

## برج ایفل و سگ تابستان!

شاید باورتان نشود که برج ایفل در طول سال به اندازه محسوسی کوچک و بزرگ می‌شود. برج ایفل به دلیل بدنه فلزی در گرما منبسط می‌شود و هر سال تابستان ۱۵ سانتی متر قد می‌کشد. همه چیز سر روزهای سگی تابستان است! این صفت سگی را رومیان باستان به این فصل داده‌اند و علت گرمای تابستان را هم همین می‌دانند. در تابستان ستاره سیریوس که با نام سگ هم شناخته می‌شود، درست قبل از طلوع خورشید در آسمان ظاهر می‌شود و پر نورترین ستاره آسمان است. رومیان باستان اعتقاد داشتند که این ستاره به خورشید نور و گرمای بیشتری می‌بخشد و به همین دلیل است که این فصل روزهای گرم‌تری دارد.

## تابستان چگونه شما را می‌گذراند؟

# تب بالای هیجان در اوج گرما

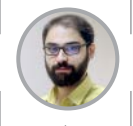


## آخرین پل عبوری



اعتیاد به هیجان و آدرنالین، گاهی انسان را به مرز جنون می‌کشاند. گروهی از این مجنون‌های کوهنورد در کالیفرنیا، ورزشی به نام سلک‌لاین را اختراع کردند. Slacklining یک ورزش شبیه طناب‌بازی است و از غیرمعمول‌ترین کارهایی است که می‌تواند در برنامه تابستانه شما جای بگیرد. مخترعان این دیوانگی می‌خواستند راهی هیجانی برای انتقال به صخره‌های مقابل هم پیدا کنند و تصمیم گرفتند در حالت ایستاده و بدون چوب تعادل، روی طناب شلی راه بروند که تکان‌های شدیدی می‌خورد. سلک‌لاینینگ نیاز به تمرکز و دقت بالایی دارد و گرنه پل بعدی که ورزشکار روی آن می‌رود پل صراط خواهد بود. بعضی از علاقه‌مندان این کار، یک قدم فراتر می‌روند و روی طناب حرکات آکروباتیک هم انجام می‌دهند.

فرانسوی‌ها هم چندی پیش این ورزش را بین دو بالون برقرار کردند و فرد از جان گذشته باید فاصله بین دو بالون در ارتفاع بالا را با طناب طی کند. اگر تابستان خسته‌کننده‌ای داشته‌اید و جان‌تان ارزش چندانی برایتان ندارد، حتما این ورزش را امتحان کنید.



علی گنجی  
روزنامه‌نگاری که مدام سرش در زندگی آدم‌های مختلف دنیا است

## ترکیبی کوه و صخره و دریا

یکی از فعالیت‌های آدرنالین‌دار که از سال ۱۹۸۵ مورد توجه قرار گرفته است، Coasteering است. این واژه معنای لغوی خاصی ندارد و از ترکیب واژه‌های Coast و Mountaineering به معنی کوهنوردی و ساحل درست شده است. این واژه ابداعی جان کلیر است و یک ولزی به نام اندی میدلتون آن را به یک ایده تجاری بدل کرد. کوستیرینگ فعالیتی سخت و خطرناک است که مشتاقانش در صخره‌های ساحلی و معمولاً بدون تجهیزات ایمنی در امتداد مناطق جزر و مدی حرکت می‌کنند. تمامی حرکات با پای پیاده انجام می‌شود و خبری از تخته موج‌سواری یا قایق و طناب‌های محافظ نیست.

معمولاً ورزشکاران و افرادی که آمادگی بدنی بالایی دارند در این فعالیت شرکت می‌کنند و ترکیبی از حرکات صخره‌نوردی و کوهنوردی و شنا را در کوستیرینگ انجام می‌دهند. گاهی اوقات در بالای آب‌های عمیق و بین دو صخره مسافتی توسط طناب طی می‌شود تا در محل مناسب بتوان خود را در آب انداخت. قبل از سفر به قصد این کار، مناطقی که انرژی بیشتری از دریا به صخره‌ها تزریق می‌شود انتخاب می‌شوند. مناطق انتخابی صعب‌العبور و بکر هستند که باعث خاص‌تر شدن این فعالیت تابستانی می‌شود.



## دعوت سر خود

سازمان دهند و از این راه درآمد کسب کنند. طریقه کار هم این‌گونه است که با عضویت در گروه فیسبوکی، با یک مهمان ناخوانده حرفه‌ای آشنا می‌شوید که آمار همه سالن‌های عروسی و مجالس را دارد. بعد یک تیپ خاص و شیک می‌زنید و همراه مربی خود به مهمانی می‌روید تا اصول جازدن خودتان را به عنوان مهمان یاد بگیرید. اگر حرفه‌ای باشید تا بعد از شام و تفریح حسابی، لو نمی‌روید و گرنه مثل تعدادی از ناخوانده‌های ناشی، اسم و عکس‌تان به تمامی سالن‌ها فرستاده می‌شود تا از ورودتان به مهمانی‌ها جلوگیری شود.

عده‌ای عاشق مهمانی و عروسی‌اند. پوشیدن یک لباس درجه یک و تفریح در یک جشن مهیج، نهایت خوشگذرانی آنهاست. مشکل اینجاست که ممکن است در طول سال به مهمانی‌های زیادی دعوت نشوید یا هیچ‌کدام از اعضای فامیل‌تان در شرف ازدواج نباشند. در تابستان که فصل مورد علاقه ازدواج برای بسیاری است، عده‌ای تفریح‌شان رفتن به عروسی‌هایی است که به آن دعوت ندارند. این گروه افراد که مهمان ناخوانده عروسی یا Wedding Crashers نامیده می‌شوند، توانسته‌اند در فیسبوک و شبکه‌های اجتماعی خودشان را



## گام در هوا



اگر از سرگیجه رنج می‌برید و از ارتفاع ترس دارید، فعالیت تابستانی که توضیح داده می‌شود را امتحان نکنید. پیاده‌روی آسمان اسم این تفریح تابستانی است که همان‌طور که از اسمش پیداست، تقریباً در هوا قدم می‌زنید. یک کف شفاف به حالت پل یا کمان در بالاترین نقطه ممکن ساخته شده است که تجربه‌ای منحصربه‌فرد و نفسگیر است. پایین پای شما و آن‌طرف کف شیشه‌ای، پرتگاهی عمیق وجود دارد که باعث می‌شود بعضی از کسانی که برای تجربه این فعالیت آمده‌اند، بعد از یک قدم و نگاه به پایین، از ادامه حرکت منصرف شوند. از نمونه قدم‌زنی در آسمان یا Skywalk می‌توان به پل شیشه‌ای Du Midi اشاره کرد که در ارتفاع ۳۸۴۲ قرار دارد. قدم‌زنی در آسمان فقط در ارتفاعات نیست و به‌تازگی در آسمان‌خراش‌های مناطق مختلف دیده می‌شود. برای این‌که تپش قلب‌تان بالاتر برود، در برخی مراکز Skywalk، توسط طناب به دیواره‌ای وصل هستید و پل زیر پایتان به حالت عمودی درمی‌آید تا تجربه نزدیک‌تری به سقوط و خلأ را تجربه کنید.

## شن سواری در غیاب یخ و کوه

اگر عشق اسکی باشید ممکن است با موانعی مواجه شوید. امکان دارد در زمانی که کوه‌ها برف مناسب دارند و زمان اسکی روی برف است، وقت این کار را نداشته باشید. یا ممکن است تجهیزات اسکی و ورود به پیست به بودجه شما نخورد و جیب‌تان مثل روزنامه‌نگاران خالی باشد. اسکی در بیابان تفریح تابستانی برای کسانی است که می‌خواهند در تابستان اسکی کنند و در محل زندگی‌شان کوهی وجود ندارد. اسکی روی شن در مناطق بیابانی رواج یافته و مورد توجه ساکنان مناطق بیابانی قرار گرفته است. تصرف تپه‌های شنی شاید در عمل راحت‌تر از جدال با برف و یخ به نظر بیاید اما اسکی در بیابان به‌مراتب خطرناک‌تر از اسکی روی برف است. شن و ماسه می‌تواند بسیار فشرده‌تر از برف باشد و لغزندگی کپه‌های بیابانی بیشتر از برف است. چشم‌اندازهای کم‌نظیر و سرعت بالا حین انجام حرکات، از ویژگی‌های این فعالیت تابستانی است.



## ترک اعتیاد در بهترین زمان

فکر کنید. در تابستان و در فراغت یک سفر کوتاه، بهترین فرصت را پیدا می‌کنید تا از این برای خانمان‌سوز کمی دور شوید. گروه‌هایی وجود دارند که در تعطیلات تابستانی شما را به دهکده‌ها و مناطق دور از دسترسی می‌برند که موبایل و اینترنت آنتن نمی‌دهد. بدون این‌که به تخت بسته شوید، تفریحات سنتی و غیرمدرنی را برای شما فراهم می‌کنند تا از اعتیاد موبایلی فاصله بگیرید. شاید روزهای باقیمانده از تابستان امسال بتواند راهگشای ترک اعتیاد دیجیتال باشد.

تابستان همراه با فراغت حاصل از آن فرصت مناسبی برای ترک نوع خاصی از اعتیاد است. ترک مواد مخدر غیرمجاز نیاز به زمان مناسب و فصل خاصی ندارد اما این نوع اعتیاد بهتر است در زمان فراغت ترک شود. اعتیاد به اینترنت و موبایل موضوعی است که گرفتاری مدرنی شده است و به حدی رسیده که چند لحظه دور ماندن از گوشی موبایل یا حتی اینترنت نداشتن، می‌تواند استرس‌زا شود. اگر شما هم از فراق اینترنت و موبایل مریض می‌شوید، باید به ترک اعتیاد