

حال خوب



یونس دوازده ساله میگه: «حال من وقتی خوبه که با خانواده ام برم خرید. منظور من این نیست که وقتی برای من چیزی بخرند، خوشحالم. حتی اگه یک روز با پدرم بریم و برای خونه خرید کنیم، حال من خوبه. من اهر فتن توی شلوغی بازار و دیدن هیاهوی آدم ها رو خیلی دوست دارم.»

سلام!
جمعه سالروز رحلت رسول اکرم (ص) و شهادت امام حسن مجتبی (ع) بود و فردا هم سالروز شهادت امام رضا (ع) است. جوانه این مناسبت ها رو به دوستان خوبش تسلیت میگه. راستی می دونین این روز ها، هفته کتاب و کتاب خوانی نام گذاری شده؟ شما چقدر اهل کتاب خوندن هستین؟ کتاب درسی البته منظورم نیست، اون رو که همه مون مجبوریم بخونیم. اگه خوره کتابین که دمتون گرم، اگر هم آخرین کتابی که خوندین، «سنگول و منگول» بوده، این هفته بهانه خوبیه برای شروع کتاب خوانی. البته می دونم اولش آسون نیست؛ برای همین پیشنهاد می کنم با کتاب داستان های کم حجم و رمان های ویژه نوجوان ها (که روی جلدشون نوشته رمان نوجوان) شروع کنید. شعرهای کوتاه هم قدم خوبیه. کمی حوصله کنید و به ذهن تون اجازه بدین به مرور با دنیای کتاب خو بگیرید، اون وقت صاحب یکی از بزرگ ترین لذت های دنیا خواهید شد.

در مواقع بحرانی چه کار کنیم؟



این روزها همه مون برای هموطنان کرمانشاهی مون عمیقاً غمگینیم؛ زلزله چندین نفرشون رو از مون گرفته و خیلی هاشون رو داغدار و آواره کرده. تنها کاری که از دست ما برمیاد اینه که کمک هامون رو از یه مسیر مطمئن به دستشون برسونیم. اما ممکنه بین دوستان شما کسی باشه که توی این زلزله عزیزی رو از دست داده باشه، بهترین واکنش در این طور مواقع چیه؟ کلا بهترین واکنش

در برابر کسی که دچار بحران شده و داغ دیده، چیه؟ اولین چیزی که باید یاد بگیریم اینه که هیچ وقت به چنین فردی نگید «خوب شد برای تو اتفاقی نیفتاد» یا «می تونست اوضاع از این بدتر باشه». با این حرف ها با وجود نیت خوب مون، داریم به طرف میگیریم اتفاق زیاد مهمی نیفتاده و اون حق نداره ناراحت باشه. در حالی که دلدارای

دادن به این معنی نیست که غم فرد مقابل رو بی اهمیت جلوه بدیم یا نذاریم غصه بخوره و گریه کنه. به حرف هاش خوب گوش بدین و بهش بفهمونید که می دونید چقدر ناراحته ولی در عین حال دوستش دارین و به فکرش هستین. مثلاً می تونید به فرد داغ دیده بگید «بابت از دست دادن... متأسفم»، «هر وقت دلت خواست حرف بزنی، من حتماً به حرفات گوش میدم»، «دلت می خواد خاطره ای از... تعریف کنی؟»، «می دونم چه روزهای سختی رو می گذرونی ولی بدون من کنارت هستم». همین درک کردن کافیه. لازم نیست بهش بگید «هر کاری از دستم بریاد برات انجام میدم»، این جمله فقط یه وعده الکیه چون واقعا خیلی وقت ها در شرایط بحرانی کاری از ما برنمیاد جز همدردی.

گپی صمیمانه با یک نوجوان همه فن حریف

ورزشکار و مخترع



با تکمیل کردنش در دوره های دیگر این جشنواره هم پیروز شوم.

■ قهرمان آینده المپیک

فرناز در باره سختی های ورزش حرفه ای می گوید: «ورزش کردن به صورت حرفه ای سختی های زیادی دارد. مثلاً شاید یک روز خسته باشی و حوصله نداشته باشی اما مجبوری که تمرین کنی. علاوه بر این، در ورزش حرفه ای احتمال آسیب جسمی زیاد است. در تکواندو هم با این که ورزشی رزمی است و در مسابقات و تمرین ها از وسایلی مانند هوگو استفاده می شود اما باز هم ممکن است صورت یا پا آسیب ببیند. با همه این مشکلات، اگر کاری را با عشق و علاقه انجام بدهی و بخوای که در آن حتماً موفق شوی، سختی ها برایت تحمل پذیر می شود». فرناز برای رسیدن به اهدافش، غیر از تمرین، ترفند جالبی هم دارد. خودش می گوید: «من آرزوهایم را روی چندتا برچسب نوشته ام و به قاب تلفن همراهم چسبانده ام؛ برای این که همیشه جلوی چشمم باشند تا فراموششان نکنم و برای محقق کردنشان انگیزه داشته باشم. شرکت در المپیک ۲۰۲۰ یکی از همان آرزوهایی است که همیشه به آن فکر می کنم».

مصطفی میرجانیان - قهرمان کونگ فو، تکواندو و مخترع، این ها تنها بخشی از افتخارات «فرناز شیرازی»، نوجوان شانزده ساله ای است که تا این سن و با تلاش و پشتکار زیاد به دست آورده است. امروز به سراغ اورفتیم تا از ریز و راز کسب این همه موفقیت سر در آوریم.

■ از شیطنت تا قهرمانی

فرناز در باره این که چطور تکواندو را انتخاب کرده، می گوید: «مادرم تکواندو کار می کرد و من هم خیلی پر شر و شور بودم و در خانه همه را اذیت می کردم، او مرا با خودش به باشگاه می برد تا کمی خسته شوم و کمتر اذیت کنم! از همان موقع، روز به روز به این ورزش علاقه بیشتری پیدا کردم تا حدود شش سال پیش که به صورت حرفه ای تکواندو را شروع کردم. من تا امروز توانستم علاوه بر مدال های مختلف استانی و کشوری، مدال برنز و طلای جهانی را در مسابقات شهر «سئول» و «آمیانگ کره جنوبی» کسب کنم. همچنین من اولین دختر از خراسان رضوی بودم که در مسابقات ورزشی مقام جهانی به دست آوردم و سال گذشته برترین جوان ورزشکار استان شدم».

■ شکست هم خوردم

یادتان هست گفتم فرناز علاوه بر قهرمان تکواندو، مخترع و قهرمان کونگ فو هم هست؟ او می گوید: «یک بار به توصیه مربی ام، در مسابقات کونگ فو شرکت کردم و با این که هیچ تمرینی نداشتم، توانستم مقام اول استان را کسب کنم. البته بعدش چون تمرینات کونگ فو با مسابقات جهانی تکواندو تداخل داشت، آن را رها کردم و بیشتر تمرکز را گذاشتم روی تکواندو». فرناز در باره اختراعش هم توضیح می دهد: «از چند سال پیش ایده ای داشتم برای اختراع یک پاوربانک که به جای برق از انرژی های طبیعی مثل انرژی خورشیدی استفاده کند اما نمی دانستم چطور باید عملی اش کنم. بالاخره یک روز تصمیم گرفتم انجامش بدهم. با چند نفر که در این زمینه مطالعه و تخصص داشتند، مشورت کردم و با این اختراع در جشنواره خوارزمی، در سطح نواحی، نفر اول شدم. این اختراع در مسابقات استانی مقام نیاورد، اما تلاش می کنم

جالب ترین استادیوم های فوتبال دنیا

فوتبال در تمام جهان طرفداران بی شماری دارد و به همین دلیل است که استادیوم های فوتبال بیشتر از هر مکان ورزشی دیگری مورد توجه افراد هستند. امروز چند استادیوم جالب و عجیب در جهان را معرفی خواهیم کرد.



■ فوتبال بالای آب!

زمین فوتبال شناور در خلیج «مارینا بای» بزرگ ترین زمین فوتبال شناور جهان است که در سنگاپور قرار دارد. این استادیوم در کنار ساحل مارینا و کاملاً روی آب ساخته شده و با ابعاد ۱۲۰ در ۸۳ متر بزرگ ترین استادیوم شناور جهان محسوب می شود. این استادیوم تنها محل برگزاری مسابقات فوتبال نیست، بلکه محل مناسبی برای برگزاری جشن ها و مراسم مختلف و مسابقات ورزشی آبی هم هست.

■ بیبا استادیوم ولی بازی رو نگاه نکن!



در آفریقای جنوبی ورزشگاهی به نام «ام باباتو» وجود دارد که به دلیل مدل سکوهای تماشاگرانش، به شهرت رسیده است. برخی از سکوی های این ورزشگاه زاویه ای دارند که از آن جا نمی توان به صورت مستقیم بازی را تماشا کرد و در جریان اتفاقات درون زمین قرار گرفت! این استادیوم را احتمالاً برای کسانی ساخته اند که خیلی هم به فوتبال علاقه ای ندارند.

■ فوتبال در زمین ناهموار



برای فوتبال لیست های غیر حرفه ای اصلاً عجیب نیست که توی زمین های پر از پستی و بلندی بازی کنند اما برای یک استادیوم، خیلی عجیب است که زمینش ناهموار باشد. استادیوم «پوکلبول» در کشور سوئد، چمن مصنوعی دارد و ارتفاع زمین در بخش های میانی آن کاملاً متفاوت و پر از تپه ها و برآمدگی های

کوچک است. شاید هدف سازندگان این استادیوم این بوده که فوتبال لیست ها هیچ وقت روزهای شروع فوتبال و بازی توی زمین خاکی را فراموش نکنند!

منابع: روزنامه خبر ورزشی، اسپرت توریزم و سایت سوت

ای شهادتت صدای بغض آسمان

این کبوتران چقدر خوش سعادتند / این که نان و آیشان همه برای توست / این که خسته اند و زائر همیشه ات / این که روح و جانشان برای توست / این کبوتران پرند نیستند و این / بال و کوچ هایشان همه برای توست / نیست دل، دلی که نیست به

شاعر: بهار ملایی، ۱۵ ساله



آثار شما

گالری

کاپشن و کیف چوبی دیده بودین؟

«لیویو دی مارسی» هنرمندی ایتالیایی است که از بچگی در کارگاه های هنری و مجسمه سازی کار کرده و بعدها رشته نقاشی و مجسمه سازی را به صورت حرفه ای و آکادمیک ادامه داده است. او به مرور زمان متوجه شد با چوب بیشتر از هر ماده دیگری ارتباط برقرار می کند و کم کم در کار با چوب به مهارت فوق العاده ای دست یافت. او الان یکی از سرشناس ترین هنرمندان در دگر دنیاست. چندتا از بهترین آثارش را با هم ببینیم.

منبع: همشهری آنلاین

