

اضطراب در نوجوانی و تأثیر

مغرب آن بر بدن

استرس
نده...!



تکه‌ای از ماه
به تو امید دارم
جایی نزدیک
حرم



حضور ما همچنان در شبکه‌های
اجتماعی پر رنگ است

از جون اینستاگرام چی می‌خوای؟



دنیایی بدون پز دادن

امان از این آدم‌هایی که خیال می‌کنند اگر فخر یک دارایی خود را به دیگران نغروشدند آسمان به زمین می‌آید و روزگار به هم می‌ریزد و یکهو دیدید خورشید سقوط کرد روی کره زمین! آخر چرا؟ واقعاً چرا؟ چطور می‌توانید این‌قدر بی‌ملاحظه باشید؟ فخر فروشی از قدیم‌الایام مرسوم بوده است. خصوصاً بین خانم‌ها دختر بچه‌ها از همان کودکی پز عروسک‌هایشان را به یکدیگر می‌دادند و حالا هم پز ماشین و دانشگاه و شوهر را می‌دهند. اما یک‌بار هم که شده است باید چشمان را باز کنیم و کمی هم حواسمان به دیگران باشد. درست لحظه‌ای که شما دارید پز کشش خارجی‌تان را که خدا تومن پول بابت آن داده‌اید را می‌دهید. یک نفر کشش ندارد ببوشد و چه ظلم بزرگی است حسرت گذاشتن بر دل دیگران، کاش ظلم نکنیم.



لایکم را از من بگیر



گرفتن لایک برای خیلی از اینستاگرامرها از نان شب واجب‌تر است. لایک بیشتر به معنی بهتر بودن است و نه تنها دست به دامان اپلیکیشن‌های لایک کن می‌شوند بلکه برای به دست آوردن لایک از هیچ تلاشی فروگذار نمی‌کنند. فقط لایک مهم است. انسانیت و عزت و این چرت‌وپرت‌ها مسخره است! افرادی برای لایک خوردن بیشتر دست‌به‌کارهای عجیب‌وغریب زیادی می‌زنند؛ گاهی به همین خاطر با بهترین دوستان‌شان که پست‌هایش بیشتر لایک می‌خورد به هم می‌زنند و گاهی هم حاضرند منت دیگران را برای اینکه لایکشان کنند بکشند. این منت‌کشی‌ها به لایک ختم نمی‌شود و به کامنت گذاشتن هم می‌رسد. عده‌ای در اینستاگرام هستند که کارشان کامنت گذاشتن و کامنت گیری است و اگر خدای نکرده شما در برابر کامنت آن‌ها کامنت نگذاری ممکن است سرت را روی سینه‌ات بگذارند یا پیجت را آتش بزنند.

این گدایی لایک و کامنت در اینستاگرام زیاد دیده می‌شود و مطمئناً شما هم با آن مواجه شده‌اید و قطعاً یک نفر در دایرکت به شما گفته است به‌جای کامنتم باید بگذاری یا لایک کردم که لایک کنی! متأسفانه این فضا رشت‌ترین تصویر از اینستاگرام است. بارها از خودم پرسیده‌ام که لایک و کامنت چه چیزی به من اضافه می‌کنند؟ آیا شما اگر بیج پر رفت‌وآمدی داشته باشید و هی کامنت و لایک بگیرید شخصیت بالاتری دارید؟ انسان موفق‌تری هستید؟ یا در جامعه مفید‌ترید؟ این کامنت و لایک‌ها چه چیزی به ما می‌خواهند بدهند؟ اعتبار؟ اخلاق؟ چه چیزی که به گدایی آن‌ها بی‌ارزد؟



من از اینستاگرام چه می‌خواهم؟

فقط و فقط یک‌بار از خودتان بپرسید که از اینستاگرام چه می‌خواهید؟ می‌خواهید عقده‌های خود را با فحش سر دیگران خالی کنید؟ می‌خواهید با خودنمایی توجه دیگران را جلب کنید؟ می‌خواهید پز داشته‌هایتان را به دیگران بدهید؟ یا اینکه لایک و کامنت گدایی کنید؟ فقط یک‌بار این سؤال را از خودتان بپرسید و به رفتارهایتان در دنیای مجازی فکر کنید یا اینکه شما انسان هستید و گاهی بعضی از کارها در شأن یک انسان نیست. بیایید فقط یک‌بار به این فکر کنید که اینستاگرام به من چه چیزی می‌دهد و من به اینستاگرام چه چیزی می‌دهم؟ چرا به اینستاگرام آمده‌ام و در اینستاگرام می‌خواهم چه کاری انجام دهم؟ فقط یک‌بار به کارهایتان فکر کنید و کارهای اشتباه را از میان آن‌ها خط بزنید. فراموش نکنید در دنیای مجازی هم حق‌الناس وجود دارد و ممکن است شما با رفتاری حال یک نفر را بد کرده باشید، حسرت‌به‌دلش گذاشته باشید و یا با یک بی‌ادبی دل کسی را شکسته باشید. باید مواظب رفتارهایمان در دنیای مجازی باشیم.



من را ببین

اگر من هر روز از خودم عکس‌های رنگ‌به‌رنگ می‌گذارم و کپشن‌های خوب می‌نویسم برای دیده شدن است. می‌خواهم آدم‌های زیادی من را ببینند و به من توجه کنند. راستش را بخواهید این دیده شدن آن‌قدرها هم که فکر می‌کنید بد نیست. چه اشکالی دارد ما در فضای مجازی حضور داشته باشیم، فکر و اعتقادمان را به دیگران نشان دهیم و در فضایی متفاوت معاشرت کنیم، دوستان زیادی پیدا کنیم و حس و حال خوب زندگی‌مان را به دیگران هم منتقل کنیم. گاهی به سفر برویم و گاهی از سفرهای دیگران دیدن کنیم مکان‌های تازه و جدید را ببینیم و درباره آنان اطلاعات خوبی به دست بیاوریم. تمام این نکات بسیار خوب هستند و هیچ اشکالی ندارند. اما از یکجایی به بعد دیده شدن بد می‌شود. درست آنجایی که رنگ خودنمایی می‌گیرد و جلب‌توجه دیگران به هر قیمتی، اینجاست که یک دختر حاضر است حیا و عفت خود را زیر پاهایش له کند و عکس‌هایی را منتشر کند که برای دیگران بسیار جذاب است. اینجاست که دیگر من را ببین به معنی حضور درست نیست، تواز افکار و اعتقادات و نگاهت به زندگی حرف نمی‌زنی بلکه در ماراتن بیشتر لایک خوردن گیر کرده‌ای، ماراتنی که به تو اجازه می‌دهد خودت را نادیده بگیری و غدغه‌ات موردتوجه دیگران قرار گرفتن شود. اینجاست که دنبال دوست داشتن‌های خودت نیستی بلکه دنبال این هستی که دیگران چه دوست دارند تا تو آن شکلی باشی، تا توجه بیشتری به دست آوری و بیشتر لایکت کنند. منتظر تأیید دیگران درباره خودت هستی و درست اینجاست که دیگر چیزی از تو باقی نمانده است.



فحش

می‌دهم پس

هستم

فرقی نمی‌کند، سلبریتی باشد یا نباشد، سیاست‌مدار باشد، کارمند باشد، معلم باشد، ورزشکار باشد، دانشجو باشد، یک خانم خانه‌دار باشد، ممکن است هر کسی باشد تا در معرض فحاشی‌های اینستاگرامی قرار گیرد. فحاشی در اینستاگرام به‌قدری مرسوم و عادی شده است که حتی یقه بعضی از آدم معروف‌های خارجی را هم گرفته است. بازی آرزاتین با ایران و فحاشی به بیج مسی را که فراموش نکرده‌اید، دراین‌بین عده‌ای هستند که در اینستاگرام امپراتوری راه انداخته‌اند و طرفدارانشان را به جنگ طرفداران امپراتوری دیگر می‌فرستند این‌طور که تا می‌توانند در بیج مقابل کامنت فحش می‌گذارند. در این بین هم اصلاً رعایت دیگران را نمی‌کنند. یعنی اصلاً برایشان مهم نیست که این بی‌ادبی‌ها چقدر زشت و زننده است، آن‌ها فحش می‌دهند چون اگر فحش ندهند ابراز وجود نکرده‌اند.

امیدوارم از اینستاگرام خالی کردن عقده‌های خود، سر دیگران را نخواهید. نگویید فلاتی چون ماشین مدل‌بالا دارد پس باید به او فحش دهیم، فلاتی رتبه یک کتک‌ور شده است و چون ما درس نخوانده‌ایم و حالا نمی‌توانیم به دانشگاه برویم باید به او فحش دهیم. آن بیج خفن را می‌بینید چه فالوری دارد. چون فالور زیادی دارد باید به آن فحش دهیم. به نیم فوتبالی که دوستش نداریم و حالا در دری برنده شده است که دیگر نمی‌توان فحش داد.

ARBI

استقلال و پرسپولیس در فاصله چند ساعت تا شروع لیگ آغاز کری خوانی

حالا دیگر تنها چند ساعت تا شروع لیگ هفدهم فوتبال باقی مانده است. شاید هم در س خواندن این مطلب هستید، سوت آغاز اولین مسابقه لیگ به صدا در آمده باشد. اگر یادتان ورزشی «هشت» حسابی در طول چند هفته گذشته در مورد اتفاقات مهم نقل و انتقالات برای طرفداران سرخابی ها یک پرونده جمع و جور در آستانه شروع لیگ هفدهم ترتیب دید برای همه آنچه باید در مورد استقلال و پرسپولیس فصل ۹۷-۹۶ لیگ برتر فوتبال بدانید.

استقلال تهران

حاشی ستاره‌داری

وقتی با فاصله زیاد از رقیب پایتخت جامی را کسب کنید، قطعاً به دنبال ترکیب تیم خود هستید. منصوری برای تابستان امسال در نظر گرفته باشگاه هم حسابی توانستند برای و به کمک صفرهای پر تعداد قرارداد زیادی را راهی استقلال کنند. امسال پرستاره‌ترین تیم لیگ و استقلال‌های تاریخ قلمداد می‌شود.

حسرت ت

منصوریان بدچور به دنبال رامین رضاییان بود تا به کمک او و غفوری سمت راست تیم را بیمه کند. ولی رامین بعد از یک سکوت طولانی، ترجیح داد که راهی بلژیک شود. رضایی هم درست یک روز بعد از قرارداد سجاد شهباززاده، قید پیران استقلال را زد و سجاد و کاوه هیچ‌گاه در استقلال شکل نگیرد.

شاه‌ماهی:

داریوش شجاعیان را باید بهترین خرید استقلال‌ها روی کاغذ بدانیم. که تنها یک میلیارد و ۵۰۰ میلیون تومان برای دریافت رضایت‌نامه‌اش داریوش، منصوریان تا حدودی توانست انتقام شکست در جذب وحید اه بگیرد.

علامت

۴ مهاجم، ۴ هافبک بازپساز و ۴ هافبک دفاعی صاحب‌نام درحالی فهرست استقلال‌ها کردند که احتمالاً منصوریان برای دفاع چپ خود تنها بتواند از میلاد زکی‌پور استفاده خرید چپاروف با وجود جباری، شجاعیان و اسماعیلی هم یک علامت سؤال بزرگ در ک تابستانه آبی‌ها است.

سورپرایز:

توافق شبانه با جباری که قبل‌تر تمام احتمالات حضورش در استقلال بمب خبری برای آبی‌ها بود. جباری همچنان شایعه مصدومیت را پشت همین دلیل هنوز کسی نمی‌داند که آیا آبی‌ها می‌توانند از توانایی هافب طول فصل استفاده کنند یا خیر؟

پرسپولیس تهران

تاکتیک ثبات

همان روزهای ابتدایی شروع فصل بود که تکلیف شجاع خلیل‌زاده باشگاه پرسپولیس مشخص شد. و چه در تیم ملی تاکتیک ثبات را کرد. اولین خواسته پروفیسور از مدیر اصلی قرمزهای قهرمان بود که تقریب یک نیمکت قوی، خواسته بعدی بران حسابی در جام حذفی و لیگ برتر اذیت با چند خرید امتحان‌پس‌داده، انجام شد.

حسرت ت

حفظ سروش رفیعی بزرگ‌ترین خواسته هواداران پرسپولیس بود که البته پیشنهاد خوب قطری‌ها مانع ادامه همکاری هافبک خوش‌تکنیک قرمزها شد. به جز رفیعی، پرسپولیس دست و پای زیادی برای خرید ستاره دیگری در فصل نقل و انتقالات نزدند، جز یک نصفه و نیمه برای خرید شجاعیان و سعید آقایی.

شاه‌ماهی:

گادوین منشا که بهترین بازیکن خارجی سال گذشته لیگ بود، خیلی زود به توافق رسید تا خیال برانکو از خط حمله سال بعد راحت شود. س کردند که بعد از امضای قرارداد داخلی، رأی منشا را بزنند ولی خب، نش.

علامت

برگشت احمد نوراللهی به جمع قرمزها و رفع استرس محرومیت و مصدومیت کامیابی طول فصل بزرگ‌ترین علامت سؤال پرسپولیسی‌ها بود. البته یادمان هست که طارم مانند سال گذشته یکی دو هفته‌ای برای لژیونر شدن هواداران و مدیریت باشگاه را تحت قرار داد ولی پرداخت یک میلیون دلار برای گرفتن رضایت‌نامه مانع ترک پرسپولیس

سورپرایز:

راستش را بخواهید، هیچ سورپرایز خاصی برای هواداران در طول فصل وجود نیامد. همه از همان ابتدا می‌دانستند که پرسپولیس به دنبال چه بازیکنانی را هم در فهرست فروش قرار داده است.

اضطراب در نوجوانی و تأثیر مخرب آن بر بدن

استرس نده...!!

را کمی پایین کشیده و مراقب اعصاب و روان‌تان باشید. استرس همچنین باعث احساس سبکی در سر، سرگیجه، دشواری در تمرکز و پراکندگی در فکر می‌شود. این موارد می‌توانند روی درس و مشق شما هم تأثیر گذاشته و به تحصیل‌تان لطمه بزنند.

● **دهان:** حتماً می‌گوید استرس دیگر به دهان چه ربطی دارد، اما عرض شود خدمت‌تان که استرس می‌تواند بلاهایی وحشتناکی مثل زخم‌های دردناکی در دهان ایجاد کند. سایر عوارض استرس روی دهان شامل دندان‌قروچه، قفل شدن فک، خشکی دهان و لکنت زبان هستند.

● **عضلات:** اگر سر کلاس درس یا در زمان امتحان‌ها دچار بدن‌درد و دردهای عضلانی هستید مطمئن باشید که به خاطر حرکات بدنی سخت و شیرین‌کاری‌هایتان در زنگ ورزش نیست. دردهای اسپاسمی از شایع‌ترین عوارض استرس روی عضلات هستند که برطرف کردن آن‌ها نیاز به استراحت و تغذیه مناسب دارد، همچنین دردهای مفصلی، ضعف عضلانی و عدم تعادل ماهیچه‌ای از دیگر عوارض استرس بر عضلات بدن هستند.

● **قلب و ریه:** این را دیگر همه می‌دانند که استرس می‌تواند برای قلب دردسرهای زیادی درست کند. استرس موجب بروز بیماری‌های قلبی و فشار خون بالا می‌شود. آسم و مشکلات تنفسی نیز عوارض استرس روی ریه هستند .

● **مجاری گوارشی:** مشکلات معده‌ای، تحریک‌پذیر روده و زخم‌ها گوارشی از مهم‌ترین آثار نامطلوب استرس بر بدن هستند، همچنین استرس روی پانکراس تأثیر گذاشته و باعث می‌شود که ترشح انسولین زیاد شده و ما درگیر مشکلاتی مانند چاقی یا دیابت بشویم.

● **پوست:** دوست دارید پوست‌تان همیشه شاداب باشد؟ پس تا می‌توانید از استرس دوری کنید. یادتان باشد جوش‌هایی که روی صورت و بدن‌تان سبز می‌شود، همیشه به خاطر تغییرات هورمونی دوران بلوغ نیستند بلکه گاه همه‌چیز زیر سر استرس و فشارهای عصبی است. استرس همچنین می‌تواند باعث بروز بیماری‌های پوستی نظیر اگزما شود. علاوه بر اینها تعریق زیاد، خارش، التهاب پوستی از پیامدهای افزایش استرس و اضطراب هستند .

● **سیستم ایمنی بدن:** حتماً تابه‌حال متوجه شده‌اید که وقتی درگیر استرس و فشار هستید زودتر بیمار می‌شوید. این مسئله به خاطر این است که استرس باعث کاهش عملکرد سیستم ایمنی بدن شده و احتمالاً ابتلا به بیماری‌های مزمن در ما بیشتر می‌شود.

گاه در طول روز و به خاطر مسائل روزمره، هنگام صحبت کردن در برابر جمع، موقع امتحان و تأخیر سر یک قرار، استرس را تجربه کنیم. استرس و اضطراب وقتی از حد طبیعی بیشتر شود برای همه انسان‌ها به‌خصوص ما نوجوان‌ها که در سن رشد هستیم می‌تواند آزاردهنده باشد.

ما هم استرسی می‌شویم

ما نوجوانان هم مانند بزرگسالان تنش‌ها و فشارهای روانی را در طول روزها، ماه‌ها و حتی سال‌ها تحمل می‌کنیم. فشارهایی که ممکن است از دید پدر و مادرها و سایر بزرگ‌ترها ساده و پیش‌پاافتاده به نظر بیاید، اما برای ما واقعاً سنگین و سخت هستند و باعث می‌شود که دچار استرس و مشکلات ناشی از آن بشویم. این فشارها ممکن است از طرف خود، خانواده، مدرسه و همسن و سال‌هایمان بر ما وارد شود. در این سن و سال ما به‌خاطر قرار گرفتن در شرایط بلوغ گاه بیشتر از دیگران دچار استرس می‌شویم. به همین خاطر بهتر است که اگر انجام کارهای پشت سرهم یا برنامه‌های فشرده روزانه دچار استرس می‌شوید با احساسی مثبت، نفس عمیقی بکشید و حس ناخوشایند استرس را از خودتان دور کنید.

استرس چه بلایی سرمان می‌آورد؟

با این‌که استرس یک واکنش روانی است، اما تمام بدن ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد و روی جسم‌مان هم تأثیر متفاوتی می‌گذارد. خوب است بدانید که بدن ما مثل آهن‌ربا عمل کرده و استرس را به خودش جذب کرده و فقط وقتی استرس از بین می‌رود که بدن ما آزاد شده و یک نفس راحت می‌کشد. برای این‌که این موضوع را بهتر متوجه شوید خیلی ساندویچی نگاهی از فرق سر تا نوک پایمان می‌اندازیم و بلاهایی را که استرس بر سر آنها می‌آورد، توضیح می‌دهیم.

● **مو:** اگر طرفدار موهای پرپشت و سالم هستید باید تا می‌توانید از استرس دوری کنید چون استرس نه‌تنها موهایتان را دانه‌دانه کم می‌کند بلکه باعث سفید شدن رنگ‌شان هم می‌شود.

● **مغز:** دست‌تان را گرفته‌اید به سرتان و هی راه می‌روید و از سردرد شکایت می‌کنید، خب نکشید آقا جان، از خودتان اعصاب نکشید. استرس از عوامل مهم ایجاد سردرد، بی‌خوابی، کابوس دیدن و افسردگی است. از طرف دیگر اگر یک لحظه خوش و خرم هستید و یک لحظه بد و اعصاب مصاب ندارید به قول کارشناس‌ها دچار نوسانات خلقی و رفتارهای تنشی شده‌اید. پس لازم است فیتيله استرس

فارس

نقاشی سایه‌های سرخ آتشفشان در آسمان

فعال شدن آتشفشان‌ها همیشه با دردرسر همراه نیستند و گاه باعث ایجاد جلوه‌های زیبایی در طبیعت می‌شوند. به‌تازگی کوه آتشفشان سیننبرگ در غرب اندونزی فعال شده است. دود و گازی که از دهانه این آتشفشان خارج می‌شود، سایه‌های سرخ رنگ زیبایی را در آسمان منطقه درست کرده است. تصاویر این سایه‌های سرخ رنگ در سراسر دنیا مورد توجه مردم قرار گرفته است.

ایرنا

تخم مرغ طر‌فدار ندارد

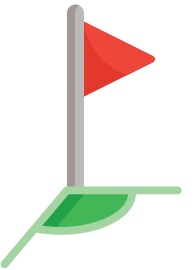
شاید باورتان نشود اما تخم مرغ که یک غذای بین‌المللی و بسیار ساده و در دسترس است ظاهراً این روزها خیلی بین ایرانی‌ها به‌خصوص جوان‌ها طرفدار ندارد. این موضوع را دبیر کانون سراسری انجمن‌های صنفی پرورش‌دهندگان مرغ تخم‌گذار گفته و اعلام کرده است که سال گذشته سرانه مصرف تخم مرغ به عدد۱۹۸ رسیده است که این میزان کافی نیست و باید بیشتر از این‌ها باشد. آن‌جوری که ایشان گفته‌اند چون تعداد جمعیت زیر ۱۸سال کشور ما بالاست و مصرف پروتئین هم در کشورمان کم است، قرار بوده طبق برنامه ششم توسعه پنج‌ساله سرانه مصرف تخم مرغ به ۲۵۰عدد برای هر نفر برسد. خوب است بدانید که میانگین سرانه مصرف تخم مرغ در مالزی، ژاپن و مکزیک بیش از ۳۲۰ عدد، برای اوکراین، چین، روسیه و آمریکا بالای ۲۵۰ عدد و در کشورهای اروپایی ۲۴۰ عدد است.

سینا پارس

نخستین مزرعه بادی شناور جهان

اسکانلندی‌ها به‌زودی پروژه ساخت نخستین مزرعه بادی شناور جهان را تکمیل می‌کنند. اگر می‌رسید مزرعه بادی دیگه چی هست؟! عرض شود خدمت‌تان که یک چیزی توی مایه‌های کاشت توربین‌های بادی خاص در داخل دریاست تا بتوانند به کمک آن‌ها انرژی بادی در میان آب‌های بسیار عمیق را ذخیره کرده و انرژی برق به دست بیاورند.

بدون شک بزرگ‌ترین و احتمالاً گران‌ترین علامت سؤال حال حاضر دنیای فوتبال را باید امپایه، مهاجم جوان تیم موناکو، بدانیم؛ کسی که با درخشش خود در فصل گذشته، حسایی نام خود را بر سر زبان‌ها انداخت. امپایه ۱۸ ساله، فصل پیش ۲۷ گل زد و ۱۷ پاس گل داد. هرچند آرسنالی‌ها بدچور علاقه به جذب او داشتند ولی با خرید لاز کات توسط ونگر، معلوم شد که مربی فرانسوی آرسنال بی‌خیال ستاره جوان موناکو شده است.



علیرضا گرانی‌پایه / وقتی ۲ سال پیش سرنوشت نهایی انتقال داوید ده‌خیا، دروازه‌بان تیم منچستر یونایتد، به رئال مادرید به دقایق پایانی فصل نقل و انتقالات کشید و بالاخره معلوم شد که این انتقال باطل شده است، باشگاه‌های اروپایی فهمیدند که نباید خرید ستاره‌های خود را به روزهای پایانی موکول کنند. به همین دلیل است که «لنگ در هوا» بی‌بعضی از ستاره‌های دنیای فوتبال در فصل پیش روی فوتبال اروپا ما را شگفت‌زده کرده است؛ اینکه واقعا کی قرار است تکلیف تیم سال بعد این ستاره‌ها مشخص شود؟ در بین تمام بازیکنان لنگ در هوا، نام چند ستاره‌ای که در ادامه به بررسی وضعیت آن‌ها پرداخته‌ایم، بدچور نوی ذوق می‌زند.

کیلیان امپایه

پیشنهاد ۱۲۵ میلیون یورویی

بدون شک بزرگ‌ترین و احتمالاً گران‌ترین علامت سؤال حال حاضر دنیای فوتبال را باید امپایه، مهاجم جوان تیم موناکو، بدانیم؛ کسی که با درخشش خود در فصل گذشته، حسایی نام خود را بر سر زبان‌ها انداخت. امپایه ۱۸ ساله، فصل پیش ۲۷ گل زد و ۱۷ پاس گل داد. هرچند آرسنالی‌ها بدچور علاقه به جذب او داشتند ولی با خرید لازکات توسط ونگر، معلوم شد که مربی فرانسوی آرسنال بی‌خیال ستاره جوان موناکو شده است. بسیاری معتقدند به‌زودی برچسب گران‌ترین بازیکن همه ادوار فوتبال با انتقال امپایه به رئال مادرید، نصیب او خواهد شد. نشریات معتبری چون «مارکا» و «آ.اس» پرده از پیشنهاد ۱۲۵ میلیون یورویی کهکشانی‌ها و تماس زیدان با امپایه برداشته‌اند و پاری سن ژرمن هم با حقوق نجومی ۱۲ میلیون یورویی به دنبال او است. باید شما هم مثل ما منتظر باشید و ببینید که کیلیان بالاخره چه مقصدی برای آینده فوتبال خود انتخاب خواهد کرد. فعلاً که او در تمرینات موناکو در فرانسه به سر می‌برد!

رسانه‌های معتبر ورزشی دنیا ادعا کردند که پاری سن ژرمن در صورت دریافت پیشنهادی بین ۸۸ تا ۱۰۰ میلیون یورو، با بارک برای فروش وراتی وارد مذاکره خواهد شد.

مارکو وراتی

بن‌بست بارسا

مدیر برنامه‌های وراتی گفته است که این بازیکن در زندان امیر قطر، مالک باشگاه پاری‌سن ژرمن، گرفتار شده است. ولی خب، مارکو خیلی زود به دلیل این صحبت‌ها از هواداران تیمش عذرخواهی کرده است. هافبک جنگنده ۲۴ ساله برای دومین فصل پیاپی هدف بارسلونا قرار گرفته است و این بار مدیران باشگاه بدچور برای به‌خدمت‌گرفتن او جدی شده‌اند. اما پاری سن ژرمن هیچ مدلی زیر بار فروش این بازیکن نمی‌رود. ژاوی هرناندز، هافبک صاحب‌نام سابق آبی و اناری‌های نیوکمپ، هم به مدیران بارسلونا پیشنهاد داده بود که برای محکم‌کردن کمر بند میانی خود حتماً به سراغ وراتی بروند. رسانه‌های معتبر ورزشی دنیا ادعا کردند که پاری سن ژرمن در صورت دریافت پیشنهادی بین ۶۲ تا ۸۸ میلیون پوند، با بارسا برای فروش وراتی وارد مذاکره خواهد شد. بعد از بن‌بست در مذاکره بارسلونا با کوتینیو، خرید وراتی تنها راه به‌دست‌آوردن یک شاه‌ماهی در فصل نقل و انتقالات امسال فوتبال اروپا برای هواداران بارسا به حساب می‌آید.

سرنوشت مبهم ستاره‌های فوتبال جهان در فصل نقل و انتقالات

دقیقه‌نودی‌ها

پیراوبامیانگ

ماشین گلزن گابنی

هرچند سایت معتبر «ترانسفر مارکت» برای ماشین گلزنی دورتموند ارزش‌گذاری حدوداً ۶۵ میلیون یورویی داشته است ولی خب باشگاه‌های دنیا خوب می‌دانند که برای به‌خدمت‌گرفتن او باید بیشتر از این حرف‌ها دست به جیب شوند. اوبامیانگ فصل گذشته ۴۰ گل به ثمر رسانده است و دلش می‌خواهد که باشگاه بزرگ‌تری از دورتموند را در شرایط فعلی تجربه کند. شایعات پیرامون او زیاد است. میلان، چلسی و آرسنال به عنوان مشتری‌های پر و پا قرص او هستند ولی خب، با توجه به کم‌شدن شایعات جدایی او، احتمال ماندن ستاره گابنی در دورتموند را هم نباید کم دانست. باشگاه آلمانی یک هفته دیگر به اوبامیانگ وقت داده است تا تکلیف خودش برای فصل آینده را مشخص کند. اگر اوبامیانگ قصد جدایی داشته باشد، کار دورتموند برای یافتن جانشین او واقعا سخت است.

گزینه‌های متعددی پیش روی کاستا است که در میان همه آن‌ها بارکشت به‌انتخاب مادرید، تیم سابق خود، از همه محتمل‌تر است. البته خدا را چه دیدهاید، شاید کاستا بی‌خیال اروپا شود و بخواند برای جمع کردن پول به چین برود و به یکی از پیشنهادهای پرتعداد خود از این کشور بله بگوید؛ اتفاقی که قطعی به نظر می‌آید.

دیگو کاستا

مهاجم مورد غضب

وقتی یک درگیری کوچک بین کاستا و دستیار کونته در تمرینات فصل گذشته به وجود آمد، کسی فکرش را نمی‌کرد که آن‌قدر کار بالا بگیرد که کونته برای فصل بعد به‌کلی بر روی نام مهاجم آماده خود خط قرمز بکشد. کاستا غایب اصلی تمرینات پیش‌فصل چلسی است و به همین دلیل، مدیران باشگاه در به دنبال جذب یک مهاجم شش‌دانگ برای جانشینی او در تیم خود هستند. گزینه‌های متعددی پیش روی کاستا است که در میان همه آن‌ها بازگشت به اتلنتیکو مادرید، تیم سابق خود، از همه محتمل‌تر است. البته خدا را چه دیدهاید، شاید کاستا بی‌خیال اروپا شود و بخواند برای جمع کردن پول به چین برود و به یکی از پیشنهادهای پرتعداد خود از این کشور بله بگوید؛ اتفاقی که قطعی به نظر می‌آید. فروش کاستا توسط چلسی صورت می‌گیرد و کونته دیگر نمی‌تواند بازیکن بی‌نظم خود را تحمل کند.

کنعانی‌زادگان طرفدار پرسپولیس است یا استقلال؟

آقای هفت‌رنگ

محمدحسین کنعانی‌زادگان را می‌شناسید؟ مدافع وسط سابق استقلال که این فصل به سایپا پیوست. همان بازیکنی که قرار بود سال گذشته بهترین مدافع لیگ شود ولی بعد از گذراندن ۵ هفته کابوس‌وار در استقلال به دلیل پارگی رباط صلیبی، ادامه فصل را از دست داد. همان بازیکنی که در عین ناباوری به اردوی تیم ملی دعوت می‌شود، مدافعی که بعد از ۸ ماه دوری از میادین، ادعا کرد که پیشنهادهای اروپایی دارد ولی خب، آخرش نفهمیدیم که چگونه سر از سایپا درآورد. او در جدیدترین حاشیه خود در دنیای فوتبال در چرخشی ۱۸۰ درجه‌ای دوباره ادعا کرده پرسپولیس است. برخلاف یک سال قبل، پرسپولیسی‌شدن دوباره کنعانی‌زادگان دیگر کسی را خوشحال یا ناراحت نخواست کرد. سال پیش فاصله تبدیل‌شدن ۶ قلب قرمز به ۴ قلب آبی در اینستاگرام کنعانی‌زادگان فقط چند ساعت بود. مدافع پرسپولیسی ملوان که از هر فرصتی برای نشان‌دادن عدد ۶ به دوربین‌ها استفاده می‌کرد، بلافاصله سر تمرین استقلال رفت و ۴ را نشان داد. مصاحبه‌های کنعانی‌زادگان دائماً در حال تکذیب خود او بودند. بازیکنی که یک روز از آرزویش برای بازگشت به پرسپولیس حرف زده بود، پس از آن ادعا می‌کرد از بچگی استقلالی بوده و هست و خواهد ماند. او سال گذشته ترجیح داد



افراد جدیدی را به خاطر رنگ‌عوض کردن دائمی از او ناامید کند. مسیر موفقیت کنعانی‌زادگان فعلاً ربطی به پرسپولیسی یا استقلالی‌بودن او ندارد و مدافع تیم ملی برای مورد توجه قرار گرفتن باید راه جدیدی را انتخاب کند؛ راهی که اولین لازم‌اش مدتی سکوت خواهد بود. شاید علی‌دایی به عنوان مربی در سایپا بتواند به او یادآوری کند که گاهی باید سخت تمرین کرد و بی‌خیال رسانه‌های رنگارنگ ورزشی شد.



D

هفدهم

ک

ت زمانی که در حال باشد، در پرونده‌های حرف زدیم ولی خب، داریم؛ یک جمع‌بندی

قرار بگیرد و نتوانید مال تغییرات اساسی در ان یک فهرست بلندبالا بود که انصافاً مدیران آقای مربی گل بکارند داد بازیکنان، ستاره‌های بدون شک، استقلال البته یکی از گران‌ترین

ایستانی:

م خود کاوه با زوج

هافبک خوش تکنیکی

ه زننه شد. با جذب بی‌ری از پرسپولیس

سؤال:

را پر کند. از نامه

را رد کرده بود، یک

سر خود می‌بیند و به یک خوش‌فکرشان در

نقل و انتقالات تابستانی

و منشأ برای حضور در رانکو چه در پرسپولیس برای موفقیت انتخاب باشگاه حفظ شاکله با این اتفاق هم افتاد. کو بود که سال گذشته ش کرده بود؛ اتفاقی که

ایستانی:

مالی سی‌ها تلاش

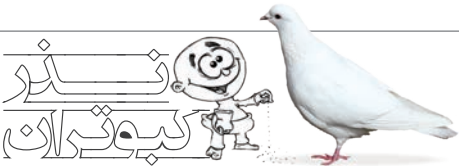
با مدیران پرسپولیس

هایانی‌ها بدچور سعی بد که نشد.

سؤال:

نیا در هم فشار شد.

نقل و انتقالات به بازیکنانی است و چه

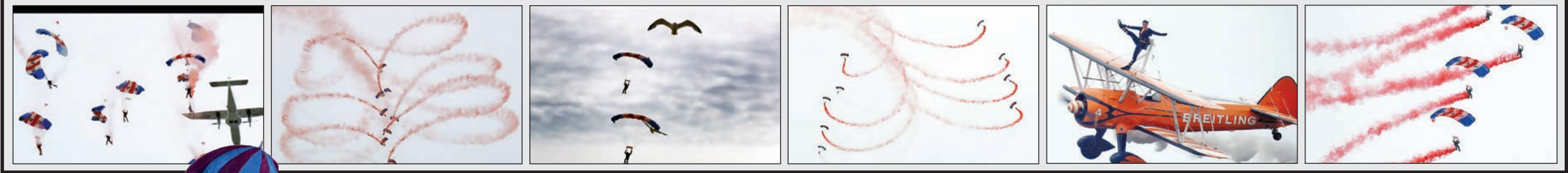


دل بیمار مرا فرصت درمانی ده
بادم قدسیات ای دوست مرا جانی ده
قبل از آنی که گناهیم نفسم را بگیرد
آدمم تویه کنم مهلت جبرانی ده

همچنان زلف پریشان تو آواره شدم
به دل خانه خرابم سروسامانی ده
شوری اشک چشیدم که نمک گیر شدم
سر این سفره به من رزق فراوانی ده

فکشت

چتربازی و حرکات آکروباتیک روی هواپیما یکی از هیجان‌انگیزترین نمایش‌های هوایی است.



نکته‌ها

هدیه‌های هشتاپه‌ها

دوست نوجوان من! هدیه‌د کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان خراسان رضوی با همکاری روزنامه هشت به‌سمت شما پرواز کرده تا شما پرنده‌های شجاع و زیبا را ببرد به کوه قاف. اگر شما هم به هدیه کمک کنید، ما زودتر به آنجا می‌رسیم.
پست الکترونیکی ما: hodhod8@kpf-khr.ir



الهام صالح

پاقصه‌ها مادر بزرگ

قشنگ‌ترین سال‌های زندگی من همان سال‌هایی بود که پیش مادر بزرگم بودم. پدر بزرگ معمولاً توی خانه نبود. به سبک همه مردها بیرون از خانه کار می‌کرد. حتی وقتی پیرتر شد، باز هم خیلی در خانه نمی‌ماند. یا برای نماز به مسجد می‌رفت یا در مراسمی مثل قرائت قرآن یا خواندن دعا شرکت می‌کرد. ما می‌ماندیم و مادر بزرگ، خیلی قبل‌ترها مامان که سر کار می‌رفت، ماهنوز آن‌قدر بزرگ نشده بودیم که به مدرسه برویم. من و خواهرم هر ۲ یا مامان راهی خانه مادر بزرگ می‌شدیم و صبح تا شب حسایی آتش می‌سوزاندیم. ظهرا که مامان می‌آمد، به اصرار مادر بزرگ که قشنگ‌ترین اصرار دنیا بود، ناهار را هم همان‌جا می‌خوردیم. طعم قورمه‌سبزی‌ها و شربت آلبالوهاش هنوز زیر زبانی هست. حتی اگر راستش را بخواهی، همین حالا هوس شربت آلبالو کردم.

شاید بگویی باز هم به خانه مادر بزرگت برو! کاش می‌شد باز هم به خانه‌اش بروم تا برایش شربت آلبالو درست کند یا استکان‌استکان چای بریزد. باور کن که حتی در این هوای گرم تابستان هم جای‌خوردن از دست مادر بزرگ خیلی می‌چسبد.

بعدها که بزرگ شدیم و مدرسه‌رو، هنوز هم ظهرا تا مامان از سر کار بیاید، راهی خانه مادر بزرگ می‌شدیم. ما بهش می‌گفتیم «عزیز». خیلی وقت‌ها پیش می‌آمد در عالم بچگی خودم را به خواب بزنم تا شب را هم در خانه عزیز بمانم. کلکم فقط چند بار گرفت. بعد دیگر دستم رو شد. حتی اگر خواب هم بودم، به‌زور بیدارم می‌کردند تا به خانه خودمان برویم.

حیف که دیگر نیست. باور کن که عجیب دلم برایش تنگ شده، برای شربت آلبالوها، استکان‌استکان چای ریختنش و حتی برای قصه‌هایش که وقتی پیرتر شد، آن‌ها را فراموش می‌کرد یا قصه‌ای را به قصه دیگر می‌چسباند. دلم برایش تنگ شده اما کاری ازم ساخته نیست. کاش کمی بیشتر بچگی می‌کردم، کاش بیشتر در خانه‌اش می‌ماندم و بیشتر بهش سر می‌زدم. اما این کاش‌ها فایده‌ای ندارد. دیر فهمیدم، تو چی؟ مادر بزرگ داری؟ پدر بزرگ داری؟ می‌دانی وجودشان چه نعمت بزرگی است؟ نگو که دوستان نداری! همه پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها دوست‌داشتنی‌اند. باور نمی‌کنم که پدر بزرگ یا مادر بزرگی هم باشد که نتوان دوستش داشت. پس قدرشان را بدان و پای قصه‌هایشان بنشین!

به تو امید دارم

به تو امید دارم
مثل باد
که به هوای آرام شدن
خودش را در آغوش صحن و سرایت می‌اندازد
می‌پیچد توی گل‌های چادر زن‌ها
و گوشه فرش‌های لاکی‌ات را به پرواز درمی‌آورد
به تو امید دارم
مثل امید گره‌شده به
پنجره‌های ضریح
مثل احتمال افتادن ابر
بر زمین تشنه خراسان
مثل آمدن شعر
از دست‌هایی که هیچ‌وقت به
پنجره فولادی‌ات نرسید...
حضور تو
اجازه آسان تابیدن خورشید است
و نگاه توست
که کبوترها را سیر می‌کند.
به تو امید دارم
و می‌دانم که دست‌هایت
هنوز هم آهوها را نجات می‌دهند

مژده مقیسه
عضو نوجوان کانون
پرورش فکری
کودکان و نوجوانان
شماره هفت مشهد
برگزیده پانزدهمین
جشنواره بین‌المللی
امام رضا(ع)

جایی نزدیک حرم

لنز دوربینم را تمیز می‌کنم. صدای مداح خیابان را پر کرده است. اخبار می‌گفت ۲ میلیون زائر به مشهد آمده‌اند، اما با این شلوغی فکر می‌کنم زائران بیشتر از آمار اعلام‌شده هستند. مردها و پسرها با لباس‌های نو برای جشن آمده‌اند و با صدای مداح شادی می‌کنند. یک‌دفعه قسمتی از جمعیت به آن‌طرف خیابان سر می‌خورد. بلافاصله به سمت آن‌ها می‌روم و دوربینم را آماده می‌کنم؛ چیلیک. به عکس نگاهی می‌اندازم. زن‌ها چادرهای سفید و رنگی‌شان را با دندان نگه داشته‌اند و مردها دست‌هایشان را دراز کرده‌اند تا نذری بگیرند. با صدای بلند مداح از بلندگو، سرم را بالا می‌آورم. همه مردم ذکر یا امام رضا(ع) را تکرار می‌کنند. مردها و پسرها در صف جلوی دسته‌ها دست می‌زنند و همراه مداح همخوانی می‌کنند. زن‌ها هم انتهای جمعیت، دست بچه‌هایشان را گرفته‌اند و به سمت حرم می‌روند. با جمعیت حرکت می‌کنم. کمی جلوتر در ایستگاه صلواتی چای می‌دهند. نزدیک می‌روم، اما لیوان‌های چای روی میز تمام شده‌اند. مردی از آن‌طرف میز کتری را خم می‌کند، اما انگار کتری هم چای ندارد. - ببخشید خواهرم آب جوش نداریم، باید صبر کنید تا آب جوش بیارن. به صورت‌تم نگاه نمی‌کند. لبخند کوتاهی می‌زنم و زیر لب باشه می‌گویم. مردی که حالا اسمش را مسئول چای گذاشته‌ام گوش‌اش را از جیبش درمی‌آورد و از یک نفر می‌خواهد که از حسینه کوچ‌ه پشتی آب جوش بیاورد. به لیوان‌ها و کتری نگاه می‌کنم. با پرچم‌های سبز که یا امام غریب نوشته‌اند سوزه خوبی برای عکاسی می‌شوند. دوباره دوربینم را آماده می‌کنم و چند عکس می‌گیرم. از همه‌چیز که عکس می‌گیرم به مسئول چای نگاه می‌کنم. هنوز همان‌طور روی صندلی نشسته و به مردم نگاه می‌کند. به نظر می‌آید چهل یا پنجاه‌سالی سن داشته باشد. تهریش‌های سفید دارد و موهایی خاکستری. لنگی کهنه هم دور گردنش آویزان شده است.

- بیا حاجی، آوردم.
مردی که آمده بود دوتا کتری بزرگ را در دستش گرفته بود و به خاطر سنگینی کتری‌ها لب‌هایش را روی هم می‌فشرد. - دستت درد نکنه بابا. اجرت با امام رضا. مسئول چای لنگ دور گردنش را باز می‌کند و از آن به جای دستگیره‌ای برای کتری استفاده می‌کند. - بفرما خواهرم... ببخشید معطل شدید. - ممنون، دست شما درد نکنه.

لیوان‌ها را که پر می‌کند بخار چای، شیشه عینک گردش را می‌پوشاند. با همان لنگ کهنه شیشه عینکش را هم پاک می‌کند. وقتی چای می‌ریزد کتری مدام به بند آویزان عینکش گیر می‌کند. مرد تنبلی به نظر می‌آمد. خودش که بلند نشد برود آب جوش بیاورد، حتی وقتی آب جوش را آوردند از جایش بلند نشد که کتری را از دست آن مرد بگیرد. حالا هم که با لنگ کهنه‌ای همه کارهای دم دستش را انجام می‌دهد.

نزدیک ظهر شد. هنوز هم جمعیت از میدان شهدا به سمت حرم می‌روند و در خیابان جای سوزن انداختن نیست. خدا را شکر از صبح تا حالا سوزنه‌های خوبی پیدا شدند. به‌خصوص دختر بچه نوزادی که سربند یا علی بن موسی الرضا(ع) بسته بود. موقع برگشت نزدیک همان صلواتی می‌رسم. چشمم به سوزنه عکاسی فوق‌العاده‌ای می‌افتد. یک نفر روی ویلچر نشسته و به جمعیتی که از روبه‌رویم می‌آید نگاه می‌کند. فقط می‌توانم نیم‌رخ بدنش را ببینم، اما انگار به قامت مردانی خیره مانده که ایستاده برای امام رضا(ع) شادی می‌کنند. دوربینم را جلوی صورتم می‌گیرم و یک چشمم را می‌بندم. تصویر که تنظیم شد دکمه دوربینم را فشار می‌دهم. عکس فوق‌العاده‌ای شد. تصمیم می‌گیرم چند تا پشت سرهم بگیرم. دوباره یک چشمم را می‌بندم و از پشت دوربینم به روبه‌رویم نگاه می‌کنم. این‌بار تصویر را روی مردی زوم می‌کنم که روی ویلچر نشسته، اما نمی‌توانم کلید دوربینم را فشار دهم. مردی که روی ویلچر نشسته همان مسئول چای بود که از پشت سرم به حرم نگاه می‌کرد.

غزاله ناجی ابراهیمی
عضو نوجوان کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان شماره هشت مشهد.

من اون‌قدر شکمو هستم که سر سفره عقد هم بشینم، هوس غذا می‌کنم!

#خیل‌خان

هنگام بازدید از بیمارستان روانی، از روانپزشک پرسیدم؛ شما چطور می‌فهمید که یک بیمار روانی به بستری شدن در بیمارستان نیاز دارد یا نه؟

روانپزشک گفت؛ ما وان حمام را پر از آب می‌کنیم و یک قاشق جایخوری، یک فنجان و یک سطل جلوی بیمار می‌گذاریم و از او می‌خواهیم که وان را خالی کند. من گفتم؛ آهان! فهمیدم. آدم عادی باید سطل را بردارد چون بزرگ‌تر است.

روانپزشک گفت؛ نه! آدم عادی در پوش زیر آب وان را برمی‌دارد. شما می‌خواهید تخت‌تان کنار پنجره باشد؟

#خوشمزه‌خان

می‌رم بیرون ساعت دستم نیست، میرم میارمش گوشو جا می‌دارم. گوشو میارم پول نیاوردم. اونم میارم با خیال راحت می‌شینم تو تاکسی، می‌بینم دمپایی پامه!

#آقای همساده

می‌گویند شیشه‌ها احساس ندارند، اما وقتی روی شیشه بخار گرفته نوشتم دوست دارم، آرام آرام گریست...

یه بار هم نوشتم؛ دوست ندارم، باز هم گریست! یه بار دیگه نوشتم؛ سلام، خوبی شیشه؟ باز گریست! فکر کنم اصلاً افسردگی دارن.

#خوشمزه‌خان

کاش اون صفری که از آخر پولامون برداشتن رو به آخر موجودی حسابمون اضافه کنن.

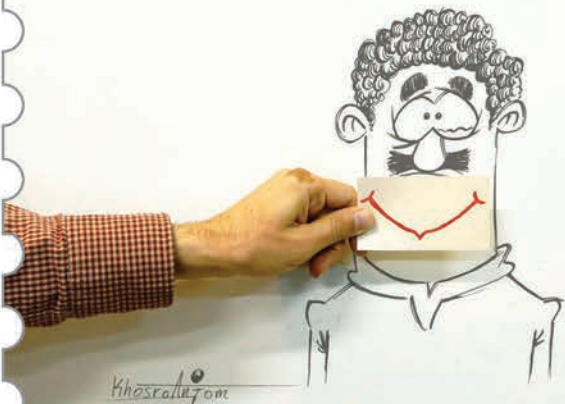
#خسیس‌خان

پیاز این‌قدر گرون شده که از این به بعد هر کی دهنش یو پیاز بده باکلاس محسوب می‌شه.

#خوشمزه‌خان

ترسناک‌ترین تبدیل دنیا هم تبدیل شدن یهویی سوسکیه که داره روز زمین حرکت می‌کنه به سوسک پروازی.

#آقای همساده



Khosroanjom