

## دکتر گیاهان

مرجان دهقان | روزنامه نگار



رنگر خساره از سر درون گیاهان هم خبر می دهد. کافی است کمی به حال و روز برگ های گیاه دقیق بشوید. تغییرهای ناگهانی در رنگ و شکل برگ گیاهان بی دلیل نیست و به مرور روند رشد را به هم می ریزد. به طور مثال اگر گیاهتان را بیش از حد آب بدهید، برگ هایش زرد و سفید می شود. در این مواقع خاک گلدان را بررسی کنید. گاهی خاک بیش از حد سبک است و ریشه در آب غرق می شود. می توانید به خاک کمی سنگریزه اضافه کنید تا مشکل حل شود. برگ های رنگ و روخته و پژمرده یعنی نور کافی به گیاه نرسیده است و باید جای پر نورتری برای آن انتخاب کنید. اگر برگ ها رطوبت و تازگی را که از یک گیاه انتظار می رود، ندارند لازم است بیشتر به گیاه آب بدهید. در خاک عنصرهای مغذی وجود دارد که گیاه از آن تغذیه می کند. کم شدن هریک از این مواد باعث تغییر شکل ظاهری گیاه می شود. به طور مثال با کمبود پتاسیم، نوک برگ ها زرد می شود. برای حل این مشکل می توانید پوست مرکبات را در خاک دفن کنید. اگر زردی داخل برگ بود، خاک نیتروژن کافی ندارد. تفاله قهوه به در داین مواقع می خورد. برگ های بد شکل و قواره یعنی گیاهتان کلسیم می خواهد. به خاک اسیدی آهک و به خاک بازی گچ اضافه کنید تا مشکل حل شود. رنگ پریدگی بین رگ های بزرگ برگ به دلیل کمبود روی است که می توانید عصاره جلبک روی آن اسپری کنید. وقتی برگ زرد می شود ولی رگ های کوچک آن هنوز سبز است، خاک آهن جذب نمی کند. در این مواقع فسفر به آن اضافه کنید. رگ های سفید در استای برگ های بزرگ هم نشانه کمبود منیزیم است. سولفات منیزیم یا آهک به خاک بیفزایید. کمبود همه این مواد مغذی در خاک را می توان به کمک کود جبران کرد.

رفقا سلام!  
فردا دور چهارم مسابقات لیگ ملت های والیبال  
شروع می شه و ما با استرالیا بازی داریم. فعلا جایگاه تیم  
ملی مون تو جدول، ششمه. از ۹ تا بازی، پنج تا رو برده و چهار تا رو  
باخته که امیدواریم بازی فردا یکی به بردهامون اضافه کنه. حتی اگه این  
اتفاق نیفته، از لذت تماشای والیبال کم نمی شه که همیشه می بینیم  
بچه ها با تمام قوا می جنگن. پس بهشون می گیم ما شاهد  
تلاش تون هستیم، خداقوت!

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹  
شماره تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶  
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰



عکس از: atlantic

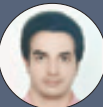
پسر بچه ای برای حیوانات باغ وحش موسیقی می نواز د

## اگر صدار به عقب برگردم

## باز هم وزن برداری را انتخاب می کنم

گفت و گوی اختصاصی با «یکتا جمالی» نوجوانی که در رشته وزن برداری بانوان شگفتی ساز شد

صادق جهانی | روزنامه نگار



چند روز پیش تاریخ وزن برداری بانوان ایران شاهد درخشش عضو نوجوان خودش در آور دگاه جهانی از یکستان بود. «یکتا جمالی» ۱۶ ساله شهرستان «سده لنجان» استان اصفهان با مهار مجموع وزن ۸۰ کیلو گرمی بر سکوی سوم این رقابت ها ایستاد و با کسب مدال برنز، صحنه بی نظیر و تاریخ سازی از مدال آوری بانوان این رشته را رقم زد و امید های زیادی برانگیخت. البته او دو مدال برنز یک ضرب و دوضرب را هم دشت کرد و در مجموع با کسب سه نشان برنز، شگفتی ساز شد. در جوانه امروز با یکتا که به تازگی از رقابت های تاشکند باز گشته است، گپ زدیم.

به صورت حرفه ای از چه زمانی وارد رشته وزن برداری شدی؟

قبل از وزن برداری هندبال کار می کردم اما در آن رشته جای پیشرفت نبود. به وزن برداری هم علاقه داشتم، مسابقات را مرتب پیگیری می کردم و در نهایت با تشویق و حمایت های خواهرم بعد از تست دادن، شهرپور سال ۹۷ به صورت حرفه ای وارد این رشته و پنج ماه بعدش به تیم ملی دعوت شدم.

چه چیزی در وزن برداری تو را جذب خودش کرد؟

اولین بار وقتی میله را در دست هایم گرفتم و وزنم زدم، حس خوب عجیبی به من دست داد. با این که وزن برداری رشته نوپایی برای بانوان است و سختی های فراوانی دارد، معتقد بودم که می توانم پیشرفت کنم. وزن برداری مبارزه با میله و آهن است و به نظر من تمرینات شیرین و لذت بخشی دارد.

روز های اول که سختی تمرینات را از نزدیک لمس می کردی، نگفتی این رشته را کنار بگذاری؟

حتی وقتی دیگران می گفتند سخت است، سعی می کردم آن قدر تمرین کنم که وزنم به برایم سبک تر به نظر برسد. هر گز فکر نکردم این چه رشته ای است که واردش شدم. البته وزن برداری رشته ای نیست که ورزشکار در همان روز اول



سبز انگشتی

## اکوبریک، روشی کاربردی

## برای دوستی با طبیعت

فاطمه قاسمی | روزنامه نگار



پسماندهایی که قابلیت تبدیل شدن به خاک ندارند و در فرایند بازیافت، فکری برای شان نشده در نهایت باز به راه های تری تر کیب و به دلیل سبکی به راحتی با وزش باد در طبیعت رها یا در محل دفن زباله ها سوزانده می شوند و برخی هم از اقیانوس ها سر در می آورند. یک راه نجات این پسماندها تبدیل کردن شان به «اکوبریک» است. اکوبریک، نوعی بلوک یا آجر ساختمانی است که با مواد غیر قابل بازیافت درست شده است و در پروژه های ساختمان سازی پایدار مثل مدرسه، اما ن های تزیینی شهری، زمین بازی و در کار برد های خانگی کوچک تر برای ساخت میز، کتابخانه، پاف و باغچه استفاده می شود. با جست و جو در گوگل به راحتی می توانید طریقه ساخت وسایل خانگی با استفاده از اکوبریک را آموزش ببینید. برای ساخت این اکوبریک ها کافی است که یک بطری پلاستیکی مانند بطری آب معدنی یا نوشابه را کاملاً خشک و تمیز کنید. بعد داخلش را با مواد غیر قابل بازیافت تمیز و خشک که مرکز بازیافت محل زندگی تان از شما تحویل نمی گیرد، پر کنید. با یک چوب بلند مواد داخل بطری را فشرده و سخت کنید تا جایی که هیچ نقطه خالی در بطری وجود نداشته باشد. موادی که می توانید برای پر کردن این



بطری ها استفاده کنید شامل این موارد است: کیسه فریزر، بسته بندی پیپس، بستنی، کیک و بیسکویت، دستکش پلاستیکی آشپزخانه، نی، انواع چسب نواری، تیوب های خمیر دندان و ورق قرص. چند نکته را در نظر داشته باشید؛ مواد نو و قابل بازیافت مثل خرده فلزات، شیشه و حتی پلاستیک های قابل بازیافت را استفاده نکنید چون هدر دادن منابع ملی است. هرگز از پسماندهای تری و تجزیه پذیر مثل دستمال کاغذی، ظروف گیاهی و کاغذ استفاده نکنید چون به مرور زمان حجم شان کم می شود و ساز و را دچار اشکال می کند.

عکس از: green-escape

## در مغز ما نوجوان ها

## چی می گذره؟

الهه توانا | روزنامه نگار

بعضی وقت ها که حسایی از دست همدیگر کلافه می شویم، آرزو می کنیم کاش می توانستیم بفهمیم توی سر دیگران دقیقاً چه چیزهایی می گذرد. خب البته یک راه ساده برای بر آوردن این رویا وجود دارد؛ حرف زدن! ولی خیلی وقت ها به دلیل مختلف نمی توانیم با هم به طور موثر حرف بزنیم. تازه بعضی وقت ها اصلاً خودمان هم نمی دانیم توی ذهن مان دقیقاً چه خبر است که راجع بهش با بزرگ ترها حرف بزنیم. در ادامه مطلب از خلال رایج ترین سوالات بزرگ ترها درباره نوجوان ها می خواهیم بفهمیم در ذهن آن ها دقیقاً چی می گذرد.

سوال | چرا اتفاقت همیشه نامرتب است؟

جواب من | حوصله ندارم / من نظم خاص خودم رو دارم! / اتاق خودمه.

جواب متخصص | مرتب بودن به سطح پیشرفته ای از کنترل شناختی نیاز دارد و نوجوانان به دلیل نوع اتصالات در مغز شان معمولاً در سازمان دهی خوب عمل نمی کنند. بخش هایی از مغز از طریق اتصالاتی به نام «سیناپس» به هم متصل می شوند که در ست مانند سیم های برق، عایق بندی شده اند. این عایق از جنس ماده ای به نام «میلین» است که در طول سال ها به مرور تولید می شود. روند تولیدش هم از پشت مغز آغاز می شود و کم کم به قسمت جلویی مغز می رسد. آخرین قسمت های مغز که به یکدیگر متصل می شوند، قشر پیشانی، «پیش پیشانی» هستند؛ یعنی بخش هایی که مسئول کنترل بینش، همدلی و خط پدیری اند. این موضوع کمک می کند که

بفهمیم چرا گاهی رفتارهای احمقانه ناگهانی از نوجوان ها سر می زند. نظم و سازمان دهی، برای اغلب نوجوانان اولویت بالایی ندارد چون آن ها بنا به ساختار مغز شان، مسائل دیگری برای نگرانی و پرداختن دارند. نوجوان ها اغلب بی نظم و شلخته هستند چون قبل از اقدام تکانشی شان به انجام کارها، به خودشان زمان کافی برای مرتب کردن وسامان دهی نمی دهند.

نکته | پس یعنی به شلخته بودن ادامه بدیم؟ خب راه هایی برای مدیریت این موضوع وجود دارد. مثلاً یک روز در هفته را به ترو تمیز کردن اتاق اختصاص بدهید و برای خودتان جایزه تعیین کنید. از قفسه ها و جعبه های مختلف استفاده کنید تا هر چیز جای مشخصی داشته باشد. احتمال شلوغ شدن یک کمد بزرگ، بیشتر است چون ممکن است حوصله نداشته باشید در لحظه چیز ها را در آن منظم بچینید ولی وقتی اتاق تان برای وسایل مختلف، قسمت های تفکیک شده از هم داشته باشد، شانس منظم تر شدن تان بیشتر است.

سوال | چرا گوشه ی یک دقیقه نمی داری کنار؟

جواب من | حوصله ام سر می ره / کار دارم! / این قدر به من گیرنده.

جواب متخصص | مغز نوجوان، تشنه انواع محرک است و میزان محرک ها در جهان مدرن امروز بی سابقه است؛ شاید بیش از هر زمان دیگری. تلفن های هوشمند هم در چیده ای به دنیای محرک های گوناگون هستند که به این نیاز نوجوان ها پاسخ می دهند. از طرف دیگر، بالاتر گفتیم که قسمت های جلویی مغز در نوجوان ها هنوز آماده استفاده نیست بنابراین در فهمیدن «دیگه بسه» و «باید زودتر تمومش کنم و برم سراغ کار هام» ضعف دارند. حواس پرتی

ناشی از استفاده بیش از حد از تلفن هوشمند در نوجوان ها می تواند یادگیری آن ها را مختل کند بنابراین اگر در کنترل میزان استفاده از آن مشکل دارند، باید مدت زمانی از روز آن را خاموش کنند.

نکته | پس یعنی به چسبیدن به تلفن همراه ادامه بدیم؟ خب البته که نه، چون اگر همه وقت تان را صرف چت کردن و وب گردی کنید، برای انجام تکالیف مدرسه، مهارت آموزی و فعالیت های سرگرم کننده دیگر زمانی باقی نمی ماند. برای این که کنترل تان را روی این موضوع به دست بیاورید، کمک بگیرید. مثلاً گوشه ی را برای یک ساعت آینده کوک کنید. به این ترتیب وقتی مشغول بازی می شوید و زمان از دست تان در می رود، با صدای زنگ گوشه متوجه گذر زمان می شوید و به کارهای تان می رسید.

در نوشتن این مقاله ای منتشر شده در سایت گاردین کمک گرفتیم

