فوتبال ایرانی/ حاشیه ایرانی
سلام یوزپلنگ به ریو

محمد رضا پولادی

لیست اسامی تیم ملی اعلام شد که شرح آن این گونه است. دروازه‌بان: رحمان احمدی (سپاهان اصفهان)، دانیال داوری (گراس‌هاپرز سوئیس)، علیرضا حقیقی (اسپرتینگ پرتغال)
مدافعان: مهرداد بیت آشور (ونکوور)، سیدجلال حسینی، حسین ماهینی و مهرداد پولادی (پرسپولیس)، هاشم بیگ زاده، امیرحسین صادقی (استقلال تهران)، محمدرضا خانزاده (ذوب آهن اصفهان)، احمد آل نعمه (نفت تهران) و پژمان منتظری (ام‌صلال) هافبک‌ها: آندرانیک تیموریان و خسرو حیدری (استقلال تهران)، احسان حاج‌صفی (سپاهان اصفهان)، رضا حقیقی (پرسپولیس)، قاسم حدادی‌فر (ذوب آهن اصفهان)، جواد نکونام (الکویت) و بختیار رحمانی (فولادخوزستان)
مهاجمان: رضا قوچان‌نژاد (چارلتون)، مسعود شجاعی (لاس پالماس)، علیرضا جهانبخش (نایمیخن هلند)، اشکان دژاگه (فولهام) و کریم انصاریفرد (تراکتورسازی تبریز)
با نگاهی به آخرین لیست سه فاکتور مهم کی روش را می توانیم مشاهده کنیم
۱/ تجربه بین المللی
۲/ معدل قد ووزن بالاتر
۳/ برتری توانائی تدافعی در مقابل تهاجمی‌در لیست چه نکاتی را در خطوط مختلف می بینیم.

خط دروازه :

پس از خط خوردن رحمتی بعنوان باتجربه ترین دروازه بان ایران قرعه به نام های با تجربه تری چون رحمان احمدی و علیرضا حقیقی رسید و در کنار این دو دانیال داوری را داریم دانیال داوری تجربه بوندس لیگا را دارد و اکنون قرار است در تیم گراس هاپرز سوئیس بازی کند او در دو بازی اخیر تیم ملی گل های بدی خورده است اما می توان تجربه بوندس لیگا او را نادیده گرفت ؟ شاید اگر آن اتفاق های ناخوشایند با رحمتی نمی افتاد خیالمان راحت تر بود اما به کی روش بخاطر اهمیتی که به تیم ملی ما داد نمی توان خرده گرفت و صد البته سو مدیریت فدراسیون فوتبال هم در این مسئله آشکار بود که خیلی بد در این مورد عمل کرد. رحمان احمدی دروازه‌بان تیم سپاهان است او در بازی های مقدماتی مسئولیت حراست از دروازه ما در بازی های مهمی چون بازی با کره‌جنوبی در دور برگشت بر عهده داشت او قد کوتاهی دارد و گاهی گل های غریبی می خورد اما او دروازه بان سپاهان در روزهای خوبش بوده است بعد از رحمتی در سال های اخیر مهره ای نداشتیم وعلیرضا حقیقی دروازه بان سابق روبن کازان و اسپرتینگ پرتغال است او اندام و روحیه خوبی دارد و چند صباحی است که از معدود لژیونرها در پست دروازه بانی است او هم جز سرمایه‌های کم ما در پست دروازه بانی است.

خط زدن سوشا مکانی از کارهای عجیب وغریب کی روش بود قهرمانی فولاد با مکانی میتوانست اورا جانشین حقیقی کند که سال‌هاست که نیمکت نشین است..

مدافعین

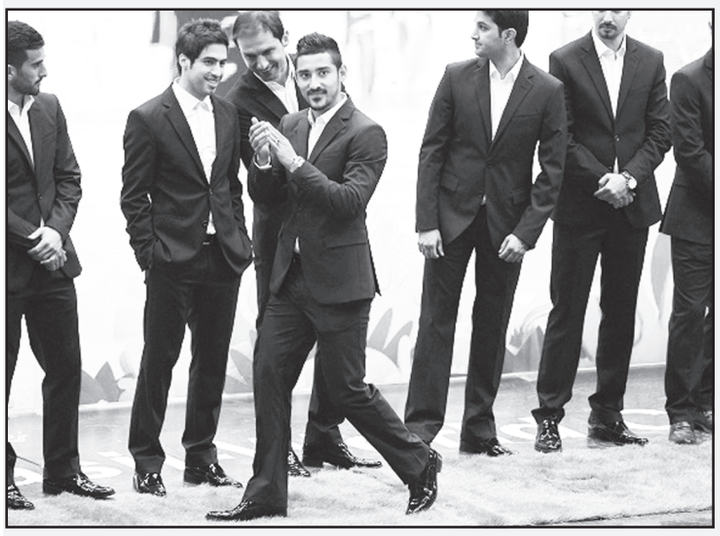
حضور آل نعمه شگفتی آور است هرچند او سال ها است که یکی از بهترین مدافعین چپ ما است شاید اگر به لیگ نگاه می کردیم فشنگچی هم می توانست آزموده شود و یا بنگر هم یکی از بهترین ها در مدافعین میانی است اما مردان اصلی ما منتظری و سید جلال و صادقی و و هاشم بیگ زاده و پولادی و ماهینی بودند هرچند متاسفانه هاشم مصدوم است بیت آشور مدافع جنگنده‌ای است که علت حضور او در تیم ملی بازی در لیگ حرفه‌ای آمریکا است او هم مهره ای است که تجربه بین‌المللی دارد و پولادی هم در پازل کی روش مدت ها است که حضور دارد خانزاده هم امیدی برای آینده است ضمن آن که حیدری و حاج صفی که در ذهن کی روش هافبک هستند می توانند در جمع مدافعین باشند به نظر می رسد بهترین انتخاب‌ها صورت گرفته است اگر فدراسیون بازی های تدارکاتی زیادی تدارک می دید شاید فشنگچی و مازیار زارع و حنیف عمران زاده وبنگر وفرشید طالبی و اسدی ... می توانست در این منطقه آزمایش شوند و عقیلی با تجربه هم بخاطر بی تجربگی هایش در این جام جهانی از دست دادیم.

هافبک

خط میانی آینه تفکرات کی‌روش است مردان درگیر و فیزیکی و قد بلند و عضلانی که باید به مصاف غول‌های نیجریه و تکنیکی های آرژانتین و سرعتی های بوسنی بروند حیدری تبدیل به فیلیپ لام کی‌روش شده است و بختیار رحمانی مزد درخشش خود در لیگ را گرفت رضاحقیقی و تیموریان و حدادی فرد سه مهره درگیر و جنگنده ای هستند که قرار است کمک حال ما در جنگ های میانه میدان باشند از بین این ها دیوار کشیده شده جلوی خط دفاعی مشخص می شود در کناره ها حاج صفی و دژاگه و جهان بخش و مسعود شجاعی را داریم هنوز حرف ها روی مسعود شجاعی است مردی که حالا به حذف خلعتبری بیشتر تحت فشار می رود کی روش به طور حتم به تجربه لالیگا یک و دو مسعود دل بسته است ضمن این که او در پست مسعود مردان دیگری دارد که بلند قد تر و جنگنده تر از خلعتبری هستند از دید نگارنده مسعود و خلعتبری گزینه اول بال چپ ما نبودند و تجربه شجاعی او را بر خلعتبری مقدم کرده است حاج صفی در بازی های اخیر خیلی خوب بودشاید باید اشکان را به میانه میدان فرا خواند و جواد نکونام هم حضور دارد که هنوز به تجربه او دلخوشیم و شاید باید شاهد روزهای آخر او در تیم ملی باشیم و کی روش دل به دریا بزند و مثلث میانه میدان را بدون او و ازبین حقیقی و تیموریان و حدادی فرد و بختیاری رحمانی و دژاگه انتخاب کند و روش ۴۳۲۱ و ۴۴۲ را بیازماید مشکل خط حمله ما عدم حضور یک فانتاسیستا و یا فانتزی باز است او خلعتبری آخرین دریبل زن مینیاتوری ما را خط زدکی روش جنگ می خواهد.

مهاجمین

خط خوردن آزمون را دوست نداشتیم اما او جوان است شاید ترجیح می دادیم که بجای شجاعی از آزمون در خط حمله داشتیم اما قوچان‌نژاد و انصاری فرد را با خصوصیات آزمون در خطحمله داریم در این نقطه هم یک مهاجم دریبل زن جایش خالی است علیرضا جهانبخش می تواند اسلحه پنهان ما باشد ضمن آن که به نظر می رسد کی روش نیم نگاهی هم به ۴۴۲ دارد ولی در دو بازی اول به احتمال فراوان او با تک مهاجم بازی می کند در هر حال او در این نقطه هم حاضر به آزمودن جدیدی چون آزمون نشده است که علت کمبود بازی های تدارکاتی و زمان کم برای آماده سازی تیم ملی و ضعف برای تیم ملی بوده است.

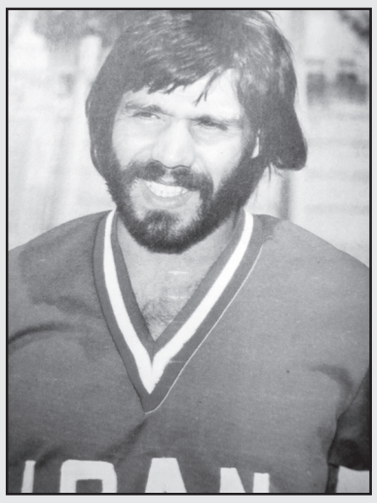


ستارگان فوتبال ایران (۱۳)

محمدرضا پولادی

با مرام ،لوطی منش ،تکنیکی القابی بود برای فوتبالیستی که از جنوب آمد مردی که با خود تکنیک ناب آورد تا با شوت های سنگنینش ،با دوندگی های بی امانش وبا تعصبش محبوب دوستداران فوتبال ایران شود.

محمد صادقی



متولد:۲۵ اسفند -۱۳۳۰ اهواز
عضو باشگاه های :گمرگ اهواز- پاس تهران- پرسپولیس وشاهین تهران
افتخارات : نایب قهرمان اولین دوره لیگ (جام منطقه ایی با پاس ۱۳۴۹)- مقام سوم جام تخت جمشید (۱۳۵۳)-قهرمان تخت جمشید (۱۳۵۵با پاس)-قهرمان تخت جمشید(۱۳۵۶با پاس) - قهرمان جام حذفی با شاهین (۱۳۶۰)
فتخارات ملی: حضور در المپیک مونیخ (۱۹۷۲)، حضور در جام جهانی آرژانتین (۱۹۷۸)، قهرمانی در بازی های آسیایی(۱۹۷۴ (قهرمان جام ملت ها آسیا (۱۹۷۲)-قهرمان جام ملت ها آسیا(۱۹۷۶)- حضور در جام جهانی کوچک برزیل(۱۹۷۰)- کسب عنوان بهترین بازیکن ایران (۱۳۵۳ تا ۱۳۵۵(-زننده گل به تیم ملی آرژانتین در جشنواره رئال مادرید(۱۹۷۷)

به مانند همه بچه های جنوب فوتبال خودرا از کوچه پس کوچه های داغ ومحرم از امکانات اهواز شروع کرد. گمرگ اولین باشگاه رسمی او که در سن شانزده سالگی بعضویت آن در آمد درخشش او باعث شد تا چشمان تیزبین حسن حبیبی سرمربی تیم پاس اورا به تهران فرابخواند. صادقی در کنار بزرگانی همچون حسن حبیبی، مهدی‌مناجاتی،اصغرشرفی پرویزمیرزاحسن نام پاس را بلند آوازه‌تر کردند تا جاییکه این تیم اولین تیمی بود که تاج و پرسپولیس را کنارزد تا خود تاج افتخار برسربگذارد.

دراولن سال حضور در تیم پاس (۱۳۴۹) به دعوت بیاتی به تیم ملی راه یافت تا فوتبال ایران یکی از بهترین های تاریخ خودرا درقامت ملی ببیند.

بازی درکنار بزرگانی همچون کاروحق وردیان-علی جباری- پرویز قلیچ خانی دررشد وشکوفایی وی تاثیر گذاربود.

محمدصادقی تا جام جهانی ۱۹۷۸ در تیم ملی ماندوبا بازی های زیبای خود دوستداران فوتبال را سیراب کرد گل های زیبا وحساس او در کنار افتخارات ملی اش با تاریخ پرشکوه فوتبال ایران عجین شده است.

بعداز انقلاب به تیم پرسپولیس پیوست ودرسال ۱۳۵۹ از این تیم جداشد تا با نصراله عبدالهی دوباره تیم شاهین را سروسامان دهند.

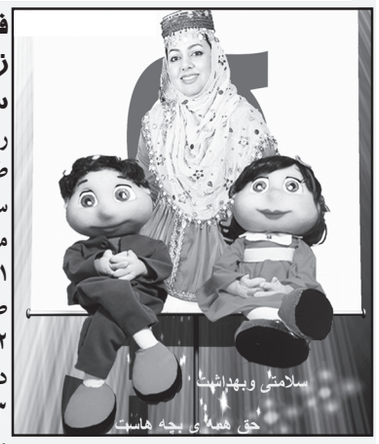
محمدصادقی از سال ۱۳۶۰ تا ۱۳۶۳ بعنوان بازیکن -مربی درکنار شاهین ماند وبا کمک عبدالهی نام شاهین را دوباره زنده کرد.

با کمال تاسف سال هاست که از تجربیات گرانبهای محمدصادقی هیچگونه استفاده ایی نشده است.

رحیم برزگر(زرد) و محمدصادقی(ابی) بازیکن تیم ملی ایران در بازی به یاد شهید ناصر شاملی

علمی

پیام های خودمراقبتی نازگل،نادروخاله نیلا



قسمت دوم

زندگی سالم سالمندی

رعایت این نکات برای طی کردن دوران سالمندی بهتر توصیه می‌شود:
۱)هرروزبه طور مرتب صبحانه بخورید.
۲)ازمصرف خودسرانه داروها اجتناب کنید.
۳) پیاده روی بهترین ورزش برای دوره سالمندی است.
۴)مصرف گوشت قرمز رابه علت وجود مقادیرزیادچربی پنهان درآن محدودکنید.
۵)یک راه مطمئن برای کنترل وتاخیرانداختن عوارض پیری فعالیت‌های بدنی مناسب ومنظم است.
۶)ازنمک خشک یاجوش شیرین برای مسواک کردن یا شستن دندان‌هااستفاده نکنید این مواد خشک باعث ساییدگی دندان می شود.
۷)همیشه شماره همراه یکی ازنزدیک ترین افراد که درموقع نیازمی تواندبه شما کمک کند درشماره اورژانس تلفن همراه خودداشته باشید.
۸)ازمصرف سیگارونوشابه های گازداربه علت تسریع پوکی استخوان جلوگیری کنید.
۹)ازمصرف شیرینی ها،نمک ،موادغذایی شور،پرچرب به میزان زیاداجتناب کنید.
۱۰)درطول روزحداقل ۸لیوان مایعات که بهتراست آب باشد بنوشید.
۱۱)ازنوشیدن چای وقهوه درساعات قبل ازخواب خودداری کنید.
۱۲)سعی کنید بیماری های که به آن مبتلاهستید.داروهاوعوارض مرتبط به آن راکاملا بشناسید.
۱۳)یک جای مطمئن ثابت درخانه،ماشین ومحل کاربرای داروهای خود درنظربگیرید ومحل آن رابه کسانی که مرتب با شما درتماس هستندنشان دهید.
۱۴)برای ارزیابی سلامت خود به صورت دوره ای ومنظم به پزشک مراجعه کنید زیراعدم تشخیص ودرمان به موقع بیماری هایی چون فشارخون ودیابت عوارض چشمی شدیدی رابرای شما بوجودمی آورد.
۱۵)برای کمک به سلامت وآرامش خودسعی کنید زیاد خود رادرگیرمسائل جوانانتان نکنید بی شک آن ها برای فهم خیلی مسائل نیازبه تجربه خود دارند.
۱۶)به سالمندی خود افتخارکنید.زیراموفقیت زندگی شماست که توانسته اید باطی خطرات،سختی ها وبیماری ها به این مرحله برسید.

اکرم صداقت جو

خندیدن به شکل قهقهه ناگهانی‌ممکن است خطرناک باشد

نتایج یک تحقیق جدید توسط محققین نشان داده که خندیدن ناگهانی می تواند برای سلامتی مضر بوده و حتی منجر به پاره شدن بخیه‌ها در فرد شود.

مطالعه پژوهشگران دانشگاه‌های بیرمنگام و آکسفورد بر روی مورد مزایا و معایب خندیدن با صدای بسیار بلند که روی پرونده‌های سال های ۱۹۴۶ میلادی به این سو انجام شده، نشان داده است که خندیدین ناگهانی با صدای بلند می تواند سبب حمله قلبی، پاره شدن گلو و حتی بی‌اختیاری ادراری شود یا به عبارت دیگر، خندیدن با صدای بلند می تواند مشکلات سلامتی جدی را به دنبال داشته باشد.

در یک مورد، زنی مبتلا به سندرم قلب سریع، بعد از یک دوره قهقهه بسیار شدید، صدمه دید و از دنیا رفت و آشکار شده که قهقهه ناگهانی، می تواند سبب پاره شدن رگ‌های قلبی و یا پاره شدن گلو شود.

همچنین کشف شده که فرو بردن سریع نفس در طول خندیدن، در اغلب موارد سبب فرو بردن اجسام خارجی به داخل ریه می‌شود و همچنین می تواند حمله‌های آسم را تحریک کند.

علاوه بر این اثبات شده است که خندیدن بسیار شدید ممکن است سبب بی‌اختیاری و ایجاد فتق در افراد شود.

با این وجود، این مطالعه نشان از این دارد که خنده آرام می تواند اثرات مثبتی هم به همراه داشته باشد. خندیدن سفتی دیواره‌های شریان‌ها را کاهش می‌دهد، که به ادعای محققان خود می تواند آرام بخش باشد، ضمن این که باعث کاهش حملات قلبی هم می‌شود.

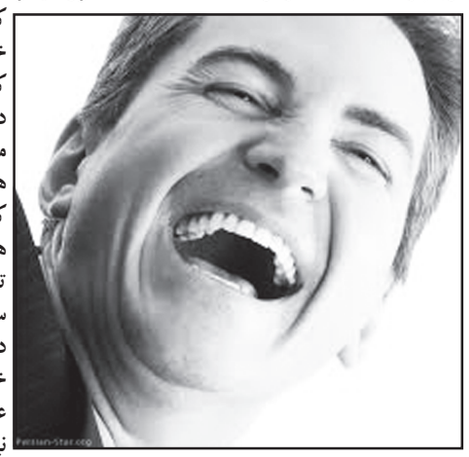
برای مثال، دلقک‌های بیمارستانی عملکرد ریه را در بیماران مبتلا به انسداد ریوی بهبود می بخشیدند، و خندیدن در کل روز هم، منجر به به سوزاندن ۲۰۰۰ کالری می‌شود و قند خون را در بیماران دیابتی کم می کند.

خندیدن باروری را هم افزایش می‌دهد: ۳۶ درصد از مادرانی که بعد از IVF (لقاح خارج از رحم) و انتقال جنین توسط یک دلقک خنداننده شده بودند، باردار شدند، در حالی که برای گروه کنترل، این رقم تنها ۲۰ درصد بود.

به گفته این پژوهشگران، تحقیق آن ها این دیدگاه عمومی را که خنده بلند سراسر فایده است، به چالش می کشد اما می افزایند که شوخی و خوش خلقی در هر حالی سبب کاهش خطر آسیب می‌شود و می تواند مفید واقع شود.

آن ها چنین نتیجه گرفتند که هنوز باید پژوهش بیشتری انجام شود تا معلوم شود که آیا "جوک‌های مزخرف شما را مریض می کند و شوخی‌های خنک موجب چاییدن می‌شود" یا خیر!

نویسندگان این تحقیق می گویند: "ما اثرات خنده را به دو دسته سودمند و مضر طبقه‌بندی کردیم، این طبقه‌بندی منجر به یک تشخیص صریح می‌شود. هرچند برخی از اثرات همانند کاهش آستانه اغوا شدن را نمی توان به طور مشخص در یکی از این دو دسته طبقه‌بندی کرد. شاید برخی از پژوهشگران، فواید خنده را نادیده بگیرند، آن ها زیادی جدی هستند. احتمالا گروه دیگری هم باشند که از ضررهای آن چشم پوشی کنند. ما آن ها را قهرمانان خنده می نامیم"



خندیدن سطح هورمون‌های استرس، مثل کورتیزول، اپی‌نفرین یا همان آدرنالین، دپامین و هورمون‌های دیگر را کاهش می‌دهد؛ از طرفی موجب افزایش ترشح هورمون‌هایی می‌شود که به سلامت ما کمک می کنند؛ (مثل اندورفین) خنده همچنین باعث افزایش تعداد سلول‌های تولیدکننده آنتی‌بادی و افزایش تأثیر سلول‌های T می‌شود. تمام این موارد سیستم دفاعی بدن را تقویت می کنند.

خندیدن باعث ورزش کردن دیافراگم و عضلات شکم می‌شود و حتی روی شانه‌ها نیز اثر می گذارد.

بعد از خندیدن عضلات احساس راحتی بیشتری می کنند. حتی قلب نیز بهتر و سالم تر از قبل کار می کند.

خندیدن حواس شما را پرت می کند تا به خشم، احساس گناه، استرس و سایر احساسات منفی کمتر فکر کنید و این از هر دارویی که برای فراموش کردن دردها استفاده می کنید، بهتر و سالم تر است.

پژوهش ها نشان می دهند که پاسخ ما به وقایع و حوادث استرس زا، بسته به دیدگاهی که از خطر و یا چالش داریم، تغییر می کند. خندیدن باعث می‌شود که به حوادث به عنوان چالش های زندگی نگاه کرده، کمتر احساس ترس کنیم و مثبت تر باشیم.

خنده باعث ارتباط با دیگران می‌شود و فقط یک لبخند مهربان کافی است که این حس را به دیگران منتقل کنیم. اگر در زندگی بیشتر بخندید، به اطرافیان تان کمک می کنید تا آن ها نیز بیشتر بخندند و این حس را بهتر درک کنند. با بهبودی روحیه اطرافیان، استرس های ما نیز کاهش می‌یابد و روابط اجتماعی‌مان با یکدیگر بهتر می‌شود.

برخی از اثرات خندیدن بلافاصله خود را نشان می دهند؛ اما گاهی اوقات با خندیدن تغییراتی در سلامت افراد رخ می‌دهد که اثر آن ها در درازمدت مشخص می گردد. یکی از بیماری‌هایی که خندیدن به درمان آن کمک می کند، دیابت است. یکی از بزرگ ترین مشکلات دیابتی‌ها افزایش خطر بیماری‌های قلبی در آن هاست.

از آنجایی که التهابات در بیماران دیابتی بیشتر است، وقتی رگ‌های خونی دچار التهاب می‌شوند، قلب به سختی کار می کند. پزشکان میزان التهاب بدن را با اندازه گیری کلسترول (خوب HDL) و پروتئین واکنش پذیر C، اندازه می گیرند.

بعد از خندیدن سطح اپینفرین (هورمون استرس) کاهش می‌یابد و اثر آن یک تا دو ماه بعد مشخص می‌شود.

علاوه بر آن، پروتئین واکنش پذیر نیز کاهش و کلسترول (خوب HDL) افزایش می‌یابد و این دو عامل باعث کاهش التهابات می شوند و در نتیجه بیماران دیابتی کمتر در معرض بیماری‌های قلبی قرار می گیرند.

«اسپایدرمن» دشمن بچه هاست

یکی از دوستان ماجرایی را نقل کرد که رقت انگیز بود.

او راوی خبر مرگ یک کودک یازده ساله بود که پس از ۱۱ سال انتظار به دنیا آمده بود، اما تخیل کودکانه‌اش او را به دست مرگ سپرد.

روز حادثه این پسر در خانه تنها بود و مشغول وقت گذرانی با تفکرات اسپایدرمن، یعنی فکر می کرد مرد عنکبوتی است و می تواند مثل او در آسمان به پرواز درآید و کارهای خارق العاده انجام دهد. او اما مثل اسپایدرمن برای این کار قوای ویژه نداشت برای همین ملحفه ای را به دور گردنش بست و برای این که در فضا معلق بماند، ملحفه را به حفاظ ایوان خانه شان بست و بعد هم سقوطی که دیگر برگشت نداشت.

وقتی مادر این پسر به خانه رسید و او را نیافت و نگران خودش را به ایوان رساند، جسد سیاه شده او را یافت که ناشی از خفگی بود. اورژانس هم که رسید قطع نخاع شدن پسرک را تائید کرد. دوستمان می گفت مادر این پسر مجنون شده و عنان عقل از کف داده که البته برای مادری داغدیده که جسد دردانه اش را با آن وضع دیده، کاملا طبیعی است.

اما این ماجرا تلنگر دیگری است برای همه ما که فرزندانمان را در دنیای امروزی که پر از قهرمانان هالیوودی است، بزرگ می کنیم. به گمان برخی پدر و مادرها همین که فیلمی تازه و سرگرم کننده به بازار آمد خانواده محق به دیدن آن است؛ آن هم در حضور بچه ها. اصلا بعضی از بزرگ تر ها بازی‌هایی را که به تقلید از فیلم ها تولید می شود، وسیله سرگرمی فرزند ناآرام و بازیگوش خود می دانند تا شاید دمی آرام بگیرد و بی تابی نکند. برخی هم فکر می کنند اگر مثلا کودکشان اسپایدرمن یا قهرمانان معروف دیگر را نشناسد، از قافله جا مانده و این عقب ماندگی برای کودک قرن بیستمی خوب نیست.

اما ورای همه این باورها، خطری جدی در کمین کودکان و نوجوانان است که کمتر به چشم می آید. کودکان بشدت تحت تاثیر دیده‌ها و شنیده‌هایشان قرار می گیرند و هیچ چیز برایشان به اندازه ابر انسان بودن جذاب نیست. وقتی بزرگ تر ها در لاک خود فرو رفته اند و مشغول کارهای دیگرند صحنه های خشن و مهیج فیلم ها کار خودش را می کند و همه ذهن و فکر بچه ها را به تسخیر در می آورد، مثل کودک یازده ساله ای که معلمش مرد عنکبوتی بود.

بچه ها مثل صفحه های سفید کاغذند و ما مسئول نوشتن و نقش زدن بر آن هستیم، اگر اطلاعات خوب و مفید به آن ها بدهیم آن ها هم همان ها را پس‌مان می دهند.

پس چه خوب است پدر و مادرها که مسئولیت اصلی شان فرزند پروری است، به جای تقدیم قهرمانان خیالی به بچه ها، آن ها را با واقعیت های این قهرمانان پوشالی آشنا کنند و مثلا برایشان توضیح دهند اسپایدرمن کسی نیست جز یک انسان که با کلک های سینمایی تا این حد توانا شده است.