فوتبال ایرانی/ حاشیه ایرانی یوز ایرانی آب می رود؟

محمد رضا پولادی

مراسم رونمایی از پیراهن مزین به یوزپلنگ تیم ملی دو بار برگزار شد. مراسم اصلی در دوازدهم بهمن و مراسم بدلی در ۱۸ اسفند اما یوزپلنگ پیراهن در هر دو مراسم، بدلی بود.

از جمع سخنرانان، فقط اظهارات بهبود فریبا در مراسم بدلی صادقانه بوده. در مراسم اصلی، مدیر آلمانی آل اشپورت درباره چگونگی طراحی یوزپلنگ کنج پیراهن صحبت کرد، اما این زبان‌بسته رو به انقراض، طرحی آماده‌ازیک‌سایت فروش طرح گرافیکی است که فقط ۱۲ دلار قیمت دارد. ضمناً این نقش در مارس ۲۰۱۲ طراحی شده، هنگامی که هنوز رقابت های مقدماتی شروع هم نشده بوده!

بنابراین، این ادعا که طرح روی پیراهن، سفارش اختصاصی برای پروژه حفظ یوز وطنی بوده، قابل تعقیب قضایی است.

در لیگ برتر، مربیان و بازیکنان گفتند توپ ها و البسه این شرکت بی کیفیت است. آن روز علی دایی وقلعه نوعی را به نابلدی متهم کردند. الان هم بازیکنان تیم ملی به جای صحبت درباره نیجریه، خبر از پاره شدن زیپ ها می دهند.

می دانید دلیل اینکه فدراسیون فوتبال یک تنه، یا در واقع نبی و کفاشیان دو تنه در برابر کل فوتبال ایران ایستاده‌اند چیست؟

بازیکنان می گویند سایز لباس ها پس از شستشو تغییر می کند. اما نبی، این یگانه مسئول در تاریخ ورزش ایران که خانم منشی گمنام اتاقش را رییس کمیته فوتبال ساحلی کرده، با اهانت به ملی پوشان گفت سایز بازیکنان گنده شده و ایراد از لباس ها نیست. کفاشیان رکورد نبی را هم ترقی داد. منشی او در دفتر آکادمی، سرپرست تیم ملی جوانان شد و دیگر منشی او در دفتر فدراسیون هم به سرپرستی تیم ملی بزرگسالان رسیده. به هر سه این خانم ها احترام می گذاریم و مطلقاً قصد طرح هیچ شائبه‌ای را نداریم. اما همانطور که عادل هم از نبی پرسید، تیم‌های ملی جزو مسائل خصوصی افراد نیستند که نتوانیم جویای علت ترقی غیرمتعارف آنان شویم.

کفاشیان می گوید در مصرف پیراهن ها صرفه جویی کنید! اظهارنظری که در آستانه جام جهانی، سوژه‌ای برای طنز و تحقیر فوتبال ما در رسانه‌های بین المللی شده است. این آقا انگار خبر ندارد که در پایان هربازی، بازیکنان دو تیم به رسم یادبود البسه ها را با هم عوض می کنند. حال اگر مسی لباس بازیکنان ما را بخواهد چکار باید بکنیم؟ در برزیل که خیابان منیریه ندارد که بدل لباس تیم ملی را به مسی بدهیم!

معتبرترین برندها از خدایشان است که البسه تیم ملی را تامین کنند. از طرفی، اسپانسر لباس تیم‌های ملی، هرچقدر لباس نیاز است را باید در اختیار بازیکنان بگذارد. پاکستان و بوتان در بازی های جنوب آسیا هم اینطوری هستند اما محمدرضا خلعتبری مقابل لبنان در بیروت، پیراهن نداشت و کی‌روش مجبور شد او را خط بزند!

اگر دلاور مردی، دلاور بانویی در سرزمین پهناورمان، یا مسئولی مجهز به وجدان در وزارت ورزش پا پیش گذاشت برای تحقیق درخصوص ابهامات ماجرا، لطفاً به نقش کمیل محمدی، آقازاده سردار عزیز محمدی هم بپردازد ممنونشان هم می‌شویم.

براستی چرا یکباربرای همیشه تکلیف این آقایان مشخص نمی شود؟ آیا پورسانتها دلیل عقد قرارداد با این شرکت نه چندان معتبر آلمانی می‌باشد؟ آقای محمدمهدی نبی کیست وچرا در بیست سال گذشت تمامی راه ها در فوتبال به او ختم می‌شود؟ فردای بعد از برزیل تکلیف ما با این فوتبال و روسایش چگونه خواهد شد؟ خداکند هر اتفاقی افتاد حیات یوز ایرانی دچار اختلال نگردد.

قصه ما وجام جهانی داردبه جا های حساسش نزدیک می شود؛ هرروز که نه بلکه هرساعت یک دست گل جدید .

با آرزوی این که بعداز برزیل همین تعداد سیصد نفر تماشاگر را هم دوباره در ورزشگاه ها ببینیم وبرخی از این آقایان را دیگر نه...

واما شعارهای تیم های حاضردر برزیل

الجزایر: جنگجویان صحرا در برزیل

آرژانتین: نه فقط یه تیم، ما یک ملت هستیم

استرالیا: امیدوار به تاریخ سازی

بلژیک: در انتظار غیرممکن

بوسنی: اژدها در قلب، اژدها در زمین

برزیل: خودت را نشان بده! ستاره ششم در راه است

کامرون: شیر همیشه شیر است

شیلی: شی شی شی! لی لی لی! شیلی شروع کن

کلمبیا: اینجا یک کشور است نه یک تیم

کاستاریکا: عشق من فوتبال است، قدرتم مردم هستند، افتخارم کاستاریکا است

ساحل عاج: فیل ها به برزیل می‌روند

کرواسی: با آتشی در قلبمان همه برای مردم کرواسی

اکوادور: یک مسئولیت، یک عشق، فقط یک قلب این ها به خاطر تو است اکوادور

انگلیس: آرزوی یک تیم، نبض یک ملت

فرانسه: غیرممکن کلمه فرانسوی نیست

آلمان: یک کشور، یک تیم ، یک آرزو

غنا: ستارگان سیاه برزیل را روشن می کنند

یونان: قهرمانان مثل یونانی‌ها بازی می کنند

هندوراس: ما یک ملت هستیم، ستاره در قلبمان

ایران: افتخار پارس

ایتالیا: بیا جام جهانی را آبی کنیم

ژاپن: سامورایی! زمان جنگ فرارسیده است

کره‌جنوبی: لذت ببر قرمزها

مکزیک: همیشه متحد، همیشه آزتک

هلند: مردان واقعی نارنجی می پوشند

نیجریه: فقط با اتحاد می توانیم

پرتغال: گذشته‌ها به تاریخ پیوستند، موفقیت در آینده است

اسپانیا: درون قلبمان آرزوی یک قهرمان

ارگوئه: سه میلیون رویا، اروگوئه شروع کن

آمریکا: متحد به عنوان تیم، سرمشق گرفته از عشق

ستارگان فوتبال ایران (۱۰)

محمدرضا پولادی

شانزده سالگی شروع دوران غروراست اگردراین سن وسال فوتبالیست بوده ودریکی ازسه تیم بزرگ ایران توپ بزنی که دیگرهیچ ..اگردراین سن وسال پیراهن تیم ملی را بپوشی که..

حمیدشیرزادگان بزرگ فوتبال ایران وشاهین الگوی بسیارمناسبی برای هرفوتبالیستی می تواندباشد اخلاق وهنر وی غیرقابل فراموشی است اما شیرزادگان یه شاهینی اصیل چگونه الگوی کسی می شود که بعدها متعصب ترین بازیکن تاریخ تاج رقیب همیشگی مکتب شاهین می شود؟

مسعود مژدهی

متولد: ۱۳۳۱ -تهران

عضوباشگاه های: پاس-تاج

افتخارات ورزشی: قهرمان باشگاه‌های آسیا(۱۹۷۰)-مقام سوم باشگاه های آسیا (۱۹۷۱)-قهرمان اولین دوره لیگ کشور(۱۳۴۹)قهرمان باشگاه های تهران(۱۳۵۰)-قهرمان دوره دوم جام تخت جمشید(۱۳۵۳)-سه دوره قهرمان جام میلز-نایب قهرمان تخت جمشید(۱۳۵۲)-به همراه تاج - قهرمان جام ملت های آسیا (۱۹۷۲)- قهرمان بازی های آسیایی تهران (۱۹۷۴)- صعود به المپیک مونیخ (۱۹۷۲)سه دوره متوالی عضو تیم ملی جوانان ایران-

مسعودمژدهی فوتبال را از زمین های خاکی آغازکرد ودر ۱۶سالگی توسط داریوش اسدالهی در همین زمین های خاکی کشف وبه تیم پاس دعوت شد. تا بازی در کناربزرگانی همچون حسن حبیبی ها را تجربه کند. رایکوف مربی تیم ملی جوانان ایران وباشگاه تاج اورا هم به تیم ملی وسپس به باشگاه تاج دعوت کرد تا شروع دوران طلایی مسعود رقم بخورد. جنگندگی -تعصب - شم گلزنی -قدرت سرزنی فوق‌العاده همه وهمه باعث شد تا فوتبال ایران یک پدیده جدید را بخود ببیند. گل های زیبای او درلباس تیم ملی و تاج آنقدر خاطره انگیز بوده که با گذشت بیش از چهل سال هنوز در خاطرهواداران باقی مانده است. گل زیبا اوبه گوردون بنکس دروازه‌بان افسانه ایی تیم استوک سیتی انگلیس از بهترین گل‌های تاریخ فوتبال ایران می‌باشد.

بی شک مسعود جوانترین فوتبالیست ایرانی بوده که موفق به پوشیدن لباس تیم ملی شده وسال ها به کسب افتخاربا آن پرداخته است. اودردوران بازیگری خود از تماشاگران لقب های همچون بشقاب پرنده ،گلزن قهار دریافت کرده است. مسعود در اوج جوانی ودرحالیکه بیست وشش سال داشت برای ادامه تحصیل راهی ینگه دنیا شد تا فوتبال ایران یکی از بهترین مهاجمان خودرا از دست بدهد. وی همکنون ساکن آمریکا بوده ولی عشق به آبی‌های تهران را فراموش نکرده است.

بهداشت

هسته انگور چه فوایدی دارد؟

سرطان کولورکتال می‌تواند به دلیل بیش از ۱۱۰۰۰ جهش ژنتیکی مختلف ایجاد شود.

عصاره هسته انگور در درمان سرطان کولورکتال (بخش انتهایی روده بزرگ) نقش موثری ایفا می کند. این اثر مثبت حتی در موارد تهاجمی بیماری نیز مشاهده می شود.

بر اساس مطالعاتی که انجام شده، مشخص گردید که عصاره هسته انگور رشد و بقای سلول های سرطانی را در سرطان کولورکتال مهار می کند.

نتایج این مطالعه در نشریه سرطان به چاپ رسیده است. محققان معتقدند که ترکیبات فعال موجود در عصاره هسته انگور بسیاری از انواع سلول های سرطانی را به صورت انتخابی هدف قرار می دهد. مطالعه اخیر نشان داد که بسیاری از جهش های ژنتیکی که منجر به گسترده شدن (متاستاز) سلول های سرطانی کولورکتال و مقاومت آن ها در برابر درمان های رایج می شوند، این سلول ها را به طور خاص نسبت به عصاره هسته انگور حساس می سازد.

این یافته از آن جهت حائز اهمیت است که شیوع سرطان کولورکتال (به دلیل رژیم های غذایی پرچرب و شیوه زندگی بی تحرک) به سرعت رو به افزایش است و غربالگری این بیماری نیز در حد بسیار پایین انجام می شود، به این معنی که در ۶۰ درصد موارد، بیماری در مراحل پیشرفته آن تشخیص داده می شود. دست یافتن به روشی که سلول های سرطانی کولورکتال پیشرفته را به طور انتخابی مورد هدف قرار دهد، از لحاظ بالینی بسیار ارزشمند است.

برای انجام این مطالعه، سرطان کولورکتال در مراحل مختلف مورد بررسی قرار گرفت. مکانیسم احتمالی عصاره هسته انگور در برابر این نوع سرطان نیز مشخص شد.

عصاره هسته انگور استرس اکسیداتیو را در سلول های سرطانی کولورکتال القا و تحریک می کند و این امر موجب مرگ برنامه ریزی شده (آپوپتوز) این سلول ها می گردد و درنهایت سلول های سرطانی از بین می روند.

سرطان کولورکتال می تواند به دلیل بیش از ۱۱۰۰۰ جهش ژنتیکی مختلف ایجاد شود.(جهش ژنتیکی تغییری است که در DNA سلول ایجاد می شود). روش شیمی درمانی تنها جهش های سلولی خاصی را مورد هدف قرار می‌دهد، بنابراین بسیاری از انواع سرطان کولورکتال نسبت به شیمی درمانی مقاومند.

نکته جالب این است که بسیاری از ترکیبات فعال موجود در عصاره هسته انگور قادرند جهش های ژنتیکی مختلف را شناسایی کرده و مورد هدف قرار دهند. در حقیقت با افزایش جهش ها، قابلیت عصاره هسته انگور نیز برای مقابله با سلول های سرطانی افزایش می یابد.

چگونه باید از سرفه خلاص شد

سرفه موقعی رخ می دهد که ویروس، باکتری، گردو خاک، گرده یا مواد دیگر به پایانه عصبی در مجرای هوا بین ریه و گلو وارد و باعث تحریک آن شود. سرفه باعث پاکسازی مجراهای تنفسی می شود.

سرعت سرفه می تواند به حدود ۹۶ کیلومتر در ساعت برسد و هوای تولید شده، تا سه چهارم یک شیشه نوشابه ۲ لیتری را پر کند.

این هوا که هنگام سرفه کردن از دهان بیرون می آید، حاوی حدود ۳ هزار قطره بزاق است. سرفه های مزمن می تواند علایم یک بیماری جدی باشد اما اغلب مردم به آن توجه نمی کنند.

عوارض جانبی مانند درد سینه، خستگی مفرط و بی اختیاری ادرار ممکن است در پی سرفه کردن ایجاد شود. سرفه مداوم علاوه بر پخش کردن میکروب، آرامش فردو خانواده را مختل می کند. به گفته کارشناسان، بیشتر داروهای OTC در درمان سرفه، بی اثر است، اما درمان های طبیعی می تواند موثر واقع شود.

عسل : ادله علمی نشان می دهد، عسل در درمان سرفه و گلو درد موثر است. می توانید آن را خالی یا به صورت مخلوط شده با آب لیمو مصرف کنید.

دمنوش آویشن : در کشور آلمان، آویشن به عنوان گیاهی موثر در درمان سرفه، برونشیت و سیاه سرفه شناخته شده است. برگ های این گیاه غنی از ترکیب آرام کننده است که نای و عضله "ایلیو" را آرام می کند و التهاب را نیز کاهش می دهد.

حمام : قرار گرفتن در بخار آب یکی از بهترین راهکارهای رفع سرفه است. بخار، لوله جریان هوا را نرم می کند و گرفتگی سینوس و خلط را در ریه و گلو برطرف می کند. توجه داشته باشید، بخار سرفه های ناشی از آسم را تشدید می کند.

فلفل سیاه و چای عسل : برای رفع سرفه های مرطوب، چای فلفل سیاه و عسل بخورید زیرا فلفل سیاه باعث تحریک گردش خون و جریان مخاط می شود و عسل نیز تسکین دهنده طبیعی سرفه است. برای تهیه این دمنوش، یک قاشق مربا خوری فلفل سیاه تازه آسیاب شده را با ۲ قاشق غذاخوری عسل در یک لیوان آب مخلوط کنید و بگذارید دم بکشد.

مصرف مایعات : مصرف هر نوع مایعاتی باعث رقیق شدن مخاط می شود که غشا بینی را مرطوب نگه می دارد. این روش سرفه را کاهش می دهد.

قطره سرفه : قطره های منتول سرفه، پشت گلو را بی حس می کند تا سرفه کنترل شود.

لیمو ترش : مقداری نمک و فلفل سیاه روی لیمو بریزید و بمکید.

شیرین بیان : از ریشه شیرین بیان، برای رفع سرفه استفاده می شود. شیرین‌بیان برای تسکین ناراحتی گلو و کاهش سرفه موثر است. کافی است، حدود ۲۸ گرم آب نبات شیرین بیان را در یک لیوان آب قرار دهید و جرعه جرعه بنوشید.

زنجبیل : این گیاه ریشه‌ای قدرت زیادی دارد. در کشورهای شرق، از زنجبیل برای رفع علایم سرماخوردگی و آنفلوآنزا استفاده می شود زیرا خاصیت آنتی هیستامین و خلط آور دارد. دمنوش آن را با کمی عسل و لیمو مصرف کنید.

کدام میوه، چه خاصیتی دارد؟

سبزی‌ها و میوه‌ها تنها منابعی هستند که دارای آهن و املاح معدنی و ویتامین ها هستند. و این مواد برای دستگاه بدن ما علیه اختلالات بی‌غذایی لازم هستند و از همین منبع است که آهن و املاح معدنی آن قابل گوارش و جذب در بدن است.

کیوی : میوه کوچک اما بسیار مقوی. این میوه منبع خوبی از پتاسیم، منیزیم، ویتامین ای و فیبر است حجم ویتامین سی این میوه دوبرابر حجم ویتامین سی پرتقال است.

سیب : روزانه خوردن یک سیب، دکتر را از شما دور میکند اگرچه سیب مقدار کمی ویتامین سی دارد، اما دارای آنتی اکسیدان ها و فلاون‌هاست (ماده شیمیایی بیرنگ و متبلور) که هر دوی این ها فعالیت ویتامین سی در بدن را زیاد کرده و تسهیل می بخشند و درنتیجه ریسک مبتلا شدن به سرطان روده، حملات قلبی و سکته کاهش پیدا می کند.

توت فرنگی : میوه محافظ توت فرنگی بالاترین قدرت اکسیدان ها را در میان اکثر میوه‌ها دارد و از بدن در برابر ابتلا به سرطان، گرفتگی رگ‌ها و رادیکال های آزاد محافظت می کند.

پرتقال : دارویی شیرین مصرف روزانه ۲ تا ۴ عدد پرتقال جلوی سرماخوردگی را می گیرد کلسترول را کم می کند از ایجاد سنگ در بدن جلوگیری کرده و یا سنگ های موجود در بدن را از بین می برد و همچنین ریسک ابتلا به سرطان روده را کاهش می دهد.

هندوانه : بهترین تسکین دهنده تشنگی از ٪۹۲ آب تشکیل شده است همچنین حاوی بالاترین دوز گلاتاتیون است که به بالارفتن سیستم دفاعی بدن کمک می کند همچنین آن ها اصلی ترین منبع لیکوپین هستند که اکسیدانی برای مبارزه با سرطان است دیگر مواد مغذی موجود در هندوانه ویتامین سی و پتاسیم هستند.

عنبه (انبه) : نشان بالاترین برای ویتامین سی. آن ها بهترین برندگان برای داشتن بالاترین میزان ویتامین سی هستنداین میوه سرشار از کاروتین است که حاوی ویتامین آ بوده و برای چشم‌ها مفید می‌باشند.

اگر از هدفون استفاده می کنید، بخوانید

نویزایندیوس آسیبی است که به صورت تدریجی به گوش وارد می‌شود.. یک متخصص گوش و حلق و بینی گفت: اگر میزان صدای هدفون زیاد باشد و افراد به طور مداوم و پشت سر هم از هدفون استفاده کنند، وزوز و سنگینی گوش در کمین آن هاست که در مراحل پیشرفته می تواند به عدم تحمل صدا بینجامد. ابراهیم رزم پا اظهار داشت: آسیب های صوتی به گوش به دو دسته تقسیم می‌شوند؛ دسته اول که ترومای صوتی نام دارند، صداهایی هستند که به صورت ناگهانی و شدید و در فرکانس های بالاتر از ۲ هزار به گوش وارد شده و می تواند به کری کامل گوش نیز بیانجامد. این متخصص گوش، حلق و بینی ادامه داد: این ترومای صوتی می تواند در میدان تیراندازی رخ دهد یا به علت بروز موج انفجار و صدای ترقه ایجاد شود.

استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران تصریح کرد: نویزایندیوس آسیبی است که به صورت تدریجی به گوش وارد می‌شود و حاصل سر و صدای موجود در کارخانه‌ها با فرکانس ۴ هزار و همچنین استفاده ناصحیح از هدفون است.

عضو هیئت علمی انجمن راینولوژوی ایران ادامه داد: طبق قانون کار در محیطی که شدت صدا بین ۸۰ تا ۹۰ دسی‌بل باشد افراد نمی توانند بیش از ۸ ساعت کار کند چرا که در غیر این صورت به گوش آسیب می‌رسد و اگر شدت بیشتر شود باید به موازات آن میزان تماس صدا با گوش کمتر شود و در کنار آن از اقدامات محافظتی گوش نیز استفاده شود. این متخصص گوش، حلق و بینی افزود: هر چقدر میزان زمان و تماس صوت با گوش بیشتر باشد به تبع آن مشکلات بیشتری برای گوش حادث می‌شود همچنین فواصل زمانی استفاده نیز مهم است و باید در فواصل زمانی استراحت نیز گنجانده شود. رزم پا تصریح کرد: اگر استفاده و تماس صوتی گوش محدود نشود و زمان استفاده بیشتر شود می تواند باعث کاهش شنوایی عصبی گوش شود که این آسیب بیشتر در فرکانس ۴ هزار رخ می‌دهد که اگر زمان بگذرد فرکانس های بالا و پایین تر از ۴ هزار نیز آسیب دهنده می‌شوند.

استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران، اولین علامت آسیب به گوش را وزوز گوش دانست و افزود: اگر مدت زمان استفاده بیشتر شود می تواند در مراحل پیشرفته به سنگینی گوش منجر شده و در مراحل بعدی حتی به عدم تحمل صدا بینجامد. این عضو هیئت مدیره انجمن راینولوژی ایران به افرادی که از هدفون استفاده می کنند توصیه کرد: افراد دقت داشته باشند که میزان صدای هدفون کم باشد؛ مدت استفاده از هدفون محدود باشد و به طور مداوم و پشت سر هم از هدفون استفاده نکنند و البته به فواصل زمانی خاصی با نوار گوش یا مراجعه به متخصص گوش، حلق و بینی سلامت گوش خود را چک کنند.