به انگیزه فینال فرداشب جام یوفا

«سه ویا»ی مشتاق رودررو با جادوی مک لارن

وصال روحانی

بازی فینال فوتبال جام یوفا فردا شب بین دو تیم میدلزبرو انگلیس و سه ویا اسپانیا در زمین بیطرف آیندهوون هلند برگزار می شود.

این درحالی است که کمترکسی تصور می کرد این دو تیم به ظاهر معمولی و متوسط انجام دهنده این دیدار باشند و به چنین مرحله و درجه شاخصی برسند.

بازی مهم چهارشنبه شب مصادف با انتخاب خبرساز استیو مک لارن مربی میدلزبرو به عنوان سرمربی بعدی تیم ملی انگلیس شده است. قرار است او پس ازاتمام جام جهانی ۲۰۰۶ جای اسوین گوران اریکسون مربی سوئدی فعلی تیم ملی را در این سمت بگیرد و همین مسأله توجه جامعه جهانی فوتبال را به وی و کارهای میدلزبرو درجام یوفا فزونی بخشیده است.

این درحالی است که خود مک لارن هم معترف است از کارهای عجیب و غریب شاگردانش در جام یوفا وبخصوص در دو مرحله یکچهارم و نیمه نهایی سردرنمی آورد.

در هر دو مرحله فوق میدلزبرو پیکارهای خود با باسل سوئیس و استوابخارست رومانی را به این حریفان سپرده و از آنها بشدت عقب افتاده بود و کارش پایان یافته به نظر می رسید، اما هربار با زدن گلهایی پرشمار و غیرمنتظره سرنوشت را به سود خود عوض و راه صعود را هموار کرد.

در مرحله نیمه نهایی درحالی که مردان مک لارن در بخارست ۰-۱ به استوا رومانی باخته بودند، در دیدار برگشت نیز ابتدا ۰-۲ از حریف عقب افتادند و به نظر می رسید که گلهای نیکولای ویکا و لورین گویان کار بورو را تمام کرده باشد.

اما از آن پس توفان یاران مک لارن شروع شد. این تیم ابتدا توسط ماسیمو ماکارونه مهاجم ایتالیایی خود عقب افتادگی اش را به نتیجه ۱-۲ کاهش داد و سپس در نیمه دوم باضربات مارک ویدوکا و کریس ریگوت به برتری ۲-۳ رسید و چون این نیز کافی نبود، در دقیقه ۸۹ با ضربه سری دیگر از ماکارونه برتری خود را به نتیجه ۲-۴ بالغ ساخت و با همین گل و روال و با نتیجه کلی ۳-۴ صعود کرد.

طرحی درکار نیست!

یک مرحله پیشتر در برابر باسل نیز ماکارونه گلی را که اسباب صعود میدلزبرو شد، در سومین دقیقه از وقت تلف شده به ثبت رسانده بود. حتی مطبوعات بریتانیا نیز پنهان نکرده اند که برنامه و طرحی پشت این قضایا نیست و انگار فقط معجزه و نوعی جادو است که میدلزبرو را نجات می دهد و به دیدار نهایی جامی رسانده که به نظرمی آید آن قدرها هم شایسته حضور در آن نبوده است.

دیلی میرر در همین راستا نوشت: «بورو منطق را باطل کرد.» و تایمز این جمله را برگزید: «حوادث، مک لارن را خوشبخت کرد.»

درمیان تمام تعریف و تمجیدهای صورت گرفته از مک لارن و اختصاص یافتن پست بسیارموردتوجه (اما دردسرساز) رهبری تیم ملی انگلیس به کمک مربی سابق منچستر یونایتد، او از گفتن حقایق و از بیان این نکته که تأثیری مستقیم بر مسائل فوق نداشته، پرهیزنکرده است.

«فکر نمی کردم صاعقه دوبار به نفع ما نازل شود. واقعاً شب هایی باورنکردنی بود. اگر قبلاً این سناریو را می نوشتند و می گفتند می خواهند از روی آن فیلمی بسازند، می گفتم که این کار غیر قابل انجام است، ولی هرچه بود جبران و ارتقای فوق العاده ما شکل گرفت. خود من هنوز آن را باور ندارم.»

> حتی خود مک لارن نیز نمی داند چگونه میدلزبرو توانسته است باسل و استوابخارست را در سخت ترین شرایط حذف کند

با این حال در میدلزبرو این شک و سؤال هم وجودداشته است که این تیم باید جشن صعود و توفیق هایش را بگیرد و باغم رفتن مربی اش به اردوی ملی را بخورد. استیو گیبسون رئیس میدلزبرو که حتی در دوران های شکست این تیم پای سرمربی منتخب خود ایستاده و دست از حمایت از وی نکشیده است، می گوید: «می دانم که مک لارن بشدت پست رهبری تیم ملی را می طلبیده است. خود من هم انگلیسی ام و خوشحالم که یک مربی شایق و لایق برای این مهم انتخاب شد، اما نمی توانم قضاوت و احساس بدم را نیز دراین خصوص پنهان نگه دارم.»

> «سه ویا» به قحطی چند دهه ای خود پایان داده تا اولین فینال بزرگ خود پس از سال ۱۹۶۲ را تجربه کند

کارنامه هایی بالنسبه خالی

با این حساب مشخص نیست که مک لارن در واپسین روزهای زمامداری اش در ریورساید چگونه با بازی فرداشب برخورد می کند. آیا حواس او مصروف وظایف بعدی اش است و یا به جام بزرگ پیش رو می اندیشد؟ فقط این نکته مسجل است که بورو برای اولین بار در تاریخ حیاتش به مرحله نهایی یک جام اروپایی رسیده و بدیهی است که آن را بسیار پاس بدارد. بورو دهمین تیم انگلیسی ای است که به فینال جام یوفا راه یافته و هیچ کشور دیگری نتوانسته است در این پیکارها که بیشتر «Fairs Cup» خوانده می شد، این همه فینالیست داشته باشد، اما وقتی به پیشینه خود میدلز برو رجوع می کنیم، می بینیم جز فتح جام اتحادیه دو سال پیش باشگاههای انگلیس، هیچ افتخار و جام قابل ذکر دیگری در آن دیده نمی شود.

اگر میدلزبرو دست هایی نه چندان پر دار این وضعیت کم و بیش درمورد سه ویا نیز صادق است و چنانچه تیم استیو مک لارن یکشنبه شب در هفته آخر فصل ۲۰۰۶-۲۰۰۵ لیگ برتر انگلیس در برابر فولام ۰-۱ شکست خورد و رتبه چهاردهم را مال خود کرد. سه ویا نیز با ابعادی کمتر در لیگ اسپانیا یک نیروی غیرمطلق بوده است. این تیم شنبه شب در هفته ما قبل آخر مسابقه های لالیگا با گلهای رناتو و فرناندو سالس در خانه مالاگا به برتری ۰-۲ رسید و در رده پنجم جدول نشست اما این تیم در درازای تاریخ بسیار به ندرت توانسته است کاری بزرگ و فوق العاده را انجام بدهد.

تنها مرتبه ای که این تیم لیگ اسپانیا را فتح کرده، به سال ۱۹۴۶ مربوط می شود و واپسین افتخارش نیز به سال ۱۹۴۸ بازمی گردد و آخرین مرتبه حضورش در یک مسابقه بزرگ، شرکت در فینال جام حذفی ۱۹۶۲ اسپانیا و دربرابر رئال مادرید بود که به ناکامی منجر شد.

با این حال سه ویا بی مهره و به لحاظ فنی فقیر نیست و خاوی یر ساویولا و فابیو روچم یک مهاجم و هافبک سابق بارسلونا را که آرژانتینی و برزیلی هستند، درخدمت دارد و بجز آنها پالوپ، ناواس و مارسکا هم در این فصل در ترکیب سه ویا خوب کار کرده اند و اینها باعث شده است تیمی که در ابتدای فصل خولیو باپ تیستا و سرجیو راموس را به رئال مادرید فروخت و مربی اش (یواخین کاپاروس) هم سراز دیمورتیوو لاکرونیا درآورد، با رهبری جانشین وی (خوانده راموس) کم نیاورد و حتی در روز محرومیت کاپیتانش ژاوی ناوارو به برتری ۰-۱ بر شالکه آلمان در دیدار برگشت نیمه نهایی جام نایل و جشنی بزرگ را بین هوادارانش موجب شود و مشتاق اوجگیری نشان بدهد.

تقابل این نفرات با مردانی چون استورات دانوینگ، یاکوبو ایگ بنی، اوگواهیاگو و البته مارک ویدوکای ضربتی و استرالیایی و ماسیمو ماکارونه که انگار برای شگفتی سازی در دقایق پایانی مسابقات میدلزبرو ساخته شده است، سرنوشت جام یوفا را مشخص خواهد کرد. شاید غیبت تک ستاره هایی مثل گایز کامندی یتا هافبک شاخص و اسپانیایی میدلزبرو (که به دلیل آسیب دیدگی شدید ازمدتی پیش و تا پایان فصل حاشیه نشین شده) امشب محسوس باشد، اما اهمیت و غنای کار آنهایی که برجامانده اند و البته مسأله انتصاب مک لارن به عنوان مربی بعدی انگلیس (و این که دیدار امشب واپسین مسابقه او در هیأت مربی میدلزبرو خواهدبود) بر جذابیت های نبرد «آیندهوون» بسیار افزوده است.

منبع: Uefa

بازگشت «وانگ ژی ژی» به پکن

بسکتبال چین در تدارک کاری بزرگ

وانگ ژی ژی بازیکن پست «سانتر» از تیم بسکتبال میامی هیت آمریکا به کشورش بازگشته و از این که پیش تر از پیوستن به تیم ملی چین سر باز زده، معذرت خواهی کرده است و این چیزی است که می تواند راه حضور او را در بازی های المپیک پکن هموار کند.

در فصل ۲۰۰۲-۲۰۰۱ لیگ بسکتبال حرفه ای آمریکا (N.B.A) که وانگ ژی ژی نخستین فصل حضورش را در این مسابقات گذراند، دعوت حضور در تیم ملی چین را رد کرد و همین مسأله یک معنا و نگرش بد را نسبت به وی در کشورش به وجود آورده بود. پس از آن بود که شهرت و محبوبیت او در چین کمتر از یاتومینگ شد. مینگ ۲/۲۹ متری هم پس از ژی ژی راهی «N.B.A» شده بود، اما تهدید و علاقه بیشتری را به دیدارهای ملی از خود بروز داده بود و با کمک و همت وی بود که تیم ملی بسکتبال چین در المپیک ۲۰۰۴ آتن صاحب رتبه هشتم شد.

با این حال وانگ ژی ژی در بازگشت به کشورش گفته است: «من تشخیص داده ام که مرتکب اشتباه شده بودم و در نتیجه لازم است که از ورزش دوستان کشورم عذرخواهی کنم. همچنین از تیم بایی که پیش از رفتن به لیگ بسکتبال آمریکا در آن بازی می کردم و به من شرایط و امکان تمرین و حضور در N.B.A را بخشید و من از طریق این تیم راهی این لیگ شدم».

تیم بایی که مورد اشاره وانگ ژی ژی قرار گرفته، نام کاملش بایی راکتز و متعلق به ارتش چین است و او در آن بازی می کرد و پس از آن بود که به «N.B.A» انتقال یافت. سپس بازی های آسیایی ۲۰۰۲ در شهر بوسان کره جنوبی از راه رسید، اما وانگ ژی ژی دعوت به حضور در این مسابقات را رد کرد. حالا و در بهار ۲۰۰۶ ژی ژی این چنین از آن واقعه یاد می کند: «در آن مرحله جوان تر از آن بودم که تشخیص بدهم کار صحیح کدام است. امیدوارم حالا بتوانم آن اتفاق را جبران کنم و جایم را در تیم ملی چین بازیابم». فدراسیون بسکتبال چین هم در اطلاعیه ای از بازگشت وانگ ژی ژی به این کشور استقبال کرده و آن را یک قدم مثبت و واقعه حساس از جانب وی دانسته است. با این حال سران این فدراسیون از دادن هر قولی به ژی ژی خودداری کرده و صرفاً تصریح نموده اند که اگر او بدرخشد و نظر مربیان تیم ملی بسکتبال چین را جلب کند، می تواند دوباره در بازی های این تیم حضور یابد و تضمینی در این خصوص در دست نیست.

زیر سایه یاتومینگ

پس از وانگ ژی ژی و یاتومینگ، یاتیر منگ کی چینی هم راهی N.B.A شد و البته در میان آنها یاتومینگ آسمانخراش ۲/۲۹ متری هوستون راکتز (که اخیراً آسیب دیده و برای ۴ تا ۶ ماه حاشیه نشین شده) از بقیه موفق تر بوده و به لحاظ تبلیغاتی و قوه پولسازی هم کسی به او نرسیده است و اگر او توانسته با بازی های قوی و مؤثرش در هر دو سال اخیر به بازی سنتی و دوستانه تیم های منتخب ستاره های شرق و غرب لیگ بسکتبال آمریکا راه یابد و به یکی از قوی ترین «سانتر»های شاغل در این لیگ بدل شود، سایرین زیر سایه او مانده اند، حتی در رأی گیری مردمی برای شناخت نفرات حاضر در مسابقه ال استارز امسال هم یاتومینگ بیش از سایرین رأی آورد و بالاتر از ستاره های پرشمار بومی قرار گرفت. وانگ ژی ژی این افتخار را دارد که زودتر از بقیه بسکتبالیست های چینی راهی «N.B.A» شده و نخستین لژیونر کشورش در آن پیکارها محسوب می شود، اما واقعه ای که شرحش را آوردیم پایگاه او را در چین سست کرد و درخشش زیاد یاتومینگ در N.B.A این اجازه را نداد که وی بهترین آسیایی حاضر در این لیگ نیز باشد.

نگاهی به مدعیان فتح جام جهانی ۲۰۰۶

هلند؛ جوان و امیدوار

هلند

عضو: یوفا

رده بندی جهانی: چهارم در آخرین جدول فیفا

برنامه مسابقات: ۲۱ خرداد در برابر صربستان، ۲۶ خرداد در مقابل ساحل عاج و ۳۱ خرداد در برابر آرژانتین (در چارچوب گروه سوم)

مربی: ماركوفان باستن

ستاره: رود فان نیستل روی

پدیده: رافایل فان در فارت

طریقه راهیابی به مرحله نیمه نهایی جام جهانی ۲۰۰۶: فتح گروه اول انتخابی اروپا

پیشینه: نایب قهرمانی در جام های جهانی ۱۹۷۴ و ۷۸ و همچنین شرکت در جام های ۱۹۳۴، ۳۸، ۹۰، ۹۴، ۹۸ و ۹۸

تیم ملی فوتبال هلند با ترکیبی جوان و با استفاده از یک مربی نامدار و پرشور و شجاع چون مارکوفان باستن مجوز حضور در دور پایانی جام جهانی ۲۰۰۶ را کسب کرد و یک گروه متشکل و آینده دار نشان داد.

هلند در دور مقدماتی ۱۲ بازی انجام داد و بی شکست ماند و با ۱۰ برد و ۲ تساوی به رتبه اول در گروه نخست انتخابی اروپا رسید و مستقیماً صعود کرد و تیم قدرتمند چک را به مرحله پلی آف ارجاع کرد و این امر نشان می دهد جوان گرایی اعمال شده توسط فان باستن تا چه حد موفق بوده است. جالب تر اینکه هلند در ستیز با چک و رومانی در گروه فوق، چه در دیدارهای رفت و چه برگشت به برتری ۰-۳ رسید و جای تردیدی در رجحان خود بر رقبای شرق اروپایی اش باقی نگذاشت. فان باستن در این راه کاری را انجام داد که شاید برخی مربیان مسن تر از آن ابا داشتند. او نامدارانی را که خود را مهمتر از تیم ملی می پنداشتند کنار گذاشت و جوان ترها را به بازی گرفت و این جوان ترها برای احقاق حق خود سنگ تمام گذاشتند و بهره های این قضیه به تیم ملی هلند (موسوم به لاله های نارنجی) رسید. در چنین فضایی فقط چند آدم اسم و رسم دار در ترکیب هلند باقی مانده اند که ادوین فان در سار، رود فان نیستل روی، جوانی فان برونک هورست و فیلیپ کوکو از آن قبیل بودند. این چنین بود که بر خلاف سنت فوتبال هلند خط دفاعی این تیم به نقطه قوت اصلی لاله ها بدل شد. در این خط نیز فقط فان برونک هورست با رسلونیایی بود که صاحب تجربه ای سطح بالا بود و بقیه تجربه ای نداشتند و با این وجود این مدافعان در ۱۲ بازی هلند فقط پذیرای ۳ گل شدند که هیچ یک در ۹ دیدار آخر لاله ها نبود.

ایده آل های یک مربی

اگر فقط این موارد را در نظر بگیریم و از برخی فاکتورهای دیگر بگذریم، هلند حتی می تواند یکی از مدعیان فتح جام شمرده شود و در این ارتباط بسیار امیدوار باشد اما حقیقت آن است که به یاران فان نیستل روی نباید به این چشم نگریست زیرا هنوز برخی عدم هماهنگی ها و ناپختگی های آشکار در آنها دیده می شود و شکست ۱-۳ در برابر ایتالیا در دیداری تدارکاتی در آبان ماه سال پیش نشانگر همین مسأله بود و آن نتیجه در خاک خود هلند به دست آمد. فان باستن از بدو انتصابش به عنوان مربی هلند گفته بود که ایده آلش آن است که این تیم مجری یک بازی تهاجمی و مثبت و رو به جلو و چیزی باشد که هلند همیشه به آن شناخته شده و مشهور بوده است و باید اذعان داشت که وی واقعاً این کار را انجام داده است. ولی این که استحکام هلند برای خودنمایی در جام جهانی به حد کفایت می رسد یا خیر مسأله ای است که در مظان تردید قرار دارد و کم تجربه بودن بیش از حد تیم ممکن است اسباب دردسر شود. البته پیشینه هلند در جام های بزرگی که تا به حال در خاک آلمان برگزار شده، موردی است که موجب خوشبینی آنها می شود و یکی از آنها جام ملت های اروپا ۱۹۸۸ است که هلندی ها در نیمه نهایی آلمان غربی را حذف کردند و در فینال شوروی را هم ۰-۲ بردند و قهرمان شدند و طی آن دیدار فان باستن در هیأت نوک حمله هلند یک گل استثنایی را به ثمر رساند. اگر هم جام جهانی ۱۹۷۴ را مبنا بگذاریم، هلند به فینال رسید و با اینکه کلاس برتری نسبت به آلمان غربی داشت آن دیدار را ۱-۳ به ژرمن ها واگذار و به رتبه دوم قناعت کرد. اینکه تصور کنیم این بار هم هلند به فینال می رسد، قدری خوشبینانه است اما اگر هلند از گروه بسیار سخت سوم بیکارها و به واقع میدان نبرد با آرژانتین، صربستان و ساحل عاج به سلامت فارغ شود، خوشبینی بیشتری را برای ادامه راه پیدا خواهد کرد.

مثل یک فینال

در این تردیدی نیست که بازی با آرژانتین که از قضا سومین (و آخرین) بازی آنان در این گروه خواهد بود، مسابقه ای به سختی یک فینال جلوه خواهد کرد و اگر هلند در دور اول امتیازی را در برابر صربستان از دست داده باشد، بازی اش با آرژانتین حساس تر خواهد شد. اینجا هم دنیای خاطرات به فان باستن و بهتر بگوییم نسل های قبلی فوتبال هلند روی خواهد آورد. در جام جهانی ۱۹۹۸ هلند آرژانتین را برد و به نیمه نهایی رسید ولی ۲۰ سال پیشتر آرژانتین در فینال جام جهانی خانگی هلند را در وقت اضافی شکست داده و قهرمان شده بود. هلند برای تکرار واقعه ۹۸ همان طور که گفتیم مشتی جوان بسیار مستعد در خدمت دارد که رافایل فان درفارت از هامبورگ و همچنین اندی فان درمیده و درک کوئیت از آن جمله اند. حتی اگر هلند به خاطر جوانی بیش از حد برخی مهره هایش در جام جهانی ناکام شود، فان باستن می تواند امیدوار باشد که این تیم در جام ملت های اروپا ۲۰۰۸ به نتیجه ای بهتر برسد. در آن موقع دیگر خبری از امثال یاپ استم و فیلیپ کوکو در تیم هلند نخواهد بود، زیرا اولی که در میلان ایتالیا بازی می کند و قرار است در پایان فصل جاری به آژاکس برود، در برنامه های اخیر فان باستن هم جایی نداشته و کوکو همین حالا هم با ۳۶ سال سن دیگر نمی تواند مهره ای مناسب برای تیم به شدت جوان شده هلند تلقی شود. در نقطه مقابل درک کوئیت گلزن اول فاینورد هلند از کسانی است که هم در جام جهانی ۲۰۰۶ و هم در جام ملت های اروپا ۲۰۰۸ می تواند نقشی مهم را ایفا کند. با این حال هنوز این سؤال پابرجا است که آیا این جوانان آن قدر توان دارند که برای تقابل مؤثر با یاران دیدیه دروگبا (ساحل عاج) و همبازیان ماتیا کژمان (صربستان) بازی کنند نماید؟ آرژانتین که جای خود دارد.

منبع: Times

علم و زندگی

۶ راه ساده برای رسیدن به آرامش

برای رسیدن به آرامش و حالت مناسب، استرس خود را ظرف ۲۰ دقیقه کاهش دهید. مطالعات نشان داده است، احساس آرامش باعث کاهش میزان فشارخون و باز شدگی عضلات وماهیچه ها می شود. برای رسیدن به این آرامش و رها شدن از استرس که عامل ایجاد بسیاری از بیماریها است، ۲۰ دقیقه گوشه ای بنشینید و ۶ مرحله زیر را رعایت کنید:

۱) جای ساکت و آرامی پیدا کنید، دریک حالت راحت بنشینید به طوری که بدنتان در حالت آرامش و راحتی باشد. چشمان خود را ببندید و به بدن اجازه استراحت بدهید.

۲) از پاها شروع کنید و به آهستگی تا قسمت بالایی بدن، عضلات وماهیچه ها را شل کنید. این کار را با شل کردن و راحت کردن ماهیچه های صورت به اتمام برسانید. به بدن اجازه دهید تا برای چند لحظه آرامش واقعی و کامل را احساس کند.

۳) در حالی که هنوز چشمانتان بسته است چند نفس عمیق بکشید و هوا را از بینی داخل و خارج کنید. روی دم و بازدم خود کاملاً تمرکز کنید.

۴) وقتی که هوا را از بینی خارج می کنید، کلماتی مثل، آرامش، خونسردی و یا «چقدر راحت شدم» را نیز تکرار کنید. می توانید هر کلمه دیگری را که باعث آرامش ذهن و تمرکز شما می شود، نیز انتخاب کنید.

تکرار این کلمات و نفس های عمیق را تا ۱۰ الی ۱۵ دقیقه ادامه دهید. هرگز برای مشخص شدن زمان ساعتی را کوک نکنید بلکه ساعتی مقابل خود بگذارید وهرگاه احساس کردید زمان کافی را به این کار اختصاص داده اید، با احساس بهتری دارید، چشمان خود را باز کنید و زمان را دریابید. گاهی اوقات حتی ۲ تا۳ دقیقه انجام این کار می تواند مفید و اثربخش باشد.

۶) چند دقیقه ساکت وآرام بنشینید، اول با چشمان بسته و سپس با چشمان باز سعی کنید احساس بدن و ذهن را از این آرامش در ک کنید و این آرامش را حس کنید.

لذت خوردن ماست بیشتر می شود

مطمئناً طعم ماست همیشه لذتبخش است و به عنوان اسنک، چاشنی غذا و دسر زیاد استفاده می شود، اما اگر از مزایای آن نیز مطمئن شوید از خوردن آن لذت بیشتری خواهید برد. اول از همه اینکه ماست خیلی سریع تر و راحت تر از شیر هضم می شود و برای افرادی که به بیماری مقاومت لاکتوز مبتلا هستند و نمی توانند از محصولات لبنی استفاده کنند، ماست بهترین انتخاب است، زیرا ماست دارای آنزیم گوارشی «لکتاز» است. علاوه بر این ماست خطر ابتلا به سرطان روده را کاهش می دهد، زیرا دارای «لاکتو باکتری» است. «لاکتوباکتری» باکتری مفیدی است که به پاک کردن روده و آزاد شدن آن از سموم و مواد زائد کمک می کند. ماست یک منبع غنی از کلسیم است و به رشد و استحکام دندانها، لثه ها و استخوانها کمک می کند و خطر ابتلا به بیماری پوکی استخوان را کاهش می دهد.

مصرف ماست به طور مداوم به بدن در جذب مواد مغذی غذاها نیز کمک می کند. و سرانجام ماست قدرت سیستم دفاعی بدن را افزایش می دهد.

توصیه هایی برای خواب راحت در شب

خواب شب یکی از عوامل ضروری حیات است، چنانچه خواب راحتی در شب نداشته باشید، تمام طول روز خسته و کسل خواهید بود، بنابراین استراحت بسیار مهم است با رعایت کردن سه راهکار زیر می توانید از خواب راحت و خوبی در شب برخوردار شوید.

۱) یک ساعت قبل از خواب فعالیتهای آرامش بخشی را که از انجام دادن آن لذت می برید، انجام دهید مثل تماشا کردن تلویزیون و اخبار، جواب دادن به «ای میل ها» مطالعه یک کتاب یا گوش دادن به یک موزیک آرام.

۲) اگر ذهنتان آرام است، اما بدنتان ناراحت است، حرکات کشتی آرام و ورزشهایی برای به دست آوردن آرامش ماهیچه های بدنتان انجام دهید.

بخصوص ورزشهای مربوط به بالاتنه، گردن وشانه ها. این نکته را به خاطر داشته باشید که هر حرکت را بیش از ۸ مرتبه تکرار نکنید، زیرا ورزش قبل از خواب باید سبک باشد.

۳) حتماً حداقل سه ساعت بین صرف شام و رفتن به رختخواب فاصله بیندازید زیرا وقتی معده پر است، مغز به راحتی نمی خوابد. چنانچه روز شلوغ و پرکاری داشته اید و روز بعد نیز چنین برنامه ای خواهید داشت، وعده غذای اصلی خود را در ناهار صرف کنید و به محض امکان در عصر یا غروب غذای سبکی بخورید و اگر هنگام رفتن به رختخواب احساس گرسنگی کردید، اسنک کوچکی مثل میوه بخورید. فراموش نکنید هرگز قبل از رفتن به رختخواب شکلات نخورید.

چنانچه این سه مورد را رعایت کنید خواب آرام و راحتی خواهید داشت. امتحان کنید.

عدم سلامت روانی مادر و بروز مشکل در کودک

مطالعات نشان می دهد، مشکلات رفتاری در کودکانی که مادرانشان دچار مشکل روانی مثل خشم بیش از حد، افسردگی، بدرفتاری وپرخاشگری بوده اند، ۲۲ درصد بیش از بقیه کودکان دیده می شود. اغلب این کودکان تا سن سه سالگی مشکلات رفتاری پیدا خواهند کرد. چنانچه این سوء رفتارهای مادر تایک سال پس از تولد نوزاد ادامه داشته باشد، کودک دچار یکی از سوء رفتارها مثل پرخاشگری، عصبانیت و افسردگی، بی توجهی و شیطنت بیش از حد می شود. هرچه مشکل مادر شدیدتر باشد این رفتارها از کودک زودتر مشاهده خواهد شد و تا سن سه سالگی کاملاً مشهود خواهد بود. بنابراین رفتار مادر کاملاً روی فرزند اثر گذار است و می تواند سلامت ذهن و روان کودک را به خطر بیندازد.

فولیت بخورید تا سرطان روده نگیرید

مطالعات اخیر نشان می دهد، مصرف مقدار فراوانی فولیت، خطر ابتلا به سرطان روده را کاهش می دهد.

فولیت ویتامین B است که در میوه هایی مثل موز، پرتقال، سبزیجات دارای برگهای سبز، کلم بروکلی، جگر و انواع لوبیاها و نخودها، یافت می شود. علاوه بر این پزشکان معتقدند مصرف زیاد فولیت و افزودن مقدار بیشتری از آن به رژیم غذایی زنان باردار، خطر ولادت نوزادانی با نقص مادرزادی ستون فقرات را کاهش می دهد. ویتامینهای B که شامل فولیت است میزان «هوموسائستین» را نیز پایین نگه می دارد. «هوموسائستین» آمینواسیدی است که نقش مهمی در تصلب شرایین ایفامی کنند.