

تغییرات اقلیمی جهان را در معرض خطرات بزرگی قرار می دهد

قاتل زمینی



خاطرات خانه



آلبر آرزو نبود هم چنان غارتش بودیم

نخستین

رویاری با عطش و خون دماغ، دو ماجرای پرتکرار این روزها



رویاری با عطش و خون دماغ، دو ماجرای پرتکرار این روزها

گایختم...

تکتم دره کی | دو ماجرای مهم و تکراری این روزهای تابستان، عطش و خون دماغ شدن است. یک روز هلاک و خسته می رسید خانه و از شدت بی آبی و عطش پوستتان چروکیده شده و یک روز دیگر جلوی لباستان خونی است و یکراست باید بروید حمام و سر و وضعتان را روبه راه کنید. ممکن است خودتان دست به گریبان نباشید، ولی اگر یکی از نزدیکان تان با شرایطی مشابه آن چه گفتیم روبه رو شد، خوب است بدانید چطور می توانید به او کمک کنید. همچنین اگر ساعت کلاس های تابستانی تان وسط روز و در اوج گرماست حتماً این مطلب را با دقت بیشتری بخوانید.

چرا خون دماغ می شویم

خون دماغ شدن علت های مختلفی دارد و در عین حال که نباید از آن بترسید، ولی بی خیالش هم نشوید. اصلی ترین علت خون دماغ در هوای گرم، منبسط شدن و در نتیجه پاره شدن مویرگ های ظریف داخل بینی است.

اما اگر خونریزی بعد از نیم ساعت ادامه داشت، حجم خون زیاد، همراه با سردرد بود، بند آمد ولی با فاصله کم تکرار شد حتماً به پزشک مراجعه کنید تا زودتر علت ماجرا مشخص شود.

چه کنیم که خون دماغ نشویم؟

اصلی ترین کار این است که مواظب باشید دچار این ماجرا نشوید که بخواهید درمان کنید. تا جایی که می شود در هوای گرم و زیر آفتاب مستقیم راه نروید. رفت و آمدهایتان را برای وقتی تنظیم کنید که شدت گرما کم شده باشد یا ساعت های قبل از ظهر که هنوز گرما به اوج خودش نرسیده است. اما اگر مجبور هستید، حتماً و حتماً از کلاه استفاده کنید. کلاه باعث می شود علاوه بر آن که گرمای کمتری به سرتان می رسد، با سایه بانی که دارد از تابش آفتاب به صورت و گرم شدن بینی و عروق آن هم جلوگیری شود. مسیرهایی را انتخاب کنید که سایه بیشتری دارند. مسیرهایی پر درخت یا قسمتی از پیاده رو که آفتاب کمتر بتابد. می توانید از یک بطری آب که همراهتان است به عنوان کاهنده گرما استفاده کنید. هر چند دقیقه مقداری آب روی سرتان بریزید. آب برای آن که تبخیر شود از گرمای سر شما استفاده خواهد کرد و به این ترتیب دما را کاهش داده آید.

حالا که خون دماغ شدیم!

اگر همه این روش ها برای جلوگیری از خونریزی بینی جواب نداد و دچارش شدید یا ناگهان با بینی و صورت خون آلود دوست و رفیق تان روبه رو شدید، نترسید و کارهایی را انجام دهید که به بهتر شدن شرایط کمک کند:

مثل موتور ماشین که جوش می آورد و روش آب می ریزیم که خنک شود، هنگام خون دماغ هم اولین کار پایین آوردن دمای سر و صورت است. کمپرس سرد یا همان یخ هایی که روی سر می گذارید به این موضوع کمک می کند. لباس های اطراف گردن را باز کنید تا هوا بخورد. از او بخواهید از طریق دهان نفس بکشد و در اولین فرصت او را به محل سرد و خنکی منتقل کنید. اگر چند تکه یخ در یک پارچه گذاشته و روی بینی نگه دارید سرعت بند آمدن خون بیشتر خواهد شد. اگر خون وارد حلقش شده است باید آن را بیرون بریزد، پایین رفتن فشار خون باعث حالت تهوع می شود و حالت تهوع خودش فشار مضاعفی به رگ های بینی وارد می کند و اوضاع خراب تر می شود. یکی از رایج ترین کارها این است که سر را به عقب بگیریم که به این ترتیب مانع از خونریزی بشویم. این کار به گفته بیشتر پزشکان و متخصصان گوش و حلق و بینی، کار اشتباه و خطرناکی است. چون اگر حجم خون زیاد باشد ممکن است وارد مسیر تنفسی شما بشود. کافی است سرتان را صاف بگیرید و با دو انگشت پره های بینی را به هم فشار دهید و با این کار به انعقاد سریع تر خون کمک کنید. گرفتن محکم بینی با انگشت شست و اشاره به مدت پنج دقیقه سبب توقف خونریزی می شود، ولی چنانچه خون دماغ متوقف نشد می توان این کار را به مدت ۱۰ دقیقه انجام داد و پس از خونریزی هم نباید بینی را دستکاری کرد یا حتی نباید فین کرد.

بفرمایید شربت

بعضی از عرق ها و نوشیدنی ها در این روزها برزخ احساس تشنگی خلق موثر هستند. البته باید حواسمان را در نظر بگیریم. از برزخ احساس تشنگی، نیز برزخ به آب را واقعاً رفع نمیشود. از جمله عرق، برزخ و آبمیوه های این عصر بیشتر از آب میوه تشنگی را با مقدار کمی شکر درست کرده و نوش جان کنیم. باز هم تأکید می کنم حواسمان را در نظر بگیریم.

آزیر قرمز

حتماً این را می دانید که حدود ۶۰ درصد از بدن ما را آب تشکیل داده است و گرمای هوا باعث از دست رفتن بیشتر این نوشیدنی مهم می شود و اگر به موقع آب مورد نیاز بدن مان را تأمین نکنیم، احساس تشنگی سراغمان می آید. تازه وقتی آب بدن کم می شود، بزاق دهان را هم می گیرد و احساس خشکی دهان خواهیم کرد. اگر باز هم نتوانیم این نیاز را رفع کنیم، احساس ضعف، خستگی و سردرد هم اضافه می شود. تشنگی و حالت شدید آن یعنی عطش، در اصل زنگ خطر هستند و به شما هشدار می دهند که میزان مایعات بدن کم شده است. در ادامه راه حل های ساده ای را مرور می کنیم که برای رفع عطش و تشنگی جابگو هستند.

خود خود آب

راه ساده ولی مهم این است که بطری آب همراهتان داشته باشید و به محض احساس تشنگی مقداری از آن بنوشید. دقت کنید که مثلاً نوشابه، چای و آبمیوه های صنعتی جایگزین های خوبی برای این ماجرا نیستند، تا می توانید خود خود آب را بنوشید.

به این نکته هم دقت کنید که خوردن ناگهانی آب فراوان می تواند مشکلات گوارشی و سوءهاضمه در فرد ایجاد کند. بهتر است اجازه ندهید که بدن به حالت عطش شدید برسد که لازم شود بیکار بطری یک و نیم لیتری را در حلق مبارک بریزید، هر نیم تا یک ساعت باید دست کم نیم فنجان آب به بدن رساند.

جایگزینی برای چای

چای به دلیل خاصیت ادرار آور بودن باعث می شود مقدار بیشتری از آبی که از طرق مختلف به بدن می رسد، دفع شود. پس این تصور را که تشنگی تان فقط با چای رفع می شود، کنار بگذارید و آب را دریابید.

فیبر بخورید

خوراکی ها و غذاهایی مصرف کنید که فیبر دارند، چون آن ها می توانند آب زیادی را در بافت هایشان نگه دارند. فیبر در دستگاه گوارش باعث ماندگاری آب و تحویل تدریجی آب به جریان خون می شود و به این ترتیب تأخیر زیادی در احساس تشنگی به وجود می آید؛ از جمله خوراکی های فیبردار می توان به میوه ها و سبزی ها اشاره کرد. کاهو، خیار، کرفس و سبزی خوردن را به هر روشی که می توانید در برنامه غذایی تان جا بدهید، زیرا آن ها هم گزینه های مناسبی هستند برای آن که کمتر احساس تشنگی کنید. در مقابل برخی خوراکی ها مانند انواع شیرینی، کباب و جگر تشدید کننده تشنگی هستند و در فصل گرم سال که احتمال کم آبی بیشتر است باید از خوردن آن ها پرهیز کرد.

آب خنک

یکی از وظایف آب در بدن، تنظیم دمای آن است. وقتی آب را از دست می دهیم دمای بدن دچار تغییراتی شده و ما احساس گرمای درونی هم می کنیم. اگر آب را خنک مصرف کنیم دمای دستگاه گوارش و به خصوص قسمت های بالایی آن را پایین آورده ایم که احساس لذت بخشی به ما دست می دهد. البته این احساس لذت بخش به مقدار آبی که بدن نیاز دارد و باید به سلول ها برسد، ربطی ندارد. در حالت گرمای زیاد نوشیدن آب خنک راه مناسبی برای بیرون آوردن فرد از شرایط ایجاد شده است.

ریزه های مفید

نوشیدنی هایی مانند شربت خاکشیر یا تخم شربتی به دلیل داشتن این دانه ها که آب را درون خود حبس می کنند و چند برابر ظرفیت می توانند ذخیره آب داشته باشند در زمان تشنگی، نوشیدنی های بسیار مناسبی هستند. این دانه ها هم مثل فیبرها در دستگاه گوارش آب را داخل خود نگه می دارند و به تدریج آن را به بدن تحویل می دهند و نیاز بدن را در مدت طولانی تر نسبت به آب تأمین می کنند، اما از آن جا که این نوشیدنی ها با شکر مصرف می شوند باید در میزان استفاده از آن ها احتیاط کنیم چون مصرف بیش از اندازه آن ها موجب اضافه وزن و چاقی می شود. بهتر است آن ها را بدون شکر یا با حداقل شکر مصرف کرد.



رؤیای نفر اول

رفتن نیمار از بارسلونا، محدود به ماه اخیر نمی‌شود. تقریباً دو ماه پیش بود که خبرهایی در مورد درگیری لفظی نیمار با «خوان کارلوس انزوته»، کمک‌مربی «لوتیز اتریکه» روی رسانه‌ها آمد. خبرهایی که پس از آن، صحبت‌هایی مبنی بر این شنیده شد که نیمار، ماندن انزوته در بارسلونا را مساوی با ترک خود می‌دانست، اما به هر حال، اتریکه و انزوته بارسلونا را ترک کردند و «ارنستو والرده» سرمربی بارسلونا شد. حضور جدی در مراسم رونمایی از پیراهن بارسلونا و البته مصاحبه‌های نیمار باعث شد تا کسی به فکرش هم نرسد که ستاره برزیلی بخواهد پرونده چهارساله حضور خود در اسپانیا را ببندد. او می‌گفت که از بودن کنار مسی خوشحال است، ولی خب همه می‌دانستند که او می‌خواهد مرد اول تیمش باشد. حتی اگر بهترین آمار دربیبل بین بازیکنان دنیا را هم داشته باشد، ولی هواداران بارسا، چشم‌هایشان به هنرنمایی پسر بچه آرژانتینی دوخته می‌شود. نیمار می‌خندید و می‌گفت که برای گرفتن توپ طلای جهان عجله ندارد، ولی خوب می‌دانست که برای رسیدن به آرزوهایش باید مسی خارج کند.

بازیکنی که با ورودش به ترکیب استقلال، همه را شگفت‌زده کرده است

نیمار ایران



«مجتبی جباری»، «پژمان منتظری»، «سجاد شهباززاده» یا «مهدی رحمتی»؟ هیچ کدام از این چهار بازیکن بزرگ چهره اصلی بازی جمعه شب استقلال مقابل همنام خوزستانی‌اش نبودند بلکه جوان هجده‌ساله‌ای سوژه اصلی شعارها در سکوهاي آزادی بود. «مهدی قائدی» که بازی هفته اول تیمش مقابل صنعت نفت آبادان را به دلیل محرومیت از دست داد، جلوی دیگر تیم خوزستانی به عنوان بازیکن تعویضی وارد میدان شد و در همان دقایقی که در زمین حضور داشت با تکنیک چشم‌نوازش کاری کرد که هواداران استقلال حداقل یک دلیل برای خوشحالی از بازی تیم‌شان داشته باشند. کوچولوی دوست‌داشتنی استقلال (تازه‌ترین کسی که این لقب را به قائدی داده «سرور جباروف» است) با تکنیک ناب خودش که خاص فوتبالیست‌های جنوبی کشورمان است، یک‌تنه جریان بازی را به سود تیمش برگرداند و به جز گلزنی تقریباً همه‌کار برای تیمش کرد. شاید اگر جابر انصاری قدر پاس فوق‌العاده قائدی را می‌دانست، الان مهدی تبدیل به ذخیره طلایی تیم منصوریان هم شده بود. نام قائدی بعد از مسابقه هفته گذشته استقلال، حضور پررنگی در رسانه‌ها داشته و تقریباً همه فوتبالی نویسان از بازی بازیکن سابق ایرانجوان بوشهر تعریف کرده‌اند. شاید بتوان او را با «عبدالرضا برزگری» مقایسه کرد؛ بازیکنی آبادانی که بیشتر از شباهت ظاهری‌اش به قائدی، به خاطر جادویش با توپ، ما را به فکر مقایسه کوچولوی استقلال با او انداخت. برزگری هم مثل قائدی در هجده‌سالگی، فوتبالی‌ها را مجذوب بازی‌اش در تیم منتخب جوانان آبادان کرد، اما دو سال بعد اوج بازی برزگری بود. او در جام پنجم تخت جمشید در سال ۱۳۵۶، پدیده صنعت نفت بود و زیر نظر مرحوم «پرویز دهباری»، برزگری توانایی‌هایش را به فوتبال ایران اثبات کرد. زمانی که او پیروزی صنعت را برابر پرسپولیس (هفته چهارم) با گل خودش تثبیت کرد نامش یکبار سر زبان‌ها افتاد. ابتدا گروهی آن را یک حادثه خواندند، اما وقتی هفته بعد در امجدیه (ورزشگاه شهید شیرودی) برابر هما بار دیگر هنرنمایی کرد دیگر هیچ‌کس به ظهور استعدادی ناب تردید نداشت و او بارها و بارها نمایش دلنشینش را در طول فصل تکرار کرد تا در پایان فصل همه تیم‌ها را خواهان خود ببینند. عبدالرضا برزگری را با نام «حسون» می‌شناختند و قائدی هم لقب «باشوی کوچک» را یدک می‌کشد. حالا همه منتظرند که باشوی کوچک، سورپرایز بزرگ امسال لیگ باشد. او برای ستاره شدن مسیری طولانی را باید طی کند. مدیران استقلال خوب می‌دانند که برای شکوفایی استعداد مهدی هجده‌ساله باید بدجور مواظب رفتار این روزهای این بازیکن باشند. ممنوع‌المصاحبه کردن قائدی و البته همراهی پدر و مادرش در تهران، اولین واکنش استقلالی‌ها برای حفظ مروارید سیاه خود بوده است.



تغییرات اقلیمی جهان رادر معرض خطرات بزرگی قرار می‌دهد

قاتل زمین

بررسی‌ها حکایت از آن دارد که تغییرات اقلیمی تا سال ۲۰۳۰ منجر به مرگ زودرس حداقل ۶۰ هزار نفر در سراسر جهان می‌شود. این خبری است که در رسانه‌ها منتشر شده است، ولی برای این که خبر را بهتر درک کنید و بیشتر بترسید خدمت‌تان عرض کنیم که آمار این تعداد از آدم که قرار است به خاطر تغییرات اقلیمی جان‌به‌جان آفرین تسلیم کنند با گذشت زمان و ادامه روند تغییرات اقلیمی همین‌طور بیشتر و بیشتر خواهد شد و تا سال ۲۱۰۰ آمار کسانی که در اثر افزایش آلودگی هوا ناشی از بالا رفتن دما دچار مرگ زودرس می‌شوند، به ۲۶۰ هزار نفر خواهد رسید. اگر هنوز نترسیده‌اید باز هم خدمت‌تان عرض کنیم که این جناب پدیده تغییرات اقلیمی را خیلی دست‌کم نگیرید چون ایشان بین ۱۰ عامل تهدیدآمیز بشر در قرن بیست‌ویکم مانند فقر، سلاح‌های هسته‌ای، کمبود غذا، خشکسالی، سیلاب و... مقام اول را در جهان به خود اختصاص داده‌اند. به افتخارشون!

داده و منقوض شوند. به گفته کارشناسان، قرار گرفتن در معرض هوای آلوده باعث می‌شود افراد بیشتری بر اثر ابتلا به بیماری‌های حمله قلبی، سکته مغزی، سرطان ریه و بیماری مزمن انسدادی ریه، جان‌شان را از دست بدهند. همچنین مرگ‌ومیر بر اثر افزایش دمای هوا یکی از عواقب گرم شدن زمین است.

چه کار باید کرد؟

اگر از ما می‌پرسید بزرگ‌ترین مشکل محیط‌زیست کلمات قلمبه و مشکلی است که کارشناسان به کار می‌برند، پس اول از همه لازم است سردرپیوریم چی به چی هست و قرار است چه بلایی سرمان بیاید. به گفته کارشناسان تخریب محیط‌زیست و استفاده بیش از حد منابع طبیعی نه تنها بر کیفیت زندگی ما که در حال حاضر روی زمین هستیم بلکه بر کیفیت زندگی کودکان امروز در آینده و نسل‌های بعدی نیز تأثیر می‌گذارد. استفاده از انرژی‌های تجدیدپذیر مانند انرژی خورشید و باد می‌تواند در کاهش این تغییرات مفید باشد. کشورهای مختلف طبق توافق پاریس که توافقی جهانی برای حفظ محیط‌زیست است متعهد شده‌اند که در زمینه کاهش آثار تغییرات اقلیمی حرکت کنند. همچنین کشورها در حال آموزش شهروندان خود هستند. دولت چین یکی از دولت‌های موفق در حوزه هدایت نوجوانان و جوانان برای مشارکت و رهبری در مسائل مربوط به تغییرات اقلیمی است که در این رابطه برای نوجوانان اردو برگزار می‌کند. از برنامه‌های آینده دولت چین قرار دادن موضوع تغییرات اقلیمی به عنوان یکی از مواد اصلی درسی در نظام آموزشی است. همچنین کودکان آمریکایی اجازه دارند از دولت در خصوص اقداماتش برای مهار کردن تغییرات اقلیمی شکایت قضایی کنند.

چند قدم ساده بردار

- به جز این ما می‌توانیم با چند حرکت ساده به حفظ محیط‌زیست و نجات زمین کمک کنیم:
- برای رفتن به مدرسه یا خریدهای جزئی از دوچرخه استفاده کنیم یا پیاده‌روی کنیم.
- تا می‌توانیم از مترو، اتوبوس و سایر وسایل نقلیه عمومی استفاده کنیم.
- همیشه بطری‌های آب چندبار مصرف، کیسه و لیوان همراه خود داشته باشیم.
- زباله‌هایمان را بازیافت کنیم.
- پیش از خرید کردن کمی فکر کرده و مطمئن شویم که به وسیله مورد نظر، نیاز جدی داریم.
- کاشت درخت و گیاه را جدی بگیریم.
- محصولات محلی خریداری کنیم.
- واقعاً کمتر کاغذ استفاده کنیم.



حالا تغییر اقلیمی چیست؟

من یکی که طرفدار پروپاقرص شجاعت و شهامت شما هستم، اما این بار را مطمئنم چون هنوز نمی‌دانید که تغییر اقلیمی چیست؟ پوشیدنی است یا خوردنی؟ کک‌تان هم نگزیده و پرپر به صفحه روزنامه نگاه می‌کنید و می‌پرسید: «خب حالا این تغییرات اقلیمی چی هست؟!» برای این که متوجه ماجرا شوید کمی به عقب برمی‌گردیم. رشد صنایع و کارخانه‌ها از آغاز انقلاب صنعتی در اوایل قرن نوزده میلادی و به دنبال آن افزایش مصرف سوخت‌های فسیلی مانند ذغال‌سنگ و نفت به خاطر خودروها و کارخانجات از یک طرف و تخریب جنگل‌ها و اراضی کشاورزی از طرف دیگر باعث افزایش گازهای گلخانه‌ای مخصوصاً گاز CO2 یا همان دی‌اکسیدکربن در چند دهه گذشته شده است. همان‌طور که کارشناسان می‌گویند، افزایش گازهای گلخانه‌ای باعث افزایش دمای میانگین اتمسفر کره زمین و در نتیجه گرم شدن کره زمین در چند دهه گذشته شده و این بالا رفتن دما نوساناتی در آب‌وهوای زمین به وجود آورده که به این نوسانات که همان قاطعی پاتی کردن آب‌وهوا به زبان خودمان است و نتایج این قاطعی کردن آب‌وهوا مثل زیاد شدن هوا، زیاد سرد شدن هوا، باران‌های سیل‌آسا و توفان‌های بی‌وقت و خشکسالی است، «تغییرات اقلیمی» می‌گویند.

تغییرات اقلیمی خطرناک هستند

همان‌طور که گفتیم تغییر اقلیم ممکن است باعث کمبود آب شیرین و غذا یا سیل، توفان، موج‌های گرمایی شدید و خشکسالی شود. تغییر اقلیم می‌تواند باعث به وجود آمدن شرایط آب‌وهوایی سخت شود. مثل همیشه قسمت بد ماجرا برای کشورهای فقیر است. کشورهای فقیر که امکانات کمتری برای دست‌وپنجه نرم کردن با این اتفاقات پهبویی دارند، بیشتر در معرض خطر هستند. تغییر اقلیم منجر به تغییر شرایط زیستگاه‌ها مثل جنگل، دشت و... می‌شود و از آن‌جا که حیوانات در طبیعت نمی‌توانند به‌سرعت خود را با این تغییرات سازگار کنند، ممکن است بسیاری از آن‌ها جان‌شان را از دست

رکوردنقل وانتقالات تاریخ با همکاری مالک قطری و

کعبه ۲۲۲ یوروت

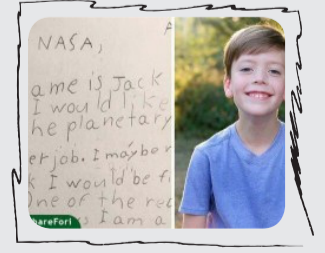
علیرضا کرانپایه | چه کسی می‌خواهد روی دس فوتبال به پایان راه خود رسیده است؟ همه چه شوخی متداول در فصل نقل‌وانتقالات تابستان می‌رسد. یک بازی رسانه‌ای که قبل‌تر با «رونالدو» از رئال مادرید تجربه‌اش کرده به سکوت «بیمار» و البته اصرار رسانه‌ها به ثبت سن ژرمن. برای رقم زدن بزرگ‌ترین نقل‌وانتقال بالآخره کار خودش را کرد. نیمار، ستاره برزیلی قید نیوکمپ، «مسی» و رفقایش را زد تا به پاریس هر اتفاق دیگری تا پایان فصل نقل‌وانتقالات بقیه مهم نیست چون قطعاً این انتقال بزرگ‌ترین بسم تابستان امسال خواهد بود؛ بمبی به ارزش ۲۲۲ میلیون یورو!



خبر فوری

پسر بچه ۹ ساله به ناسا در خواست کار داد

به‌تازگی درخواست پسر بچه نهم‌ساله‌ای که اعتمادبه‌نفسش کولاک بوده، خبرساز شده است. ایشان خیلی شیک و مجلسی به ناسا نامه نوشته و درخواست کار داده است. بعد هم نه این که فکر کنید قربان صدقه‌شان شده یا خیلی خواهش و تمنا کرده است، نخیر این جناب بلندپرواز منتهی هم سر ناسا گذاشته و گفته با این که سن کمی دارد، اما ایده‌های خفنی دارد که حتماً به درد ناسا می‌خورد.



خیلی کارش درست است

فارس

چینی‌ها علیه چاقی

درست است که چینی‌ها با کالاهایشان کشور ما را ترکانده‌اند، اما از آن جایی که می‌گویند مرگ خوب است اما برای همسایه! خیلی به فکر خودشان هستند و نه تنها محصولات بنجل خودشان را نمی‌خرند که تندتند کارهای فرهنگی هم برای سلامت شهروندان به‌خصوص دانش‌آموزان‌شان انجام می‌دهند؛ برای مثال آنها توی دولت‌شان جمع شده‌اند و یک طرح ملی تغذیه‌ای نوشته‌اند که براساس آن قرار است تا ۱۳ سال آینده درخصوص میزان رشد چاقی دانشجویان، بیماران، زنان باردار، نوزادان و سالمندان توجه ویژه‌ای شود.



یکی به فکر ما هم باشه

«مهدی قائدی» که بازی هفته اول تیمش مقابل صنعت نفت آبادان را به دلیل محرومیت از دست داد، جلوی دیگر تیم خوزستانی به عنوان بازیکن تعویضی وارد میدان شد و در همان دقایق که در زمین حضور داشت با تکنیک چشم‌نوازش کاری کرد که هواداران استقلال حداقل یک دلیل برای خوشحالی از بازی تیم‌شان داشته باشند. کوچولوی دوست‌داشتنی استقلال (تازه‌ترین کسی که این لقب را به قائدی داده «سرور چهاروف» است) با تکنیک ناب خودش که خاص فوتبال‌بست‌های جنوبی کشورمان است، یک‌تنه جریان بازی را به سود تیمش برگرداند

سر مربی قرمزها خوب می‌داند چگونه «طارمی» را به شرایط ایده‌آل بازگرداند

حمایت عجیب «برانکو»



«برانکو ایوانکوویچ» با کوله‌باری از تجربه در باشگاه پرسپولیس به عنوان سرمربی، کارش را دنبال می‌کند. او از قهرمانی در لیگ چین تا دو دوره حضور با کرواسی و ایران به عنوان مربی و سرمربی، خاطرات و تجربیات زیادی به دست آورده و حالا که در ایران به سر می‌برد می‌تواند به‌سادگی آن را به نسل جدید مربیان تزریق کند؛ از جمله این افراد، مدل حمایت از بازیکنان است. برانکو در این امر، سرآمد همه مربیان لیگی به شمار می‌رود. روزی که همه در انتظار آن بودند تا سرمربی سرخ‌ها بدترین و شدیدترین برخوردهای انضباطی را با برخی بازیکنانش داشته باشد، برانکو سکوت کرد و روزی که هیچ‌کس انتظار نداشت این مربی در مورد عملکرد بازیکنان افت‌گده‌اش حرف بزند، او به حمایت از این بازیکنان پرداخت. به همین علت است که سرخ‌پوشان برای موفقیت پرسپولیس و برانکو با تمام وجود بازی می‌کنند. آخرین نمونه آن نیز حمایت خیره‌کننده برانکو از «مهدی طارمی» بود. برانکو می‌داند طارمی چه استعداد نابی در فوتبال دارد و اگر به مرز آمادگی برسد، چه کارهای بزرگی در زمین رقم خواهد زد، به همین علت او این روزهای افت بازیکن شماره ۹ خود را ملاک قیاس وی قرار نمی‌دهد. برانکو بعد از اتمام دیدار پرسپولیس برابر تراکتورسازی در تبریز، با این‌که روز بسیار سختی را گذرانده بود و از دیدار نفس‌گیری، سه امتیاز را به دست آورده بود، اما به تمجید از طارمی پرداخت. شاید مربیان دیگر به شکل دیگری در مورد بازیکنی مثل طارمی با این کیفیت پایین در برابر تراکتورسازی حرف می‌زدند، اما برانکو گفت: «او هنوز آماده نیست، درست هم نیست انتظار زیادی از او داشته باشیم، اما من از او راضی هستم.» با این جمله کوتاه اما تأثیرگذار، برانکو باعث شد طارمی هزاربرابر بیشتر از قبل روحیه بگیرد و قطعا موتور گلزنی‌هایش را از بازی‌های آینده روشن خواهد کرد.

بند وفاداری

پس از جدایی نیمار، یکی از موضوعات بحث برانکو، بند وفاداری قرارداد این بازیکن با پارسلونا بود که طبق آن باید این باشگاه حدود ۲۶ میلیون یورو به پدر نیمار به عنوان مدیر برنامه‌هایش پرداخت کند. معمای این قضیه اما به ادعای پارسلونا برمی‌گردد. این باشگاه ادعا می‌کند که طبق آخرین قرارداد نیمار با باشگاه که سال قبل امضا شد، این بازیکن می‌بایست تا روز ۳۱ جولای، با هیچ باشگاهی «مذاکره» نکند. سپس پس از حضور این بازیکن در تمرینات اول آگوست، این مبلغ به پدر نیمار پرداخت خواهد شد. پیش از این تصور می‌شد که تنها ماندن نیمار در باشگاه برای فعال شدن این بند کافی است. شاید مهم‌ترین نکته کنفرانس مطبوعاتی نیمار به جایی برگردد که وی ادعا کرد دو روز پیش در مورد رفتن به پاری سن ژرمن تصمیم گرفته است و بلافاصله با باشگاه پارسلونا و ارنستو والورده تماس گرفته و جدایی خود را اعلام کرده است. حالا از یک سو باشگاه پارسلونا ادعا می‌کند نیمار حتی قبل از ۳۱ جولای با پاری سن ژرمن ارتباط داشته است و از سویی دیگر نیمار ادعا می‌کند که تصمیمش را در روز ۲ آگوست گرفته است. تفاوت این دو ادعا ۲۶ میلیون یورو برای پارسا آب می‌خورد!



جایگزین نیمار کیست؟

گزینه‌های پیش‌روی پارسلونا برای پر کردن جای نیمار مشخص است: «امپابه»، «دیبلا»، «دمبله» و «کوتینیو»! پارسا حالا ۲۲ میلیون یورو به خزانه‌اش اضافه شده است. پس می‌تواند هر بازیکنی را آزاد کند، ولی خب به نظر می‌رسد امپابه علاقه زیادی برای رفتن به رئال دارد و نمی‌توان روی آن حساب کرد. راضی کردن مدیران یووه برای خروج دیبلا هم بسیار سخت است، ولی کوتینیو گزینه ایده‌آلی به نظر می‌رسد. باشگاه لیورپول و «کلوب» بارها از غیرقابل ترانسفر بودن کوتینیو حرف زده‌اند، ولی غیبت این ستاره برزیلی در بازی مقابل اتلتیکو در اتودی کاپ و نیز بازی دوستانه این هفته لیورپول برابر بیلباتو باعث شده تا شایعات در مورد جدایی‌اش قوت بگیرند. پارسلونا که یک‌بار پیشنهاد ۷۲ میلیون یورویی برای کوتینیو داد و بلافاصله هم با پاسخ منفی لیورپول روبه‌رو شد، حالا منتظر پاسخی جدید از سوی باشگاه انگلیسی است. به نظر می‌رسد کوتینیو با حدود ۱۰۰ میلیون یورو راهی پارسا شود. عثمان دمبله بیست‌ساله که سال گذشته نیز مورد توجه پارسا قرار داشت، ولی به دلیل حضور مثلت MSN ترجیح داد از رن فرانسه راهی دور تموند شود. او در ابتدای تابستان سخت مورد توجه پارسا قرار داشت، ولی مدیر ورزشی دور تموند، باشگاه اسپانیایی را تهدید به شکایت کرد تا به طور موقت پرونده دمبله مختومه شود، ولی حالا و با جدایی نیمار از پارسا، جای خالی بزرگی برای دمبله ایجاد شده است. ستاره فرانسوی بیست‌ساله شاید در حد و اندازه‌های نیمار نباشد، ولی سبک بازی او شباهت‌های زیادی به فوق‌ستاره برزیلی دارد. مدیران پارسا احتمالا باید ۸۰ تا ۱۰۰ میلیون هم برای دمبله کنار بگذارند.



جدایی رسمی

ناصرالخلیفی با توصیف «همه‌چیز عالی است» در مورد انتقال نیمار صحبت کرد. پس از کش‌وقوس‌های فراوان، نیمار به پارسلونا فراخوانده شد تا تکلیف کاملا مشخص شود. پس از اندکی، اجازه خروج نیمار از تمرینات پارسلونا داده شد و پارسلونا رسماً اعلام کرد که نیمار درخواست خروج داده است. دیگر این موضوع قابل باور بود. پیوستن نیمار به پاری سن ژرمن فقط یک آزمایش پزشکی و یک اعلام رسمی نیاز داشت تا گران‌ترین انتقال تاریخ، واقعی شود. این اتفاق همان‌قدر که بزرگ بود، اتفاقات و واکنش‌های بزرگی را نیز به دنبال داشت. پاریسی‌ها در تدارک رژه برای معارفه نیمار بودند و نیمار نیز پارسلونا را به مقصد لندن ترک کرد تا کار انتقال وی انجام شود. حالا باید شاهد عکس‌های پر تعداد از صف‌های طولیل مردم برای خرید پیراهن نیمار می‌بودیم. صف‌هایی که برای اولین بار پاریس به خود می‌دید. در روز اول بیش از ۱۰ هزار پیراهن نیمار در پاری سن ژرمن فروش رفت. قیمت پیراهن، ۱۵۵ یورو با شماره و اسم، البته از یک‌میلیون و پانصد هزار یورویی که از فروش پیراهن‌ها به دست آمده بین ۱۰ تا ۱۵ درصد به باشگاه می‌رسد؛ کمتر از ۲۰۰ هزار یورو درآمد در روز اول برای خرید ۲۰۰ میلیون یورویی.



۲۲۲ میلیون یورو!

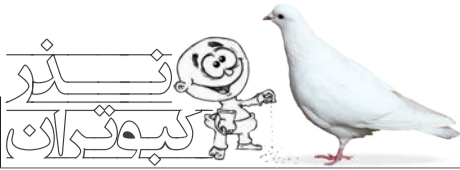
وقتی قیمت فسخ قرارداد نیمار ۲۲ میلیون یورو افزایش پیدا کرد و به ۲۲۲ میلیون رسید، کسی فکرش را هم نمی‌کرد که باشگاهی بتواند از سد قوانین یوفا بگذرد و ۲۲۲ میلیون یورو تنها برای فسخ قرارداد نیمار هزینه کند. همه‌چیز عادی به نظر می‌رسید تا این‌که «ناصرالخلیفی»، مالک قطری پاری سن ژرمن رسماً از علاقه خود و باشگاهش برای به خدمت گرفتن مهاجم تکنیکی پارسا گفت. نیمار حالا می‌توانست از سد قرارداد پارسا به کمک شش‌گانه‌های نفت مالک قطری بگذرد. شایعات بالا گرفته بود و اظهارنظرها زیاد شده بود، قطعاً جنجالی‌ترین واکنش، واکنش «جرارد پیکه» در اینستاگرام خود بود که عکسی از خود و نیمار را گذاشته بود و در متن آن، «او می‌ماند» را نوشته بود. باید خیال هواداران پارسا راحت می‌شد، ولی این‌طور نشد! نیمار با پیراهن کاتالان‌ها در بازی‌های پیش‌فصل می‌درخشید، ولی فکر و ذهنش درگیر دستمزد سالانه ۳۰ میلیون یورویی پاری سن ژرمن بود. برای این‌که متوجه دستمزد نیمار بشوید، باید بگوییم که او هر دقیقه، ۲۶۶ هزار تومان / هر ساعت، ۱۵ میلیون / هر روز، ۳۸۳ میلیون / هر هفته، ۲ میلیارد / هر ماه، ۱۰ میلیارد و هر سال، ۱۳۳ میلیارد پول دریافت می‌کند! حالا این عده‌ها را با ۲۲۲ میلیون یورو (حدود یک‌هزار میلیارد تومان) که باید باشگاه فرانسوی به پارسلونا پرداخت می‌کرد جمع ببندید! عجیب ولی واقعی است.

فوتبال

بیسر برزیلی شکست

بلیون

است او بلند شود؟ آیا
بزر مثل یک
ی به نظر
سایه خروج
ودیم، ولی
وانی «پاری»
قال تاریخ
پارسلونا
برود.
د.



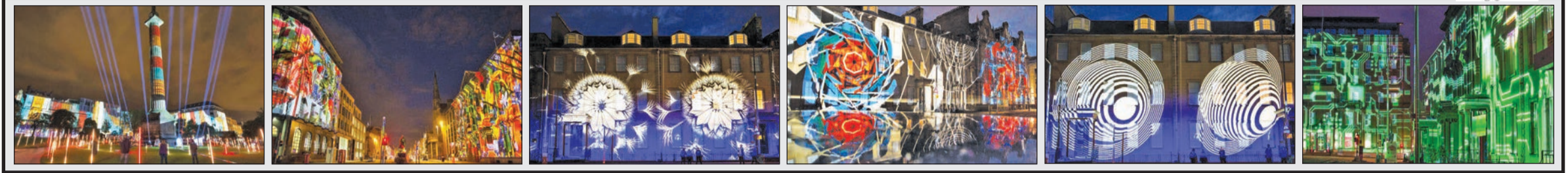
با گوشه چشم فاطمی خود چه ها کنی!
سنگ سیاه قلب مرا، کبریا کنی
من از بل صراط جزا یرت می‌شوم
دستم اگر که روز قیامت رها کنی

آقا چه می‌شود که مرا در صف حساب
از لایه‌لای آن همه آدم سوا کنی
آقا سعادت دو جهان قسمتم شود
یک‌بار اگر برای غلامت دعا کنی

نمایشگاه

بازی رنگ

برگزاری جشنواره بین‌المللی نور در ادینبورگ اسکاتلند



هدیه‌های هشتگی



دوست نوجوان من! ههدد 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 ههدد کمک کنید، ما زودتر به آنجا می‌رسیم.
پست الکترونیکی ما: hodhod8@kpf-khr.ir



سلام دوست عزیزم در مرکز آفرینش‌های ادبی کانون پرورش فکری، امیدوارم حالت خوب باشد و از خواندن داستان‌هایم خسته نشده باشی و نوشته‌هایم در فصل تابستان، طراوتی به مهرانی بهار به وجود عزیزت هدیه کرده باشند. بهار عزیزم! (می‌خواهم از این‌به‌بعد تو را «بهار» صدا کنم) وقتی نامه‌هایت به دستم می‌رسند واقعا خوشحال و امیدوار می‌شوم و به روزهای آینده و نویسنده شدن فکر می‌کنم. داستان دیگری برایت می‌فرستم و بی‌صبرانه منتظر نظرت هستم بهارجان!



محمد کفایت

اگر آرزو نبود هم چنان غارنشین بودیم

شما می‌دانید که انسان‌های نخستین که در غارها زندگی می‌کردند برای اولین بار کی آرزو کردند؟ شاید وقتی که هیچ سرپناهی نداشتند. همان زمان بود که آرزو کردند جایی برای زندگی پیدا کنند و بعدها غارنشین شدند.

شاید اولین بار وقتی که به آتش نیاز پیدا کردند، با خودشان گفته‌اند: «ای کاش چیزی وجود داشت که شب‌ها ما را از تاریکی نجات می‌داد و برای گرم کردن خودمان یا پختن غذا از آن استفاده می‌کردیم.» برای همین هم آتش را کشف کردند. آرزوهای انسان‌ها همین‌طور ادامه داشت تا کم‌کم از آتش به کشف و اختراع چیزهای جدیدی رسیدند. حتی من فکر می‌کنم که نقاشی‌های روی دیوار غارها آرزوهای پوده است که انسان دوست داشته به آن‌ها برسد. حتی بسیاری از پیشرفت‌ها و کشف چیزهای جدید چیزی جز آرزوهای ما نیست. پس شما نوجوانان خلاق، خوش‌فکر و خوش‌آرزو، چشمان‌تان را ببندید و به آرزوهای خوبی که دارید فکر کنید. بعد از بزرگ‌تره‌ایتان که یا پدر و مادرتان هستند یا مربیان‌تان بخواهید به شما کمک کنند تا شما آرزوهایتان را هرچه زودتر عملی کنید یا حداقل درباره این‌که چگونه می‌شود این آرزوها را عملی کرد صحبت کنید.

این را هم بدانید که رسیدن به بعضی از آرزوها کمی طولانی است، پس خسته نشوید! می‌دانید چرا؟ چون اگر پیشینیان واجداد ما برای رسیدن به آرزوهایشان خسته می‌شدند و تلاش نمی‌کردند ما هیچ‌وقت به موفقیت‌هایی که امروز به دست آورده‌ایم، نمی‌رسیدیم و شاید هم‌چنان غارنشین بودیم. آرزو بخش مهمی از دنیای نوجوانی است که می‌تواند دنیای جوانی‌تان را خوب‌تر بسازد. ما هم در این روزهای تابستان برایتان آرزوهای خوب داریم؛ آرزوی تابستانی پر از انرژی و شادی، تابستانی پر از تفریح و استراحت و البته تابستانی که به شما این فرصت را می‌دهد برای سال آینده تحصیلی و پیشرفت‌های علمی و فرهنگی و حتی کاری‌تان برنامه‌ریزی کنید.

خاطرات خانه

خانه پدری بزرگ را گذاشتان برای فروش. خانه‌ای که توی آن چشم باز کرده‌ام. منظوم من و پسر خاله‌ها و دختر خاله‌هایم است. خانه‌ای که هر هفته پنج‌شنبه و جمعه‌ها و روزهای تعطیل و بیشتر تابستان‌مان را آن‌جا کنار هم روز و شب‌مان را به خاطرهایمان گره زده‌ام.
نمی‌دانم کی و چطور فکر فروش این خانه را به ذهن دایی‌جان انداخت؟ او که خودش همیشه می‌گفت این خانه تاریخ دارد. حالا نمی‌دانم چرا می‌خواهد بخش مهم تاریخ خانوادگی را پاک کند. مگر نه این‌که پدری بزرگ خودش از همان روز که خشت اول این بنا را گذاشته بودند روی سر عمله و بناها مثل مهندس ناظر ایستاده بود و اصلا طرح و نقشه آن را خودش داده بود. حیاط بزرگ سنگفرش با حوضی شش گوشه در وسط آن و دو طرفش باغچه‌های مستطیل‌شکل لبریز از گل‌های اطلسی و مینا که هر بهار و تابستان غرق در عطر و رنگ می‌شد و درخت‌های آلبالو و گیلاس که یکی در میان تا جلوی در حیاط صف بسته بودند و هر کدام ما اسم خودمان را روی یکی از آن‌ها گذاشته بودیم و هر سال چشم می‌کشیدیم ببینیم کدام‌مان بیشتر بار می‌دهد.
با ایوانی بزرگ که دور تا دورش را نرده چوبی خوش‌ترشی گرفته بود و دوتا تخت چوبی فرش‌شده یا قالیچه‌های خوش‌رنگ تر کمن و میخده‌های لوله‌ای مخیل فرسز یادگار چهیزیه مادر بزرگ.
عصرهای تابستان بساط کاهو سکنجبین به راه بود و دلشوره مادر بزرگ که مدام نگاهش میان شیفت‌های گاه و بی‌گاه ما

می‌چرخید. که، علی‌جان مادر لب حوض راه رو به وقت سر می‌خوری‌ها، مریم‌جان انگشتت رو هی نزن رو سکنجبین‌ها دل آدم آشوب می‌شه مادر، مجید جان رو نرده نشین مادر هفت، هشت تا پله رو بیفتی پالین دافون می‌شی‌ها، میناجان مادر بپوش تر بخور دنیات که نمی‌کنن.
و ما هم زیز بزرگی می‌خندیدیم و تا چشم از ما برمی‌داشت دوباره از سر می‌گرفتم شوخ کاری‌هایمان را.
واتاق‌هایی تودرتو با پنجره‌های بزرگ و پرده‌های فیروزه‌ای رنگی که تمام قد نور خورشید را همزمان اتاق‌های فرش‌شده با قالی‌های دستباف کاشانی می‌کرد و ما دست می‌کشیدیم روی طرح‌ها و نقشه‌های آن‌ها و دل می‌سپردیم به قصه‌های شیرینی که مادر بزرگ برایمان تعریف می‌کرد. قصه‌هایی پر از عشق، زندگی، مهر و همه چیزهای خوبی که دنیا احساس به قلب‌مان سرریز می‌کردند.
نزدیک پاییز که می‌شد بساط سبزی پاک کردن برای گو گو و قرمه‌سبزی به راه بود و ما کنار دست مادرهایمان که چهار تا خواهر بودند می‌نشستم و تند تند تره و جعفری و کشتیز و شنبلیله‌ها را پاک می‌کردیم و مسابقه می‌دادیم که سبک کی زودتر پر از سبزی‌های پاک‌شده می‌شود تا برنده یک کاسه پر از لولوشک، برگ هلو و زردآلوهای بشود که اول تابستان مادر بزرگ آن‌ها را سینه آفتاب بهم کرده توی حیاط و عجب مزه‌ای داشت و چقدر زود تمام می‌شد.
چه شب‌ها که توی ایوان کنار هم ردیف تشک‌هایمان را بهم می‌کردیم و چقدر سعی می‌کردیم که بخوابیم و باز یکی پیدا می‌شد آن وسط بقی بزند زیر خنده و خواب را

از چشم همه پیراند تا این که پدر بزرگ سر بلند بکند و همه حساب کار دست‌شان بیاید که دیگر وقت خواب است بی‌شوخی و خنده.
وای خدا به هر گوشه که نگاه می‌کنم خاطره و یاد و یادگار است که سرریز می‌کند به ذهنم. حالا چطور دل بکنم؟ نه چطور دل بکنیم؟ آخر به آخر و خشت به خشت این خانه مثل دفترچه خاطراتی است که شوخی‌ها، خنده‌ها، قهرها و آشتی‌هایمان را به یادمان می‌آورد.
مگر نه این‌که مادر بزرگ آرزو داشت عروسی دایی‌جان را همین‌جا بگیرد. توی حیاط را دور تا دور می‌زد و صدای بچه‌ها و به همه درخت‌ها ریسه‌های رنگی بندند و کلی مهمان دعوت کند و... دایی که هنوز زن بکر قتل پس چطور دلش می‌آید این میراث خانوادگی را بفروشد؟ به این مهندس نمی‌دانم کی، که جای همه ساختمان‌های قدیمی این دوروبر برج‌هایی ساخته که تا سراسر بلند می‌کنی آخرش را ببینی کلاه از سرت می‌افتد.
طغلی ما و مامان‌هایمان که به احترام این پسر یکی یک‌دانه که عجیب هم دوستش دارند و قرآن‌صندقاش می‌روند مجبوریم نگاه بر حسرت‌مان را برای آخرین‌بار دور تا دور این خانه بگردانیم و زیر لب بگوییم، خدا حافظ دنیای خاطر‌ها، خدا حافظ.
زهره اکبر آبادی
مربی فرهنگی کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان نیشابور.

واسه دوستم جوک فرستادم
جای خخخخ نوشته ققققققق

می‌گم یعنی چی؟ می‌گه سرما خوردم دماغم گرفته.

خوشمزه خان

اولین ضربه زندگیمو وقتی خوردم
که از راه رسیدم و دیدم

مادرم با دکلنی که دایمم برام خریده داره پشه می‌کشه.

آقای هسهاده

یه لحظه‌ای هم بود تو مدرسه که وسط درس دادن
معلم، برمی‌گشتم دوستمو نگاه می‌کردم و می‌گفتم:
می‌فهمی؟

می‌گفت: نه! و من خوشحال به نفهمیدنم ادامه می‌دادم.

تیل خان

کانون گرم خانواده ما به این صورته که همه کنار هم
می‌شینیم و هر کدوم سرمون تو گوشه خودمونه.

آقای هسهاده

به سوسکه می‌گن آرزوت چیه؟
می‌گه،

یه‌بار با خانم‌ها بشینیم مشکلاتمون رو منطقی حل
کنیم. تا کی جیغ، تا کی دمپایی؟

خوشمزه خان

مادر من اگر پزشکی بود علت نصف مرگ‌ومیرها رو
«چون شب دیر خوابیده» اعلام می‌کرد.

نصف دیگه هم «از بس سرش تو گوشه بوده».

خوشمزه خان

یه دوست چینی داشتم مریم شد
برای عیادتش رفتم بیمارستان کنار تختش وایسام...

بهم گفتم: چینگ چینگ چن چوون...

و چون داد...!

برای ترجمه این جمله رفتم چین.
اون‌جا از یه مرد چینی معنیش رو پرسیدم

بهم گفتم: یعنی «باتو از رو شلنگ اکسیژن بردار...»

خوشمزه خان

