

ساحل کاپوچینویی در کیپ تاون

فاطمه قاسمی | روزنامه نگار



«کیپ تاون» دومین شهر پر جمعیت آفریقای جنوبی است اما بسیار آرام و بی سروصداست. طبیعت زیبای این شهر به شیوه‌های مختلف هر تازواردی را شگفت‌زده می‌کند. از جمله پدیده‌های طبیعی و نادر کیپ‌تاون، ساحل کفی «سی پوینت» در نواحی خارجی شهر است. این پدیده مثل این می‌ماند که دریا و اقیانوس به فنجان بزرگی از کاپوچینو تبدیل شده‌باشد و کسی صدها تن شیر و قهوه را در اقیانوس خالی کرده و هم‌زده‌باشد اما در واقع این کف بسیار غلیظ زمانی به‌وجود می‌آید که نمک موجود در آب با ضایعات جانداران دریا مخلوط می‌شود. تمامی این مواد به‌دلیل وجود موج‌های بزرگ با هم مخلوط می‌شودو چنین پدیده خارق‌العاده‌ای را به‌وجود می‌آورد. این پدیده تقریباً هر ۱۰ سال یک‌بار اتفاق می‌افتد. شهر کیپ‌تاون به‌دلیل فعالیت‌های محیط‌زیستی مثبتش، رتبه هفتم را در جهان دارد. از جمله اقدامات جالب این شهر برای مراقبت از زمین، علاوه‌بر ساخت مسیرهای دوچرخه‌سواری مثل خیلی از شهرهای دنیا، امکان سوار کردن دوچرخه‌ها به‌همراه دوچرخه‌سوار در داخل اتوبوس است. به این ترتیب هر عذرو بهانه‌ای برای استفاده از خودروی شخصی در بعضی مسیرها به صفر می‌رسد.

منابع: timeslive، eligasht



گفت و گو

کوچک‌ترین آفرودکار جهان هستم

گفت‌وگو با نوجوان ۱۰ ساله‌ای که از ۶ سالگی آفرود کار کرده و رکوردش در گینس ثبت شده‌است

صادق جهانی | خبرنگار

آفرود، برای خیلی‌های مان اسم آشنایی است؛ بعضی‌های مان پای تلویزیون از تماشای رانندگی در کوه، کویر و جنگل میخکوب شده‌ایم و بعضی‌های مان شناس این را داشته‌ایم که توی یکی از آن ماشین‌های قوی کنار یک راننده کاربلد

در ۶ سالگی آفرود کار شدم

محمدمهدی اعجوبه در سه سالگی با آفرود آشنا و به این رشته علاقه‌مند می‌شود. سه سال بعد وقتی که پاهایش به‌سختی به پدال گاز و کلاچ می‌رسیده است، تمرین‌هایش را شروع می‌کند. خودش، ماجرا را این‌طور تعریف می‌کند: «از سه سالگی با پدر بزرگم که آفرود کار است، سر تمرین می‌رفتم و بغل او می‌نشستم. در شش سالگی، به‌تنهایی پشت فرمان نشستم و بدون هیچ ترسی رانندگی می‌کردم. پدر بزرگم یکی از بهترین راننده‌های

آفرود و استاد این کار است». پدر و مادر محمدمهدی در ابتدا از رانندگی او باخبر نبودند و او مخفیانه با پدر بزرگش رانندگی می‌کرده‌است. او در این باره می‌گوید: «والدینم اوایل خبر نداشتند تا این‌که یک‌روز در پیست با پدر بزرگم تمرین می‌کردم، یک نفر از ما فیلم گرفت و توی اینستاگرام گذاشت. پدرم فیلم را دید و وقتی متوجه استعدادم شد، مخالفتی نکرد. در کنار آفرود، در سیم را هم خوب می‌خوانم چون دوست دارم در آینده خلبان بشوم».

عاشق بنز آفرودی هستم

یک آفرود کار، عشق ماشین هم هست. عشق‌های محمدمهدی، یکی دوتا نیستند؛ بنز، پاترول، لندکروز، رونیز و پرادما اگر قرار به انتخاب کردن باشد، می‌گوید: «از میان این خودروها، بیشتر عاشق بنز آفرودی هستم چون قدرت زیادی دارد. یک روز که پولدار بشوم، حتماً یکی از این‌ها را می‌خرم. خودرویی که الان با آن تمرین می‌کنم،



محمد مهدی و محمد طاه‌ا

رفقا سلام!
این روزهای برفی و بارونی، اگه مجبور شدیم از خونه بریم بیرون، چتر یادمون نمی‌ره. ماسک زاپاس هم حتما همراهمون خیس شد، از زاپاس استفاده کنیم، البته ماسک روی صورت‌مون خیس می‌کنیم، بعد صورت‌مونو خشک می‌کنیم و قبلش دست‌هامونو ضدعفونی می‌کنیم، شما چه راه‌هایی سراغ دارین که این‌روزها بعد ماسک دومو می‌زنیم؟
از خودمون مراقبت کنیم؟
شماره پیامک ۰۹۳۵۳۹۴۵۷۶
شماره تلگرام ۵۱۳۷۶۳۴۰۰
تلفن تحریریه ۰۲۰۰۰۹۹۹

منابع: timeslive، eligasht



کشاورزی در حال غذا دادن به اردک‌ها

عکس از: theatlantic.com

کرونا و افسردگی در نوجوانان

انسیه برزویی | روان شناس بالینی

بحران کرونا برای همه گروه‌های سنی آسیب‌های روانی ایجاد کرده‌است؛ نوجوانان هم از این مسئله مستثنا نیستند. تعطیلی مدارس، فاصله‌اجتماعی اجباری، از دست‌دادن منابع حمایتی، کاهش تفریح، در دسرهای کلاس آنلاین، دشواری فهم مطالب درسی و حتی محدودیت‌های مالی برای دسترسی به امکانات آنلاین، می‌تواند نوجوانان را در معرض آسیب‌های روانی، به‌ویژه افسردگی و اضطراب قرار دهد. بی‌انگیزگی، خستگی، مشکل تمرکز، افت تحصیلی، تغییرات خواب و اشتها، لذت نبردن از فعالیت‌های مورد علاقه سابق، غمگینی، پرخاشگری و زودرنجی از نشانه‌های افسردگی هستند. اگر این علائم را با شدتی زیاد و مختل‌کننده تجربه می‌کنید، به روان شناس مراجعه کنید. اگر آن‌ها را به‌شکل خفیف‌تری دارید، نکات زیر می‌تواند برای تان مفید باشد:

تغییر سبک زندگی

در مغز ما موادی شیمیایی تولید می‌شوند به نام انتقال‌دهنده عصبی. این مواد همچون پیک‌های نامه‌رسانی هستند که پیام‌هایی مثل غمگینی، درد، لذت و شادی را با خود حمل می‌کنند. پیام‌رسان اصلی دخیل در افسردگی «سروتونین» نام دارد. سبک زندگی ما بر

تولید این پیام‌رسان‌ها اثر مستقیمی دارد. خواب کافی، مصرف غذاها، مغزها، سبزیجات و میوه‌های مفید، بر سطح سروتونین تأثیر دارد. برای مثال مصرف موز، تخم مرغ، ماهی، ورزش منظم به‌ویژه یوگا، به افزایش سروتونین و کاهش افسردگی کمک می‌کند.

تغییر الگوهای فکری | نگاه مثبت‌اندیشانه به زندگی، سطح سروتونین را بسیار افزایش می‌دهد. قرار دادن یادداشت‌های مثبت در معرض دید، کاهش ارتباط با افراد بدبین و منفی‌نگر، افزایش ارتباط با خانواده و دوستان مثبت‌اندیش، گوش ندادن به موسیقی‌های غم‌انگیز و با محتوای منفی، ساختن دفترچه روایا و اهداف آینده و مرور روزانه آن، ارزیابی مجدد رویدادهای منفی و یافتن جنبه‌های مثبت آن‌ها، به مثبت‌نگری شما کمک می‌کند.

شکستن چرخه سرکوب احساسات و تنهایی | سرکوب هیجانات نه‌تنها آن‌ها را کاهش نمی‌دهد بلکه تشدیدشان می‌کند. وقتی در خلوت و افکار منفی خود غرق می‌شوید، درباره حال خود حرف نمی‌زنید و احساسات‌تان را سرکوب می‌کنید، احساس منفی بیشتری پیدا می‌کنید، تمایل‌تان به تنهایی بیشتر می‌شود و این چرخه به همین ترتیب ادامه می‌یابد. خود را به ارتباط با افراد مورد اعتماد اوار کنید و چرخه گوشه‌گیری و تنهایی را بشکنید. اشکالی ندارد که احساس کلافگی و افسردگی می‌کنید. از دوستان‌تان کمک بخواهید. در گروه‌های حمایتی شرکت کنید و در صورت دسترسی نداشتن به هیچ‌یک از این‌ها، احساسات منفی‌تان را روی کاغذ بنویسید و بعد آن را دور بیندازید.

فعال‌سازی رفتاری | در مان «فعال‌سازی رفتاری» به‌طور ویژه برای افسردگی طراحی شده‌است. این درمان معتقد است نبود فعالیت رفتاری و متعاقباً عدم دریافت پاداش‌های مثبت، سبب کاهش فعالیت رفتاری و تشدید افسردگی می‌شود. فهرستی از فعالیت‌های پاداش‌دهنده را بر اساس درجه دشواری تهیه کنید؛ یعنی از بسیار آسان تا دشوار. از موارد آسان شروع کنید و هر روز یکی از کارهای ذاتاً لذت‌بخش یا پاداش‌دهنده را انجام بدهید. این کار سبب شکستن الگوی سکون شما و بهبود خلق‌تان می‌شود.

نظارت بر خلق | دفترچه‌ای تهیه کنید متشکل از سه ستون: موقعیت، رفتار و خلق. روزانه نظارت کنید چه ارتباطی میان موقعیت‌ها، رفتار و خلق شما وجود دارد. به خلق خود از بسیار خوب تا بسیار بد نمره بدهید.

مشخص کنید کدام موقعیت‌ها و

کارها بار و حیه بهتر و کدام‌ها بار و حیه

بدتر شما مرتبط هستند. حالا

که این الگوها را مشخص

کردید، رفتارهایی را

که بار و حیه مثبت‌تان

ارتباط

بیشتری

دارند، با

رفتارها و

موقعیت‌های

کاهش‌دهنده خلق

و روحیه خود جایگزین

کنید.

دوست دارم بهترین آفرود کار جهان بشوم

جذاب‌ترین و هیجان‌انگیزترین بخش آفرود، چیست؟ نظر محمدمهدی و آرزویش در این رشته را بخوانید: «پرش و دورپلیسی، سرعت زیاد و دستی کشیدن، مارپیچ و رانندگی در شیب برای من خیلی جذاب و هیجان‌انگیز است. آرزویم هم این است که بهترین آفرود کار جهان بشوم». این نوجوان موفق، صحبت‌هایش را با یک گلایه از مسئولان و یک توصیه به همسن‌وسال‌هایش به پایان می‌رساند: «مسئولان در کشور ما به این رشته اهمیتی نمی‌دهند. البته قول‌هایی به من داده‌اند مثل وعده خودرو و حمایت مالی ولی عمل نکردند. نوجوانانی هم که می‌خواهند آفرود را شروع کنند، باید از طریق هیئت‌های اتومبیلرانی استان‌شان اقدام کنند تا کار را اصولی و بی‌خطر یاد بگیرند».

تولید داخل



این قاعده نه تنها برای کشور ما که برای تمام کشورها صدق می‌کند؛ استفاده کردن از تولیدات داخلی، مراقبت از انرژی‌ها و مواد اولیه و محصولات داخل کشور مان مصرف شده‌است، هدر برود.	برای تولید اجناس داخلی کلی آب و برق و انرژی مصرف می‌شود و با خریدن تولیدات کشورهای خارجی باعث می‌شویم همه این انرژی‌هایی که داخل کشور مان مصرف شده‌است، هدر برود.	تولید داخلی از محصولاتی استفاده می‌کند که داخل کشور وجود دارند؛ مثل پشم، پنبه و نخ برای لباس‌ها و باعث می‌شود هزینه‌ای که برای این مواد اولیه شده‌است، هدر نرود و نیاز پوشاک مردم کشور را برطرف کند.	در کالاهای داخلی، حمل‌ونقل کمتر باعث می‌شود بسته‌بندی‌های پلاستیکی کمتری استفاده بشوند و تولید زباله هم کاهش یابد.	با خرید لباس‌های ایرانی، قاره‌پیمایی و حمل‌ونقل بین‌کشورها کاهش می‌یابد، گازهای گلخانه‌ای کمتری تولید می‌شود و در نتیجه محیط‌زیست کمتر آسیب می‌بیند.
---	---	--	--	--