

فوتبال ایرانی / حاشیه ایرانی

محمد رضا پولادی

ویژه‌نامه‌های جام جهانی جزو خاطره انگیزترین مجلاتی بودند که آن سال ها می خریدیم. از یک ماه قبل وعده می دادن ویژه‌نامه در میاریم. روز توزیع، صف تشکیل می شد جلوی دکه‌ها، زود فروش می رفت و به همه نمی رسید.

مگه ویژه‌نامه‌ها چی داشتن؟ مروری بر دوره‌های قبلی جام جهانی. نحوه صعود تیمها. آقای گل‌های قبلی. جدول گروه‌ها + فهرست تیم‌ها در دوره جدید! اما دعواهای فراوانی یادمونه جلوی دکه‌ها، به خاطر تموم شدن کپهان ورزشی و دنیای ورزش. خصوصاً شماره نوزدهم و ویژه جام جهانی که ایران اصلاً حضور نداشت.

تازه خریداری مجله، پایان اضطراب نبود. مجله باید از آسیب‌های احتمالی توی خونه هم حفظ می شد. بهیو می دیدم انگار نظم مجلات توی کمد به هم ریخته! بلکه شما هم داد زده باشین که کی به مجله‌های من دست زده؟ و مادر: والله به خدا کسی با اون تحفه‌های تو کاری نداره. گذر زمان، حتی را به مادرهایی داد که با هرگونه انباشت فضا و گردآوری بسته‌های کاغذی تحت عنوان مجله و روزنامه توی اتاق، مخالف بودند. عصر اقتدار ویژه‌نامه‌ها منقرض شده.

اطلاعات و تحولات تیم‌ها، مجانی و بی واسطه، با کلیک در دسترس مخاطب است.

اهتمام ویژه‌نامه‌ها به درج اطلاعات جغرافیایی هم جالب بود. تازه مرجع مفسران صداوسیما هم بودن. حضور منظم کارشناس از جام ۹۴ مد شد. مثلاً به شب داریوش مصطفوی اومد برای تحلیل بازی مکزیک و ایرلند.

-خب جناب آقای مصطفوی از مکزیک چه دارید برامون بگید؟ *بسم‌الله الرحمن الرحیم. مکزیک کشوری است در جوار اقیانوس آرام با صد میلیون جمعیت به پایتختی مکزیکوسیتی. صنایع پتروشیمی و نساجی خوبی داره، اما امواج فودبال هم در این سرزمین جاری می‌باشه. قشنگ داشت از زیر عکس هوگو سانچز در صفحه ۳۳ می‌خوند.



فقط توی جمله آخر که "امواج فوتبال در سرزمین زاپاتا جاری است"، حواسش بود زاپاتا رو سانسور کنه.

اون ویژه‌نامه‌های کاهی تا ابد عزیزن، هنوز لذتی در تورو شون هست که توی کلیک در هزار سایت سه بعدی ورلد ساکر و کیکر نیست.

جام جهانی ۱۹۸۲ اسپانیا درست در سال های اول جنگ با عراق بودم دهه دغدغه‌ها جنگ و شهید و شهادت بود و تنها شبکه صداوسیما هم برنامه‌ای برای این جام نداشت. بازی‌ها با چندروز تاخیر پخش می‌شد آن هم نه کامل بلکه دقایقی ..

اون روزها در فوتبال دنیا ستاره‌هایی بنام دیه گو مارادونا تازه سر بر آورده بودتا پرچمدار آرژانتین‌ها باشد، آلمانی‌ها با کارل هنس رومینگه و شوماخرو لیت بارسکی و ایتالیا هم با شیره آ و روسی ویرگومی و جنتیله و بقیه تیم‌ها هم ستاره‌های بزرگی را با خود به اسپانیا آورده بودند.

ایران ۱۳۶۱

تمام فوتبال ما در آن سال‌ها شده بود بازی‌های باشگاه‌های تهران و قهرمانی بین آبی‌ها و قرمزها، استقلال و پرسپولیس هم ستاره داشتند همانطور که هما و بانک ملی وراه آهن.

چرخه‌زمانه چرخید و چرخید دیگر فوتبال بر اساس ستاره‌ها نبود بلکه اندیشه‌ها فکرها بر ستاره‌ها چریش پیدا کرد در هر روز یک سیستم و هر لحظه یک تاکتیک در فوتبال روز به نمایش درآمد و اما فوتبال ما در این جریان چه کاره بود دیگر نه ستاره‌ها ما را دلگرم کردند و نه خبری از فکر و اندیشه‌های روز دیدیم.

فوتبال نماد همبستگی یک ملت می‌تواند باشد ولی ما از این هم بهره نبردیم تا در عصر دیجیتال که دیگر خبری از ویژه‌نامه‌های کاغذی نیست، دلخوش به بازیکنان و مدیران و مسئولان کاغذی باشیم.

در عصر دیجیتال همه تیم‌ها با اردوهای مناسب و بازی‌های تدارکاتی در حال مرور و کسب آمادگی لازم برای لذت بردن از فوتبال در برزیل هستند ولی ما اردوی آفریقاییان با ده بازیکن بر گزار کردیم تا موجبات خنده رقیبا فراهم کنیم.

ستارگان فوتبال ایران (۹)

محمد رضا پولادی

ملوان انزلی بطور رسمی از دنیای فوتبال خداحافظی کردند. و چون کارمند سیاسی وزارت خارجه بودند برای ماموریت راهی انگلستان شده و سپس راهی آلمان شدند.

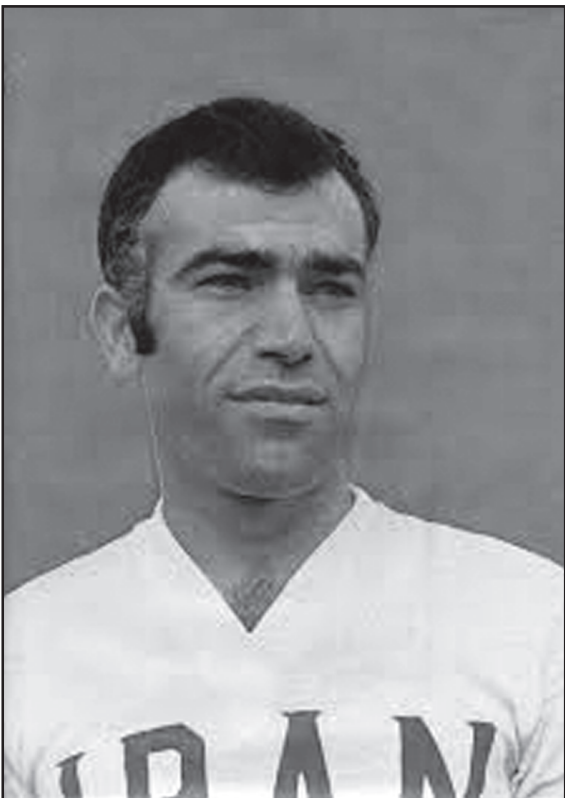
در سوریه و به مدت دو سال سرکنسول بود و همچنین امارات جعفر کاشانی که سال‌ها با اقتدار در خط دفاعی تیم‌های شاهین - پرسپولیس و تیم ملی درخشید بود تجربه دروازه‌بانی در بازی‌های رسمی نیز با پیراهن شاهین و پرسپولیس نیز در سه بازی داشته و جالب اینکه در این سه بازی موفق شده بود که مانع گل خوردن تیمش شود. کاشانی در بازی تاج که قبل از بازی با ملوان بود هم بطور غیر رسمی بعد از پایان بازی بر روی دوش باران خود و همچنین تاجی‌ها در ورزشگاه امجدیه دور افتخار و خداحافظی زده بود و در راه کنار گذاشتن فوتبال نیز از استثنات می‌باشد. کاشانی سابقه مدیریت در باشگاه‌ها شاهین و پرسپولیس نیز تجربه کرده است.

نوجوانان به بازی در آن زمین‌ها مشغول بودند چشمان تیز بین مریبان در بین این نوجوانان همواره شکارهای جالبی رویت میکرد که یکی از این شکارها جعفر کاشانی بود.

دکتر اکرامی او را به تیم بزرگ و مطرح شاهین دعوت کرد (۱۳۴۲) و تا زمان انحلال این تیم به پیراهن شاهین وفا دار ماند. سال ۱۳۴۷ به پرسپولیس پیوست و در سال ۱۳۴۸ همراه دیگر قرمز پوشان به تیم پیکان رفته و مجدداً سال بعد به پرسپولیس برگشتند.

کاشانی در سال ۱۳۴۶ برای اولین بار به تیم ملی دعوت شد تا در جام ملت‌ها (۱۹۶۸) در قهرمانی آسیا همراه دیگر ملی پوشان سهم دار باشد.

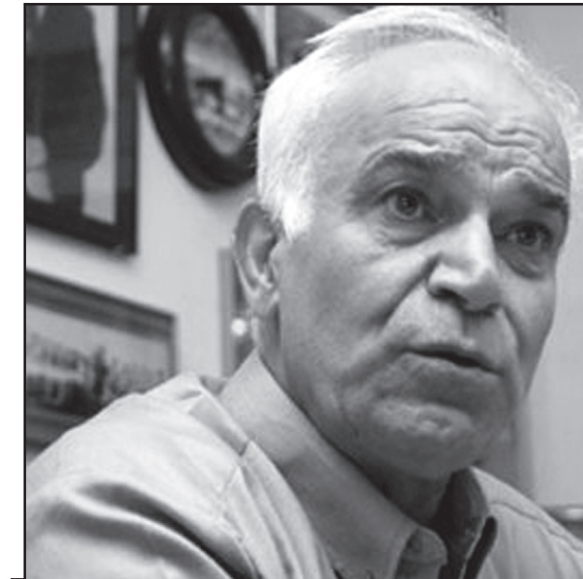
قهرمانی باشگاه‌های تهران و جام دوستی با پیکان، قهرمانی اولین دوره جام تخت جمشید و نیاب قهرمانی تخت جمشید (۱۳۵۳) و قهرمانی بازی‌های آسیایی تهران (۱۹۷۴) از دیگر افتخارات وی بود. ایشان در آذرماه ۱۳۵۳ و در بازی با



و نامداری داشته ایم که به عنوان سرکنسول و کاردار در وزارت امور خارجه هم خدمت کرد و در این راه نیز موفق بوده است.

جعفر کاشانی

متولد: ۱۳۲۳ تهران
عضو باشگاه: شاهین - پرسپولیس
افتخارات ورزشی: عضو تیم ملی ایران از ۱۳۴۷ تا ۱۳۵۳ - قهرمان بازی‌های جام ملت‌ها (۱۹۷۲) - قهرمان (۱۹۶۸) - قهرمان بازی‌های آسیایی (۱۹۷۴) - راهپایه به المپیک مونیخ (۱۹۷۲) - قهرمان جام تخت جمشید (۱۳۵۲) نایب قهرمان تخت



را به فوتبال ایران معرفی بزرگانی همچون حسن حبیبی اصغر شرفی‌های، نراقی، فرامرزی، طلایی، گوردوز، و منوچهر حبیبی عباس حجری و...

همراه غذا سالاد، ماست، ترشی یا سبزی خوردن؟

زمان، باعث ابتلا به اضافه وزن و چاقی یا بالافتن چربی خون بشود. افرادی که مشکل گوارشی یا اضافه وزن ندارند، می‌توانند سالاد کاهو را با مقداری آبلیمو یا آب نارنج تازه و مقدار کمی روغن زیتون یا کنجد، طعم‌دار کنند.

نظر طب سنتی درباره مصرف سالاد

دکتر رسول چوپانی، متخصص طب سنتی و عضو هیات علمی دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در دومین سمینار تخصصی طب سنتی در زمینه اصلاح سبک زندگی، تاکید کرد که

تداخل‌های غذایی باعث ایجاد اختلال در دستگاه گوارشی و سوء هضم می‌شوند: "بر اساس مطالعه‌های انجام شده در طب سنتی یکی از بدترین عادت‌های خوراکی این است که چند غذای مختلف از نظر رنگ، طعم و کیفیت را در یک نوبت غذایی مصرف کنیم."

بر اساس این گفته، بهتر است که مصرف انواع سالاد همراه غذای اصلی تاحد ممکن محدود و مصرف سالادها به کمی قبل یا بعد از صرف غذای اصلی، موکول بشود.

دکتر چوپانی به این نکته هم اشاره کرد که مصرف یکی، دو بار سالاد همراه غذا، مشکلی ایجاد نمی‌کند اما استمرار این عادت، می‌تواند مشکلات گوارشی مختلفی را در درازمدت برای افراد به وجود بیاورد و تاکید داشت که دو غذای سرد، گرم، تر، چرب، نفاخ و قابض نباید همزمان باهم مصرف شوند. به عقیده این متخصص طب سنتی، تداخل غذاها با یکدیگر باعث هضم ناقص، ایجاد اختلال در هضم و در نهایت اثرهای سوء بردستگاه گوارش می‌شود. از این رو، باید با مدیریت در مصرف غذا، شرایط ابتلا به ناراحتی‌های گوارشی و عوارض ناشی از آن را برای خودمان ایجاد نکنیم.

است این را هم بدانید که انواع ماست‌ها مانند سایر لبنیات، حاوی پروتئین‌های خاصی هستند که روی جذب آهن موجود در گوشت‌ها تاثیر منفی می‌گذارند. این نوع پروتئین‌ها حتی در جذب آهن هم، اختلال ایجاد می‌کنند. از این رو، افراد مبتلا به کم‌خونی، خانم‌ها و دخترخانم‌ها می‌توانند ماست یا ماست و خیار خود را با فاصله‌ای از غذای اصلی خود میل کنند و این خوراکی را درست، همراه با غذا نخورند.

سبزی و سالاد

یکی دیگر از کنارشقبایی‌های پرطرفدار در ایران، سالاد شیرازی است. شما می‌توانید برای بالا بردن ارزش تغذیه‌ای سالاد شیرازی و وعده اصلی غذایی خود، مقداری آبلیمو، آبغوره یا آب نارنج تازه به آن اضافه کنید. ویتامین C فراوان موجود در لیمو، غوره و نارنج، به جذب بهتر عناصر دوظرفتی موجود در غذا مانند آهن، کمک می‌کند. با این حساب، افراد سالم می‌توانند غذاهای حاوی گوشت را با سالاد شیرازی میل کنند. نکته مهمی که در مورد این سالاد وجود دارد، این است که با چاشنی‌های ترش طعم‌دار می‌شود و مصرف آن می‌تواند برای افراد مبتلا به مشکل‌های گوارشی مانند زخم یا التهاب معده، مشکل ساز بشود. از طرف دیگر، به افراد مبتلا به ناراحتی‌های گوارشی توصیه می‌شود رژیم غذایی کم فیبر هم داشته باشند. با این حساب، مصرف انواع سالاد (سالاد کاهو یا سالاد صیفی‌ها)، ماست و خیار و حتی سبزی خوردن باید برای آن‌ها با محدودیت‌هایی همراه باشد. متأسفانه برخی افراد عادت به مصرف سالاد کاهو یا حتی سالاد شیرازی با سس مایونز فراوان دارند. این عادت اشتباه می‌تواند به مرور



محدودیت‌هایی در مصرف نمک در نظر گرفته است. توصیه نمی‌شود. ضمن اینکه پیشنهاد مصرف ترشی همراه غذا هم برای افراد مبتلا به زخم‌های گوارشی چندان مطرح نیست چون احتمال تشدید بیماری با مصرف ترشی‌های حاوی سرکه یا آبغوره برای چنین بیمارانی، وجود خواهد داشت. هرگز فراموش نکنید حتی افراد سالم هم باید حجم مناسب و متعادلی از شوروترشی را با وعده‌های غذایی خود مصرف کنند. این حجم متعادل می‌تواند برابر با حدود ۲ تا ۳ قاشق‌مراخوری باشد. زیاده روی در مصرف شورها باعث وارد شدن حجم بالایی از نمک به بدن و کم‌آبی بدن می‌شود.

ماست

ماست‌ها انواع مختلفی دارند؛ از ماست‌های ساده گرفته تا انواع طعم‌دار آن‌ها یا ماست و میسر و ماست و خیار که طرفداران زیادی هم بین ایرانی‌ها دارد. ماست، منبع خوبی برای دریافت کلسیم و پروتئین است و خیار هم یک صیفی کم‌کالری و سرشار از آب محسوب می‌شود. به این ترتیب، همراه کردن طرف کوچکی از ماست و خیار با غذاهای اصلی، مشکلی ایجاد نخواهد کرد. افرادی که مبتلا به چاقی و اضافه وزن هستند، می‌توانند سالاد ماست و خیار خود را به جای همراه غذا، قبل از غذا مصرف کنند. این کار باعث پرخوردن حجمی از معده می‌شود و از آنجا که یکی از واکنش‌های سیری، پرخوردن حجم معده است، بنابراین اشتها این افراد برای صرف وعده اصلی غذایی کاهش پیدا می‌کند و آن‌ها به پزشک معالجتان برایشان

۶ عادت ناسالم که همانند سیگار کشیدن مضر است

افزایش می‌دهد. این ۲ ماده غذایی حاوی کاروتنوئید است که در ایجاد تغییر رنگ پوست موثر است. **نداشتن خواب کافی** کمبود شدید خواب، فشار خون، حمله قلبی، سکته، چاقی مفرط و... ایجاد می‌کند.

روغن نباتی، چند نوع ماده و هیدروکربن در هوارهای کند که در دود سیگار موجود است و با التهاب مجرای تنفسی ارتباط دارد. **راه حل** بروغن پخت و پز مناسب را خریداری کنید. به عنوان مثال روغن زیتون مناسب سرخ کردن می‌دهد که همانند سیگار کشیدن مضر است.

خوشبختانه این موارد را با کمی تغییر در برنامه روزانه می‌توان برطرف کرد. **پخت و پز با گاز طبیعی** هر بار که غذا درست می‌کنید، مقداری از مونوکسید کربن، نیتروژن، دی‌اکسید و فرمالدئید علاوه بر این که از راه تنفس واردشده می‌شود وارد غذا می‌شود و به بدن راه پیدا می‌کند.

یا پخت و پز در دمای بالا نیست بلکه برای پخت در دمای پایین و استفاده در سالاد مناسب است، هنگام خریداری، به نقطه دود روغن توجه کنید.

در منزل نیز به جای نشستن جلوی تلویزیون، به پیاده روی بپردازید. **مصرف زیاد گوشت قرمز و پنیر** پروتئین حیوانی، غنی از IGF-1 و نوعی هورمون رشد است و باعث رشد سلول‌های سرطانی می‌شود. تحقیقاتی که در دانشگاه کالیفرنیا انجام شد، نشان می‌دهد اتخاذ برنامه غذایی حاوی پروتئین حیوانی در میانسالان نسبت به افرادی که

نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد، آمار مرگ و میر برابر کم‌خوابی برابر با آمار مرگ و میر برابر استعمال دخانیات است.

حتی کیفیت پایین خواب، یا خواب نامناسب که در آن وقفه ایجاد می‌شود یا خواب ناآرام می‌تواند سرعت رشد تومور را افزایش دهد. **راه حل** خستگی را امری طبیعی تلقی نکنید. اگر به طور منظم از خواب کافی بهره نمی‌برید، به پزشک متخصص مراجعه کنید تا مشکلاتان رفع شود.

نتایج بررسی‌های اخیر نشان می‌دهد، سالانه ۴۰ هزار مورد ابتلا به سرطان پوست ناشی از استفاده از این دستگاه‌ها گزارش می‌شود. در حالی که سرطان ریه بر اثر استعمال دخانیات، ۲۲۶ هزار مورد گزارش می‌شود.

استفاده از دستگاه‌های پرفرزه کننده نتایج بررسی‌های اخیر نشان می‌دهد، سالانه ۴۰ هزار مورد ابتلا به سرطان پوست ناشی از استفاده از این دستگاه‌ها گزارش می‌شود. در حالی که سرطان ریه بر اثر استعمال دخانیات، ۲۲۶ هزار مورد گزارش می‌شود.

برای پخت و پز در دمای پایین و استفاده در سالاد مناسب است، هنگام خریداری، به نقطه دود روغن توجه کنید. **استفاده از دستگاه‌های پرفرزه کننده** نتایج بررسی‌های اخیر نشان می‌دهد، سالانه ۴۰ هزار مورد ابتلا به سرطان پوست ناشی از استفاده از این دستگاه‌ها گزارش می‌شود. در حالی که سرطان ریه بر اثر استعمال دخانیات، ۲۲۶ هزار مورد گزارش می‌شود.

پروتئین حیوانی کمتری مصرف می‌کنند، احتمال مرگ بر اثر سرطان را ۴ برابر بیشتر می‌کند. **راه حل**: پروتئین گیاهی را جایگزین مقداری از پروتئین حیوانی مصرفی خود کنید زیرا نتایج تحقیقات نشان می‌دهد، برنامه غذایی غنی از پروتئین‌های گیاهی مانند لوبیا در کاهش سرطان نقش دارد. به طور کلی، در میانسالان باید روزانه حداقل برای هر یک کیلوگرم وزن ۰.۸ گرم پروتئین مصرف شود. پس از ۶۵ سالگی است بدانید، پس از ۶۵ سالگی مصرف زیاد پروتئین حیوانی مضر نیست زیرا روند تولید IGF در بدن کند می‌شود.

پروتئین حیوانی کمتری مصرف می‌کنند، احتمال مرگ بر اثر سرطان را ۴ برابر بیشتر می‌کند.

نشستن زیاد در طول روز حتی اگر به طور منظم به ورزش می‌پردازید، نشستن به مدت طولانی پشت میز یا خودرو، احتمال بروز بیماری‌ها را در شما

پخت و پز در دمای بالا نیست بلکه برای پخت در دمای پایین و استفاده در سالاد مناسب است، هنگام خریداری، به نقطه دود روغن توجه کنید.

برای پخت و پز در دمای پایین و استفاده در سالاد مناسب است، هنگام خریداری، به نقطه دود روغن توجه کنید.

برای پخت و پز در دمای پایین و استفاده در سالاد مناسب است، هنگام خریداری، به نقطه دود روغن توجه کنید.

برای پخت و پز در دمای پایین و استفاده در سالاد مناسب است، هنگام خریداری، به نقطه دود روغن توجه کنید.

برای پخت و پز در دمای پایین و استفاده در سالاد مناسب است، هنگام خریداری، به نقطه دود روغن توجه کنید.

برای پخت و پز در دمای پایین و استفاده در سالاد مناسب است، هنگام خریداری، به نقطه دود روغن توجه کنید.

برای پخت و پز در دمای پایین و استفاده در سالاد مناسب است، هنگام خریداری، به نقطه دود روغن توجه کنید.

برای پخت و پز در دمای پایین و استفاده در سالاد مناسب است، هنگام خریداری، به نقطه دود روغن توجه کنید.

برای پخت و پز در دمای پایین و استفاده در سالاد مناسب است، هنگام خریداری، به نقطه دود روغن توجه کنید.

برای پخت و پز در دمای پایین و استفاده در سالاد مناسب است، هنگام خریداری، به نقطه دود روغن توجه کنید.

خانواده