سفرنامه

غارنشینی در دنیای مدرن

این هفته می‌خواهیم به استان «گویجو»ی چین سفر کنیم؛ جایی که غیرمعمول‌ترین سبک زندگی قرن حاضر در آن جا برقرار است. در این منطقه کوهستانی بر نوک قله، غاری بزرگ و به‌شکل چشم خودنمایی می‌کند. یک ساعت پیاده‌روی در مسیری سخت لازم است تا به غار برسیم. احتمالا از غاری این‌قدر دور از دسترس و در ارتفاع زیاد، انتظاری جز محلی متروک و سوت‌وکور نداریم اما در عین ناباوری با جنب‌وجوش عجیب روستاییان «جونگ‌دونگ» روبه‌رو می‌شویم. این غار که تقریبا دوبرابر یک زمین فوتبال است، جمعیت ۱۰۰ نفری را در خود جای داده‌است. دیواره غار طی هزاران سال شکل گرفته و عده‌ای بر این باورند که نخستین ساکنان غار در سال ۱۹۴۹ میلادی برای فرار از راهزنان به آن پناه آورده‌اند و ماندگار شدند. اهالی روستا در این سال‌ها به فکر امکانات رفاهی مثل زمین ورزشی، تلویزیون و روزنامه هم بودند اما هنوز تا حد زیادی با دنیای خارج بیگانه‌اند. برای بچه‌ها کلاس درس هم در نظر گرفته شده اما چون طبق قانون دولت چین، آموزش‌ها باید در چارچوب آموزش رسمی باشد، اجازه برگزاری کلاس درس ندارند و بچه‌ها باید دوساعت پیاده‌روی کنند تا به نزدیک‌ترین مدرسه شهر برسند. به لطف فضای مجازی این غار روستایی حالا به‌قدری معروف شده‌است که ماجراجویان زیادی را به سمت خود جذب می‌کند.

رفقا سلام!
این‌روزها که یکی‌یکی اسم برندگان نوبل ۲۰۲۰ رو می‌شنویم، نوبلیستی که زمین رو نجات داد، از دنیا رفت. «ماریو مولینا» شیمی‌دانی بود که در سال ۱۹۹۵ به‌دلیل فعالیت‌اش در کمک به کاهش وسعت سوراخ لایه ازون، نوبل گرفت. این یکی از نمونه‌های بسیاریه که نشون میده این جایزه -جز در شاخه «صلح» که همیشه بحث‌برانگیز بوده- نه فقط برای علم که برای زندگی انسان‌ها، خیلی ارزشمنده.

شماره پیامک ۲۰۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰

گالری

پرواز فلامینگوها، کنیا

عکس از: Thomas Vijayan

دورهمی

از دنیای دوقلوها چه می‌دانید؟

یک شکل در دو بدن!

نسترن رضوی | روزنامه نگار

داشتن خواهر و برادر یکی از بزرگ‌ترین نعمت‌هایی است که خداوند نصیب‌مان می‌کند. حالا فکرش را بکنید خواهر یا برادری داشته‌باشید درست هم‌شکل و هم‌سن خودتان، چه احساسی پیدا می‌کنید؟ به‌نظرتان دوقلو بودن چه خوبی‌ها و بدی‌هایی دارد؟ طبق آمار سازمان ثبت‌احوال، روزانه بین ۴۲ تا ۵۱ دوقلو در کشور ما متولد می‌شوند و ما تنها گاهی آن‌ها را در مدرسه یا خیابان می‌بینیم. در دورهمی این هفته تصمیم گرفتیم پای صحبت دوقلوها بشینیم. مهمان‌های ما «ساحل» و «صدف شاه‌عباسیان» ۱۷ ساله و «رادمهر» و «رامیاد ناصری» ۱۱ ساله هستند که هرکدام‌شان با فاصله ۲ دقیقه از هم به دنیا آمده‌اند.

دوقلو بودن چه خوبی‌هایی دارد؟

ساحل: «دوقلو بودن احساس خیلی قشنگی است. فکرش را بکنید یکی هست دقیقا شبیه تو، هم‌سن و هم‌سطح تو. من و خواهرم خیلی زود حرف همدیگر را می‌فهمیم و این بهترین خوبی دوقلو بودن است».

رادمهر: «خب خوبی‌های زیادی دارد؛ هیچ‌وقت تنها نیستیم، با هم بزرگ می‌شویم، با هم یاد می‌گیریم و با هم زمین می‌خوریم. این‌ها احساسات و تجربه‌های خیلی خوبی است».

افسانه‌هایی درباره تله‌پاتی داشتن دوقلوها وجود دارد، آیا شما این تجربه را داشته‌اید؟

صدف: «من هم درباره این موضوع شنیده‌ام که دوقلوها حتی اگر دور از هم باشند و برای یکی از آن‌ها ناراحتی یا دردی احساسی به‌وجود بیاید، دیگری هم درک می‌کند. برای خودمان هم زیاد پیش آمده‌است؛ یک‌بار من و ساحل با این‌که از هم دور بودیم در یک ساعت سردرد گرفتیم و یک‌بار دیگر همزمان خون دماغ شدیم».

رامیاد: «نمی‌دانم اسمش را سلیقه مشترک بگذارم یا تله‌پاتی! من و رادمهر بیشتر اوقات در انتخاب‌های‌مان ذهن هم را می‌خوانیم. مثلا یک لباس با یک رنگ انتخاب می‌کنیم».

در انجام چه کارهایی به یکدیگر شباهت دارید؟

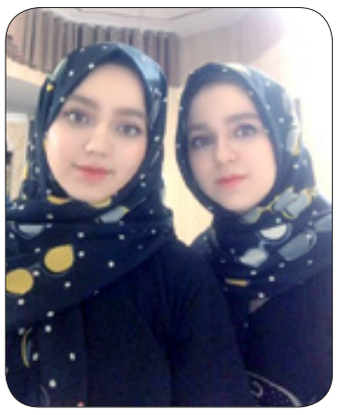
ساحل: «ما با این‌که چهره‌های‌مان خیلی شبیه هم است، نظرات و طرز فکرهای متفاوت داریم، مثلا خیلی‌ها فکر می‌کردند که من و خواهرم یک رشته تحصیلی را انتخاب خواهیم کرد ولی من هتل‌داری می‌خوانم و صدف، طراحی لباس».

رادمهر: «نظرها و هدف‌های‌مان معمولا مشترک است. فکر می‌کنم بیشتر از تفاوت، اشتراک نظر داشته‌باشیم و علاقه‌مندی‌های‌مان در انتخاب ورزش، غذا و بازی معمولا یکسان است».

با اختلاف نظر و تفاوت‌های‌تان چه کار می‌کنید؟

صدف: «سعی می‌کنیم با هم کنار بیاییم. فکر می‌کنم هرچه بزرگ‌تر می‌شویم، شرایط فرق می‌کند. بحث انتخاب رشته، دانشگاه، شغل و چیزهای دیگری پیش می‌آید که راه‌مان را از هم جدا می‌کند و باید یادبگیریم که به تصمیم‌گیری‌های مستقل نیاز داریم».

رامیاد: «بالاخره با وجود همه شباهت‌ها، ما دو آدم مختلف هستیم و تفاوت‌هایی هم داریم. مثلا من شوخ‌طبع هستم و برادرم، آرام. من سریع تصمیم می‌گیرم و او برای انجام کارها بیشتر فکر می‌کند. این‌ها گاهی موجب دعوا می‌شود اما زود تمام می‌شود».



دوستان و نزدیکان‌تان می‌توانند شما را از هم تشخیص بدهند؟

ساحل: «تشخیص من و صدف از هم حسابی سخت است اما اگر کسی دقت کند من یک خال کوچک روی صورتم دارم».

رادمهر: «در کودکی خیلی بیشتر از حالا شبیه به یکدیگر بودیم و ویژگی مشخصی که باعث می‌شد اطرافیان ما را اشتباه نگیرند چال روی لپ رامیاد بود».

با هم رقابت هم دارید؟

صدف: «ما هر دو بازیگر تئاتریم و در این زمینه خیلی رقابت داریم. البته تمرین‌ها را با هم انجام می‌دهیم و سعی می‌کنیم به هم کمک کنیم».

رامیاد: «ما یک تیم هستیم و با هم رقابت نداریم. سعی می‌کنیم کارها را با هماهنگی هم انجام دهیم اما گاهی موقع امتحانات و مسابقه دادن، حس رقابت سراغ‌مان می‌آید».

دوقلوها معمولا لباس‌های شبیه به هم می‌پوشند که به‌نظر دیگران جالب است. شما در این‌باره چطور فکر می‌کنید؟

ساحل: «ما تقریبا سلیقه‌های یکسانی در انتخاب لباس داریم و خانواده هم دوست دارند که ست بپوشیم. این کار در سنین پایین‌تر خیلی جذاب‌تر است ولی ممکن است در آینده نظرمان تغییر کند».

رادمهر: «تا الان معمولا مثل هم لباس پوشیده‌ایم و این کار را دوست داریم اما نمی‌دانم وقتی بزرگ‌تر بشویم سلیقه‌مان تغییر می‌کند یا نه».

شوخی

اگه یه روز چراغ جادو گیر آوردین

ایده و اجرا: صابری، مرادی

بدانیم

با اخبار بد چه کنیم؟

فاطمه قاسمی | مترجم

بسیاری اوقات تلویزیون، رادیو و رسانه‌های مجازی همه و همه اخبار بد را بدتر از آن‌چه هستند، به گوش ما می‌رسانند. قدیمی‌ترها می‌گفتند بی‌خبری خوش‌خبری است اما این روزها مانع گذاشتن جلوی این حجم از اخبار بد، غیرممکن است. دست‌کم می‌توانیم با به‌کارگیری ترفندهایی، احساسات و روان‌مان را با شنیدن یا خواندن‌شان مدیریت کنیم. ما به شما خواهیم گفت که چطوری خودتان را از تاثیر منفی خبرهای بد دور نگه‌دارید:

اعلان‌های برنامه و کانال‌های خبری را غیرفعال کنیم

گوشی‌های هوشمند این امکان را می‌دهد که در هر ساعتی حتی در نیمه‌شب با اخبار بد هر نقطه از دنیا روبه‌رو شویم. اگر این وسواس را دارید که لحظه به لحظه خبرها را دنبال کنید، بهتر است از همین حالا اعلان‌ها را خاموش کنید. شنیدن و دنبال کردن خبر را به‌وقت مناسب‌تری موکول کنید و نه شب آن هم پیش از خواب.

به این سوال فکر کنیم: چه کاری از دستم برمی‌آید؟

موقع روبه‌رو شدن با ترس ناشی از اخبار بد، به سوال بالا فکر کنیم. اگر نتوانستیم برنامه یا راه‌حل منطقی و عاقلانه‌ای پیدا کنیم، فقط فکر و خیال کردن فایده‌ای ندارد. می‌توانیم آدم بی‌تفاوتی نباشیم و به توصیه روان‌شناسان با پیوستن به پویش‌ها، فعالیت‌های اجتماعی و گروه‌های کمک‌رسانی بر این حس منفی غلبه کنیم.

عمیق نفس کشیدن معجزه می‌کند

به‌محض شنیدن اخبار بد، از طریق بینی عمیق نفس بکشید و هوا را برای چند ثانیه نگه‌دارید. سپس به‌تدریج هوا را کامل خارج کنید. این کار را تا زمانی که آرام‌تر شدید ادامه بدهید.

حواس‌مان را پرت کنیم

مغزمان را با انجام فعالیت‌های آرامش‌بخش مثل انجام کارهای عقب‌مانده، یک حمام آب گرم، گوش دادن به موسیقی یا پرداختن به یک کار هنری مشغول کنیم. اگر این روش‌های ساده جواب نداد به‌جای سرک کشیدن در منابع خبری، با دیگران صحبت کنید. در میان گذاشتن خبرهای بد و صحبت کردن با دیگران تا حدی می‌تواند از بار منفی اخبار کم و ما را آرام‌تر کند.

بعضی اتفاقات از کنترل ما خارج هستند

با فکر کردن به این‌که اگر فلان کار را درست انجام بدهم یا بیشتر احتیاط کنم، هیچ اتفاقی برایم نخواهد افتاد، در کوتاه‌مدت به ما احساس آسودگی خاطر می‌دهد و اضطراب را از ما دور می‌کند اما درواقع خیلی از اتفاقات و حوادث خارج از کنترل و برنامه‌ریزی ماست. البته به این معنی نیست که احتیاط را بی‌خیال شویم.

منابع: health, psychologytoday

شما گفتین

در جوانه با پسر یک بازیگر هم گفت‌وگو کنین. جالبه برام که بدونم زندگی شون چطوره؛ مثلا پسر امین حیایی.
جوانه: از پیشنهادت ممنونیم دوست عزیز.

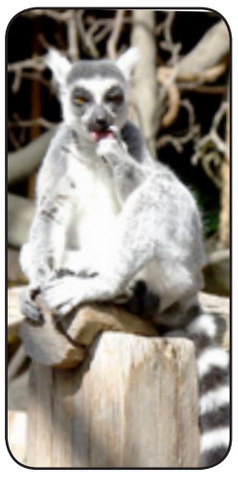
مطالب صفحه نوجوان پنج شنبه مورخ ۱۶ مهرماه، همه‌اش عالی بود. می‌خواستم درباره مطلب «چرا پیتزا این‌قدر خوشمزه است؟» پیامک بدم و تشکر کنم، دیدم که «مخترع دوربین که ناپدید شده» هم جذاب بود و حتی مطلب «چیزهایی که نمی‌دونی». ممنون از شما.
جوانه: هیچی مثل رضایت شما حال ما رو خوب نمی‌کنه.

سبز انگشتی

حیواناتی که به خاطر ما نفس‌های آخر را می‌کشند

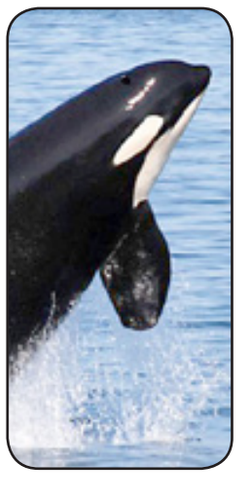
مریم ملی | روزنامه نگار

نوع زندگی انسان‌ها، روی حیوانات مختلف تاثیر می‌گذارد؛ این تاثیرات گاهی در حد درد سرهای کوچک برای آن‌هاست و گاهی هم ممکن است نسل‌شان را در خطر نابودی قرار بدهد. از بین رفتن هرکدام از گونه‌ها مشکلی در چرخه طبیعت به‌وجود می‌آورد و به‌طور مستقیم بر زندگی انسان تاثیر خواهد گذاشت. این هفته و در سبز انگشتی‌های بعدی بیشتر درباره‌اش حرف می‌زنیم.



محل زندگی لمورها در جنگل‌های آفریقا به زمین‌های کشاورزی تبدیل شده یا برای تامین چوب و زغال‌سنگ از بین رفته‌است.

گرم‌شدن زمین و آلودگی‌های نوری باعث شده همسترها نتوانند به‌اندازه قبل تولیدمثل کنند و نسل‌شان در خطر انقراض قرار بگیرد.



نهنگ‌ها به‌دلیل برخورد با کشتی‌های بزرگ در دریا و شکار، در معرض نابودی قرار دارند و ممکن است به‌زودی کمیاب شوند.

سنجاب‌ها را به‌عنوان حیوان خانگی برای فروش به شهرهای بزرگ می‌آورند و توانایی زادوولد را از آن‌ها می‌گیرند.

کشیدن جاده‌های بزرگ وسط محل زندگی کوآلاها باعث شده این حیوانات در تصادف با خودروها از بین بروند و تعدادشان هر روز کمتر بشود.