



اسپانیا؛ سرزمین جشنواره‌ها

فاطمه قاسمی | روزنامه نگار

جشنواره‌هایی که هر سال در اسپانیا برگزار می‌شود، از شهرت جهانی برخوردار است و گردشگران زیادی را از سراسر دنیا به این کشور می‌کشاند. اگر چه در سال گذشته به دلیل شرایط بیماری کرونا اغلب آن‌ها بایر گزار نشد یا در بی‌سروصداترین حالت خود اچراشد. جشنواره «لاس فالاس والنسیا» یکی از دیدنی‌ترین این جشن‌هاست که در یونسکو هم ثبت شده است. در یازدهم ماه مارچ هر سال مجسمه‌های رنگی و بزرگی از قیافه کاریکاتوری افراد مشهور دنیای ورزش، هنرمندان سینما و حتی سیاستمداران، همه شهر را پر می‌کند. این جشنواره تا چند روز فضای شاد و سرگرم‌کننده‌ای برای مردم به‌ویژه بچه‌ها به‌وجود می‌آورد. در نهایت روز آخر جشن همه مجسمه‌ها به‌نشانه تمام‌شدن زستان به آتش کشیده می‌شوند. جنگ هیجانی گوجه‌فرنگی در آخرین چهارشنبه ماه آگوست هم از مراسم مشهور در شهر والنسیاست. مردم برای شرکت در این جنگ لباس‌های کهنه خود را به‌تن می‌کنند تا بدون نگرانی هدف گوجه‌فرنگی‌ها قرار بگیرند. بدن‌بست به‌مراسم جالب سال نو این مردم هم اشاره کنیم. بانزدیک شدن به نیمه شب و آغاز سال نو، مردم به میادین اصلی شهر می‌روند یا در خانه دور هم جمع می‌شوند. در دقایق باقی‌مانده تا تحویل سال، افراد با هر رنگ ساعت نیمه شب، ۱۲ دانه انگور سبز را به‌نشانه خوشبختی به دهان می‌گذارند. این مراسم ساده با ایجاد هیاهو و هیجان در میادین شلوغ و خانه‌ها، لحظات خنده‌داری به‌وجود می‌آورد.



منابع: tripsavvy، kojaro



رفقا سلام!
چهارشنبه، روز مادره. حالا که بیرون رفتن و خرید کردن امن نیست، بیایید تو این چندروز باقی‌مونده فکرهامونو روی هم بنذاریم و به ایده خوب برای مورده‌علاقه مامان رو مامان‌ها پیدا کنیم. مثلا می‌تونیم دستور پخت غذای مورده‌علاقه مامان و ناهار یواشکی از یکی از آتسناها که به دستپخت خوش مامان و موسیقی مورد مهمونش کنی یا به ویدئوی کوتاه با عکس‌های مورده‌علاقه‌اش بسازی. ایده خاص و متفاوت تو چیه؟

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۳۰۰

داوری یعنی خوب دیدن و دویدن!

محسن ترکی، داور بین‌المللی فوتبال از زیربوم حرفه‌اش می‌گوید

نسترن رضوی | خبرنگار



● **من کی‌ام؟**

محسن ترکی هستم، ۲۰ تیر ۱۳۵۲ در مشهد متولد شدم. تحصیلاتم را بعد از کارشناسی تربیت‌بدنی در مقطع کارشناسی ارشد و دکترا در رشته مدیریت ورزشی ادامه دادم. تاکنون حدود ۱۳۰ بار مسابقات بین‌المللی فوتبال را در کشورهای مختلف داوری کرده‌ام. در چهار دوره جام جهانی حضور داشتم و هم‌اکنون با کنفدراسیون فوتبال آسیا همکاری می‌کنم.

● **چطور داور فوتبال شدم؟**

ورود من به این حرفه به صورت اتفاقی نبود چرا که از دوران کودکی به فوتبال علاقه‌مند بودم، مسابقات را نگاه می‌کردم و حتی گاهی حین بازی به عملکرد داورها دقت می‌کردم. برایم جالب بود که یک نفر وسط زمین با کارها و رفتارش می‌تواند یک جامعه را تحت تأثیر خود قرار دهد. به همین دلیل عمولا در مدرسه مسئول برنامه‌ریزی مسابقات فوتبال بودم تا این که در سال ۶۸ یک دوره کلاس داوری درجه ۳ شرکت کردم و به دلیل رضایت استادم، به‌عنوان اولین تجربه داوری در مسابقات لیگ خراسان سوت زدم.



● **یک داور فوتبال باید چه مهارت‌ها و ویژگی‌هایی داشته باشد؟**

یک داور به دو بخش مهارت نیاز دارد؛ برای شروع کار شرکت در کلاس‌های داوری، مطالعه قوانین و مقررات و تقویت آمادگی جسمی بسیار مهم است. افراد باید بتوانند از عهده آزمون‌های تئوری و عملی به‌خوبی بر بیایند، پس تغذیه مناسب و استراحت کافی هم بسیار مهم است. بخش دوم مهارت‌ها که اهمیت بیشتری دارد، «مدیریت در داوری» است؛ یعنی داوران نه تنها باید بازیکنان داخل زمین و افراد حاضر در ورزشگاه، بلکه یک کشور و جامعه را مدیریت کنند. بنابراین یادگیری مهارت‌هایی مانند روابط عمومی، ارتباط کلامی، زبان بدن، روان‌شناسی ورزشی، زبان انگلیسی و... هم ضروری است. یک داور باید واکنشی منطقی و دقیق در برابر

سبز انگشتی

کشورهای پیشرفته

بازباله‌های‌شان

چه کار می‌کنند؟

مریم ملی | روزنامه نگار



شاید باورتان نشود ولی یکی از چیزهایی که در پیشرفته شدن کشورها تأثیرگذار است، نحوه برخوردشان با بازباله‌ها و تفکیک کردن‌شان است. این کشورها با مدیریت کردن بازباله‌های خشک و تر، محیط زندگی‌شان را از آلودگی پاک‌و اسراف انرژی و منابع زیرزمینی جلوگیری می‌کنند. می‌خواهید بدانید این‌ها چه کشورهایی هستند و دقیقا با چه روش‌هایی این کار را می‌کنند؟



عکس از: boredpanda

روستایی در نروژ

بدانیم

چطور با کوتاهی قدم

کنار آمدم؟

دختری که همیشه بابت کوتاهی قدش

ناراحت بوده، از تجربه‌اش می‌گوید

کاترین براون | ترجمه: الهه توانا

من قد کوتاه‌م. از کلاس پنجم به بعد قدم رشد نکرد. بچه‌های دبستانی هم قد من و حتی بعضی‌های‌شان از من بلندتر هستند. البته من همیشه کوتاه‌قد نبودم. وقتی بچه بودم، از متوسط قد هم سن و سال‌هایم بلندتر بودم اما وقتی به کلاس ششم رفتم، کم‌کم متوجه شدم از نظر قدی از همکلاسی‌هایم عقب افتاده‌ام. از آن به بعد در همه کلاس‌ها اگر کوتاه‌ترین نبودم، دست‌کم یکی از کوتاه‌ترین‌ها محسوب می‌شدم و این موضوع اذیتم می‌کرد. از دیدن عکس‌های دسته‌جمعی عصبانی می‌شدم چون من همیشه کوچک‌ترین فرد بودم و به‌نظر می‌رسید دوستانم از من خیلی بزرگ‌ترند اما این همه مشکل نبود. مردم همیشه من را از سن واقعی‌ام کوچک‌تر می‌دیدند و این موضوع را به‌زبان می‌آوردند. آن‌قدر راجع به قدم، چیزهایی مثل «عه! از سنت خیلی کوچک‌تر به‌نظر می‌رسی» شنیده‌ام که تعدادشان از دستم در رفته است. در کلاس می‌کردم چرا مردم فکر می‌کنند مجبور هستند قد من را بهم یادآوری کنند. باین کارشان باعث می‌شدند حس بدتری به خودم داشته باشم. من چه کار می‌کردم؟ با آن‌ها همراه می‌شدم. خودم را با همسن و سال‌هایم مقایسه و آرزوی کردم کاش مثل آن‌ها بودم. گاهی هم در رویا‌هایم خودم را قدبلند می‌دیدم. هیچ چیزی برایم مهم‌تر از این نبود که رشد کنم، حتی در چند سانی‌متر. مأموریتم در زندگی شدرشد کردن پس سعی کردم برای به‌انجام رساندنش هر کاری انجام بدهم. فکر می‌کردم اگر رژیم غذایی سالم‌تری داشته باشم یا بیشتر ورزش کنم یا حتی بیشتر غذا بخورم، رشد خواهم کرد پس خیلی جدی شروع کردم به انجام دادن برنامه سری‌ام.

● **راز نه‌چندان محرمانه من**

راستش بعد از مدتی فهمیدم هیچ دستورالعمل و برنامه محرمانه‌ای نمی‌تواند به رشد قدم کمک کند. در عوض یک دستورالعمل نه‌چندان سری پیدا کردم که طرز نگاهم را تغییر داد. قد من هنوز به همان کوتاهی قبل است و قرار است در آینده هم همین‌قدر بماند اما قصه‌ام هنوز تمام نشده است. کم‌کم نظرم به این نکته جلب شد که من کوتاه‌ترین آدم روی زمین نیستم؛ دیدم بعضی‌ها قدبلندند، بعضی‌ها قد متوسطی دارند و بعضی‌ها هم کوتاه‌اند. به‌مرور مسئله قد، اهمیت‌اش را از دست داد. هیچ اتفاق خاصی نیفتاد که ناگهان متحولم کرده باشد. دلم می‌خواست رشد کنم و خب واقعا رشد کردم البته نه از نظر قدی. قضیه خیلی ساده بود. از فکر کردن و اهمیت دادن به قد دست برداشتم و خب تأثیر خودش را گذاشت. همچنین فهمیدم همه هویت من با قدم تعریف نمی‌شود. بله من کوتاه‌قد هستم اما این همه چیزی نیست که هستم! من دختری هستم با ویژگی‌های مختلف که اتفاقا قد کوتاهی هم دارم. حالا دیگر خودم را در کوتاهی قدم خلاصه نمی‌کنم. هنوز روزهایی وجود دارد که فکر «من قد کوتاهی دارم»، ذهنم را به خودش مشغول کند؛ و بله ولی فقط گاهی. همه تمرکز را به خودش اختصاص نمی‌دهد و یک فکر گذراست. حالا کارهای زیادی برای انجام دادن دارم و آن‌قدر وقت اضافی ندارم که راجع به قد فکر کنم. من هیچ‌وقت رشد نخواهم کرد و این موضوع را پذیرفته‌ام. واقعیت این است که شما نمی‌توانید قاتان را انتخاب کنید ولی می‌توانید انتخاب کنید که این موضوع چطور بر زندگی‌تان تأثیر بگذارد.

منبع: girlslife.com



مجازی از سختی‌های دیگر کار ماست که باید با صبر و حوصله با آن‌ها روبه‌رو شویم.

● **چه آینده‌ای پیش‌روی یک داور است؟**

متأسفانه در کشور ما آن‌چنان که باید به این حرفه پرداخته نشده است و همین باعث می‌شود سرعت پیشرفت در کار کمی پایین بیاید. از بُعد مالی هم نمی‌توان در سطوح پایین انتظار درآمدهای بالایی داشت اما علاقه و هدفمندی می‌تواند هر مسیر سختی را هموار کند. بهتر است افرادی که وارد این حرفه می‌شوند، با پشت‌سر گذاشتن کلاس‌های داوری به درجات بین‌المللی برسد تا با حضور در عرصه‌های جهانی موفقیت‌های بیشتری کسب کنند.



- در بیشتر سوپرمارکت‌های سوویس، سطل‌های جداگانه‌ای برای جمع‌کردن انواع و اقسام کاغذهای باطله، بطری‌های شیشه‌ای و پلاستیکی وجود دارد و مردم موقع خرید می‌توانند باز یا فتنی‌های خود را به آن‌جا تحویل بدهند. حتی برای رنگ‌های مختلف بطری‌ها هم سبدهای مجزا وجود دارد.
- در بیشتر قسمت‌های کشور سوویس، باز یا فتر ایگان است اما دور انداختن بازباله‌ه‌زینه دارد. کیسه‌های بازباله‌دارای برچسبی هستند که موقع خرید باید بابتش یک یورو (حدود ۲۸ هزار تومان) بپردازید.
- در آلمان قانونی وجود دارد که همه شهروندان باید در خانه‌شان پنج سطل بازباله جداگانه داشته باشند. بازباله‌هایی مثل کاغذ، پلاستیک، فلز و شیشه را از هم جدا کنند و به مراکز باز یا فتر تحویل دهند وگرنه مرتکب جرم می‌شوند و تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.
- سوئد، کشور کم‌جمعیتی است و بازباله‌کمی هم دارد ولی چون به‌وسیله دستگاه‌های پیشرفته از بازباله‌ها برق تولید می‌کند، نیاز به دورریختنی‌های بیشتری دارد؛ برای همین از کشورهای دیگر بازباله می‌خرد.