

فوتبال ایرانی / حاشیه ایرانی

«دروازه بانان»

انتساب انفرادی است در دل یک ورزش تیمی. گاهی تیم ناکام است با دروازه بان سرافراز. گاهی تیم به موفقیت رسیده با دروازه بان سرافکنده!

هواداران از کامیابی و ناکامی تیمش معدل های متفاوتی می گیرند: یکی



برای عملکرد تیم، یکی هم کارنامه دروازه بان.

مثلاً: قهرمانی ۱۹۹۰ یکن بارشادت عابدزاده/ حماسه ملیون و اعجاز عابدزاده/ ناکامی مقدمانی ۹۴ با افتضاح غلامپور/ خمودگی احمد سجادی در تیم پرویز همداری/ جلیقه ضد گلوله هادی طباطبایی در ۰۰۰ جذاب با دانمارک/ دیوار حائل ناصر حجازی مقابل ها پوتل اسرائیل در فینال جام باشگاه های آسیا/ سلحشوری مهدی رحمتی روبروی ازبکستان در آغاز مقدماتی/ دژ رحمان مقابل کره در پایان مقدماتی. گاهی تیم ها از یاد می روند و گلر ها به جا می مانند: کاستاریکای متوسط ۱۹۹۰ با لوئیژ کونخو به بهشت رفت. ایرلند رویایی ۱۹۹۴ با پت بوئر روانه دوخ.

دانیال هم از سر راه نیامده، فیکس بوند سلینگاست. از تیم البدر بندر کنگ هم دعوت شده باشد، باید علیفر درون را مقابل تشخیص سرمربی تیم ملی، به آرایش دعوت کنیم.

«تراکتور یا پورسه»

آقای شماره ۸ که رویانیان بهش

گفت ام الفساد!

کریم انصاریفر، مهاجمی که دایی گفت سه بار استخاره کردم برای موندنش و هر سه بار هم بد اومده. جواد کاظمیان، هافبکی که سعید شیرینی چک دستفروش جلوی بانک رو پیش داده بود. محمد نصرتی، مدافعی که مازاد تشخیص داده شد.

فرشاد احمدزاده، پدیده ای که نیازی به موندنش نبود...

عذر همگی از پرسپولیس خواسته شد، رفتن تا به تیم دوست داشتنی تراکتورسازی کمک کنن برای اولین بار در تاریخش به جام از فوتبال ایران بگیره. اتفاقی که سال ها پیش باید می افتاد.

خیلی از کسایی که هوادار تراکتور نیستن هم برای علی کریمی خوشحالن که فینال حذفی پارسال اونطور با مرام و رفاقت، به خاطر مهدوی کیا گفت منم خدا حافظ. جادوگر، یا به قول تبریزی ها کاپریله، موند تا فینال بعدی حقش رو بگیره.

یادونه اون شبی که رویانیان روی خط ۹۰ در باره کاظمیان داد می زد ما نباید پولی به اینا بدیم چون اینا پدر پرسپولیس رو در آوردن؟ اونا که نیستن، الان کی پدر پرسپولیس رو در آوردن؟

اونایی که رفتن، رفتن جام گرفتن. نموندن تا بخشی از اعتراضات باشن. روندن به تراکتور سالم که بتونه جاده قهرمانی رو شخم بزنه، بهتر از نشستن پشت پورسه ایه که حتی سند هم نداره...

این روزها تراکتور با تونی اولیویرا می درخشد و نگینی بر فوتبال ایران شده است. یادم می آید، ان روزهای که فوتبال برای من بزرگ بود و من کوچک بودم. برخی کشور های آسیایی فوتبال را با پای برهنه بازی میکردند

محمد رضا پولادی

و صاحب کفش های پل دار برای بازی فوتبال بودیم. تیم شعاع از باشگاه های تهران د سفری به پاکستان که آن روزها بنگلادش از آن جدا نشده بود. در داکا فوتبالی بسیار دیدنی نشان داد که مورد استقبال مردم قرار گرفت. یادم می آید، که قطب های فوتبال آسیا را ایران و هندوستان تشکیل میدادند. یادم می آید که آن روزها فوتبال زاین حرفی برای گفتن در آسیا نداشت و برای پیشرفت فوتبال خود از فیفا تقاضای انجام یک دوره کلاس های مربی گری در زاین نمود و دیدیم پس از این کلاس ها فوتبال زاین به رشدی منطقی در سطح آسیا رسید. یادم می آید آن روزها که فوتبال چین

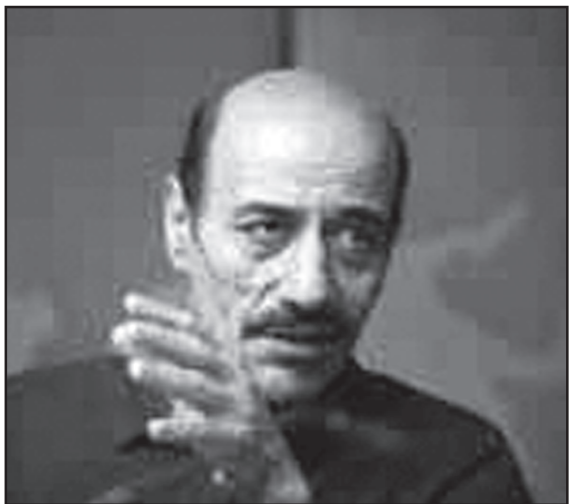


برای اولین بار میخواست به عضویت فیفا در آید. اقدام به برگزاری یک تورنمنت بین المللی نمود که تیم های اندازه یک استان ما نیست. برای مطرح قاره آسیا در ان شرکت داشتند.

تیم برق شیراز به عنوان نماینده ایران در این تورنمنت شرکت نمود و برق شیراز یک تیم باشگاهی بود که به مصاف تیم های ملی می رفت. این تیم در مصاف تیم ملی مراکش که در آن موقع قهرمان آفریقا بود در یک بازی دیدنی ۳-۴ پیروز شد.

دیدم می شود

ستارگان فوتبال ایران (۴)



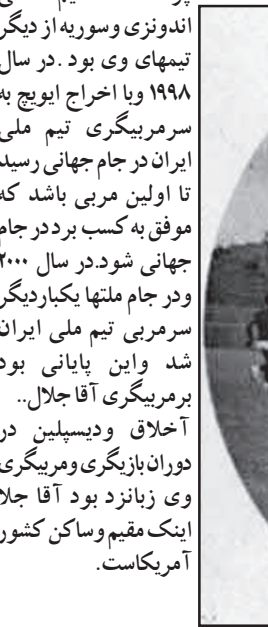
بر افتخار خود بزرگان زیادی بخود دیده است بزرگانی که با درخشش درمیدان ورزشی برای سربلندی ایران تلاش و جانفشانی کردند. یکی از این بزرگان بدون تردید جلال طالبی بلند آوازه فوتبال ایران است که اگر مصدومیت گریبان را نگرفته بود افتخارات فراوانی را کسب می کرد. دارایی تهران یکی از قدیمیترین تیم های فوتبال ایران بوده که بازیکنان بزرگی از جمله آقا



محمد رضا پولادی

جلال را به فوتبال ایران معرفی کرده است. تیم دارایی بعد از کسب عنوانهای فراوان در اواسط دهه ۴۰ بخاطر اختلافات مدیرانش با فدراسیون فوتبال منحل شد و بازیکنانش راهی دیگر تیمها از جمله تاج شدند. جلال طالبی به اتفاق منصور پورحیدری، عباس مزدهی اکبرافشاری به تاج پیوستند ولی مصدومیت باعث شد تا آقا جلال که از سوی باشگاههای انگلیس پیشنهاد داشت مجبوره به کناره گیری شود. آقا جلال بعد از دوران بازیگری به مربیگری رو آورد و این حرفه را بصورت آکادمیک ادامه داد و وی سالها در باشگاه های مطرحی همچون چلسی آموزش مربیگری را آموخت و در دهه ۵۰ و ۵۰۰ تشکیل مجدد تیم دارایی در مقام سرمربیگری این تیم ظاهر شد. تیم دارایی در جام تخت جمشید به گریه سیاه بزرگان مشهور شد آقا جلال از عده ای جوانان گمنام بزرگانی همچون حمید علیدوستی، مسلم خانی، گارنیک شهبندی و حسین فداکار ها ساخت. طالبی بعدها راهی آمریکا شد و در آنجا به مربیگری پرداخت. تیم ملی اندونزی و سوریه از دیگر تیمهای وی بود. در سال ۱۹۹۸ و با اخراج ایوبج به سرمربیگری تیم ملی ایران در جام جهانی رسید تا اولین مربی باشد که موفق به کسب برد در جام جهانی شود. در سال ۲۰۰۰ و در جام ملتها یکبار دیگر سرمربی تیم ملی ایران شد و این پایانی بود بر مربیگری آقا جلال...

آخلاق و دیسیپلین در دوران بازیگری و مربیگری وی زبانزد بود آقا جلال اینک مقیم وساکن کشور آمریکاست.



محمد رضا پولادی

برفک دهانی Oral thrush

عفونت قارچی که به علت رشد بیش از حد یک مخمر ایجاد می شود. سن: در زیر یکسال شایعتر است. برفک دهانی عفونت شایع قارچی در سال اول زندگی است. برفک های سفیدی در داخل دهان می باشد و ممکن است باعث شود کودک از شیر خوردن سرباز زند. عفونت به علت رشد بیش از حد کاندیدا آلبیکنس ایجاد می شود. کاندیدا مخمری است که بطور طبیعی در دهان وجود دارد. علت رشد بیش از حد اغلب شناخته شده نیست. علامت: لکه های سفید یا کرمی و زرد در دهان که پاک کردن آن مشکل است. زخم دهانی که ممکن است باعث شود کودک میلی به تغذیه نداشته باشد. اقدامات لازم: اگر فکر می کنید کودکتان برفک دهانی دارد بایستی طی ۴۸ ساعت به پزشک مراجعه کنید. پزشک دهان کودک را معاینه خواهد کرد و ممکن است برای یافتن کاندیدا نمونه ای از برفک دهان بردارد. ممکن است پزشک قطره ضد قارچ تجویز کرده و اگر شما شش برده هستید برای نوک پستانهایتان کرم ضد قارچ داده شود. اگر کودک شما با شیشه تغذیه می شود بایستی تمام وسایل با آب جوش استریل شود. برفک دهانی اغلب طی چند روز بعد از شروع درمان بهتر شده و در یک هفته پاک می شود اما ممکن است عفونت عود کند.

سیده فرح موسوی
بهورزخانه بهداشت بونرجان

بیماری فنیل کتونوری phenyl ketonuria

یک نقص شیمیای ارثی است که می تواند به مغز آسیب برساند. سن: از موقع تولد وجود دارد. ژنتیک: علت آن زن غیر طبیعی ارث رسیده از هر دو والد می باشد. کودکان مبتلا به فنیل کتونوری، آنزیم مسئول تجزیه فنیل آلانین که معمولاً در اکثر غذاهای دارای پروتئین موجود است را ندارند. در نتیجه فنیل آلانین تبدیل به مواد شیمیایی مضر می شود که در خون تجمع یافته و ممکن است به رشد مغز صدمه بزند. علائم: علائم معمولاً چندین روزگی تا ۱۲-۶ ماه ایجاد شده و عبارتند از: استفراغ، بی قراری و گاهی تشنج، بوی نامطبوع پوست، تأخیر تکاملی اقدام لازم: برای تمام نوزادان یک آزمایش جهت بررسی فنیل کتونوری داده می شود که در ۳ تا ۵ روزگی تولد انجام می شود. بیماریابی اولیه مهم است چون تشخیص و درمان سریع حیاتی می باشد. اگر کودک شما فنیل کتونوری داشته باشد برای او شیر خشک یا یک جایگزین شیر تجویز می شود که غنی از پروتئین و فنیل آلانین کم داشته باشد.

۲/۸۱۳
صدرالدین عابدی
بهورزخانه بهداشت بونرجان

عادات های بد تعطیلات

رعایت نکردن میزان غذایی که می خوریم و ساعت نامنظم تغذیه بسیاری را بعد از تعطیلات هم بیدار نگه می دارد

گاهی آنطور که باید از تعطیلات نوروز که پیش رو داریم، برای ارتقای سلامتیمان استفاده نمی کنیم و این تعطیلات به جای اینکه شادی و سلامت برامان به ارمغان بیاورند به اوج مشکلات و ناراحتی های مختلف تبدیل می شوند. به همین دلیل در ادامه به چند مورد از شایع ترین مشکلاتی که ممکن است در تعطیلات نوروز برامان پیش بیایند و راه های مقابله با آن ها اشاره می کنیم...

غذای خام نخورید

در ایام نوروز بیشتر افراد تمایل دارند برای صرف غذا به رستوران های بین راهی مراجعه کنند یا گاهی اوقات از دستفروشان خرید می کنند در حالی که رعایت هرچه دقیق تر نکته های بهداشتی لازم است. برای پیشگیری از بروز مسمومیت توصیه می شود حتی الامکان در طول سفر مواد غذایی پخته مصرف شوند.

از مصرف مواد غذایی ای مانند کباب که زمان طبخ آن کوتاه است و امکان ایجاد مسمومیت بیشتر است، اجتناب کنید. غذاهای حاوی تخم مرغ، ماهی و گوشت خام می توانند بالقوه خطرناک باشند. میوه، سبزی ها و مواد غذایی خام قبل از مصرف حتما باید ۳ مرحله شسته و ضد عفونی شوند تا بروز اسهال در مسافت و به حداقل برسد.

تند ویز باد غذا نخورید

یکی از علل موثر در بروز مشکلات گوارشی نحوه غذا خوردن و فاصله بین صرف مواد غذایی است. معمولاً حین مسافرت مصرف جای، شربت و قهوه افزایش می یابد و از آن سو میوه، سبزی و آب کمتری استفاده می شود. همین تغییرات باعث بروز رفلاکس معده، یبوست و سایر مشکلات گوارشی در افرادی می شود علاوه بر این، هنگام سفر فاصله غذا خوردن رعایت نمی شود

درمان با دیالیز صفاقی و مزایای آن

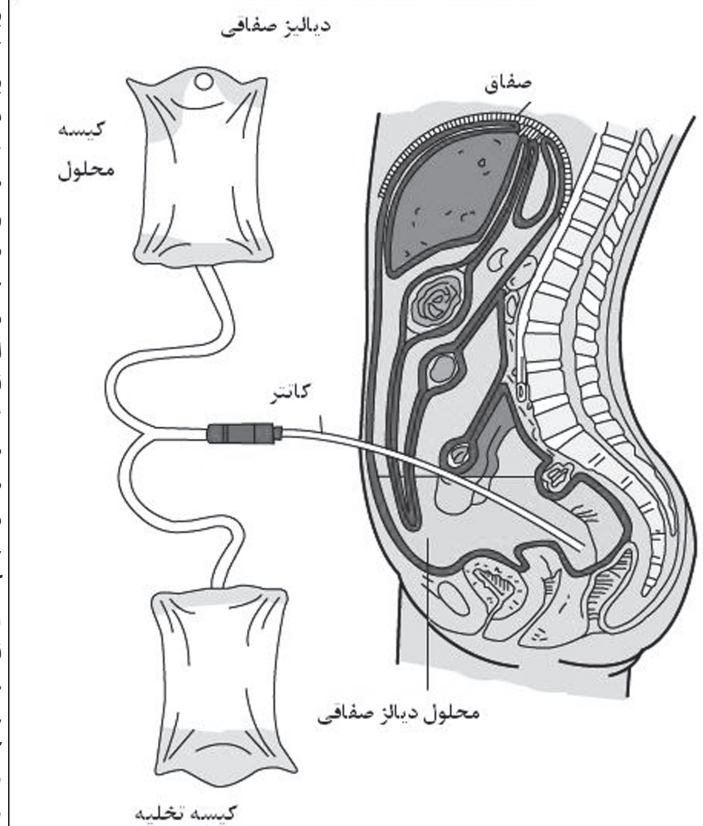
زمان اغلب حدود ۱۰ دقیقه طول می کشد. سپس لوله ای که مایع دیالیز را منتقل می کند بسته می شود و پس از مدت زمانی که جهت تبادل و انتشار ذرات به داخل مایع دیالیز فرصت داده می شود مسیر لوله منتقل کننده مایع دیالیز مجدداً باز شده و به مایع به داخل شکم اجازه داده می شود تا تحت تأثیر نیروی جاذبه تخلیه شود.

مزیت های دیالیز صفاقی:

- ۱- یک روش ساده و آسان که امکان انجام آن در تسهیلات مراقبت های بهداشتی، اولیه بدون نیاز به امکانات ویژه وجود دارد.
- ۲- فراهم کردن یک سطح ثابت برای بیوشیمی خون
- ۳- بیماری می تواند این عمل را بدون نیاز به دستگاه خاصی و در هر وضعیتی به تنهایی انجام دهد.
- ۴- بیمار کنترل بیشتری بر زندگی روزمره خود دارد.
- ۵- در بیماران قلبی عروقی بخصوص کسانی که با تغییرات سریع در حجم مایع بدن، اوره، قند و املاح مشکلاتشان بدتر می شود.
- ۶- برای بیماران دیابتی دیالیز صفاقی را توصیه می کنند. زیرا علاوه بر کاهش خونریزی شیکه که در همودیالیز (دیالیز خون) بدنیال استفاده از هپارین رخ می دهد می توان با افزودن انسولین به مایع دیالیز قند بیمار را نیز کنترل کرد.
- ۷- به علت عدم تداخل دیالیز صفاقی با رشد کودکان دیالیز صفاقی در کودکان نسبت به دیالیز خونی ارجح است.

چگونه از پیشرفت بیمار کلیه پیشگیری کنیم:

- ۱- کنترل قند خون و نگه داشتن قند خون در حد طبیعی (قند خون ناشتا کمتر از ۱۲۰ و قند خون دو ساعت پس از غذا کمتر از ۱۶۰ مطلوب است)
 - ۲- کنترل فشار خون
 - ۳- کاهش وزن بیمار در صورت اضافه وزن
 - ۴- درمان عفونت های ادراری
 - ۵- مصرف کم پروتئین
 - ۶- ترک کردن سیگار و عدم مصرف الکل
 - ۷- ورزش کردن روزانه
- هم اکنون بخش دیالیز صفاقی در بیمارستان ولیعصر (عج) کازرون کنار بخش سی تی اسکن می باشد.



رویا شورا - مسئول بخش دیالیز صفاقی

کلیه ها کجا هستند و چکار می کنند؟

کلیه های شما دو عضو لوبیا شکل هستند که در نیمه پایینی پشت درست دو طرف ستون فقرات شما هستند. مهمترین عملکرد آنها شبیه یک صافی است خون شما بطور مداوم از کلیه هایتان عبور کرده و مواد زائد و مایعات اضافی تصفیه شده و به شکل ادرار دفع می شود.

نارسایی کلیه طوری به کلیه ها صدمه می زند که دیگر قادر نخواهند بود مشابه یک صافی عمل کنند و این مکانیزم منجر به تجمع مواد زائد و مایعات اضافی در بدن شما شده و شما را بیمار می کند.

علائم نارسایی کلیه چیست:

- ۱) فشارخون بالا بیشتر از (۱۸۰/۱۳۰) مشکل یا در هنگام ادرار کردن، افزایش وزن، کاهش اشتها
- ۲) جمع شدن مایعات، ورم قوزک پا، انگشتان یا زیر چشم ها.
- ۳) کاهش نیاز به انسولین یا قرص های دیابت
- ۴) خستگی و ضعف
- ۵) تهوع و استفراغ
- ۶) اشکال در تمرکز
- ۷) کم رنگ شدن پوست
- ۸) بی خوابی همراه با خستگی روزانه
- ۹) درمان نارسایی کلیه چیست:
- ۱- دیالیز خونی (همودیالیز HD)
- ۲- دیالیز صفاقی (PD)
- ۳- پیوند کلیه
- همودیالیز یا دیالیز خونی با استفاده از دستگاه دیالیز خون را از سوموم و آب اضافی پاک می کند
- بیماران دیابتی هم می توانند پیوند کلیه شوند.
- دیالیز از نظر لقوی به معنی تصفیه و جدا کردن است عمل دیالیز صفاقی از ورای یک غشاء نیمه تراوا صورت می گیرد منافذ این غشاء برای عبور برخی از اجزا به حد کافی بزرگ و به نسبت اجزای بزرگتر به حد مقتضی کوچک است.
- همین خاصیت سبب می شود عبور الکترولیت ها و اوره و دیگر مواد زائد را میسر ساخته ولی برای عبور سلول های خونی و سایر ملوکول های پروتئینی کوچک باشد.

نحوه انجام دیالیز صفاقی:

- حدود دو لیتر مایع دیالیز استریل از طریق کاتر وارد پریتون می شود که این