

فوتبال ایرانی / حاشیه ایرانی پرواز یوز بر آشیانه عقاب

محمد رضا پولادی



۶۰ سعی داشت که فضاها را به اوبی میکمل و دیگر بازیکنان نیجریه ندهد در طول بازی شاهد بودیم که مردان کناری ما نظیر خسرو حیدری و احسان حاج صفی و دژا که کمتر نفوذ می کردند و بیشتر به مدافعین کناری ما چون منتظری و پولادی کمک می کردند تیموریان به جنگ های اول می رفت و در پشت او نکونام بود به نظر می آمد گاه به گاهی

به نیجریه نداد و در فاز تدافعی با آرامش بیشتری در ادامه بازی بود ۴ برتری عددی در فاز تدافعی با تیم ملی ما بود در بیشتر درگیری ها تیم ملی ما از این برتری سود می برد میزان دوندگی و آمادگی بدنی تیم ما در این بازی بسیار بالا بود و توکل ها اکثرا به درستی زده می شد. در فاز تهاجمی و بازی سازی تیم ما با مشکل روبرو بود این که حقیقی توپ ها را از کنار دروازه شروع می کرد و برنامه انتقال و شروع بازی را از خط دفاع به خط میانی نداشتیم سوال برانگیز بود این مسئله که تیم ما در فاز تدافعی خوب بود را باید با این سوال ادامه داد که آیا تیم ملی ما در فاز تهاجمی نقشه ای داشت؟ حمایت از صاحب توپ در نزد تیم ما کم بود و مثلت های تهاجمی و نفوذی را کمتر می دیدیم بارها دیده شد که دژا که و با خسرو حیدری به این علت که حیاتی از آن ها نمی شد مجبور بودند توپ ها را به میانه زمین بیاورند و در نتیجه توپ ها را لو می دادند هنوز این سوال در اذهان است که اگر تیم ملی ما گل می خورد آیا برنامه های تهاجمی مناسب داریم؟ تیم ما در برابر با آنگولا و بلا روس هم طرح های تهاجمی کمتری داشت

جامب جهانی

محمد رضا پولادی

نمازهای مادرم که هر کشتش بیش از حد طولانی می شد تا تیم ما برنده شود شما طبقه پایین بودید و با ترس پرسیدید زلزله؟ امرزش سه و نیم ریشتری از ارکستر کوبش پاهای ما و موج انفجار سرویس موجی آرمن

می شناسید، اما آیین هواداری را مثل ما نیاموخته‌اید. هواداری، به نام هایی در گذشته "گره خورده. یعنی ما ریشه داریم. تغییرپذیر، دزدیدنی یا از بین رفتنی نیست. پس اصالت هم داریم.

بلندتر از بقیه نبوده؟ شرمند، ربا نباشد. فریاد اعتراض مان هم. زمانی که متخصصین گرفتار تفسیر ماجرا بوده‌اند، ما آن مختصر بهانه برای شادمانی را از کف نداده‌ایم. هورا کشیده‌ایم، استادبومی شده‌ایم.

پیشواز جام جهانی / یا به قول مادرم: جامب جهانی "نه! به فوتبال علاقه داری؟ ای بابا بیکاری. بارها این ملامت را شنیده‌ایم. چون کسی گفتگویی است کوتاه. چون کسی



تشکری بود. هوادار بودن، ساده نیست. چشم بصیرت می خواهد تماشای شوت سنگین فوتبال ساحلی که در تصویر آهسته، آهسته، ماهه از توپ می چکد و هم از لای انگشتان پای پیمان حسینی. یا سرسردگی به تکنیک های اصیل کشتی، کهنه تر از شراب زیر خاکی و به همان گیرایی؛ توی تشک، لحاف می شوند روی سر حریف. از حالا، کشته آن لحظاتی هستیم که خطری خلق کنیم روی دروازه رقباجام جهانی همیشه کشته داده. سکنه های قلبی بعد از گل های زده و زنده. اگر کسی بمیرد، با هم خواهید گفت: "شما آینا دیگه چه...هایی هستن." شما بیخشنیدشان به مرگ معنوی خودتان از چربی خون، اوره، تصادف، کپولت، نفرس، یرقان و سرطان...

تخصص، رتبه علمی و تیزهوشی خود را مخدوش می کنید، وقتی می پرسید: "چی به شما می رسه از این بازی؟" یا می گوید: "آون دو میلیون دلار می گیره، تو اینا خودتمو جر می دی؟" اما اینا نمی دانند که یک شب تاصبح چشم انتظار ورود زیکو به زمین و خراب کردن اون پالتی لعنتی اون شب با ما چه ساخته‌اید از اینکه بسته به رویدادهای روز، مطالب ما تغییر می کند. پریروز اصغر فرهادی بودیم، دیروز بچه های مدرسه سین آباد، امروز فوتبالیست، پنجشنبه ماندلا، روز دیگر والیبلی تمام عیار که سعید معروف را ناخن کچک اصغر نایینی قبول نداشته و هنوز بدنبال عزیز پرتوی و حسن شمشیری و صابور میگردیم. بله؛ شما این ها را بهتر از ما

می دانیم آنکه از استادبوم خوشش نمی آید، بلکه چون خودش آن وسط نیست خوشش نیامده. حتی ممکن است فوتبالیست سابق باشد و بگوید خوشش نمی آید. یک هوادار، در تمام ابعاد زندگی اش هوادار است. اما شما به ما می گوید بی ثبات. بارها متلک ساخته‌اید از اینکه بسته به رویدادهای روز، مطالب ما تغییر می کند. پریروز اصغر فرهادی بودیم، دیروز بچه های مدرسه سین آباد، امروز فوتبالیست، پنجشنبه ماندلا، روز دیگر والیبلی تمام عیار که سعید معروف را ناخن کچک اصغر نایینی قبول نداشته و هنوز بدنبال عزیز پرتوی و حسن شمشیری و صابور میگردیم. بله؛ شما این ها را بهتر از ما

که پرسیده دنبال پاسخ نبوده. رده بندی بین خودش با تو را گوگرد کرده! من هم مثل شما از بچگی تا امروز، هزار بار در این بحث دو نفره، دوم شده‌ام. دیوانگی، اتهامی است که به پسران فوتبالیست می زنند. دختر اگر باشی چه بدتر. چون برای آقای نسبتاً محترمی که متوجه علاقه ات به فوتبال شده، پذیرفتنی نیست جای هواخواهی از او که همه چی تمام است، هوادار بازیکنانی شده‌ای که عمر آتش فرسخی خصلت های مترقی او هم رد نشده‌اند. بله، هواداری در عمق جان ما نهفته. مگر در تمام موفقیتهای اجتماعی، فرهنگی و هنری؛ فریاد تشویق ما



می توان در نظر گرفت ۱/ در حدود نیم ساعت اول ایران تا حد زیادی شتابزده بود و حتی پاس های اشتباه منتظری می توانست یک گل باد آورده به نیجریه اعطا کند علت این امر مشخص بود تیم ملی ما از بعد روحی آماده نبود زیرا بعلت برنامه ریزی بسیار ضعیف فدراسیون فوتبال تیم ما نتوانسته بود که بازی های تدارکاتی مناسبی داشته و در نتیجه اسم و آوازه نیجریه و مردانی چون اوبی میکمل و... بر روی کار بچه های ایران تاثیر گذاشته بود خطاهای بی شمار و از دست دادن های بیش از اندازه توپ در نیم ساعت اول بازی را باید ناشی از این مسئله دانست که البته با ادامه بازی روحیه بچه ها بهتر و در نتیجه شرایط تسلط بر زمین بهتر شد. توپ های هوایی سانتر شده بر روی دروازه را زد و صادقی و سید جلال حسینی اجزای برتری سرزن های نیجریه را ندادند تیم ما با سیستم های ۴-۵-۱ و حتی با عقب کشیدن قوچان نزاد ۴-

علمی

انرژی خود را زیاد کنید
اغلب مردم تصور می کنند، بر تقال ابرقهرمان ویتامین C است اما واقعیت این است که لفل دلمه‌ای زرد تقریباً سه و نیم برابر بر تقال ویتامین C دارد بنابراین نتایج تحقیقی که به تازگی در دانشگاه آریزونا انجام گرفته افرادی که از مکمل های ویتامین C استفاده می کردند بیشتر از افرادی که دچار کمبود این ویتامین هستند چربی می سوزانند. پروفیسور "کارول جانسون" مدیر بخش تغذیه دانشگاه آریزونا می گوید: "بدن شما برای ساخت کارتینین به ویتامین C نیاز دارد. کارتینین در عضلات باعث تبدیل چربی به انرژی می شود".

است، زیرا امکان حرکات صبح را برای عضلات فراهم کرده و از گرفتگی عضلانی جلوگیری می کند. در عین حال این سبزی منبعی غنی از مس است که در عضله سازی موثر است. ایده جدید: سیب زمینی شیرین را سرخ نکنید. این روش طبع مقدار پتاسیم آن را کاهش می دهد ولی در عوض آن را آب پز یا توری کنید.

مثل اسیون کف کن
کدو و بهویزه دانه هایش مملو از روی هستند. دانشمندان دریافته اند، افرادی که در کنار مواد معدنی ضروری مکمل های روی دریافت می کنند حافظه بهتری دارند. این افراد در مقایسه با افرادی که صرفاً مواد معدنی مصرف کرده بودند از عملکرد بهتری در هماهنگی میان چشم و دست برخوردار بودند. پروفیسور "هارولد ساندستد"، استاد دانشگاه می گوید: "روی برای عملکرد صحیح مغز ضروری است از جمله در کمک به ارتباطات عصبی که باعث می شود فرد بهتر فکر کند".

ایده جدید: پتاسیم ویتامین C را با آب سرد مخلوط کرده و در آن یک تارت خوشمزه درست کنید و روی آن بریزید.

نفع نکند
آناناس میوه ای است که جلوی ایجاد یک مشکل اعصاب خردکن را می گیرد به گفته پروفیسور "جانی بون" متخصص تغذیه، آناناس حاوی بروملین است؛ آنزیمی که غذا را خرد کرده و کمک می کند تا غذا سریع تر در سیستم گوارشی حرکت کند و احتمال نفخ و تجمع باد و بیوست در شکم را کمتر می کند. ایده جدید: با آناناس، پیاز قرمز و نعناع، سالاد درست کنید.

ایده جدید: پیاز قرمز و نعناع، سالاد درست کنید. ایده جدید: پیاز قرمز و نعناع، سالاد درست کنید.

واضح تر ببینید
یک دلیل دیگر برای لذت بردن از ذرت (بالا)؛ این ماده غذایی خوشمزه مملو از ۲ آنتی اکسیدان است به نام های زیانگراتین و لوتئین که از آن ها با عنوان عینک های طبیعی یاد می کنند. زیانگراتین و لوتئین در کنار هم جلوی تاثیرات مخرب نورهای مضر را که به چشم آسیب می رسانند می گیرند. ایده جدید: روی بال مخلوطی از کره و سبزی های خرد شده معطر و نمک بریزید.

کیک تخمه کدو کمی روی آتش بگذارید و به سالاد اضافه کنید. سفید؛ قلب و استخوان های تان را بازسازی کنید

سبزی، میوه هایی برای روح شما
سبزی محبوب ملوان زبل فواید متعددی از جمله برای پوست دارد. ویتامین A موجود در اسفناج از پوست در برابر آسیب های اشعه ماورای بنفش محافظت کرده و تکثیر جایگزین شدن سلول های جدید به جای سلول های قدیمی و مرده را به شکلی مطلوب امکان پذیر می سازد. بدین ترتیب پوست همواره شاداب و درخشان باقی می ماند. ایده جدید: اسفناج را خرد کرده و بخار پز کنید. آن را با سیر خرد شده، آلبیمو و روغن زیتون میل کنید.

ایده جدید: پیاز قرمز و نعناع، سالاد درست کنید. ایده جدید: پیاز قرمز و نعناع، سالاد درست کنید.

لاغر شوید
گلایبی می تواند باعث غلبه بر احساس گرسنگی شود. دانشمندان برزیلی در مطالعه ای به ۲ گروه زنانی که اضافه وزن داشتند رژیم غذایی مشابهی داده و فقط به یک گروه روزی ۳ عدد گلایبی سبز دادند و به گروه دیگر همان مقدار کالری شیرینی دادند. نتیجه اینکه آن هایی که میوه خورده بودند بیشتر لاغر شدند. گلایبی حاوی مقدار زیادی آب و فیبر است و به مدت طولانی تری فرد را سیر نگه می دارد. به علاوه قند خون را در وضعیت متعادل حفظ کرده و از پرخوری پیشگیری می کند. ایده جدید: گلایبی را ریز کرده و با آن یک تارت خوشمزه درست کنید و روی آن عسل بریزید.

ایده جدید: پیاز قرمز و نعناع، سالاد درست کنید. ایده جدید: پیاز قرمز و نعناع، سالاد درست کنید.

سر حال شوید
احساس فرسودگی می کنید؟ به جای اینکه زانوی غم بغل بگردید یک آو کادو بخورید. آو کادو غنی از چربی تک رشته ای غیر اشباع بوده که باعث سر حال شدن و رفع خستگی می شود. دکتر سلطان کلایپر، متخصص تغذیه می گوید: "ساختار اساسی سلول های مغزی از چربی است. اگر به اندازه کافی غذا نخورید کج خلق، بداخلاق و افسرده خواهید شد. فقط حواستان باشد چربی سالم استفاده کنید".

ایده جدید: پیاز قرمز و نعناع، سالاد درست کنید. ایده جدید: پیاز قرمز و نعناع، سالاد درست کنید.

ایده جدید: آو کادو را خرد کرده و در آلبیمو و روغن زیتون بخواباند و سپس سرخ کنید. کمی نمک بزنید.

ایده جدید: پیاز قرمز و نعناع، سالاد درست کنید. ایده جدید: پیاز قرمز و نعناع، سالاد درست کنید.

همه می گویند رنگ سیاه آدم را لاغر تر نشان می دهد اما برخی رنگ ها هستند که واقعا انسان را لاغر می کنند نه اینکه چاقی را استار کنند. خیلی راحت رنگ های قرمز، سبز و زرد را امتحان کنید تا لاغر شوید. آخرین تحقیقات نشان داده یکی از بهترین راه ها برای کاهش وزن و بهبود سلامت مصرف انواع رنگ هاست (البته میوه و سبزی های رنگی!) مشکل اینجاست که در بسیاری از کشورهای دنیا از هر ۱۰ نفر، ۸ نفر به اندازه کافی میوه و سبزی های رنگی مصرف نمی کنند.

این مطلب را بخوانید تا انگیزه بیشتری برای رنگی کردن رژیم غذایی تان به دست آورید و بدانید چه مواد رنگی به شما کمک می کند تا لاغر شوید.

قرمز: دوپینگ مثبت برای لاغری

شاید برایتان جالب باشد که بدانید قهرمانان ورزشی موقع صبحانه لفل قرمز تند می خورند. تحقیقی که به تازگی در نشریه تغذیه انگلیس به چاپ رسیده نشان می دهد، کسانی که موقع صبحانه مواد غذایی تند می خوردند بعد از صبحانه کمتر گرسنه شده و موقع ناهار کمتر غذا می خوردند. دکتر مولوی، پزشک متخصص کاهش وزن در فلوریدا می گوید: کاپسایین ترکیبی که عامل طعم تند لفل است باعث افزایش ترشح هورمون های سرکوب گر اشتها می شود.

دوپینگ سلامت کنید

با افزودن چنددر صد به سالاد مدت زمان بیشتری می توانید حرکت کنید. محققان دریافته اند این سبزی به دو چرخه سواریان کمک می کند تا استقامت خود را تا ۱۶ درصد افزایش دهند. "استیفن بیل" فیزیولوژیست ورزشی در دانشگاه اکستر انگلستان می گوید: "به نظر می رسد چنددر صد مقدار اکسیژن مورد استفاده حین ورزش را کاهش می دهد. نتیجه اینکه عضلات می توانند ورزش سنگین را به مدت طولانی تری تحمل کنند".

ایده جدید: چنددر صد را ریز کرده و در سرکه قرمز و روغن زیتون بخواباند و بعد کباب کنید یا اینکه با پیاز و سیر در روغن تفت دهید. **دندان های سفید داشته باشید** مسواک بزنید. نخ دندان بکشید و توت فرنگی بخورید. این میوه خوشمزه حاوی اسید سالیسیلیک است و تا حدودی باعث روشن شدن رنگ دندان ها می شود. توت فرنگی می تواند از تشکیل پلاک میکروبی (که عامل پوسیدگی و عفونت لئه هاست) جلوگیری کند و به طور طبیعی حاوی یک ماده سفید کننده ملایم است که در بسیاری از محصولات تجاری مورد استفاده قرار می گیرد.

نارنجی: از سرطان و آلزایمر فرار کنید

از سرطان سینه جلوگیری کنید خانم هایی که به طور مرتب از انبه در رژیم غذایی خود استفاده می کنند می توانند در برابر صدمات ناشی از رادیکال های آزاد مقاوم تر شده و خطر ابتلا به سرطان سینه در آن ها کاهش یابد. نتایج مطالعه محققان دانشگاه نگراس نشان داده انبه حاوی انواع مختلفی از مواد پلی فنول است که تصور می شود از رشد سلول های سرطانی در سینه جلوگیری می کند. ایده جدید: انبه را خرد کرده و در سالاد بریزید یا این که برش های آن را با آلبیمو و پودر لفل قرمز مصرف کنید.

متناسب شوید تا عضلات تان هم نگیرد اگر می خواهید حداکثر مقدار پتاسیم را به بدن خود برسانید؛ سراغ سیب زمینی شیرین بروید. یک سیب زمینی پخته تقریباً ۳۰ درصد بیشتر از یک موز پتاسیم دارد. متخصصان تغذیه بر این باورند، پتاسیم برای تناسب اندام ماده ای حیاتی

پیام های خودمراقبتی ناز گل، نادر و خاله نیلا

انواع روغن های خوراکی، نگهداری، نحوه مصرف، فواید و مضرات آن ها



۱) مصرف چربی بیش از حد مخصوصاً انواع حیوانی یا جامد نباتی (هیدروژنه) باعث بیماری های قلبی عروقی می شود که در حال حاضر مهم ترین علت مرگ و میر در کشور است. ۲) روغن ها و چربی ها ترکیبات فاسد شدنی هستند وجود رطوبت، مجاورت با اکسیژن هوا، آهن و مس، حرارت و نور باعث تشدید فساد روغن می گردد ۳) نحوه نگهداری روغن در فرودگاه ها بسیار مهم است. ظروف نگهداری روغن در صورتی که شفاف باشد باید دروازه نور در محل خنک نگهداشته شود. بهویزه نگهداری و چیدن روغن های مایع با بسته بندی شفاف در پشت شیشه فرودگاه ها که موجب فساد روغن مایع می شود باید خودداری کرد. ۴) بهترین است از روغن های جامدی که میزان اسیدهای چرب اشباع آن تا ۲۵٪ و اسیدهای چرب ترانس آن ها حداکثر تا ۱۰٪ اصلاح شده و دارای برچسب می باشند استفاده شود. ۵) روغن ماهی، روغن زیتون و مغزها به دلیل دارا بودن اسید اولئیک فراوان که باعث کاهش کلسترول بد (LDL) می شود برای سلامت قلب و عروق مفید هستند. ۶) مواد ابدنی پرچرب مانند گوشت پرچربی موجب افزایش کلسترول و پرورزی بیماری های قلبی عروقی می شود. ۷) چون روغن مایع معمولی نسبت به حرارت بالا حساس است و خیلی زود می سوزد، دومی کند و کدر می شود اگر روغن مخصوص سرخ کردنی در دسترس نبودی می توان از روغن جامد برای سرخ کردن استفاده کرده به شرط آنکه حرارت اجاق کم باشد و زمان سرخ کردن کوتاه باشد. ۸) مواد غذایی حاوی چربی را باید در ظروف بسته یا بسته بندی مناسب در یخچال نگهداری کرد. ۹) بوی نامطبوع روغن نشانه ی فساد آن است ۱۰) سرخ کردن زیاد مواد غذایی منجر به تولید ترکیباتی می شود که برای سلامتی مضرات. **اکرم صداقت جو**

معجزه رنگ ها در شادابی و تناسب اندام شما