

# فوتبال ایرانی / حاشیه ایرانی

## «سلام ایران به خوزستان»

محمد رضا پولادی

بعد از سی هفته تلاش سرانجام قهرمان سیزدهمین قهرمان لیگ برتر مشخص شد. تیم فولادخوزستان قهرمان این دوره از مسابقات توانست با بازی های زیبا و تماشاگرپسند دومین قهرمانی خود را در لیگ برتر جشن بگیرد. نخل های سوخته با ورزش نسیم قهرمانی جوانان خوزستان شادمان شدند، پسران خوزستان محروم برپا می آورند. مقرر شده است تا بار دیگر خاطرات گذشته را تداعی کنند. یاد همه بزرگان فوتبال خوزستان را از دهه های تا زمانی که آهک پور تا عساکره و از عومحراب تا ابوقاسمیور... که فوتبال را از روزی که توسط انگلیس ها به خرمشهر و آبادان آورد تا به امروز حفظ کرده. خوزستان بزرگ که سوخته حالا شادمان است هموطنان جنوبی مبارکتان باد قهرمانی فولاد و نفت مسجد سلیمان



فولاد سرانجام مزد تلاش و دانش خود را با یکسری جوانان گمنام را گرفت. حسین فرکی که الفبای مربیگری از مکتب پاس و درکنار بزرگانی همچون همايون شاهرخی ها فرا گرفته بخوبی درس خود را پس داد تا بعد از سالها قهرمانی لیگ دوباره به خوزستان مهد فوتبال ایران برود. عبدالله بختیار رحمانی، سوشا

مکانی، اسماعیل شریفانسرورش رفیعی، مهرداد جماعتی، کلاتری در راه قهرمانی عصای دست حسین فرکی بودند. فوتبال ایران به داشتن جوانان تیم فولاد به خود خواهد بالید. پرسپولیس: تیم بر طرفدار پرسپولیس سرانجام بعد از سالها لذت بالانثینی و رفتن روی سکو را دوباره چشید. پرسپولیس که در دوسال گذشته با صرفه هزینه های سرسام آور عزم خود را برای قهرمانی لیگ جزم کرده بود، موفق شد تا در آخرین روز نایب قهرمان لیگ شود. اگر حاشیه های وضعف های

موجود در این تیم نبود بی گمان قهرمانی دوازدهم دسترس این تیم تهرانی نبود. صادقیان، محسن مسلمان، خلدتیری، سید جلا حسینی از مهره های غیر قابل انکار پرسپولیس در کسب این موفقیت بزرگ بودند. نفت تهران: نفت تهران نیز بمانند فولاد خوزستان از جمله تیم های ایرانی

پدیده های لیگ بودند که توسط کراچار بفوتبال ایران معرفی شدند. استقلال: قهرمان فصل پیش و امید اول قهرمانی در لیگ سیزدهم در روز آخر به مکان پنجم بسنده کرد تا بعد از ۷ سال

دستش از سکو خالی بماند. استقلال که هر چه بیابان لیگ نزدیک می شد بی کس تر از روز قبل می شد نتوانست انتظارات را برآورده کند. امیر قلعه نوعی پرافتخارترین مربی ایرانی با اینک تیمش پنجم جدول شد ولی نشان داد که با دست خالی و با یک عده بازیکن درجه دوم هم می شود تارو از آخر امیدوار به قهرمانی بود. سید مهدی رحمتی، حنیف عمرانزاده، خسرو حیدری از محمد، وریا غفوری از جمله جوانان این تیم بودند که بیجی را در کسب مقام سومی یاری دادند. سپاهان اصفهان:

# ستارگان فوتبال ایران (۵)

محمد رضا پولادی

و شش سالگی توسط مرحوم دهداری به مقام کاپیتانی تیم ملی رسید تا اولین بازیکن شهرستانی در طول تاریخ باشد که بازوبند تیم ملی را بردستان خود ببیند. قایقران که در پست هافبک بازی می کرد گلهای زیبایی را با شوت های سرکش خود به ثمر رساند که از جمله گل به تیم ملی کره جنوبی در بازی های آسیایی پکن (۱۹۹۰)، گل به تیم ملی تایلند در مقدماتی جام جهانی ۹۰ و دو گل زیبا به پرسپولیس و تیم منتخب مازندران راهی مسابقات جام "جواهر لعل نهرو" در هندوستان کرد و در ۲۶ دیماه ۱۳۶۳ در مقابل تیم پر قدرت یوگسلاوی برای اولین بار سروس را به بازی فرستاد. استعداد و پشتکار سروس باعث شد تا حضورش در تیم ملی دائمی شود در سال ۱۳۶۶ و در سن بیست

در سال ۱۳۶۳ فریدون عسگرزاده سرمربی وقت تیم ملی ایران برای اولین بار او را به اردوی تیم ملی فراخواند. در آن سال ها تیم ملی درید قدرت بازیکنان دو تیم تهرانی استقلال و پرسپولیس بود و حضور یک جوان شهرستانی در کنار آن از شگفتی های فوتبال ایران محسوب می شد. بعد از شکست تلخ در جام ملت ها آسیا (۱۹۸۴-سنگاپور) فریدون عسگرزاده که جانشین ناصر ابراهیمی شده بود تیم را راهی مسابقات جام "جواهر لعل نهرو" در هندوستان کرد و در ۲۶ دیماه ۱۳۶۳ در مقابل تیم پر قدرت یوگسلاوی برای اولین بار سروس را به بازی فرستاد. استعداد و پشتکار سروس باعث شد تا حضورش در تیم ملی دائمی شود در سال ۱۳۶۶ و در سن بیست



## علمی و خواندنی

در هر ۵ ثانیه یک کامپیوتر در سطح جهان به ویروس آلوده می گردد. - ظروف پلاستیکی ۵۰ هزار سال طول می کشد تا در طبیعت شروع به تجزیه شدن کنند. - اغلب مارها دارای ۶ ردیف دندان می باشند. - ۹۰٪ سم مارها از پروتئین تشکیل یافته است. - ۱۰ درصد وزن بدن انسان (بدون آب) را باکتری ها تشکیل می دهند. - ۱۱ درصد جمعیت جهان را چپ دستان تشکیل می دهند. - از هر ۱۰ نفر، یک نفر در سراسر جهان در جزیره زندگی می کند. - ۹۸ درصد وزن آب از اکسیژن تشکیل یافته است. - یک اسب در طول یک سال ۷ برابر وزن بدن خود غذا مصرف می کند. - سوسک ها سریعترین جانوران ۶ پا می باشند. با سرعت یک متر در ثانیه. - خرگوش ها و طوطی ها بدون نیاز به چرخاندن سر خود قادرند پشت سر خود را ببینند. - کرگدن ها قادرند سریعتر از انسان ها بدوند. - هیچ پنگوشتی در قطب شمال وجود ندارد. - مادر و همسر گراهام بل مخترع تلفن هر دو ناشنوا بوده اند. - کانادا یک واژه هنری به معنی روستای بزرگ می باشد. - رشد دندان های سگ آبی هیچگاه متوقف نمی گردد. - قلب وال ها تنها ۹ بار در دقیقه می تپد. - چیتا قادر است در حداکثر سرعت خود گام هایی به طول ۸ متر بردارد. - شبانه ها قادرند مقابل آینه چهره خود را تشخیص دهند اما میمون ها نمی توانند. - عمر سنجاقک ها تنها ۲۴ ساعت می باشد. - مدت زمان گردش سیاره عطارد بدور خود دو برابر مدت زمان گردش آن بدور خورشید می باشد. - روشنایی قرص کامل ماه ۹ برابر هلال ماه می باشد. - یک خرس بالغ قادر است با سرعت یک اسب بدود. - قلب یک جوجه تیغی در حالت عادی ۱۹۰ بار در دقیقه می زند که در دوران خواب زمستانی به ۲۰ بار در دقیقه کاهش می یابد. - اسب ها قادرند در حالت ایستاده بخوانند. - کانگروها قادرند ۳ متر به سمت بالا و ۸ متر به سمت جلو بپرند. - قلب میگو در سر آن واقع است. - گونه ای از خرگوش قادر است ۱۲ ساعت پس از تولد جفت گیری کند. - یک کوه آتشفشان قادر است ذرات ریز و گردوغبار را تا ارتفاع ۵۰ کیلو متر به فضای اطراف پرتاب کند. - دارکوب ها قادرند ۲۰ بار در ثانیه به تنه درخت ضربه بزنند. - سالانه ۵۰۰ فیلم در آمریکا و ۸۰۰ فیلم در هند ساخته می گردد. - تمامی پستانداران به استثنای انسان و میمون کور رنگ می باشند. - عمر تسماح بیش از ۱۰۰ سال می باشد. - موربانان ها قادرند تا ۲ روز زیر آب زنده بمانند. - مزه سبب، پیاز و سیب زمینی یکسان می باشد. و تنها بواسطه بوی آن هاست که طعم های متفاوتی می یابند. - فیل ها قادرند روزانه ۶۰ گالن آب و ۲۵۰ کیلو گرم یونجه مصرف کنند. - جغد ها قادر به حرکت دادن چشمان خود در کاسه چشم نمی باشند. - ۸۰ درصد امواج مایکرو و یو تلفن های همراه بوسیله سر جذب می گردد. - سگ های شهری متوسط ۳ سال بیشتر از سگ های روستایی عمر می کنند.

## کاربردهای عجیب نوشابه

کم و بیش شنیده ایم که نوشابه های گازدار برای سلامتی زیان آور هستند، گرچه کمتر به این هشدارها توجه می کنیم اما تاکنون به استفاده های گوناگون آن ها می مزایایشان هم فکر کرده اید؟

مهم ترین عناوین استفاده های گوناگون نوشابه: - شرح زیر است: ۱- در بسیاری از ایالت ها، مامورین پلیس راه دو گالن نوشابه در صندوق عقب ماشینشان دارند تا در صورت تصادف رانندگی، خون را با کمک آن از جاده پاک کند. ۲- اگر تکه ای از گوشت گاو را در یک ظرف محتوی نوشابه قرار دهید، پس از دو روز ناپدید می شود! ۳- برای تمیز کردن چینی های بهداشتی، یک قوطی نوشابه را داخل کاسه توالت بریزید و یک ساعت صبر کنید، سپس با آب پر فشار بشویید. اسید سیتریک موجود در نوشابه لکه ها را خیلی قشنگ از سطوح چینی می زداید. ۴- برای بر طرف کردن لکه های زنگ از سیراب گرم کاری شده اتومبیل، سیراب را با یک تکه کاغذ (فویل) آلومینیوم مجاله شده آغشته به نوشابه بسایند و شاهد نتیجه مطلوب باشید. ۵- برای تمیز کردن فساد قطب های باتری اتومبیل، یک قوطی نوشابه را روی قطب ها بریزید تا با غلظان کردن، آن را تمیز کند. ۶- برای شل کردن پیچ و مهره های زنگ زده، تکه ای پارچه که لحظاتی قبل در نوشابه خیس شده است را برای چند دقیقه بروی پیچ و مهره قرار دهید. ۷- برای پختن گوشت ران آبدار، یک قوطی نوشابه را داخل ماهی تابه خالی کنید، گوشت را لای کاغذ آلومینیوم ببچید و داخل ماهی تابه بریزید. سی دقیقه قبل از اتمام پخت، کاغذ آلومینیوم را باز کنید، و آب گوشت را با نوشابه داخل ماهی تابه مخلوط کنید تا سس قهوه ای رنگ عالی ای به دست آید. ۸- برای پاک کردن چربی از لباس ها، یک قوطی نوشابه را داخل ماشین لباسشویی پر از لباس های چرب خالی کنید، پودر لباسشویی اضافه کنید و ماشین را روی دور عادی روشن کنید. نوشابه به تمیز شدن لکه های چربی کمک شایانی می کند. ۹- نوشابه همچنین بخار آب را از روی شیشه جلوی اتومبیل تمیز می کند. (در مناطق سرد و مرطوب، مثل Midwest در شمال ایالات متحده آمریکا، گاهی اوقات شیشه جلوی اتومبیل از بیرون بخار می کند که با پرف پاک کن پاک نمی شود. ۱۰- ماده موثر نوشابه اسید فسفریک با pH برابر ۸۲ است. اسید فسفریک، ناخن را در مدت حدود ۴ روز حل می کند. همچنین کلسیم را از استخوان ها می زداید و عامل اصلی افزایش روزافزون پوکی استخوان است. ۱۱- برای حمل محلول نوشابه (محلول غلیظ شده)، کامیون های حامل باید از علامت های ویژه "مواد خطرناک" که برای حمل مواد به شدت خوردنده در نظر گرفته شده است استفاده کنند. ۱۲- توزیع کنندگان اصلی نوشابه بیش از ۲۰ سال است که از نوشابه برای تمیز کردن مو تور کامیون های خود استفاده می کنند.



## مسمومیت با قارچ های سمی

باید توجه داشته باشید که قارچ های سمی بسیار شبیه به قارچ های خوراکی هستند و اشتباه در تشخیص آنها از هم، به قیمت مسموم شدن و یا حتی مرگ افراد تمام می شود. بنابراین هنگام چیدن و مصرف قارچ های وحشی خیلی باید دقت کرد. ممکن است هنگام گشت و گذار در مناطق جنگلی و طبیعت، با یکسری گیاهان وحشی و خوردو از جمله قارچ ها روبرو شوید. ولی باید بدانید تمام این قارچ ها خوردنی نیستند و تعدادی از آنها سمی می باشند و مصرف آنها برای سلامتی بدن مضر است. اگر شما آشنایی زیادی با قارچ های وحشی ندارید، باید به نکات زیر توجه کنید: اگر به مصرف قارچ های وحشی خیلی علاقمند هستید، باید اطلاعات کافی درباره آن ها کسب کنید و مشخصات قارچ های سمی را بشناسید تا از مصرف آنها خودداری کنید. اگر اطلاعات کافی در این زمینه ندارید، حتی المقدور با یک فرد کارشناس و آگاه در این زمینه مشورت کنید و سپس به مصرف این قارچ ها اقدام کنید. قارچ های سمی معروف و رایج را بشناسید. برای تشخیص قارچ سمی از قارچ خوراکی، به هیچ وجه نباید آن را با گذاشتن در دهان امتحان کنید. اگر با کودکان به دامان طبیعت می روید، به آن ها درباره قارچ های سمی بگویید و از مصرف هر نوع قارچ وحشی منع کنید. برخی قارچ های وحشی عوارض شدیدی در کودکان ایجاد می کنند و حتی منجر به مرگشان می شوند. باید توجه داشته باشید که قارچ های سمی بسیار شبیه قارچ های خوراکی هستند و اشتباه در تشخیص آنها از هم، به قیمت مسموم شدن و حتی مرگ افراد تمام می شود. بنابراین هنگام چیدن و مصرف قارچ های وحشی خیلی باید دقت کرد. اگر قارچ های وحشی را نمی شناسید، هرگز به آن ها دست نزنید و آن ها را نخورید. از مصرف قارچ های قهوه ای رنگ و کوچک و قارچ هایی که قسمت زیر چتر آنها سفید رنگ است، خودداری کنید. قبل از سنجش آلرژی نسبت به مصرف یک قارچ وحشی، باید از سمی نبودن آن مطمئن شوید. سپس برای تشخیص آلرژی، تکه کوچکی از آن را بخورید و در صورت عدم بروز علائم آلرژی طی ۲۴ ساعت، آن را بخورید، زیرا گاهی دیده شده که قارچ های غیر سمی، واکنش های آلرژی شدیدی را ایجاد می کنند.



بنابراین از مصرف زیاد قارچ های غیر سمی هم باید خودداری کرد. مطالعه کتاب هایی درباره انواع قارچ و گیاهان خوردو، شمارا با گستره وسیعی از انواع قارچ ها آشنا خواهد کرد. در صورتی که مطمئن نیستید قارچی سمی است یا نه، هرگز آن را نخورید. اگر سلامتی خود را دوست دارید، نه تنها باید از خوردن قارچ های وحشی نا آشنا خودداری کنید، بلکه به آن ها دست هم نزنید، زیرا خطر مسمومیت از طریق پوست نیز در برخی گونه های قارچ ها وجود دارد. اگر به قارچ وحشی نا آشنایی دست زدید، دست خود را به چشم و دهان و پوست خود نزنید. در کل باید گفت اگر قارچ های وحشی را نمی شناسید، هرگز به آن ها دست نزنید و آنها را نخورید. قارچ های خوراکی در بسته بندی های مطمئن، در مغازه ها و سوپرمارکت ها به فروش می رسند. پس چه کاری است که قارچ های وحشی را بخوریم و خدای نکرده مسموم شویم. راه های تشخیص قارچ سمی باز کردن ساقه قارچ یکی از این راه ها است. اگر ساقه قارچی را باز کردید و دیدید که ساقه آن توخالی می باشد، از مصرف آن خودداری کنید، زیرا به احتمال زیاد سمی است. اگر قارچ در آب جوشانده شود، بخارات حاصل از قارچ سمی، قاشق نقره ای را سیاه می کند. اگر قارچ سمی را در شیر بیندازیم، شیر را دلمه می کند. قارچ هایی که پایه آن ها در کیسه ای قرار دارند، سمی هستند. نوعی قارچ که کلاهک آن قرمز با دانه های سیاه می باشد، بسیار سمی است. علائم مسمومیت با قارچ سمی اکثر قارچ سمی محرک دستگاه گوارش هستند که باعث اسهال و استفراغ می شوند، اما معمولاً هیچ آسیب طولانی مدتی را ایجاد نمی کنند. از بدترین علائم مسمومیت با قارچ های سمی، آسیب کبد و کلیه می باشد که می تواند در ابتدا به صورت بقران یا زردی بروز پیدا کند. در مواردی حتی مرگ هم در اثر مسمومیت با قارچ ها گزارش شده است. **نسیمه جوگاری - کارشناس بهداشت مواد غذایی مرکز بهداشت شهید پیرویان کازرون**