تره فرنگی، پیازچه، پیاز و موسیر را هیچ گاه فراموش نکنید.

### ● کلم ترش را به جمع خوراکی های خود اضافه کنید

کلم ترش به کلم رنده شده و آب پز با سرکه گرفته می شود. یک مطالعه فنلاندی نشان داده است که فرایند تخمیر درگیر در ساخت کلم ترش ترکیبات ضد سرطانی در آن ایجاد می کند. برای کاهش نمک موجود در کلم ترش نیز می توانید قبل از خوردن، آن را بشوئید.

### آیا می دانستید؟؟؟!

آیا می دانستید ۸۰٪ کودکان زیر ۲ سال عفونت گوش را تجربه می کنند؟  
آیا می دانستید: فقط ۱ نفر از ۱ میلیارد نفر بیش از ۱۱۶ سال عمر می کند؟  
آیا می دانستید: کرمای ابریشم در ۵۶ روز ۸۶ بار برابر خود غذا می خورند؟  
آیا می دانستید: شیرها تا ۲۰ سالگی قادر به غرش کردن نمی باشند ؟  
آیا می دانستید: در ساعت ۱۰:۴ شب خلایق انسان به حد اکثر می رسد ؟  
آیا می دانستید: سوزش دهان در زنان ۷ مرتبه بیشتر از مردان اتفاق می افتد؟  
آیا می دانستید: کودکان شیر خوار هم می توانند دچار مشکلات روانی شوند؟  
آیا می دانستید: یک گاو می تواند از پله ها بالا برود ولی پایین نمی تواند بیاید؟  
آیا می دانستید: گوریل خشم شدید خود را با بیرون آوردن نشان می دهد؟  
آیا می دانستید: نهنگ در هر بازدم ۹۰ درصد هوای ریه های خود را خارج می کند ؟

آیا می دانستید: در فصل بلوط درخت بلوط بیش از ۹۰۰۰۰ هزار بلوط تولید می کند ؟

آیا می دانستید: وزن کل انسان های جهان با وزن کل مورچه های جهان برابر است ؟

آیا می دانستید: برای تولید ۱ لیتر بنزین ۲۳.۵ تن گیاه در گذشته مدفون شده است ؟

آیا می دانستید: با پاکت فریزری هم (مثل کتری) میشه آب رو به جوش آورد ؟

آیا می دانستید: اگر زنی به کوررنگی مبتلا باشد، فرزندان بسرا و کوررنگ می شوند ؟

آیا می دانستید: جغد ها قادر به حرکت دادن چشم های خود در کاسه چشم نیستند ؟

آیا می دانستید: انسان در هر بازدم تنها ۱۵ درصد هوای داخل ریه خود را خارج می کند ؟

آیا می دانستید ۵۵۰ سال پیش بشر در قزاقستان کنونی شروع به رام کردن اسب کرد ؟

آیا می دانستید: تاباندی ها با استفاده از پوست تخم تمساح دندان مصنوعی ساخته اند ؟

آیا می دانستید: موشهای صحرایی سالانه یک سوم ذخایر غذایی جهان را نابود می سازند ؟

آیا می دانستید: قطر کره چشم هشت پای غول بیکر اقیانوس اطلس ۴۰ سانتی متر است ؟

آیا می دانستید: مصریان باستان روی بالش هایی که از سنگ درست شده بود می خوابیدند ؟

آیا می دانستید: سرعت خواندن از صفحه رایانه نسبت به کاغذ معمولی ۲۵ درصد کندتر است ؟

آیا می دانستید: برای این که ۷۰۰ گرم به وزن شما اضافه شود باید ۹ کیلو سیب زمینی بخورید ؟

آیا می دانستید: برای جلوگیری از جوانه زدن سیب زمینی باید درون سبد آن یک عدد سیب قرار دهید ؟

آیا می دانستید: اشعه های خورشید بازتاب شده از یک آینه ۴۰ کیلومتر دورتر از آن نیز قابل رویت است ؟

آیا می دانستید: بر سطح ماه هیچ گاه باد نمی وزد از این رو جای پای فضا نوردان همواره باقی می ماند ؟

آیا می دانستید: انرژی که در مرکز خورشید تولید می شود ۲ میلیون سال طول می کشد تا به سطح آن برسد ؟