

## آداب سفره و احترام به نان در ازبکستان

فاطمه قاسمی | روزنامه نگار

«اگر آن ترک شیرازی به دست آرد دل مارا / به خال هندویش بخشم، سمرقند و بخارا را»؛ همین یک بیت شعر از حافظ کافی است که دل مان بخواهد در باره ازبکستان بیشتر بدانیم. شهرهای تاریخی سمرقند، بخارا و جاده تاریخی ابریشم از جمله نقاط برجسته این کشور است. مهمان نوازی یکی از ویژگی های بارز ازبک ها است. اگر به محض ورود به این کشور برای صرف غذا به خانه یک از یک دعوت شدید، اصلا تعجب نکنید چون این مردم دوست دارند غریبه ها از اقامت شان در ازبکستان لذت ببرند و برایش هر کاری می کنند. آن ها مهمانان شان را با سفره رنگارنگی از غذاها غافلگیر می کنند تا تنوع غذایی کشور شان را به رخ بکشند. ازبک ها برای سفره احترام ویژه ای قائل هستند و معتقدند پر بودن آن احترام به مهمان است. در مهمانی ها



گفت و گو



رفقا سلام!

تا حالا شده بعد از خوندن «ای کاش نویسنده کتابی، با خودت بگی «ای کاش نویسنده رو از نزدیک می شناختم و بهش می گفتم فراهم از کتابش خوشم اومده»؟ خب حالا این فرصت فراهم شده. تو می تونی برای نویسنده مورد علاقه ات به دستش و برای پویش «نامه به نویسنده» ارسال کنی تا اونا به دستش برسون. تا بیست و پنجم آبان فرصت داری تو این سایت bookpromotion.ir ثبت نام کنی. این پویش، جایزه هم داره. شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ شماره تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۴۴۰۰

عنکبوت رنگارنگ



عکس از: reddit

## افزایش هیجانات مثبت در بحران کرونا

انسیه برزویی | روان شناس بالینی



همه ما وقتی در شرایط بحرانی قرار می گیریم، به طور غریزی هیجاناتی همچون ترس، اضطراب، ناامی و خشم را تجربه می کنیم که واکنش هایی طبیعی به شرایط بحران هستند. اگر چه هیجانات ما به صورت خود کار هستند و کنترل کمی بر آن ها داریم اما خوشبختانه نه تنها می توانیم بر پاسخ های رفتاری خود دوباره آن ها کنترل داشته باشیم بلکه حتی می توانیم با انجام بعضی کارها، هیجاناتی را در خود خلق کنیم. در شرایط بحران کرونا، انجام کارهایی که هیجانات مثبت ما را افزایش می دهد، کمک می کند تا بتوانیم با هیجانات منفی خود در این روزها راحت تر کنار بیاییم.

**۱ گام های کوچک** | ما معمولاً هنگامی که در شرایط بحرانی از کارهای خود عقب می مانیم، بر نامه های سنگینی می ریزیم تا عقب افتادگی های مان را جبران کنیم. در بیشتر مواقع این برنامه ها عملی نمی شود و فقط بر هیجانات منفی ما می افزاید. کارهای تان را به قدم هایی بسیار کوچک تقسیم کنید که مطمئن باشید از پس انجام دادن شان بر می آید. مثلاً اگر برنامه همیشگی ورزش تان را از دست داده اید، برای شروع دوباره به تمرین های ساده ای مثل فقط پنج بار دراز و نشست در روز روی بیاورید. انجام موفقیت آمیز این کارهای کوچک به شما احساس خوبی می دهد، اعتمادتان را به توانمندی های تان افزایش می دهد و بنابراین می توانید به تدریج گام های بزرگتری بردارید.

**۲ کارهای ذاتا نشاط آور** | مثل چه چیزی؟ مطالعه کتاب های مورد علاقه، گوش دادن به پادکست، پختن غذای جدید، دوچرخه سواری و انجام کارهای هنری. اگر برخی از این فعالیت ها را با دوستان تان انجام بدهید که چه بهتر. مثلاً می توانید یک مسابقه کتاب خوانی برای خودتان راه بیندازید. حواس تان باشد که چون حالا بسیاری از کارهای روزمره گذشته را نمی توانید انجام بدهیم، لازم است از خلاقیت مان بیشتر استفاده کنیم. مثلاً قابل استفاده کردن لباس های قدیمی با ترفند های ساده، تغییر مدل موها، تغییر چیدمان اتاق و بازسازی وسایل قدیمی.

**۳ تقویت احساس تسلط، پیشرفت و موفقیت** | انجام بعضی کارها در لحظه به ما احساس لذت نمی دهد و حتی با قدری تلاش و خستگی همراه است اما چون در جهت اهداف ارزشمندمان است، در نهایت به ما احساس مثبتی می دهد. مثلاً برنامه ریزی برای انجام یک پژوهش گروهی یا حتی حل کردن یک جدول یا معما.

**۴ تمرین کلاسیک سپاس گزاری** | این تمرین را «سلیگمن»، پدر روان شناسی مثبت، پیشنهاد کرده است. در پایان هر روز، سه اتفاق، دستاورد یا حتی کارهای ساده ای را که خوب پیش رفته اند، مورد قدر دانی قرار دهید. لذت بردن از لحظه و سپاس گزار بودن نسبت به اتفاقات هر چند کوچک، راهی قدرتمند برای برقراری ارتباط مثبت با درون ماست.

**۵ تمرین شفقت به خود** | شفقت ورزیدن به خود یعنی دوباره خودمان دلسوزتر و مهرورزتر باشیم و از خود بهتر مراقبت کنیم. یکی از مهم ترین چیزهایی که باید در این روزها در نظر بگیرید این است که به خودتان حق بدهید به اندازه گذشته کارآمد و حتی شاد و سر حال نباشید. کارهای ارزشمندتان را به خود یادآوری کنید، برای خودتان هدیه بخرید، هر روز ویژگی های مثبتتان را مرور کنید و به خواسته ها و نیازهای منطقی خودتان اهمیت بدهید.

**۶ توجه به بدن** | حالات بدنی خموده و افتاده، ناخودآگاه سبب تشدید خلق و خوی منفی ما می شود. وضعیت بدنی ما بر هیجانات مان اثر می گذارد. پس به محض این که متوجه خودگی خود شدید، سرتان را بالا بگیرید، شانه های تان را صاف کنید و وضعیت بدنی سرحالی به خود بگیرید و البته ورزش

روزانه را هم فراموش نکنید.

اگه امکان داره به خانم مهسا فارسی بگید آموزش هایش رو متنوع تر کنه. پدرمون در اومد از بس گلدون درست کردیم؛ یا با رنگ کردن شیشه یا قوطی کنسرو، اون روز هم که با سیمان!

**جوانه:** ممنونم دوست عزیزم که ما رو نقد می کنی. پیام شما به نویسنده ستون منتقل شد و ایشون هفته گذشته به «خودت بساز» متفاوت برامون داشت.

گفت و گوهای صفحه نوجوان برای ما که باید در سال های آینده، یک شغل مناسب انتخاب کنیم، خیلی خوبه. بازشک ها، دندان پزشکی ها و داروسازها هم مصاحبه کنین.

**جوانه:** خیلی خوش حالیم که این ستون براتون مفیده. از پیشنهادت هم ممنون دوست من.



عکس از برنامه گفت و گو با جوانان

فرسایش خاک و یک زیست بوم نامتوازن بود. چون گرگ های خاکستری در آن منطقه منقرض شده بودند. بعد از چند سال وقتی گرگ های خاکستری وارد «یلواستون» شدند، جدا از این که اکوسیستم عوض شد حتی مسیر رودخانه هم به خاطر گرگ ها تغییر کرد. برگشتن گرگ ها باعث فرار گوزن ها از مناطقی شده بود که امکان به دام افتادن شان در آن مناطق بالا بود و دوری گوزن ها از این منطقه، باعث شد و احیای دوباره پوشش گیاهی و درختان شد. وقتی رودخانه ها پیچ و تاب کمتری خوردند، مجراهای گذر آب باریک تر شدند و این باعث کاهش فرسایش خاک شد. ماجرای منطقه «یلواستون» ثابت می کند که انقراض گونه ای از حیوانات به شدت روی محیط زیست ما تاثیر می گذارد. ماجرای مفصل و جالبی دارد که پیشنهاد می کنم بچه ها در باره اش بخوانند.

### حیوانی هست که از آن بدت بیاید؟

از حیوانات بدم نمی آید اما از بعضی های شان می ترسم؛ مثلاً از ملخ های بزرگ ترسناک و سوسک حمام. آن ها را دوست دارم ولی نزدیک شان نمی شوم. ببینید هر جانوری، خاصیتی دارد. حتی همین سوسک حمام که خیلی ها از آن چندش شان می شود دوست دارن به کلی از بین برود. من چند جا خوانده ام که اگر این جانور منقرض شود، محیط زیست نابود می شود. سوسک های حمام از موادی تغذیه می کنند که سرشار از نیتروژن است. آن ها این ماده بارش را در مدفوع خود به شکلی به خاک برمی گردانند که آن را حاصلخیز و غنی می کند و برای گیاهان قابل استفاده است. از بین رفتن این جاندار آثار خیلی بدی روی سلامت جنگل ها و به شکل غیر مستقیم روی دیگر جانداران آن زیست بوم دارد. البته بیشتر از همه دلم به حال کفتارهای سوزد چون بسیار مورد ظلم قرار می گیرند. این حیوان تلفات زیادی دارد و از گونه هایی است که در خطر انقراض قرار دارد. همه مردم باید از همین الان از نفرت داشتن از این حیوان دست بردارند. شما اگر یک الماس داشته باشید و همه بگویند این الماس رشت و بد است، ته دل تان هنوز آن را دوست دارید ولی وقتی همه بگویند که الماس تان به دردمی خورد، باور می کنید که بی ارزش است. تصور خیلی های مان از کفتار یک حیوان در دلاشه خوار و کنیف است. چرا همه از یال اسب و کوبال شیر می گویند ولی یال کفتار را نمی بینند؟ چرا همه پلنگ و شیر را نماد قدرت می دانند و از کفتار نمی گویند؟ چرا در داستان ها کفتار ها حیواناتی بدجنس هستند؟ کفتار اصلاً حیوان بدی نیست. جند، شوم و روبا، بدجنس و کلاغ، خبرچین نیست. این ها باور هایی است که اشتباه به ماتحمیل شده است. آرزو دارم تا قبل از ۴۰ سالگی مستندی بسازم و برای اولین بار تصویر شکار کردن کفتار را در ابرانی را به ثبت برسانم. تصویری که در هیچ جای دنیائیت نشده است. می خواهم آدم ها را با طبیعت آشتی بدهم. به دوستانم پیشنهاد می کنم کتاب های «پستانداران ایران» نوشته «علی گلشن»، «حیات وحش ایران: مهره داران» از «اسکندر فیروز»، «اوهنامای صحرایی پستانداران ایران» فرهنگ نامه حیات وحش ایران، «مجلات» سرزمین من» و به خصوص کتاب «دپا» را بخوانند. این ها منابع خوبی هستند و اطلاعات جالبی در باره حیات وحش در اختیار مانو جوان ها می گذارند.

## پلاستیک هایی شبیه عروس دریایی

محمد علی محمد نور | روزنامه نگار



احتمالاً شما هم آن جوک معروف را شنیده اید که مورچه ای عاشق شده بود و بعد از مدت ها، یک روز فهمید آن که عاشقش شده مورچه نبوده و چای خشک بوده است. به گفته کارشناسان، زباله های پلاستیکی امروز برای جان بسیاری از موجودات دریایی شده اند. در هر کیلو متر مربع از اقیانوس ها حدود ۴۶ هزار قطعه زباله پلاستیکی رها شده که غیر از دیگر مضراتش برای محیط زیست، مشخصاً یک گروه از جانداران دریایی را به خطر می اندازد؛ به دلیل شباهت نایلون های پلاستیکی به عروس دریایی، ممکن است از طرف موجودات دیگر با عروس دریایی اشتباه گرفته شوند. به خصوص برای لاک پشت ها که از عروس دریایی تغذیه می کنند، زیاد پیش می آید که این پلاستیک ها را اشتباهی می خورند و می میرند.

گولشو بخور

اون یه تیکه پلاستیکه

با من از دواج

می کنی عروس

در یایی خانم؟

فلک داماد

در یایی! اینم عشق نبود و

سو تفاهم بود