

# فوتبال ایرانی / حاشیه ایرانی

## جعبه سیاه

محمد رضا پولادی

این روزها تلخی های زیادی را شاهد هستیم که شاید یکی از تلخ ترین آن ها حکایت سقوط هواپیمای ایران



است حکایت سقوط هواپیمای مدت ها است بر سر زبان ها است و یاد گرفته ایم اصطلاحاتی چون جعبه سیاه که حاوی اطلاعات در حین پرواز است حکایت جعبه پرواز این است که در غیاب کاپیتان و خلبانان قصه پرواز گفته می شود جانی که نه راداری وجود دارد و نه کاپیتانی که از رادار بهره بگیرد.

حکایت این مقدمه نسبتا طولانی را به سخنان رحیمی مدیر عامل باشگاه پرسپولیس سوق می دهیم جایی که ندای "بگم نگم" را باز می شنوم باز قصه های تکراری مدیر عامل ورزشی پرسپولیس که چون آن نوع غیر ورزشی هایش سخن می گوید و فریاد بلند نامدیریتی را دارد او باز ناگفته ها می گوید از سکونتا و از فردای گفته هایش که اگر این شود و من آن را خواهم گفت.

سال ها است که این حکایت در عرصه ورزش ما است مدیر ورزشی و با غیر ورزشی سکوت می کند روز اول عکس می گیرد و تیم را می بندد و بعد به یک باره خبر از دشمن خانگی می دهد و

مدیر فوتبال فارسی یادش می رود که مدیر رادار است و مدیر کاپیتان و هدایت کننده است او است که با وضعیت موجود فرمان حرکت می دهد اما یادش می رود می شود جعبه سیاه

آری جعبه سیاه که حرف آخر را باید بزند و هیچگاه نمی زند جعبه های سیاه ورزش ما را به یاد دارید؟ چند بار کمیسیون ورزش و جوانان مجلس قرار بوده است که غلتهای شکست و نتایج فاجعه آفرین را گزارش دهد؟ چند بار مدیر ما و مربی ما و بازیکن ما از عوامل پشت پرده سخن گفته اند؟

### پیام های خودمراقبتی ناز گل، نادر و خاله نیلا

**قسمت هفتم شناخت، پیشگیری، درمان و تغذیه در کم خونی آهن**  
۱) کم خونی وضعیتی است که در آن تعداد یا اندازه گلبول های قرمز و مقدار هموگلوبین موجود در خون کاهش می یابد و تابل اکسیژن و دی اکسید کربن بین خون و سلول ها دچار اختلال می شود.  
۲) کمبود آهن شایع ترین بیماری عضوی بشر در جهان است. آهن ماده حیاتی در دل گلبول های قرمز و کار اصلی آن انتقال اکسیژن از ریه به بافت هاست. به همین دلیل تلاش برای رفع کمبود آهن بدن بسیار با اهمیت است.

۳) برای درمان کم خونی بهتر است از منابع آهن از قبیل گوشت و تخم مرغ، غلات سبزیجات و میوه ها استفاده شود و در این میان مصرف قرص آهن و ویتامین C توصیه می شود.  
۴) قرص آهن بهتر است در آخر شب قبل از خواب استفاده شود تا عوارض ناشی از آن کاهش یابد. ویتامین C نیز جذب آهن را افزایش می دهد به همین دلیل معمولا مصرف ویتامین C به همراه آهن پیشنهاد می شود.  
۵) از عوامل ایجاد کننده کم خونی کمبودهای تغذیه ای، خونریزی، ناهنجاری های ژنتیکی، بیماری های مزمن و مسمومیت های دارویی است.  
۶) گوشت قرمز، گوشت پرندگان، ماهی و سایر غذاها ی دریایی حاوی مقدار زیادی آهن می باشند.  
۷) کم خونی های تغذیه ای از کم خونی هایی است که در اثر دریافت نا کافی مواد مغذی ایجاد می شوند. از مهم ترین مواد مغذی مفید برای خون سازی می توان آهن، ویتامین ب ۱۲ و اسید فولیک را نام برد.  
۸) برخی از علامت کم خونی فقر آهن عبارتند از: رنگ پریدگی پوست، خستگی زودرس، سرگیجه و سردرد خواب رفتن و سوزن سوزن شدن دست و پاها و حالت تهوع. که در کم خونی های شدید گود شدن روی ناخن هم مشاهده می شود.  
۹) آهن موجود در منابع غذایی گیاهی یا غیر گوشتی مثل آهن موجود در سبزیجات مثل اسفناج، غلات، حبوبات، آجیل و خشکبار آهن آزاد است و مصرف آن همراه با ماست سبب کاهش جذب آهن می شود ولی ماست اثر چندانی بر روی جذب آهن گوشت ندارد.  
۱۰) دوغ با ماست را نیم ساعت قبل و یا نیم ساعت بعد از قطره آهن به کودکان بدهید. می توانید به جای دوغ به او آب برتقال بدهید.  
۱۱) از مواد غذایی حاوی ویتامین سی جذب آهن را چند برابر افزایش می دهد بنابراین همراه غذا اسالاد شامل گوجه فرنگی، لعلل سبز، لیمو، کاهو، کلم ویا سبزیجات تازه (جعفری، شاهی، شنبلیله، تره شیب) و بعد از خوردن غذا میوه جات مخصوصا مرکبات استفاده کنید.  
۱۲) یک ساعت و نیم تا دو ساعت قبل و بعد از غذا یا قطره آهن جای به کودکان ندهید.  
۱۳) افزودن جوانه غلات و حبوبات به غذای کودک منجر به افزایش جذب آهن می شود.  
۱۴) آهن در داخل آنزیم های حیاتی بدن نقش کلیدی دارد. اگر روزی آهن تمام شود علاوه بر کم خونی، ساختار اساسی بدن آسیب خواهد دید و به عملکرد مغز و عضلات و اعضای داخلی بدن آسیب وارد خواهد شد. به همین دلیل بعد از بلوغ توصیه شده که خانم ها از آهن تکمیلی بهره مند شوند، به این دلیل خانم های باردار نیز باید از آهن تکمیلی استفاده کنند.

گردآوری و تنظیم: اکرم صداقت جو

# ستارگان فوتبال ایرانی

## شکارچی لحظه ها در جنگال سرطان

محمد رضا پولادی

مظلومی با زدن ۹ گل بهترین گلزن مسابقات شد غلامحسین بعد از مصدومیت های یبانی که باعث حذف از تیم ملی در جام جهانی شد از فوتبال ملی خداحافظی کرد و بعد از انقلاب به تیم پیام تهران پیوست و بعد از یکی فصل کفش ها را آویخت تا نامش را جاویدان سازد.

\* آقای گلی در المپیک آسیایی تهران با ۵ گل  
\* دوره قهرمانی و کسب مدال های طلا در جام ملت های آسیا همراه تیم ملی ایران  
\* قهرمانی و کسب مدال طلا با تیم ملی در المپیک آسیایی تهران  
\* یک دوره قهرمان جام قهرمانان باشگاه های آسیا با تیم استقلال (تاج سابق)  
\* زنده تنها گل تیم ملی ایران به تیم ملی کوپا در المپیک مونترال کانادا ۱۹۷۶

\* سرپرست تیم فوتبال بزرگان استان  
\* مدیر فنی تیم های پایه استقلال و پاس  
\* سرپرست تیم فوتبال بزرگان استان  
\* عضو کمیته فنی باشگاه استقلال در سال ۱۳۸۸  
\* سرپرست تیم فوتبال بزرگان استان  
\* مدیر فنی تیم های پایه استقلال و پاس  
\* سرپرست تیم فوتبال بزرگان استان

لیگ آزادگان سال های ۱۳۷۱ و ۱۳۷۳ ایران

زمن زر خیز آبادان علاوه بر طلای سیاه، جواهرات گرانبهای دیگر را در دل خود پروار نیده بود که یکی از این زمره ها کسی نیست مگر جوانی بلندبالا با موهای مجعد و فر فری که برای اولین بار رایکوف او را به اردوی تیم ملی جوانان و سپس به باشگاه تاج تهران برد تا شکارچی لحظه ها لقب بگیرد.

غلامحسین مظلومی تنگستانی متولد: ۱۳۲۸ آبادان عضو باشگاه های تاج آبادان- تاج تهران - شهباز- الوصل امارات- تهران

جعبه سیاه فوتبال ما فقط سیاه بازی است آری سیاه بازی با خلقی که فوتبال را دوست دارند رحیمی می گوید سکوت کرده تا تیم آرامش داشته باشد پس چرا اکنون در هفته دوم سکوت می شکنند؟ او می گوید سکوت کرده تا تیم بسته شود پس چرا حسینی و خلعتبری و پولادی سه ملی پوش خود را از دست می دهند و امثال امرالله و دغاغله و نوروزی را می خرد؟ او از اهداف آن دیگران سخن می گوید؟ کدام دیگران؟ چه کسی با سیاسی هست؟ اصلا این سیاسی ها از کجا سر از فوتبال ما در آورده اند؟ رحیمی پای رئیس جمهور را به میان می کشد آخر کجای دنیا رئیس جمهور به اختلافات هیئت مدیره یک باشگاه رسیدگی می کند؟ فرا فکنی می کند این جناب مدیر جعبه سیاه

نیرمند (پیام) تهران حضور در ۲ دوره مقدماتی جام جهانی ۱۹۷۴ آلمان غربی و ۱۹۷۸ آرژانتین

بالاترین میانگین گل ملی ایران با به ثمر رساندن ۷۷۰ گل در هر بازی

بهترین گل زن تاریخ لیگ تخت جمشید با ۶۵ گل

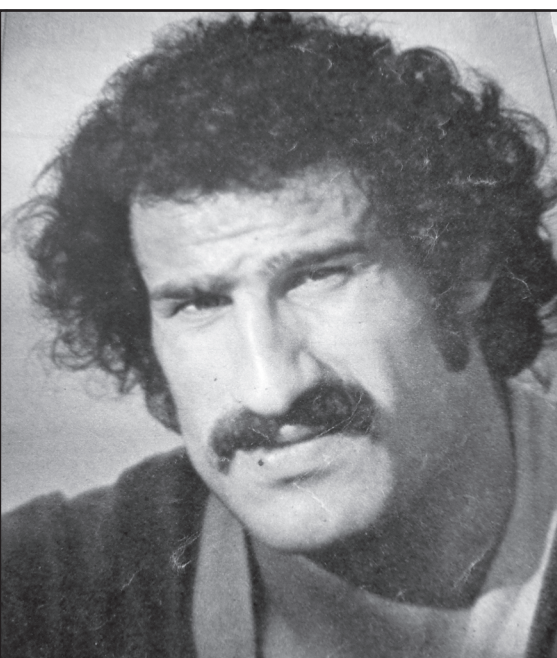
۲ دوره آقای گلی مسابقات جوانان آسیا

بهترین گل زن باشگاه استقلال در شهباز تهران با ۵ گل (همراه با علی جباری)

مظلومی در این مدت در تیم تاج و شهباز با به ثمر رساندن ۶۵ گل در جام تخت جمشید و جام باشگاه های ایران و سه دوره کسب عنوان گلزن برتر لیگ تخت جمشید (دوره اول ۱۵ گل دوره دوم ۱۰ گل و دوره چهارم ۹ گل) دارای یک رکورد است، همچنین در سه دوره شرکت تاج در جام میلز با زدن ۲۶ گل آقای گل مسابقات میز بود. در سال ۱۳۵۶ پس از جدایی از شهباز به الوصل امارت پیوست و با درخشش او الوصل قهرمان جام حذفی امارت شد و

مقابل تیم ملی فوتبال کوپا را به ثمر رساند. او در تیم ملی با زدن ۳۷ گل در ۴۸ بازی برای سال های متعددی عنوان بهترین گلزن رده ملی را در اختیار داشت. وی در سال ۱۳۴۷ و زمانی که در حال گذراندن دوران تحصیلی بود به تیم تاج پیوست و مجموعا ۹ سال برای تاج بازی کرد و در سال ۱۹۷۱ در حالی که تاج اولین قهرمانی در جام باشگاه های آسیا را کسب کرد و با زدن ۵ گل بهترین گلزن مسابقات شد.

مظلومی در این مدت در تیم تاج و شهباز با به ثمر رساندن ۶۵ گل در جام تخت جمشید و جام باشگاه های ایران و سه دوره کسب عنوان گلزن برتر لیگ تخت جمشید (دوره اول ۱۵ گل دوره دوم ۱۰ گل و دوره چهارم ۹ گل) دارای یک رکورد است، همچنین در سه دوره شرکت تاج در جام میلز با زدن ۲۶ گل آقای گل مسابقات میز بود. در سال ۱۳۵۶ پس از جدایی از شهباز به الوصل امارت پیوست و با درخشش او الوصل قهرمان جام حذفی امارت شد و



## ده علامت مهم که باید به پزشک مراجعه کنید!

### علائم زیر را نادیده نگیرید

ریوی (آمبولیسیم) و فیبروز ریوی و افزایش فشار ریوی

۴- تغییر بدون دلیل در عادات مزاج اگر مشکلات زیر را دارید یا پیدا کردید به پزشک مراجعه کنید. \* اسهال شدید که بیش از دو روز طول بکشد.

\* اسهال معمولی که یک هفته به طول انجامد. \* اگر بیوست بیشتر از دو هفته طول کشید.

\* اسهال خونی \* مدفوع سیاه رنگ

تغییر در عادات مزاج می تواند علامت یک عفونت باکتریایی باشد- همچون کمپیلو باکتر یا سالمونلا- یا یک عفونت انگلی و ویروسی. در میان دیگر عوامل، بیماری التهابی روده یا سرطان

روده بزرگ می توانند مهم باشند. اگر مشکلی در سیستم ایمنی بدن دارید یا دارویی برای آن مصرف می کنید، تب نمی تواند به عنوان علامت هشدار دهنده باشد. پزشک یا دکتر غدد به شما آگاهی لازم را می دهد. تب پایا می تواند علامت عفونت پنهان باشد، که شاید مربوط به عفونت دستگاه ادراری یا سل باشد.

در مواقع دیگر، شرایط وخیم تر- مثل تومور غدد لنفاوی- سبب تب پایا یا طولانی می شود. تب به علت عفونت های قابل درمان، مثل عفونت های دستگاه ادراری شایع می باشد. اما اگر تب کم، بیشتر از دو هفته طول کشید به دکتر مراجعه کنید. بعضی بیماری های مهم مانند سل و بعضی اختلالات ایمنی می توانند سبب تب پیوسته و مداوم شوند.

۳- تنگی نفس احساس کوب تاهي در نفس کشیدن ( کم آوردن نفس)، به غیر از نفس تنگی به خاطر گرفتگی بینی یا ورزش کردن، می تواند علامت یک مشکل اساسی باشد.

اگر موقع نفس کشیدن مشکل دارید یا خس خس می کنید حتما به اورژانس مراجعه کنید. تنگی نفس بدون تقلا یا با تقلا موقع دراز کشیدن، باید هر چه سریع تر بررسی شود. عوامل تنگی نفس شامل موارد زیر می شود: بیماری مزمن انسدادی ریه، برنویت مزمن، آسم، مشکلات قلبی، دلشوره، آشوب و اضطراب، سینه پهلو، انسداد عروق

۵- تغییرات روحی اگر موارد زیر اتفاق افتاد باشد به طور اورژانسی توسط پزشک بررسی شوند. \* افکار گنج کننده تدریجی یا ناگهانی \* عدم درک مکان و زمان (عدم هوشیاری کامل) \* رفتار خشونت آمیز ناگهانی \* وجود توهمات که هرگز قبلا آن ها را تجربه نکرده است

تغییرات در رفتار یا افکار امکان دارد مربوط به عفونت، ضربه به سر، سکت، قند خون پایین یا دارویی خاص باشد. بخصوص دارویی که اخیرا شروع به مصرف آن نموده اید.

۶- سردردهای خیلی شدید یا جدید (مخصوصا اگر بیشتر از ۵۰ سال دارید) سریعا به دنبال بررسی پزشکی علت سردرد خود باشید اگر: \* دچار سردرد شدید و ناگهانی شدید، که اغلب سردرد برق آسا نامیده می شود، چون که مثل یک تندر و رعد و برق به طور ناگهانی ایجاد می شود.

سردردی که به همراه تب، سفتی گردن، کپهر یادانه های قرمز رنگ کوچک، گیجی، تشنج، تغییر در بینایی، ضعف، کرخ شدگی و بی حسی یا سوزن سوزن شدن، اشکال در صحبت کردن، ایجاد حساسیت یا درد در لمس پوست سر و یا هنگام جویدن

\* سردردی که بعد از ضربه ی سر شروع و یا شدیدتر می شود

این علامت سردرد ممکن است به علت سکت، التهاب رگ های خونی، مننژیت، تومور مغزی، آنوریسم یا خونریزی در مغز به علت ضربه سر ایجاد شوند.

۷- کاهش دید ناگهانی، ناتوانی در صحبت کردن و حرکت کردن به طور موقتی

اگر با این علامت مواجه شدید، بدانید که اینها علامت یک حمله یا سکتند گذرا هستند. اگر علامت زیر را مشاهده کردید حتما به اورژانس مراجعه کنید.

\* تاری دید، لرزش نور یا تصویر، فقدان بینایی، به طور ناگهانی \* بی حسی و یا گزگز صورت، بازو و پا در یک سمت بدن

\* ناتوانی در حرف زدن، با صحبت کردن به صورت حرف های نامفهوم

\* سردرد برق آسا، سر گیجه ناگهانی \* عدم تعادل در ایستادن یا افتادن

۸- فلاش های نور و یا جرقه زدن

حسن ناگهانی مثل چشمک یا جرقه زدن نور می تواند نشان شروع یک مشکل در شبکیه باشد. مراقبت های به موقع برای حفظ چشم نیازی ضروری می باشد.

۹- با وجود کم غذا خوردن، احساس سیری می کنید

(سیری زودرس) اگر موقع غذا خوردن احساس سیری می کنید و بیشتر از یک هفته حالت تهوع و استفراغ دارید حتما به پزشک مراجعه کنید. گاهی عوامل این عوارض مشکلات لوژالمنده، معده یا تخمدان می باشد.

۱۰- مفصل قرمز و متورم این علامت هشدار دهنده به خاطر عفونت مفصل ایجاد می شود که باید خیلی زود رسیدگی شود و از انتقال باکتری به دیگر قسمت های بدن جلوگیری به عمل آورد

دیگر علل آن نقرس یا بعضی از انواع آرتروز می باشد، مثل آرتریت روماتوئید.

