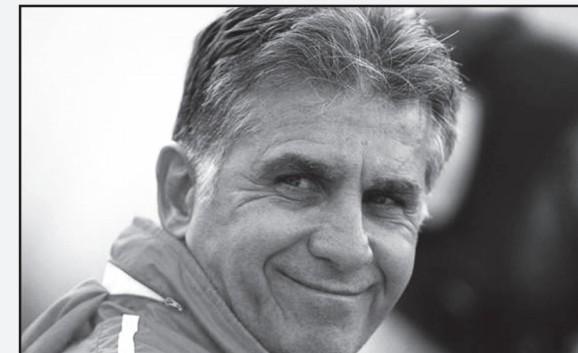


# فوتبال ایرانی / حاشیه ایرانی

## « در بدر تا جام جهانی »

محمد رضا پولادی

مدت ها است صحبت از ماندن یا رفتن کارلوس کی روش است. در حالی که در مراسم قرعه کشی مسابقات جام ملت های آسیا کارلوس کی روش تقریباً رفتن خود را تأیید کرد و از سوی دیگر در کنفرانس مطبوعاتی آخر خود رسماً



مدت ها است صحبت از ماندن یا رفتن کارلوس کی روش است. در حالی که در مراسم قرعه کشی مسابقات جام ملت های آسیا کارلوس کی روش تقریباً رفتن خود را تأیید کرد و از سوی دیگر در کنفرانس مطبوعاتی آخر خود رسماً

مدت ها است صحبت از ماندن یا رفتن کارلوس کی روش است. در حالی که در مراسم قرعه کشی مسابقات جام ملت های آسیا کارلوس کی روش تقریباً رفتن خود را تأیید کرد و از سوی دیگر در کنفرانس مطبوعاتی آخر خود رسماً

مدت ها است صحبت از ماندن یا رفتن کارلوس کی روش است. در حالی که در مراسم قرعه کشی مسابقات جام ملت های آسیا کارلوس کی روش تقریباً رفتن خود را تأیید کرد و از سوی دیگر در کنفرانس مطبوعاتی آخر خود رسماً

مدت ها است صحبت از ماندن یا رفتن کارلوس کی روش است. در حالی که در مراسم قرعه کشی مسابقات جام ملت های آسیا کارلوس کی روش تقریباً رفتن خود را تأیید کرد و از سوی دیگر در کنفرانس مطبوعاتی آخر خود رسماً

مدت ها است صحبت از ماندن یا رفتن کارلوس کی روش است. در حالی که در مراسم قرعه کشی مسابقات جام ملت های آسیا کارلوس کی روش تقریباً رفتن خود را تأیید کرد و از سوی دیگر در کنفرانس مطبوعاتی آخر خود رسماً

درد خصوصاً آن که او هم جنگ پنهانی را شروع می کند. به نظر می رسد که بی اعتنائی قلعه نوعی و کرانچارد به اردوی تیم ملی می تواند معانی دیگری هم داشته باشد. امیر قلعه نوعی که در ایران او را ناصر الجوهری یعنی همان سرمربی که هر گاه عربستان سرمربی نداشت او مربی می شد می توان نامید مردی است که همواره یکی از آلترناتیوهای حضور در پست تیم ملی است خصوصاً آن که دستیارش یعنی مجید صالح زود تر از او به تیم ملی ملحق شده است!! در سوی دیگر شاهد دعوی کرانچارد و کی روش بودیم کرانچارد هم کاندیدای موثری است. او سابقه هدایت و حضور تیمی در جام جهانی را دارد

درد خصوصاً آن که او هم جنگ پنهانی را شروع می کند. به نظر می رسد که بی اعتنائی قلعه نوعی و کرانچارد به اردوی تیم ملی می تواند معانی دیگری هم داشته باشد. امیر قلعه نوعی که در ایران او را ناصر الجوهری یعنی همان سرمربی که هر گاه عربستان سرمربی نداشت او مربی می شد می توان نامید مردی است که همواره یکی از آلترناتیوهای حضور در پست تیم ملی است خصوصاً آن که دستیارش یعنی مجید صالح زود تر از او به تیم ملی ملحق شده است!! در سوی دیگر شاهد دعوی کرانچارد و کی روش بودیم کرانچارد هم کاندیدای موثری است. او سابقه هدایت و حضور تیمی در جام جهانی را دارد

درد خصوصاً آن که او هم جنگ پنهانی را شروع می کند. به نظر می رسد که بی اعتنائی قلعه نوعی و کرانچارد به اردوی تیم ملی می تواند معانی دیگری هم داشته باشد. امیر قلعه نوعی که در ایران او را ناصر الجوهری یعنی همان سرمربی که هر گاه عربستان سرمربی نداشت او مربی می شد می توان نامید مردی است که همواره یکی از آلترناتیوهای حضور در پست تیم ملی است خصوصاً آن که دستیارش یعنی مجید صالح زود تر از او به تیم ملی ملحق شده است!! در سوی دیگر شاهد دعوی کرانچارد و کی روش بودیم کرانچارد هم کاندیدای موثری است. او سابقه هدایت و حضور تیمی در جام جهانی را دارد

درد خصوصاً آن که او هم جنگ پنهانی را شروع می کند. به نظر می رسد که بی اعتنائی قلعه نوعی و کرانچارد به اردوی تیم ملی می تواند معانی دیگری هم داشته باشد. امیر قلعه نوعی که در ایران او را ناصر الجوهری یعنی همان سرمربی که هر گاه عربستان سرمربی نداشت او مربی می شد می توان نامید مردی است که همواره یکی از آلترناتیوهای حضور در پست تیم ملی است خصوصاً آن که دستیارش یعنی مجید صالح زود تر از او به تیم ملی ملحق شده است!! در سوی دیگر شاهد دعوی کرانچارد و کی روش بودیم کرانچارد هم کاندیدای موثری است. او سابقه هدایت و حضور تیمی در جام جهانی را دارد

درد خصوصاً آن که او هم جنگ پنهانی را شروع می کند. به نظر می رسد که بی اعتنائی قلعه نوعی و کرانچارد به اردوی تیم ملی می تواند معانی دیگری هم داشته باشد. امیر قلعه نوعی که در ایران او را ناصر الجوهری یعنی همان سرمربی که هر گاه عربستان سرمربی نداشت او مربی می شد می توان نامید مردی است که همواره یکی از آلترناتیوهای حضور در پست تیم ملی است خصوصاً آن که دستیارش یعنی مجید صالح زود تر از او به تیم ملی ملحق شده است!! در سوی دیگر شاهد دعوی کرانچارد و کی روش بودیم کرانچارد هم کاندیدای موثری است. او سابقه هدایت و حضور تیمی در جام جهانی را دارد

درد خصوصاً آن که او هم جنگ پنهانی را شروع می کند. به نظر می رسد که بی اعتنائی قلعه نوعی و کرانچارد به اردوی تیم ملی می تواند معانی دیگری هم داشته باشد. امیر قلعه نوعی که در ایران او را ناصر الجوهری یعنی همان سرمربی که هر گاه عربستان سرمربی نداشت او مربی می شد می توان نامید مردی است که همواره یکی از آلترناتیوهای حضور در پست تیم ملی است خصوصاً آن که دستیارش یعنی مجید صالح زود تر از او به تیم ملی ملحق شده است!! در سوی دیگر شاهد دعوی کرانچارد و کی روش بودیم کرانچارد هم کاندیدای موثری است. او سابقه هدایت و حضور تیمی در جام جهانی را دارد

درد خصوصاً آن که او هم جنگ پنهانی را شروع می کند. به نظر می رسد که بی اعتنائی قلعه نوعی و کرانچارد به اردوی تیم ملی می تواند معانی دیگری هم داشته باشد. امیر قلعه نوعی که در ایران او را ناصر الجوهری یعنی همان سرمربی که هر گاه عربستان سرمربی نداشت او مربی می شد می توان نامید مردی است که همواره یکی از آلترناتیوهای حضور در پست تیم ملی است خصوصاً آن که دستیارش یعنی مجید صالح زود تر از او به تیم ملی ملحق شده است!! در سوی دیگر شاهد دعوی کرانچارد و کی روش بودیم کرانچارد هم کاندیدای موثری است. او سابقه هدایت و حضور تیمی در جام جهانی را دارد

درد خصوصاً آن که او هم جنگ پنهانی را شروع می کند. به نظر می رسد که بی اعتنائی قلعه نوعی و کرانچارد به اردوی تیم ملی می تواند معانی دیگری هم داشته باشد. امیر قلعه نوعی که در ایران او را ناصر الجوهری یعنی همان سرمربی که هر گاه عربستان سرمربی نداشت او مربی می شد می توان نامید مردی است که همواره یکی از آلترناتیوهای حضور در پست تیم ملی است خصوصاً آن که دستیارش یعنی مجید صالح زود تر از او به تیم ملی ملحق شده است!! در سوی دیگر شاهد دعوی کرانچارد و کی روش بودیم کرانچارد هم کاندیدای موثری است. او سابقه هدایت و حضور تیمی در جام جهانی را دارد

# ستارگان فوتبال ایران (۶) محمد رضا پولادی



عباس اکرامی به تیم اصلی شاهین ورود پیدا کرد در سال ۱۳۴۶ و در جریان بازی با تهران جوان در همان نیمه اول از بازی اخراج شد تا زمینه ساز درگیری های بعدی باشد این بازی که در ۱۶ تیرماه برگزار شد در نهایت باعث انحلال تیم پرتفدار شاهین شد.

در سال ۱۳۴۷ آشتیانی به اتفاق دیگر شاهین ها به پرسپولیس کوچ کردند و یکسال بعد همگی به پیکان منتقل شدند و مجدداً دوباره به پرسپولیس برگشتند. اوج درخشش ابراهیم در سال ۱۳۵۱ بود که به همه افتخارات فوتبالی دست یافت قهرمانی در جام ملت ها. حضور در المپیک قهرمانی لیگ و عنوان برترین

بچه نازی آباد بودن خود کم افتخاری برای جوانان قدیم تهران نبود وقتی که فوتبالیست باشی و پیراهن تیم پرتفدار هم بپوشی و ملی پوش هم باشی که دیگر درواغ آسمان خواهی بود.

ابراهیم آشتیانی: متولد: ۱۳۲۵ تهران عضو باشگاههای: پولاد- بوستان شاهین- پرسپولیس - پیکان افتخارات ورزشی: حضور در اولین دوره باشگاه های آسیا با پرسپولیس (۱۳۴۷) - قهرمان جام منطقه ای (۱۳۵۱) - قهرمان جام تخت جمشید (۱۳۵۲) و (۱۳۵۴) - نایب قهرمان تخت جمشید (۱۳۵۶-۱۳۵۵) - قهرمان جام ملت های آسیا (۱۹۷۲) - صعود به المپیک مونیخ (۱۹۷۲) - قهرمان بازی های آسیایی (۱۹۷۴)

بچه نازی آباد بودن خود کم افتخاری برای جوانان قدیم تهران نبود وقتی که فوتبالیست باشی و پیراهن تیم پرتفدار هم بپوشی و ملی پوش هم باشی که دیگر درواغ آسمان خواهی بود.

ابراهیم آشتیانی: متولد: ۱۳۲۵ تهران عضو باشگاههای: پولاد- بوستان شاهین- پرسپولیس - پیکان افتخارات ورزشی: حضور در اولین دوره باشگاه های آسیا با پرسپولیس (۱۳۴۷) - قهرمان جام منطقه ای (۱۳۵۱) - قهرمان جام تخت جمشید (۱۳۵۲) و (۱۳۵۴) - نایب قهرمان تخت جمشید (۱۳۵۶-۱۳۵۵) - قهرمان جام ملت های آسیا (۱۹۷۲) - صعود به المپیک مونیخ (۱۹۷۲) - قهرمان بازی های آسیایی (۱۹۷۴)

بچه نازی آباد بودن خود کم افتخاری برای جوانان قدیم تهران نبود وقتی که فوتبالیست باشی و پیراهن تیم پرتفدار هم بپوشی و ملی پوش هم باشی که دیگر درواغ آسمان خواهی بود.

بچه نازی آباد بودن خود کم افتخاری برای جوانان قدیم تهران نبود وقتی که فوتبالیست باشی و پیراهن تیم پرتفدار هم بپوشی و ملی پوش هم باشی که دیگر درواغ آسمان خواهی بود.

## نکته هایی مهم برای چیدمان خانه عروس خانم ها

پس اولین نکته در گره گشایی این مشکل، انتخاب و خرید درست و هوشمندانه است. یعنی مبلمان و وسایل خانه را مطابق با فضای سالن و متر از خانه انتخاب کنید. اگر تنها و تنها به همین یک نکته عمل کنید، می توان گفت ۸۰ درصد مشکلات را از بین برده اید.

۱- از مبلمان تان به عنوان جدا کننده برای سالن نشیمن استفاده کنید از محاسن این کار بزرگتر جلوه کردن فضای خانه و تفکیک پذیری آن است. البته برای این کار، پارچش ها و درها گزینه مناسبی نیستند! ۲- ستون هایی را که گاه در وسط سالن وجود دارد فراموش نکنید آن ها می توانند جلوه خاصی به خانه تان بدهند، به شرط آن که درست تزیین شوند. می توانید از آن ها به عنوان یک کتابخانه گرد استفاده کنید.

۳- از راهروهای منزل تان نیز به درستی استفاده کنید اگر پهنای آن زیاد است، می توانید از آن جا به عنوان سالن غذاخوری و محل قرار دادن میز ناهارخوری استفاده کنید. اما اگر پهنای آن کم است، می توانید با نصب قفسه هایی روی دیوار، از آن به عنوان ویتترین و محلی برای چیدن ظروف تزئینی استفاده کنید.

۴- تناسب رنگ پارچه روی مبل ها با پرده و رنگ دیوارها نیز نقش بسزایی در جلوه چهره شما خواهد داشت. ۵- از چیدن وسایل اضافی مانند وسایل برقی یا هر چیز اضافی دیگری که مکان آن داخل کابینت است به شدت پرهیز کنید این کار نه تنها جلوه وسایل تان را زیاد نمی کند، بلکه خانه شما را کوچک تر از حد واقعی نشان می دهد و موجب ازدحام ذهنی بازدید کنندگان (!) خواهد شد.

بچه نازی آباد بودن خود کم افتخاری برای جوانان قدیم تهران نبود وقتی که فوتبالیست باشی و پیراهن تیم پرتفدار هم بپوشی و ملی پوش هم باشی که دیگر درواغ آسمان خواهی بود.

بچه نازی آباد بودن خود کم افتخاری برای جوانان قدیم تهران نبود وقتی که فوتبالیست باشی و پیراهن تیم پرتفدار هم بپوشی و ملی پوش هم باشی که دیگر درواغ آسمان خواهی بود.

بچه نازی آباد بودن خود کم افتخاری برای جوانان قدیم تهران نبود وقتی که فوتبالیست باشی و پیراهن تیم پرتفدار هم بپوشی و ملی پوش هم باشی که دیگر درواغ آسمان خواهی بود.

بچه نازی آباد بودن خود کم افتخاری برای جوانان قدیم تهران نبود وقتی که فوتبالیست باشی و پیراهن تیم پرتفدار هم بپوشی و ملی پوش هم باشی که دیگر درواغ آسمان خواهی بود.

بچه نازی آباد بودن خود کم افتخاری برای جوانان قدیم تهران نبود وقتی که فوتبالیست باشی و پیراهن تیم پرتفدار هم بپوشی و ملی پوش هم باشی که دیگر درواغ آسمان خواهی بود.

بچه نازی آباد بودن خود کم افتخاری برای جوانان قدیم تهران نبود وقتی که فوتبالیست باشی و پیراهن تیم پرتفدار هم بپوشی و ملی پوش هم باشی که دیگر درواغ آسمان خواهی بود.



چیدمان خانه عروس خانم ها یکی از مهم ترین قسمت ها در دکوراسیون خانه هاست. اگر می خواهید چیدمانی بی نقص و زیبا داشته باشید این مقاله را از دست ندهید. چهره و چیدمان آن یکی از دغدغه های همیشگی خانواده عروس بوده و در سال های اخیر نیز مناسفانه به علت چشم و هم چشمی این نگرانی ها اوج گرفته است. همچنین بالا بودن اجاره بهای خانه، منجر به کوچک تر انتخاب کردن خانه تازه عروس و داماد شده است. همه این عوامل دست به دست هم می دهند تا علاوه بر اضطراب مراسم عروسی، عروس و داماد بابت چیدمان درست وسایل خود نیز نگران باشند. تصمیم داریم تا تکنیک هایی ساده اما کاربردی را برایتان شرح دهیم تا شاید اندکی از این نگرانی کاسته شود و مقابل آن دسته از اقوامی که عقل شان به چشم شان است و بعد از مراسم عروسی بازدید مفصلی از منزل شما دارند، خجالت نکشید.

البته قبل از هر اقدامی توصیه ای دوستانه برای تازه عروس های عزیز و خانواده های محترممان داریم و آن این که زندگی تان را بر پایه حرف های مردم و نظرات آن ها بنا نکنید و مستقلاً برای خودتان زندگی کنید یعنی آن طور که شما می پسندید، نه آن گونه که دیگران برایتان می پسندند.

اگر بتوانید روی رفتارها و هنجارهای اجتماعی تان از همان ابتدای زندگی مدیریت داشته باشید، می توان گفت آسوده خاطر زندگی خواهید کرد. بهتر است از موضوع اصلی یعنی چیدمان خانه عروس غافل نشویم گفتیم که خانه های امروزی کوچک هستند، به خصوص خانه تازه عروس و داماد.

بچه نازی آباد بودن خود کم افتخاری برای جوانان قدیم تهران نبود وقتی که فوتبالیست باشی و پیراهن تیم پرتفدار هم بپوشی و ملی پوش هم باشی که دیگر درواغ آسمان خواهی بود.

بچه نازی آباد بودن خود کم افتخاری برای جوانان قدیم تهران نبود وقتی که فوتبالیست باشی و پیراهن تیم پرتفدار هم بپوشی و ملی پوش هم باشی که دیگر درواغ آسمان خواهی بود.

بچه نازی آباد بودن خود کم افتخاری برای جوانان قدیم تهران نبود وقتی که فوتبالیست باشی و پیراهن تیم پرتفدار هم بپوشی و ملی پوش هم باشی که دیگر درواغ آسمان خواهی بود.

## باتر فندهای یک کدبانوی کامل آشنا شوید

دیواره ها و داخل آن را به راحتی با دستمال پاک کنید. با استفاده از ترفندهایی که در ادامه می خوانید می توانید برای درخشندگی و تمیزی بیشتر قسمت های متفاوت خانه بهره ببرید: برای از بین بردن لکه های وان و حمام جوش شیرین، کرم تارتار و کمی آب لیمو را روی وان حمام یا کاسه دستشویی قرار داده و بعد از ۳۰ دقیقه آن را بشویید.

همچنین خمیر جوش شیرین و آب برای حذف لکه دیگ های لعابی بکار می رود. جوش شیرین برای جلا دادن به ظروف نقره ای کاربرد دارد. خرده شیشه های شکسته به راحتی جذب نان سفید می شوند. پایه های چوبی صندلی در اثر ضربه با کف اتاق خراش بر می دارند برای جلوگیری از این مسئله پایه های صندلی را با جوراب ببوشانید.

برای جلوگیری از بوی بد و اشباع آب داخل اسفنج آن را روی پایه کلبسی یا گیره ای قرار دهید. برای حذف گرد و غبار از روی شمع متصل به دیوار آن را با جوراب زنانه ساق بلند و مرطوب ببوشانید این رول مرطوب غبار را از روی شمع پاک می کند.



برای اینکه استیکرهای رنگی از روی دیوار به راحتی جدا شوند از چند قطره روغن بچه استفاده کنید. برای از بین بردن لکه های مانده از روی آهن اتو آن را داغ کنید و بعد از خارج شدن بخار مقداری نمک روی آن بباشید. برای پاک کردن لکه های ماندگار از روی ظروف شیشه ای به جای پد و اسفنج از فویل آلومینیومی و مایع ظرفشویی استفاده شود.

تمیزی کردن خانه برای جلوگیری از تجمع آب پشت در حمام و سینک ظرفشویی آن را با موم آغشته کنید. برای درخشندگی قاشق و چنگال و ظروف فلزی و نقره ای از گچ استفاده کنید آن ها را چند دقیقه داخل خمیر گچ قرار دهید و سپس بشویید. برای تمیز کردن لکه های سخت روی بطری و گلدان های شیشه ای پوسته های تخم مرغ را همراه با آب گرم و یک قطره مایع ظرفشویی داخل گلدان شیشه ای بریزد پوسته های تخم مرغ لکه های سخت را خراش داده و درخشندگی خاصی به آن می دهد.

فرورفتگی های فرش را که ناشی از قرار دادن مبل روی آن است با این ترفند از بین ببرید کافی است با چنگال به آرامی الیف فرش را به حالت اول برگردانید.

باتر فندهای زیر به سادگی یک کدبانوی کامل شوید. مایکروفر در عین حال که آسبزی را بسیار راحت می کند، می تواند مشقت زیادی به دنبال داشته باشد؛ چرا که هر بار استفاده از آن، یعنی جرم بیشتری به دیواره هایش منتقل شد!



استفاده از لیمو شما به یک لیمو ترش بزرگ و زرد، و کاسه مخصوص مایکروفر پر شده با یک و یک چهارم فنجان آب نیاز دارید. لیمو را از وسط نصف کرده و آب هر دو تکه را در آب درون کاسه بریزید، سپس کاسه آب و آب لیمو را در مایکروفر گذاشته به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه مایکروویو را روشن کنید و اجازه دهید بخار آب و آب لیمو کارشان را انجام دهند. حال کاسه را از مایکروفر خارج کرده و با پارچه یا حوله نرم و تمیزی دیواره های مایکروفر را به راحتی جرم زدایی کنید.

استفاده از جوش شیرین اما شاید سریع ترین، راحت ترین و موثرترین روش برای تمیز کردن داخل مایکروفر استفاده از جوش شیرین است. با این روش هم بوی مانده غذاها از بین می رود و هم چربی ها پاک می شوند. کافی است حدود ۲۰ دقیقه آب و جوش شیرین را داخل مایکروفر حرارت دهید. با استفاده از دستکش یا دستگیره ضخیم، ظرف را از داخل مایکروفر بیرون آورید.

یکی از حوله های میکرو فیبر مرطوب کرده و بلافاصله داخل و شیشه مایکروفر را تمیز سپس آن را خشک نمایید. همین روش را می توانید با استفاده از آلیمو انجام دهید با این تفاوت که مقدار آلیمو لازم یک چهارم پیمانه و مدت حرارت لازم چهار دقیقه است.

استفاده از سرکه اگر در منزل لیمو یا جوش شیرین ندارید، می توانید از سرکه استفاده کنید. برای این منظور یک دوم پیمانه سرکه مورد نیاز است. کافی است چند دقیقه سرکه داخل مایکروفر جوشانده شود. این بار بعد از سرد شدن مایکروفر،

