

فوتبال ایرانی / حاشیه ایرانی

محمد رضا پولادی

بدون تردید این بازی از مهمترین و پراوازه ترین بازی تاریخ فوتبال بوده که با درخشش ملی پوشان یاد و خاطره آن تا ابد در جان و دل مردم ایران باقی خواهد ماند.

بازی با هجوم باران مسی بر روی دروازه ایران آغاز شد ولی بچه های کبروش با نظمی خاص به اداره بازی پرداختند هرچه از زمان بازی می گذشت اعتمادیه نفس ملی پوشان افزونتر می شد در نیمه اول علیرضا حقیقی با عکس العمل های خود دروازه ایران را نجات داد و اما حکایت نیمه دوم چیزی فراتر از فوتبال سالیان اخیر ما بود یکی دو ساتر زیا منتظری را اشکان و قوچان نژاد را هم دروازه رومرو کردند که حاصلی نداشت. اشتباه مسلم داوری یک پنالتی را از ما گرفت تا مسی در وقت های اضافه با یک ضربه زیا طلسم دروازه ایران را بشکند. این گل هر چند که باعث تغییر نتیجه بازی شد ولی بی گمان تأثیری در شجاعت و دلاوری ملی پوشان نداشت. این بازی می تواند



در صورت داشتن مدیران کاردان در حوزه فوتبال باعث پیشرفت فوتبال ما شود ولی دریغ از ...

ایران یک بوسنی ۳

تیم ملی در آخرین بازی جام جهانی مغلوب بوسنی شد. معمولاً تیم بازنده کمتر مورد تشویق قرار می گیرد اما شکست ها می تواند متفاوت باشد. ایران مقابل آرژانتین شکست خورد اما تمامی فوتبال دوستان دنیا این تیم را ستایش کردند. در مقابل شکست ایران و بوسنی تا حدود زیادی موجب شد تا بازی عالی ایران مقابل آرژانتین تحت شمع قرار بگیرد از لحاظ فنی بوسنی بخوبی ایران را آنالیز کرده بود و به مدافعین کناری خود در چپ و خصوصاً راست

یوز سر بلند

محمد رضا پولادی

به پرسی که همیشه از تو به عنوان الگوش نام میبره. راستی رضاجای تو یک مهر داد داریم که هیگوا این رو یک پا دو پا در بیل میزنه

آقا زرنیچه مطمئتم شما هم از خسرو و پژمان راضی هستی ای جانم. فدای سبیلات آقای محمد خانی سید جلال و دیدی؟ کیف کردی؟ آقای پاشازادها میر حسین رو میبینی؟ اونم مته تو میمونه. با سر میره جلو توپ از اندو و کاپیتان نکونام دیگه چی بگم؟ آقا کریم رو سفیدت کردن؟ خداداد از هم شهرت راضی هستی؟ اونم مته تو داده ای از طرف خداس برای ایران

آقا مهدی از فرار اشکان راضی هستی؟ همیشه فکر میکردم دیگه مته ۹۸ نمیتونم از تیم ملی کشورم با افتخار صحبت کنم. فکر میکردم دیگه مته فوتبال زمان ما با تعصب نداریم اما اندو زد زیر همه این افکارم با اون اشک های زیبایش. اشکان نشان داد که یک ایرانی در همه حال یک ایرانی اصلیه باقی خواهد ماند متعصب و جنگنده و سرشار از غرور یک وطن پرست.

بچه هازین پس دیگر کسی نمی تواند از پول قرارداد شما ایراد بگیرد زیار که با تلاش خود نشان دادید که خیلی بیشتر از این ها حق شماس. نام شما در کنار بزرگان تاریخ فوتبال ایران جاویدان شد گازرانی ها، جباری ها و پروین و کاشانی ها به داشتن جانشینانی همچون شما افتخار خواهند کرد قلب مردم ایران جایگاه شماس.



محمد رضا پولادی: میدونم تو یه دونه ای اما مطمئتم تو هم مته همه ما به این گل پسر افتخار کردی.

سزارین چیست؟

مریم چنگران کارشناس برنامه مادران مرکز بهداشت شهید پیرویان کازرون

سزارین یک عمل جراحی است که طی آن برای به دنیا آوردن نوزاد بریدگی ای را در دیواره شکم و رحم مادر ایجاد می کنند. سزارین به طور کل یک جراحی ایمن محسوب می شود، اما ریسک آن بیشتر از زایمان طبیعی است. به علاوه اینکه شما پس از زایمان طبیعی زودتر مرخص می شوید و می توانید به خانه بازگردید. با این حال سزارین می تواند در شرایط پیچیده و خطرناک استفاده شود و در موارد ضروری جان مادر و نوزاد را حفظ کند سزارین توسط متخصصان زنان و زایمان انجام می شود.

♦ **عوارض سزارین**

از آنجا که عمل سزارین یک عمل جراحی است، می تواند برای مادر عوارضی داشته باشد. برخی از این عوارض عبارتند از:

- افزایش احتمال عفونت رحم * افزایش میزان خونریزی * خطرات ناشی از بیهوشی * احتمال عفونت محل بیهوشی * احتمال ایجاد بیوسته به دلیل استفاده از داروهای بیهوشی * طولانی تر بودن مدت استراحت و بستری شدن در بیمارستان * دردهای لگنی و جسدگی بیشتر * بروز لخته های خون در پاها یا لگن بعد از جراحی * احساس خستگی و خواب آلودگی بیشتر مادر به علت مصرف داروهای بیهوشی * افزایش احتمال افسردگی، احساس شکست، ناامیدی و دلسردی مادر پس از زایمان * عوارض و مضرات احتمالی داروهای بیهوشی روی جنین * افزایش احتمال ایجاد مشکلات تنفسی در نوزاد * افزایش میزان مرگ و میر شیرخواران نسبت به نوزادانی که با زایمان طبیعی متولد شده اند * افزایش احتمال برقان در نوزاد * افزایش احتمال سکنه مادر *

این عوارض سزارین می تواند هشدار می باشد برای زنان بارداری که نگران عوارض احتمالی زایمان طبیعی هستند و از آن می هراسند و گمان می کنند که تحمل درد را ندارند. زایمان سزارین باید از روی ضرورت انجام گیرد. همین قدر که مادران بدانند در زایمان سزارین احتمال مشکلات تنفسی در نوزاد چهار برابر بیشتر است، شاید به هنگام انتخاب نوع زایمان، عاقلانه تر تصمیم بگیرند. دردهای زایمانی، باعث ترشح بیشتر هورمون کورتیزول می شود و هورمون کورتیزول همان هورمونی است که نوزاد برای بالغ شدن ریه هایش نیاز دارد. مادری که بدون درد زایمان به اتاق عمل می رود و نوزادش را با برشی در شکم به دنیا می آورد، فرصت بلوغ ریه های فرزندش را از او می گیرد شاید بتوان گفت دغدغه بیشتر زنان باردار این است که کدام روش زایمان (طبیعی یا سزارین) را برای خود انتخاب کنند و کدام یک عوارض کمتری دارد. به طور کلی زایمان طبیعی یک فرایند کاملاً طبیعی است که نسبت به زایمان سزارین مزایای بیشتری دارد. این مزایا عبارتند از:

- ۱- خطرات زایمان و عوارض بیهوشی در این زایمان وجود ندارد.
- ۲- درصد ابتلا به عفونت در مادر بسیار کمتر است.
- ۳- طول دوره بستری شدن و استراحت بسیار کمتر است و مادر می تواند به زودی در کنار خانواده از فرزندش مراقبت کند.
- ۴- حجم خونی که مادر از دست می دهد، بسیار کمتر از زایمان سزارین است.
- ۵- مادراتی که زایمان طبیعی می کنند، خیلی زودتر به تناسب اندام می رسند.

۱۵ راز برای درست کردن یک سس خوش طعم

پایه آموزش سس ها آن است که ابتدا طرز تهیه این دو سس مهم را یاد بگیریم اما هنگام تهیه آن ها باید به نکته هایی توجه کرد:

دو سس مایونز و کچاپ یا همان سس گوجه فرنگی، مادر تمام سس ها هستند یعنی با کمی تغییر در مواد تشکیل دهنده و کم و زیاد کردن برخی طعم دهنده ها و ادویه هایشان می توان انواع و اقسام سس ها را تهیه کرد. پس پایه آموزش سس ها آن است که ابتدا طرز تهیه این دو سس مهم را یاد بگیریم اما هنگام تهیه آن ها باید به نکته هایی توجه کرد:

- ۱- هنگام تهیه سس مایونز و پس از مخلوط کردن زرده و سرکه، باید روغن را مداوم و آهسته به طوری که روغن حین ریخته شدن به نخی باریک تبدیل شده باشد، افزود زیرا در غیر این صورت سس می برد.
- ۲- خیلی ها فکر می کنند این سس را فقط می توان با دستگاه مخلوط کن تهیه کرد در حالی که با همزن های دستی پردهار نیز می توان این سس را تهیه کرد. البته پره های همزن باید زیاد باشند و این وسیله یکنواخت در آن کاسه ای که محتویات در آن وجود دارد، به حرکت درآید. سسی که با همزن دستی تهیه می شود، به مراتب خوش طعم تر است.
- ۳- روغن های مناسب برای تهیه این سس به ترتیب اولویت عبارتند از: روغن زیتون بدون بو، روغن آفتابگردان و روغن کتانول.

ریختن بقیه آن ها صرف نظر کرد.

- ۹- شکر یکی از اجزای اصلی سس قرمز است و انتخاب نوع آن بر طعم سس اثر دارد. باید شکر پودری باشد و بوی ماندگی و به اصطلاح "گونی" ندهد زیرا در این صورت عطر و طعم سس گوجه فرنگی خراب خواهد شد.
- ۱۰- سرکه ای که در تهیه سس کچاپ استفاده می کنید، بهتر است خانگی باشد و در میان انواع سرکه ها، سرکه انگور قرمز و سفید از بهترین ها هستند.
- ۱۱- رب گوجه فرنگی که در تهیه این سس استفاده می شود، باید خوش رنگ باشد از ریختن رب هایی که رنگشان به سیاهی می زند، خودداری کنید. طعم رب

هم بهتر است که ترش و شیرین باشد.

- ۱۲- ادویه هایی که می توانید در تهیه سس گوجه فرنگی استفاده کنید، فلفل سیاه، دارچین و پاپریکا یا همان فلفل قرمز شیرین است.
- ۱۳- در صورت تمایل می توانید به جای شکر سفید از شکر قهوه ای یا به جای هر دوی آن ها از عسل برای تهیه این سس استفاده کنید.
- ۱۴- برخلاف سس مایونز، هنگام تهیه سس گوجه فرنگی هرگز نباید به محتویات سس، آبلیمو اضافه کرد. اجزای اصلی سس کچاپ فقط شکر، سرکه و رب گوجه فرنگی هستند.
- ۱۵- این توصیه را در تهیه هر دو سس در نظر داشته باشید: اندازه ها بسیار مهم هستند. زیاد و کم کردن مقدار مواد اولیه اصلی، در غلظت، عطر و طعم سس های تهیه شده تأثیر بسزایی خواهد داشت.



پیام های خودمراقبتی نازگل، نادر و خاله نیلا

قسمت چهارم

بیماری پنهان و شایع فشارخون

سلامت و بهداشت است حق همه ی بچه هاست

۱) نیرویی که توسط ضربان قلب در اثر برخورد خون جدارشریان به وجود می آید فشارخون نامیده می شود.

۲) فشارخون طبیعی برای افراد بالغ کمتر از ۱۴۰/۹۰ است بالاتر از این میزان فشارخون محسوب می شود.

۳) فشارخون در اکثر موارد بدون هیچ دلیل جسمی می باشد که به آن فشارخون اولیه می گویند.

۴) گاهی یک عامل جسمی مانند بیماری های کلیوی، غدد درون ریز، عروقی و یا مصرف برخی داروهای مثل داروهای ضد بارداری و کورتن ها باعث این بیماری می شود که به آن فشارخون ثانویه گفته می شود.

۵) عواملی نظیر ارت سن بالا، افزایش چربی خون، بیماری قند، مصرف سیگار و دخانیات، چاقی، جنس مونث، کم تحرکی و حساسیت به نمک از عوامل زمینه ساز برای فشارخون بالا می باشند.

۶) فشارخون ممکن است سال ها بدون علامت باشد و افراد از بیماری اطلاعی نداشته باشد و زمانی متوجه فشارخون بالای خود شوند که دچار علائم شده باشند.

۷) فشارخون بالا علائمی مثل سردرد، تاری و اختلال دید، درد قفسه سینه، سرگیجه و تنگی نفس به هنگام فعالیت شدید دارد.

۸) فشارخون بالا سبب آسیب به کلیه (نارسایی کلیه) چشم (اختلال بینایی) قلب (سکته قلبی) و مغز (سکته مغزی) می شود. به همین دلیل بیماری بسیار خطرناک است.

۹) برای پیشگیری از پرفشارخونی باید عوامل زمینه ساز فشار بالا مثل نمک، چربی، کم تحرکی و موارد ذکر شده در نکته شماره ۴ را رعایت کرد.

۱۰) فشارخون بالا از عوارض بسیار مهم بیماری قند (دیابت) می باشد.

✓ **اکرم صداقت جو**

