

با حذف صبحانه  
بیمار می شوید  
**دردسرهای  
نخوردن  
صبحانه**



ویژگی های تعطیلات آخر هفته لذت بخش

# تعطیلات

## دو روز برای خود خودم



ویژگی های تعطیلات آخر هفته لذت بخش

# کا دو روز برای خود خودم

تکتم دره کی | اگر در یکی از امتحان های نگارش از من بپرسند مخالف صبح شنبه چیست؟ حتماً می گویم صبح پنجشنبه. آن قدر که حال و هوای این دو روز با هم فرق می کند. صبح شنبه چشم هایی را که با چسب به هم آمده است باید باز کنی، در حالی صبح پنجشنبه می توانی از زیر پتو سرک بکشی و به آفتاب لبخند بزنی. صبح شنبه باید آماده باشی تا در برنامه های از قبیل تعیین شده قرار بگیری، ولی صبح پنجشنبه تنها روزی است که وقتی بیدار می شوی می گویی خب حالا امروز چه کار کنم؟ اصلاً من که پنجشنبه را از جمعه هم بیشتر دوست دارم و عصر چهارشنبه را از هر دوی این ها بیشتر، هنوز شمارش معکوس پایان تعطیلات هم شروع نشده و اصلاً چهارشنبه اسمش تعطیلی است در حالی که تعطیلی، خلاصه که روزهای تعطیل اگر خوب بگذرند می شوند منبع انرژی و کلی حال خوب برایتان به همراه دارد و خدا نکند این روزهای تعطیل لذت بخش نباشند، آن موقع است که شب شنبه را به هیچ عنوان نمی توان تحمل کرد. جعبه پیشنهادی ای داریم که کمک می کند هر چه بیشتر روزهای تعطیلات را به روزهای لذت بخشی تبدیل کنید و هر چه بیشتر حالش را ببرید.

### طبیعت تعطیل نیست

حتماً چشم هایمان را با نگاه کردن به طبیعت روشن کنید. این نگاه می تواند در باغ خانوادگی تان بیرون شهر یا در دل یکی از همین پارک های شهر باشد. فلاکس کوچک و چند لیوان را بردارید و بروید، باور کنید پاییز هم قشنگی های زیادی دارد که باید کشفشان کنید. اصلاً همین چای خوردن های پاییزی دنیایی است برای خودش.

### حال خوب

کارهایی هست که همیشه حالتان را خوب می کند و تابستان ها خیلی برایشان وقت دارید، ولی حس می کنید با شروع فصل مدرسه باید آن ها را ببوسید و کنار بگذارید. یکی از ویژگی های تعطیلات لذت بخش همین است که سراغ آن کارهایی که اشتیاقتان را زیاد می کند بروید. ممکن است یکی یا کتاب خواندن یکی یا نقاشی یا هر کار هنری دیگری این حس سراغش بیاید. خودتان بهتر از دیگران می دانید که این کار برای شما چیست. ممکن است شما دوست داشته باشید آشپزی یا شیرینی پزی کنید یا این که چون فصل بافتنی ها شروع شده شما هم چنین کاری را شروع کنید یا از رسیدگی به گل و گیاه ها کیف می کنید به هر حال حتماً به فکر خودتان بوده و سراغ این کارهای حال خوب کن بروید. در همه تعطیلات اگر دو ساعت هم برای این موضوع کنار بگذارید خیلی عالی است.

بیا برو و یک بار این روش معجزه آسا را امتحان کنید تا شیرینی آن را حس کنید. اصلاً چیزی کم دردت تعطیلات را چند برابر می کند انجام دادن حس خوب یک کار ساده که سادگی به دوش

### تکلیف به دوش

بباید و یکبار این روش معجزه آسا را امتحان کنید تا شیرینی آن را حس کنید. اصلاً چیزی کم دردت تعطیلات را چند برابر می کند انجام دادن حس خوب یک کار ساده است. بعد از استراحت اولیه و همان عصر چهارشنبه دوست داشتی، تماشا تکالیفمان را انجام دهید. هر چه می توانید خودتان را جلو بیندازید و تکالیف هفته آینده را بنویسید. چیزی برای روزهای پنجشنبه و جمعه نگذارید. هر چه سریع تر باید بار تکالیف را از شانه هایمان پایین بگذارید و گرنه تا آخر تعطیلات روی مختان خواهد بود و اجازه نمی دهد هیچ کاری به جانتان بنشیند، پس به این دلیل که خسته ام و مقداری استراحت کنم و فردا انجام می دهم و دلایلی شبیه این ها را اصلاً از خودتان قبول نکنید.

### رها، رها، رها

درست است که شما بچه های درس خوانی هستید و در طول هفته اصلاً سراغ گوشی و شبکه های اجتماعی و بازی های موبایلی نمی روید (جان خودتان)، اما همه خوشگذرانی تعطیلات هم در آوردن دل و جگر گوشی نیست، تعطیلاتتان را متنوع کرده و اجازه بدهید مغزتان هم هوا بخورد. پیاده روی یا حتی بیرون شهر رفتن بدون گوشی را امتحان کنید و از این حس آزادی که به شما دست می دهد، حسایی لذت ببرید.

کارهایی هست که همیشه حالتان را خوب می کند و تابستان ها خیلی برایشان وقت دارید. ولی حس می کنید با شروع فصل مدرسه باید آن ها را ببوسید و کنار بگذارید.

### تر و تمیز

تمیزی و نظافت جدای از این که شما را برای هفته آینده آماده می کند و ترگل و ورگل به مدرسه می روید، به خودتان هم حس خوبی می دهد. انگار واقعا می خواهید همه چیز را برای یک هفته عالی آماده کنید. این تمیز شدن هم فقط حمام رفتن نیست. حمامی اساسی حتماً باید بروید و گرنه شنبه خجالت می کشید به دوستانتان نزدیک شوید. لباس ها هم مهم هستند. لباس ها را به موقع بشوید تا به موقع هم خشک شوند و بتوانید آن ها را اتو کنید. همه این مراحل بخشی از نظافت و آراستگی هستند. اتاقتان هم بخش مهمی از زندگی شماست. بخشی از زمان را به مرتب کردن اتاق اختصاص دهید. اگر هر هفته این کار را انجام بدهید مطمئن باشید لازم نیست وقتی طولانی را کنار بگذارید و همیشه هم اتاقتان تمیز و مرتب خواهند ماند. گرفتن ناخن و تمیز کردن کفش ها هم که دیگر نیازی به گفتن ندارند در جریان هستید.



### دست راست مامان و بابا

کل هفته همه چیز برای شما آماده است که به درس و مشقتان برسید. نصف روز که مدرسه اید و نیم دیگر آن را یا خسته اید یا تکالیف را انجام می دهید و همه این مدت مامان و بابا همه کارها را انجام می دهند. خوب است در روزهای آخر هفته کمی هم کمکشان کنید. قرار نیست خیلی حرکات عجیب و غریبی انجام دهید و مثلاً خانه تکالیف کنید یا مثلاً فرش ها را نمی دهند که شما تنها بشوید، در همان حد شستن ظرف های یک وعده غذا و جمع و جور کردن خانه می توانید کمکشان کنید. خیلی از باباها در همین روزهای آخر هفته دستی به سر و روی ماشینشان می کشند. شما هم می توانید به عنوان دست راست کنارشان باشید و یک ساعتی را بگذارید. تازه می توانید در این مدت کلی هم حرف های پدر و فرزندی بزنید.

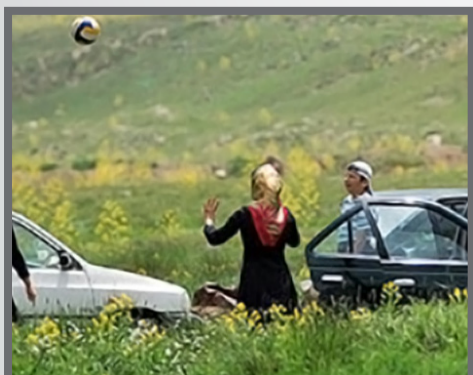
اصلاً این حق مسلم شماست. هیچ کس هم اعتراض ندارد. ولی خب کاری نکنید که بعداً خودتان حس بدی داشته باشید و پشیمان شوید.

### یک ذره بیشتر

اصلاً این حق مسلم شماست. هیچ کس هم اعتراض ندارد، ولی خب کاری نکنید که بعداً خودتان حس بدی داشته باشید و پشیمان شوید. شما حق دارید روزهای تعطیل کمی دیرتر بیدار شوید، دقت کنید که کمی دیرتر بیدار شوید همان زیرچشمی به آفتاب نگاه کردن و دوباره چپیدن زیر پتو به اندازه کافی برایتان لذت بخش خواهد بود. منظور اصلاً این نیست که لنگ ظهر بیدار شده و تا نماز ظهر در رختخواب غلت بزنید، وقتی شورش را در بیاورید دیگر خودتان هم حالتان بهم می خورد از هر چه خواب است و بقیه را هم کلافه می کند.

### دور هم

باور کنید خانواده دلشان برایتان تنگ می شود. آن ها هر برنامه جذابی را به آخر هفته منتقل می کنند که شما هم باشید، پس حسایی پایه تفریحاتشان بشوید. خودتان هم از این که افرادی را دارید که شما را دوست دارند و شما هم آن ها را، لذت می برید. سرزدن به پذیرگ و مادر بزرگها بخش مهمی از برنامه آخر هفته مامان و بابای شماست، حتماً با آن ها همراه شوید. احتمالاً بچه های عمه و عمو و دایمی و خاله را هم آن جا ببینید، به هر حال آن ها علاوه بر فامیل، دوستان شما هم هستند. تازه می توانید به بعضی از بازی های دسته جمعی برای این دوره می ها فکر کنید و وقتی با بقیه نوه ها کنار هم هستید این بازی ها را انجام بدهید.







## مسابقه پرده بزرگ

# دور



این دربی که می‌گن یعنی...

اول از همه بگذارید در مورد کلمه احتمالاً همه ما بارها و بارها شنیدیم از آن نداریم. دربی یعنی چه؟ زبانی در پاسخ به این سؤال مطرح احتمالاً مشهورترین به فرض برمی خاستگاه دربی، شهر بندری لیورپول یکی از شهرهای مهم فوتبال کشور می‌رود که در آن دو باشگاه قدیمی و «لیورپول» قرار گرفته‌اند. اورتون باشگاه فوتبال این شهر در سال ۱۷۸ و برای مسابقات خود استادیوم «آنفیلد» ۱۴ سال بعد یعنی در سال ۱۸۹۲ متولد می‌شود و درست در همان هولدینگ، مالک استادیوم آنفیلد که به آبی‌های مرسلی ساید (اورتون) به میزبانی پوند اجاره داده بود، مبلغ اجاره‌نامه (۲۵۰ پوند)، اورتونی‌ها قدرت پرداخت نداشتند و مجبور به عوض کردن زمین خود می‌شوند و راه «گودیسون پارک» می‌گیرند تا از آن به بعد، سرخ‌های (لیورپول) در آنفیلد بازی کنند. این می‌شود هواداران اورتون، لیورپول را در یک خود فرض کنند. نکته جالب این دو ورزشگاه گودیسون پارک و آنفیلد «استنلی پارک» واقع شده؛ پارکی که دوازدهمین دوک یعنی «ادوارد اسمیت» داری نامگذاری شده و به خاطر همین دیدارهای این دو تیم به «دربی» شهرت خب حالا که متوجه شدید دربی از کجای بگذارد کمی درباره مهم‌ترین دربی فوتبال حرف بزنیم.

«سردار آزمون» در تیم منتخب تیم‌هایی که به جام جهانی راه پیدا کرده‌اند

## منتخب راه‌یافتگان

نام «سردار آزمون»، مهاجم گلزن تیم ملی فوتبال ایران در کنار «لواندوفسکی» و «کاگوا» در تیم منتخب تیم‌های صعود کرده به جام جهانی ۲۰۱۸ قرار گرفت. سایت «بلیچر ریپورت» انگلستان در اقدامی جالب به معرفی تیم منتخب از ۲۳ بازیکن از ۲۳ کشور پرداخت که تاکنون موفق به کسب جواز حضور در رقابت‌های جام جهانی ۲۰۱۸ روسیه شده‌اند که در این بین نام سردار آزمون در خط حمله در کنار روبرت لواندوفسکی از لهستان و شینجی کاگوا از ژاپن دیده می‌شود. این انتخاب از سوی «سم تاپپی»، خبرنگار بلیچر ریپورت صورت گرفته و از هر کشور صعود کرده به جام جهانی تنها یک بازیکن انتخاب شده است.

این تیم به شرح زیر است:

### دروازه‌بانان:

کیلور نایاس (کاستاریکا)، گیلرمو اوچوا (مکزیک) و جیمی پندو (پاناما)

### مدافعان:

دیگو گودین (اروگوئه)، توبی آلدرولد (بلژیک)، خوردی آلبا (اسپانیا)، کایل واکر (انگلیس)، داوینسون سانتس (کلمبیا) و ماریو فرناندس (روسیه)

### هافبک‌ها:

انگولو کانته (فرانسه)، تونی کروس (آلمان)، نمانیا ماتیچ (سربستان) و ویلفرد ان دیدی (نیجریه)

### هافبک‌های نفوذی:

لیونل مسی (آرژانتین)، کریستیانو رونالدو (پرتغال)، نیمار (برزیل)، محمد صلاح (مصر)، گیلیفی سیگوردسون (ایسلند)، هیونگ مین‌سون (کره جنوبی) و نواف العابد (عربستان)

### مهاجمان:

روبرت لواندوفسکی (لهستان)، سردار آزمون (ایران) و شینجی کاگوا (ژاپن)

هرچند سردار آزمون این فصل در رده باشگاهی موفق به ثبت حتی یک گل هم نشده، در رده ملی بازیکن ارزشمندی برای فوتبال ایران محسوب می‌شود. او در دو بازی اخیر برای تیم ملی انجام داده، سه گل به ثمر رسانده است؛ دوتا مقابل سوریه در مقدماتی جام جهانی و یک گل هم برابر روسیه در کازان که بازی تدارکاتی بود. آزمون در مقدماتی جام جهانی، چه مرحله اول و چه دوم، یکی از مؤثرترین بازیکنان تیم ملی ایران بود که توانست ۱۰ گل به ثمر برساند. گل‌هایی که باعث شد تا او رده سوم جدول رده‌بندی بهترین گلزنان آسیا را تصاحب کند.

آزمون به همین دلیل از سوی خبرنگار سایت معتبر بلیچر ریپورت در تیم منتخب بیست‌وسه نفره مقدماتی جام جهانی قرار گرفته است. اتفاقی که البته نمی‌توان چندان به آن دل خوش کرد چرا که این تیم منتخب فقط از سوی یک خبرنگار انتخاب شده، هرچند سایت بلیچر ریپورت سایت معتبر و رسمی‌ای است.



تمام ۹۰ دقیقه، حواستان به نکاتی که می‌گوییم باشد

## چهارچشمی

اگر قبل از تماشای دربی امروز در حال خواندن این مطلب هستید، به شما پیشنهاد می‌کنیم که حواستان به نکات زیر باشد:



با حذف صبحانه بیمار می‌شوید

# در دسرهای نخوردن صبحانه

و بیشتر درگیر ضعف‌های جسمی می‌شوید.

### صبحانه را جدی بگیرید

بهتر است نه تنها خودتان هر روز و به شکل مرتب صبحانه بخورید بلکه والدینتان را هم مجبور کنید که صبحانه میل کنند. بعضی افراد بعد از بیدار شدن بلافاصله می‌لای به خوردن غذا ندارند در این صورت بهتر است یا کمی زودتر بیدار شده و مثلاً ورزش کنید یا این که روز را با خوردن مایعات گرم مثل چای شروع کنید. اگر فرصت دم کردن چای ندارید، میوه بخورید. اگر جزو افرادی هستید که صبح ناشتا از منزل بیرون می‌زنند بهتر است از همین فردا صبحانه‌خوری را شروع کنید. محققان دلایل زیادی را برای خوردن صبحانه کامل عنوان کرده‌اند؛ برای مثال افرادی که صبحانه صرف می‌کنند عمر بیشتری داشته و در سلامت بالاتری به سر می‌برند. این افراد هم‌چنین کمتر در معرض بیماری‌های قلبی مزمن مربوط به چاقی (مانند دیابت) و اضافه‌وزن قرار می‌گیرند. صبحانه‌خورها کمتر مریض می‌شوند، چون میل زیادی به مصرف غذاهای سالم‌تر دارند و هم‌چنین میزان کلسترول خونشان کمتر است.

### این بلاها سرتان می‌آید

اگر عادت به خوردن صبحانه ندارید احتمالاً خواندن شش آسیب جدی‌ای که به خاطر صبحانه نخوردن سرتان می‌آید، نظراتان را تغییر بدهد: **چاقی می‌شوید:** با حذف صبحانه شما چربی نمی‌سوزانید بلکه در چاقی مفرط قرار می‌گیرید. مصرف مواد غذایی مناسب برای صبحانه مانع از تجمع انسولین می‌شود. این هورمون باعث می‌شود که سلول‌های چربی، اسیدهای چرب بیشتری ذخیره کند.

**مختان قاطمی می‌کنند:** محققان دانشگاه مریلند مشاهده کردند کودکانی که صبحانه نمی‌خورند در مدرسه احساس خستگی بیشتری کرده و نمی‌توانند

به‌درستی تمرکز کنند. خوب است بدانید کودکانی که برای صبحانه بلغور جو دوسر مصرف می‌کنند حافظه کوتاه‌مدت قوی‌تری دارند.

**مواد مغذی را کمتر جذب می‌کنید:** کسانی که طرفدار صبحانه هستند، کلسیم، فیبر، روی، آهن و ویتامین‌های آ، ث و ب ۲ بیشتری دریافت می‌کنند.

**خسته و بد اخلاق می‌شوید:** با حذف صبحانه خیلی زود خسته شده و به‌سرعت بداخلاق می‌شوید. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد افرادی که صبحانه کامل مصرف می‌کنند خوش‌خلق‌تر و مثبت‌تر از افراد دیگر هستند.

**مردم گرسنه هستید:** وقتی صبح را بدون صبحانه شروع می‌کنید، معده‌تان دست روی دست نمی‌گذارد بلکه پیامی به مغز می‌دهد و از خالی بودن شکایت می‌کند، در نتیجه از همان ابتدای روز حس گرسنگی در بدنتان شکل گرفته و باقی می‌ماند. به همین خاطر صبحانه‌نخورها در واقع بیشتر در دام تغذیه ناسالم می‌افتند.



صبح در حالی که هنوز چشم‌هایتان بسته است با استفاده از زن موش کوری‌تان همان‌طور کورمال کورمال از رختخواب بیرون می‌آید و همان‌طور چراغ خاموش لباس پوشیده، وسایل مدرسه‌تان را درست و غلط توی کیف می‌ریزید و سینه‌خیز به سمت در می‌روید تا سرویس مدرسه از راه برسد و شما را همان‌طور افقی سر کلاس برساند. توی راه هم مدام به این فکر می‌کنید که چرا فقط آمبولانس‌ها تخت دارند و کی کسی به این فکر می‌افتد که سرویس‌های مدرسه را هم تخت‌دار بسازد؟! این جوری شما هم به مدرسه می‌رسید و تأخیر ندارید و هم خواب شیرین صبحگاهی‌تان بهم نمی‌خورد. در این بین گزینه‌های وقت‌گیری مثل دست و صورت شستن یا خوردن صبحانه هم خودبه‌خود حذف شده‌اند. گزینه‌هایی که به اعتقاد کارشناسان بسیار مهم هستند؛ البته اگر به شما باشد خوردن یک لقمه نان و پنیر اهمیت چندانی ندارد و فقط مامان‌ها شلوغش می‌کنند، اما اگر از کارشناسان بپرسید خدمت‌تان عرض می‌کنند که این وعده غذایی برایتان حکم سلامت‌تان یا بیماری‌تان را دارد!

### مهم‌ترین وعده غذایی روز

صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی روز است. تحقیقاتی که در سال‌های اخیر انجام شده است، تأثیرات منفی حذف کردن این وعده مهم را نشان می‌دهد. افزایش وزن، ناهماهنگی در ترشح هورمون‌ها، ضعف حافظه و خلق و خوی بد فقط تعدادی از عوارض آن هستند که به‌مرور زمان مشکلات حسایی برای شما ایجاد خواهند کرد. معمولاً ما بروی نوجوان از روی ندانم‌کاری، عادت‌های فردی یا خانوادگی، زندگی ماشینی و بزرگ‌ترهایمان به دلیل شغل‌های خاص و کمبود وقت صبحانه را از برنامه روزانه‌مان حذف می‌کنیم. توجه شما را به این نکته جلب می‌کنم که به‌جز ما همه

پرندگان و چرندگان و جهندگان روزشان را با جست‌وجو برای صبحانه آغاز می‌کنند! خوب است بدانید بسیاری پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌های سالم و سرحال و دارای طول عمر بیشتر، کسانی‌اند که خوردن صبحانه را فراموش نکرده‌اند. افرادی که در ابتدای روز صبحانه نمی‌خورند معمولاً با افت فشار درگیر هستند. قند خون آن‌ها پایین‌تر است و در صورت بروز حادثه‌ای حتی کوچک مثل ضرب‌دیدگی، گرم‌زدگی ساده به حالت غش و بیهوشی می‌افتند و گاه کارشان به بیمارستان و سرم می‌کشد. از طرف دیگر شما بروی دانش‌آموز صبح اول وقت بیشتر از هر زمان دیگری به مختان احتیاج دارید. به گفته محققان دریافت تحلیلی و آموختنی مغز در دانش‌آموزان، کارمندان و شاغلان در فعالیت‌های فکری که صبحانه می‌خورند بهتر، سریع‌تر و بیشتر است. واکنش رانندگان، کارگران صنعتی و افرادی که باید دقت بیشتری داشته باشند و صبحانه نمی‌خورند، دیرتر، بدتر و حادثه‌سازتر است. جالب این‌که ضریب هوشی کودکانی که خود یا والدینشان صبحانه نمی‌خورند، کمتر است و در سنین بزرگسالی، زودتر

### خبرفوری

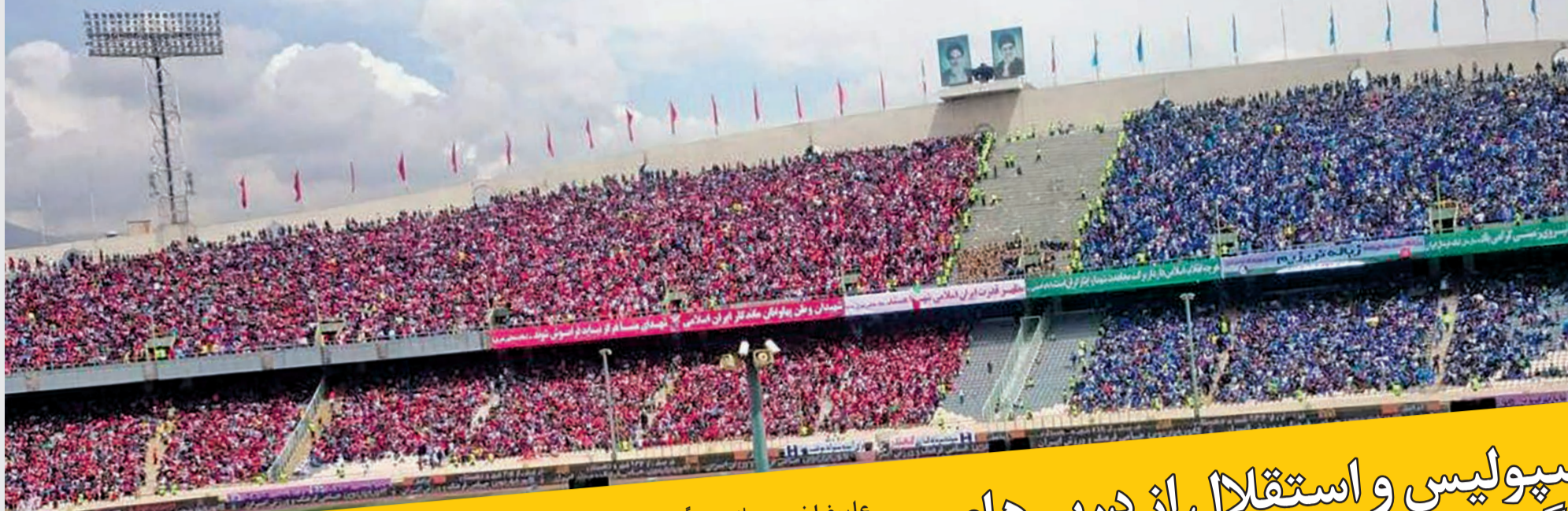
### مهربان‌ترین حیوان کره زمین



در گزارش خبری امروز گفتیم بهتر است از طبیعت و جک و جانورها یاد بگیرید و روزتان را با صبحانه شروع کنید. آن‌طور که محققان می‌گویند ظاهراً با توجه به طبیعت و حیوانات چیزهای بیشتر از این هم می‌توانید بیاموزید؛ برای مثال به‌تازگی گفته شده است سنجاب مهربان‌ترین و دل‌رحم‌ترین حیوان روی کره زمین است، چون سنجاب‌ها با مرگ رفقاییشان نوزادهای آن‌ها را سرپرستی کرده و مثل بچه خودشان بزرگ می‌کنند. بد نیست ما هم توجه به همنوعانمان را از سنجاب‌های گوگولی یاد بگیریم.

# آدم تخت تأثیر قرار می‌گیرد





# پرسپولیس و استقلال از دربی های بزرگ دنیای فوتبال است

# دنیای دربی

علیرضا خسروی | احتمالاً تنها چند ساعت تا شروع مهم ترین بازی فصل لیگ زمان باقی مانده است. راستش را بخواهید آن قدر این روزها مطلب در مورد نکات فنی مسابقه امروز پرسپولیس و استقلال خوانده اید که ما سعی کردیم کمتر در مورد بازی امروز حرف بزنیم و کمی سراغ بررسی مسابقات دربی یا همان شهر آورد خودمان در کشورهای دیگر برویم. اول معنای دربی را با هم بررسی کنیم و بعد سری به چند مسابقه درست و حسابی در لیگ های دیگر بزنیم.

# DERBI 85

مرور بازی های گذشته پرسپولیس، دست مربی را تا حدودی رو می کند

# نقشه برانکو

پلن B «برانکو» در پرسپولیس به قدری نتیجه مثبتی به همراه داشت که منجر شد جای آرایش اصلی تیم را بگیرد. هفته هشتم لیگ پانزدهم برانکو برای اولین بار آرایش پرسپولیس را در دوران حضور خودش به هم زد. پروفیسور در آن مسابقه پرسپولیس که لیگ را با ۱-۳-۴ استارت زده بود، با آرایش ۲-۴-۴ لوزی به زمین فرستاد؛ یعنی کم کردن یک هافبک دفاعی و اضافه شدن یک مهاجم. در آرایش جدید برانکو نیاز به هافبک هایی با توان بدنی بالا بود که با دوندگی زیاد در پرس ها موفق باشند.

این ایده برانکو جواب داد. پرسپولیس دو فصل جذاب رقم زد و هوادارانش راضی تر از همیشه بودند. در سال اول با حواشی زیادی که به وجود آمده بود و فقط بازیکنانی که به لطف سال های قبل، هم چنان با پرسپولیس قرارداد داشتند جلوی قهرمانی تیم برانکو را گرفتند، ولی در لیگ قبل پرسپولیس تیمی بست که هیچ کس جلودارش نبود. پرسپولیس هم در لیگ و هم در آسیا موفق بود، ولی برانکو خوب می دانست که این آرایش، فقط یک یا نهایتاً دو فصل دوام می آورد. بازیکنان تهاجمی پرسپولیس رفته رفته توانشان کم شد و امکان ادامه کار با این آرایش نبود. از روزی که برانکو این نسخه را برای پرسپولیس پیچید تا الان، همان بازیکن ها دو سال مسن تر شده اند و مثل قبل توان پرسینگ و آن همه دویدن را ندارند.

برانکو مجبور شد در فصل جدید پلن B برای تیمش تعریف کند. پرسپولیس از همان بازی اول، زوج «ربیع خواه» و کمال کامیابی نیا را امتحان کرد. دوازده دقیقه ای که کمال وارد زمین شد و کنار ربیع خواه قرار گرفت، بین پرسپولیس و فولاد هیچ گلی ردوبدل نشد، اما یک هفته دیگر زمان دادن به این تاکتیک، کافی بود تا برانکو مجاب شود که فرصت بیشتری به این آرایش بدهد. کمال در بازی با تراکتورسازی وارد زمین شد و گل پیروزی را زد. این پلن B برانکو در بازی لیگ قهرمانان آسیا هم نتیجه داد و پرسپولیس بازی دو بر صفر باخته را با این آرایش، به تساوی تغییر داد. این نتایج خوب منجر به ادامه اعتماد برانکو به ایده اش شد.

پرسپولیس که حالا ۲-۴-۴ لوزی را به ۲-۲-۴ تغییر داده، با این آرایش ۱۴ گل زده و فقط سه بار دروازه اش باز شد؛ نتیجه ای که قطعاً برانکو از آن راضی است که ۹ بار آن را در فصل جدید امتحان کرده است. پرسپولیس در بازی مقابل نفت تهران برای سومین بازی پیاپی با همین آرایش وارد زمین شد تا مشخص شود که برانکو تصمیمش را برای تغییر تاکتیک گرفته است. برانکو قصد دارد برای دیدار هفته پیش رو مقابل استقلال هم از همین سیستم استفاده کند که در این هفته ها آن را خوب تمرین کرده است.



حاکمیت و جدایی طلبان

هر چند رئال و بارسا هم شهری نیستند، اما دیدار آن ها هم در دسته دربی ها قرار می گیرد؛ دیداری سنتی که ریشه های تاریخی آن به تضادهای فرهنگی و اجتماعی موجود در جامعه اسپانیا برمی گردد. رئال، تیمی نزدیک به طبقه حاکم اسپانیا و بارسا تیمی متعلق به جدایی طلبان کاتالان. مادریدی ها به آن ال کلاسیکو و کاتالان ها ال کلاسیکو می گویند و البته با نام ال دربی اسپانول، ال دربی و ال سوپر کلاسیکو هم شناخته می شود. دیداری که پر بیننده ترین رویداد فوتبالی جهان محسوب می شود. در دهه ۱۹۵۰ میلادی نیز رقابت دو باشگاه سر «دی استافانو» بازیکنی که بعدها اسطوره مادریدی ها شد، بر دشمنی فوتبالی دو باشگاه اضافه کرد. برای همین است که رفتن بازیکن به خصوص از کاتالونیا به کاستیا گناهی نابخشودنی به حساب می آید. حالا شاید متوجه شوید که چرا بارسای ها هیچ گاه «فیگو» را برای پشت کردن به این تیم و رفتن به مادرید نخواستند. آن ها همان موقع هم برای پذیرایی از او در ورزشگاه نیوکمپ یک سر خوک آماده کرده بودند.



دربی در شهر گلاسکو

دربی شهر گلاسکو میان رنجرز و سلتيک هم چنان تحت تأثیر نزاع مذهبی میان پروتستان ها و کاتولیک های اسکاتلندی قرار دارد. رنجرز در سال ۱۸۷۳ تأسیس شده و یکی از قوانین اولیه آن این بود: بازیکن کاتولیک در رنجرز جایی ندارد، اما در سال ۱۸۸۸ سرور کله مهاجران کاتولیک با تأسیس باشگاه سلتيک پیدا شد. دو اقدام به قتل، دو حمله با ساپور، یک حمله با تبر، ۹ چاقو کشی و ۳۵ کتک کاری جمعی تنها نمونه هایی از اتفاقاتی است که در طول تاریخ دربی گلاسکو رخ داده است. اختلافات بین هواداران دو تیم به اندازه ای زیاد است که درگیری ها در گلاسکو از چند روز پیش از روز دربی آغاز می شود و به خسارت های هنگفتی می انجامد؛ برای مثال در سال ۲۰۱۱ که دو تیم هفت بار با هم روبه رو شدند، در مجموع ۲۰۴ میلیون پوند خسارت به اموال عمومی وارد شد.



طبقه پایین علیه طبقه متوسط

در ایتالیا دربی های بزرگی وجود دارد؛ دربی میلانی ها، تورینی ها یا سیسیلی ها، اما هیچ کدام به اندازه دربی شهر «رم» میان لاتزیو و آ.اس. رم زیر سایه تفریح انجام نمی شود. زرد و قرمزها یا گرگ های رمی سالیان سال است که نماینده طبقات کارگر و فرودست شناخته می شوند و لاتزیو نماینده طبقه متوسط رو به بالای ایتالیا، ضمن آن که هواداران لاتزیو همیشه انگ فاشیست بودن را همراه دارند. حمایت موسولینی، دیکتاتور ایتالیا در جنگ جهانی دوم به اضافه شعارهای نژادپرستانه گاه و بیگاه طرفداران لاتزیو و این که این تیم تا سال ۲۰۰۱ که «فابو لیورائی» را جذب کرد، بازیکن سپاه پوست نداشته از جمله مستندات رمی ها برای این ادعا است. بی تردید بسیاری هنوز بازی پنجم می ۲۰۰۲ و رقابت هفته پایانی سر قهرمانی کالچو را به یاد دارند؛ بازی که هواداران لاتزیو با تمام وجود اینتر از شهر میلان را تشویق کردند و از بازیکنان خود خواستند تا بازی را به حریف واگذار کنند تا رم قهرمان نشود. دشمنی این دو تیم حتی در لوگوی آن ها هم دیده می شود. لوگوی لاتزیو رنگ آسمانی است و نمادشان عقاب است و تیم رم در لوگویش از رنگ های زرد به عنوان نماد واتیکان و قرمز به عنوان نماد امپراتوری رم استفاده شده و نماد آن ها گرگ است.



ی چی؟

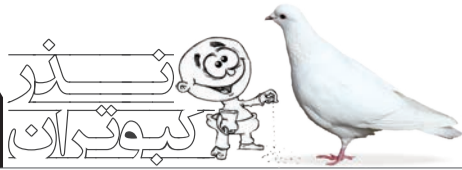
ی حرف بزنیم که ه ایم، ولی اطلاعات خب ادعاهای ح شده است که گردد که می گوید ل است؛ لیورپول انگلیس به شمار رقیب «اورتون» به عنوان اولین ۷۷ تأسیس شد «د» را اجاره کرد. باشگاه لیورپول هنگام، «جان بن استادیوم را پنج ماهانه ۱۰۰ را بالای می برد این پول را من اختصاصی «را در پیش رسی ساید مسئله باعث شمن درجه چاست که در دو طرف که به یاد استل»، ن مسئله، هرت یافت. ججا آمده، ای دنیای

دروازه بان های دو تیم را بدجور زیر ذره بین ببرید، «بیرانوند» می داند که هواداران این روزها روی خوشی به او ندارند و برای به دست آوردن دوباره دل آن ها می خواهد هر طوری شده دروازه اش را بسته نگه دارد. «سید حسینی» هم برای اثبات خودش به «شفر» باید شش دانگ حواسش را جمع کند، او آلترناتیوی به نام «رحمتی» را روی نیمکت می بیند؛ کسی که اگر حواشی دامزش را نمی گرفت، حالا حالاها مرد اول استقلال و تیم ملی کشورمان بود.

اولین دربی برای «گادوین منشا» بی که خوب می داند، اگر محرومیت «طارمی» نبود، باز هم باید به عنوان بازیکن جانشین به میدان می آمد. حواستان به مهاجم آماده پرسپولیس باشد، او با به تویی طارمی را ندارد، ولی تا دلتان بخواهد از مهاجم بوشهری، گلزن تر است. کافی است توپ را داخل محوطه به او برسانید تا چارچوب را به سرعت شناسایی کند. زوج او و «علیبور» بدجور می تواند خط دفاع آبی ها را اذیت کند.

جنگ میانه میدان با آمدن «کمال کامیابی نیا» دیدنی تر شده است. «امید ابراهیمی»، «شجاعیان» و «فرشید سماعیلی» در مقابل کامیابی نیا، «بشار رسن» و «وحید میری» حسایی دیدن دارد. ما که می گوئیم با توجه به بازیکنان فانتزی بازی که در دو تیم وجود دارد و توانایی بالایی در برداشتن بازیکن مقابل خود دارند، گره مسابقه در همان میانه میدان باز می شود؛ البته امیدواریم درصد بالایی اشتباهات دو تیم، گره میانه میدان را کور تر نکند.





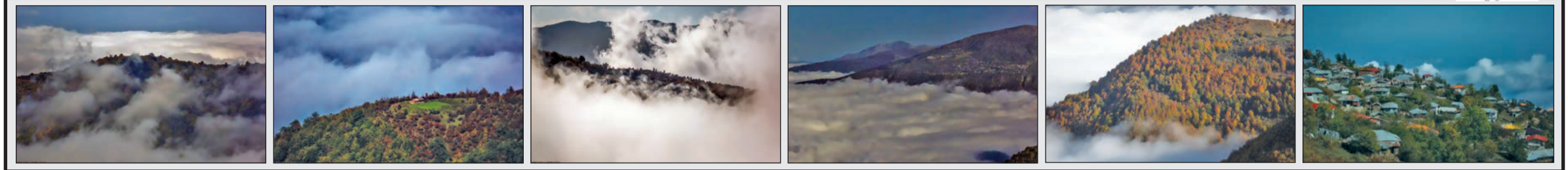
ای کاش غزل قصیده می شد  
سیب غزلم رسیده می شد  
با نام رضاع (سبب) می شد  
با معجزه های سپیده می شد

آهوی اسیر اشک هایم  
از کج نظر رهیده می شد  
با اینکه کسان کسان به سويت  
پیشانی ما کشیده می شد

مجید لشکری

## نقد و بررسی

فیلند از روستاهای اطراف بابل است که به داشتن آسمانی پوشیده از ابرهای درهم تنیده و پشته ای شهرت دارد.



## البته با اجازه بزرگترها



«شهاب» گفت: «خیال کردی با این اداها می شی خانوم دکتر؟ اصلاً مگه کار دکتر سرم زده؟» «شقایق» جواب داد: «چی کار داری برادرم؟ به قول خودت من دارم سر این بی زبون ادا درمیارم، اون وقت تو دردت گرفته؟» صدای شهاب با دیدن پدر بلندتر شد: «بیچاره عروسک دست ساز مادر جون! از پس به اسم ب. کمپلکس، آب زردچوبه بستی به خیکش، شده مثل جنازه یاد کرده.» پدر با دیدن پوکه سرمی که به مایع زرد رنگ ازش چکه می کرد و با بند کتونی وصل شده بود به لبه تخت، تازه موضوع رو فهمید. به تأید سری تکون داد و گفت: «آفرین، این یه جور خلاقیت!»

شقایق خواست به حریش بگه دماغ سوخته می خریدم، اما شأن دکتر و اون رویوش سفیدی که به تنش زار می زد، اجازه نداد. پدر برای این که به بچه ها بفهمونه تازه از سر کار اومده، با خنده پرسید: «نیت ما کی می شه خانوم دکتر؟ سرم درد می کنه!»

سکوت یعنی باختن قافیه، پس شهاب ادامه داد: «فرما باباخان، اینو چی می گی؟» بعد هم صندوقچه موایی جاساز شده ای رو نشون پدر داد. پدر خسته اما با حوصله گفت: «من که چیزی نفهمیدم بپرسم! توضیح بده ببینم این چه؟» شهاب بی اعتنا به نگاه های ملتسانه خواهرش گفت: «خانوم برداشته اینو درست کرده، ببینید! به طرفشم با مازیک نوشته: صندوق کمک به شقایق. که چی؟ که آگه عمه، دایی یا هر مهمونی اومد خونه مون ازش بول بگیره؛ فشارسنج، گاز استریل یا چه می دونم سرنگ بخره و خرج خاله بازی هاش کنه. نکنه اینم اسمش خلاقیته و ما خبر نداریم؟ کاری که ما آگه می کردیم می شد گدایی، بدم میاد از این لوس بازی های دخترونه!» نشد که شقایق از خودش دفاع کنه. خواست از اتاق بره بیرون، اما پدر مانع شد: «مطمئنم دخترم برای این کارش توضیحی داره؟»

شقایق با گریه گفت: «شهاب خان، من آگه دخترم، تو یه بچه ای و مامان راست می گه که داشتن تبتل برای بچه ها خوب نیست. منو بگو که می خواستم...» شاید به اعتقاد قدیمی ها بچه های شیر به شیر، همیشه در گیر یه جور کشمکش ناخواسته باشن، اما نه اون قدر که اهمیت رابطه های خویشاوندی از یادشون بره و قهرشون دووم بیاره. یه تبتل شکل و از شما چه بپون کسی دخترونه، هدیه امسال خانوم دکتر بود برای تولد برادرش؛ البته با اجازه بزرگ ترها...

## داغدشتاپه ها

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

## دو پنجره

# خواستم بیشتر بینمت...

66

از صبح دقیق شده ام روی آدمها. گوش هایم را تیز کرده ام و به حرف هایی که بین آدم های دوروبرم ردوبدل می شود دقت می کنم؛ البته نه به بیچ بیچها و حرف های یواشکی، نه! به صحبت هایی که گوینده اش ناراحت نمی شود از این که غریبه های اطرافش هم بشنوند. از کجا می فهمم؟ خوب معلوم است دیگر وقتی بلند بلند صحبت می کنی؛ یعنی ناراحت نمی شونی که بقیه بداندن موضوع صحبتشان چیست؟ راستش این تمرین کارگاه داستان نویسی است. دیروز در کتابخانه کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان مثل هر چهارشنبه کارگاه داستان نویسی داشتیم. کارگاه دیروز همراه بود با معرفی کتاب، خواندن آثار و نقد و بررسی آن ها و انتخاب چند اثر خوب از اعضای کتابخانه. در پایان کارگاه این هفته، مربی گفت: جلسه آینده می خواهیم در مورد گفت و گو و نقش آن در داستان صحبت کنیم. یکی از کارهایی که در زمان نوشتن داستان انجام می دهیم انتقال حرف های شخصیت های داستانمان است که علاوه بر این که خواننده را در جریان اتفاقات داستان قرار می دهد، به نحوی معرفی شخصیت ها را هم انجام می دهد و برای خواننده روشن می کند که از کدام قشر جامعه و با چه سطح فرهنگ، تحصیلات، روحیات و سایر ویژگی ها هستند.

مربی گفت: بهتر است وقتی به گفت و گوهای افراد دقت می کنید حرکات صورت، دست و سر آن ها را زیر نظر بگیرید تا از آن ها در نوشتن داستان استفاده کنید و به خواننده برای به تصویر کشیدن بهتر وقایع، کمک کنید.



یک صندلی خالی شد و رفتم ننشستم. هنوز تا خانه مان چند ایستگاه باقی مانده بود. به مسافران نشسته در صندلی های روبه رو نگاه کردم. دوباره تصویری را دیدم که مدت زمانی طولانی است در قاف چشم هایم ظاهر می شود؛ چه در مترو و اتوبوس و چه در بازار و کوچه و خیابان. زن های جوان و میانسال با بینی های چسب زده که نوکشان به شکل غیر معمولی رو به بالا است و ابرو هایی با قوس عجیب و رنگ عجیب تر. یاد خاطره ای از مربی نقاشی مان افتادم که اتفاقاً عکاس هم هست. می گفت: در یکی از سفرهایی که به ایتالیا داشته از دختری عکس گرفته است. دختری که یک خال گوشتی بزرگ روی گونه اش داشت. روز بعد که عکس را آماده کرده و مثل بیشتر عکس ها، آن را به اصطلاح روتوش کرده تحویل آن دختر دادم، با اعتراض دختر روبه رو شده که چرا خالش را پاک کرده است؟ دختر به او گفته بود: «من خالم را خیلی دوست دارم.» و فکر کردم باید چه کار کنیم که خودمان را دوست داشته باشیم. همین طور که هستیم با همین شکل و شمایل و درک کنیم که اگر قرار است چیزی اصلاح شود فکرم ان نگاهمان به زندگی است نه چیز دیگر.

محبوبه بزم آرا  
کارشناس مسئول ادبی کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان خراسان رضوی.

حالا از صبح که از خانه بیرون آمده ام سعی می کنم همه را زیر نظر بگیرم. جالب است که سر صبح صدای کمتری در کوچه و خیابان و حتی در ایستگاه های اتوبوس و قطار شهری شنیده می شود. خواب آلودگی و خستگی هنوز خودش را در وجود آدم ها نشان می دهد.

تنها جایی که صبح و ظهر و عصر ندارد مدرسه پسرانه نزدیک خانه مان است که همیشه پر از شور و نشاط و سروصدا بچه هاست. این قدر انرژی دارند که آدم انگشت به دهان می ماند. ظهر شده و دارم از مدرسه به خانه برمی گردم. سوار مترو می شوم. دو خانم میانسال غرق در گفت و گو هستند. از صحبت هایشان متوجه می شوم که بعد از مدت ها همدیگر را پیدا کرده اند. انگار قبلاً در شرکتی با هم همکار بوده اند. عزیزم هیچ تغییری نکردی. تو هم همین طور. تازه چون تر هم شدی. بچه ها چطورن؟ خوبن شکر خدا. دخترم امسال کنکور داره و بپرسم هم رفته کلاس اول. فکر کن توی خونه ای که یه دختر کنکوری باشه و یه پسر هفت ساله برانرژی چه اوضاعی می شه. باز خوبه که همین ماجراها و بستنی و بلندی ها رو داری توی زندگی. من چی که گاهی از تهایی و سردرگمی نمی دونم چه کار کنم. کلاسی نیست که نرفته باشم؛ از مکالمه زبان و کامپیوتر گرفته تا شیرینی پزی و سوزن دوزی و هزار تا کار دیگه. خانمی که جوان تر به نظر می رسید یک دفعه رو کرد به دوستش و گفت: به سلامتی خانه تان را عوض کرده اید که ایستگاه پیاده نشدی؟ دوستش با لبخند گفت: نه! هنوز همان جای قبلی هستیم، ولی دلم نیامد پیاده شوم. خواستم بیشتر بینمت. ایستگاه بعد پیاده می شوم و برمی گردم... از این جا به بعد دیگر حرف هایشان را نشنیدم. به فکر فرو رفتم و این جمله را چندبار در ذهنم مرور کردم: «دلم نیامد پیاده شوم. خواستم بیشتر بینمت...» چقدر شنیدن این جمله برایم دلنشین بود.



66

حالا از صبح که از خانه بیرون آمده ام سعی می کنم همه را زیر نظر بگیرم. جالب است که سر صبح صدای کمتری در کوچه و خیابان و حتی در ایستگاه های اتوبوس و قطار شهری شنیده می شود. خواب آلودگی و خستگی هنوز خودش را در وجود آدم ها نشان می دهد.



صبح اومدم دو کلمه درس بخونم. تا الان خواب بودم می ترسم دو ورق دیگه بخونم برم تو کما.

# تبتل خان

می گم پام خواب رفته داداشم می گه پتو بکش رووش. یعنی می خوام بگم نمک توی خونواده ما اریه.

# پسر خوشمزه خان

می که از فوتبال هیچی نمی دونی در مورد فوتبال نظر نده، نمی دونه توی محله مون هر وقت یکی شوت می زد به من می گفتن برو بیار.

# آقای همساده

من آگه اینو بفهمم که بعد از شنیدن آلام گوشتی نباید دوباره چشمم ببندم خیلی از مشکلاتم حل می شه.

# تبتل خان

پسر خسیس خان نمره بیست می گیره. خسیس خان دعواش می کنه، بهش می گه، تو که با ۱۰ هم قبول می شدی. لازم بود این همه خودکار مصرف کنی؟

# خسیس خان

یه سری هم هستن می گن حالا به من ربطی نداره اما... و دیگه شروع می کنن به کنجکاوی تو زندگی طرف.

# خوشمزه خان

الان ۲۰ دقیقه است که دارم گریه می کنم. اشک شوقه، تو جیب لباس پاییزی یای پارسل ۵ هزار تومن پیدا کردم. این لحظه قابل وصف نیست.

# خسیس خان

یه جوری ناراحتم انگار کشتی هام غرق شده در صورتی که من قایق کاغذی هم ندارم.

# آقای همساده

