

prognosticos futbol fim de semana - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palabras-chave: pronosticos futbol fim de semana

De la infancia a la adolescencia: la conexión de los jóvenes con la naturaleza

De oler dalias a examinar larvas y a perseguir mariposas, los niños pequeños suelen ser atraídos automáticamente e inocentemente por la naturaleza. Pero luego se abre una brecha. Durante la adolescencia, muchos declaran que la vida silvestre es aburrida, "asquerosa" o no es "cool", mientras que el atractivo de las redes sociales y la moda rápida se intensifica, junto con el aumento de la presión para encajar en las normas de cada vez más comunidades ciegas a la naturaleza.

En una era de colapso climático y colapso ecológico, la brecha adolescente en la conexión con la naturaleza salvaje no es solo desafortunada, es profundamente peligrosa. En la actualidad, necesitamos cultivar generaciones de jóvenes adultos feroces, informados y equipados para luchar por el bioma que sustenta todas nuestras vidas. El movimiento de rewilding, con su ética proactiva y llena de esperanza, ofrece inspiración y soluciones prácticas para reconectar a los adolescentes con la naturaleza y motivarlos a exigir un futuro más salvaje y saludable.

Raíces de la brecha adolescente con la naturaleza

La investigación muestra que la brecha adolescente en la conexión con la naturaleza es un fenómeno mundial. "En la batalla por la atención, la naturaleza no tiene un presupuesto publicitario", explica Miles Richardson, profesor de factores humanos y conexión con la naturaleza en la Universidad de Derby y autor de Reconnection. Richardson cree que los sistemas educativos de secundaria de alta presión de hoy en día pueden ser parte del problema. En el Reino Unido, por ejemplo, los expertos advierten que la biología - el tema que, por definición, debería estar lleno de vida - se está volviendo cada vez más seca, abstracta y basada en hechos.

Luego están las pantallas. En su libro reciente, *The Anxious Generation*, el psicólogo social Jonathan Haidt argumenta que hay vínculos entre el tiempo excesivo de los adolescentes en las redes sociales y los juegos, y los desafíos de salud mental aumentados. Pero los propios teléfonos inteligentes pueden ser solo parte del problema. Más tiempo en el interior y en línea debe equivaler a menos tiempo al aire libre en la naturaleza, una actividad comprobada por investigaciones crecientes que mejora el bienestar físico y mental de los adolescentes.

En resumen, es hora de contrarrestar lo que Haidt llama "el gran reacondicionamiento de la infancia" con "el gran reensalvajamiento de la juventud". A continuación, se presentan cuatro formas de hacerlo y, al mismo tiempo, salvaguardar los ecosistemas salvajes irremplazables del planeta para el beneficio de muchas generaciones futuras.

1. Utilice la tecnología para establecer nuevas conexiones con la naturaleza

La falta de conocimientos sobre historia natural, especialmente para los niños que no han sido criados en familias o comunidades centradas en la naturaleza, es una barrera importante para

la conexión con lo salvaje. Y los teléfonos inteligentes - corazón de la vida de la 5 mayoría de los adolescentes - pueden convertirse en herramientas para mejorar la conciencia sobre la naturaleza. La sencilla acción de 5 [pokera](#) graficar seres vivos, ya sea un montón de musgo o un enjambre de estorninos, es un recordatorio para mirar más 5 atentamente. Y para aquellos que desean expandir sus conocimientos, un rango de aplicaciones, incluyendo Seek, usan software de reconocimiento de 5 imágenes en tiempo real para inferir la identidad de animales y plantas, y Merlin Bird ID es una manera poderosa 5 de reconocer y aprender llamadas de pájaros. Usados con cuidado, estas herramientas pueden expandir nuestros sentidos y ayudar a los 5 jóvenes a forjar nuevos vínculos con lo salvaje.

La empresa de interés comunitario con sede en Newcastle Wild Intrigue ofrece 5 una gama de experiencias inmersivas de vida silvestre inventivamente concebidas para despertar el interés de los adolescentes. Estos incluyen discos 5 silenciosos al amanecer que usan auriculares y micrófonos direccionales para conectar a la audiencia con las sinfonías de la naturaleza. 5

A pesar de sus peligros y distracciones, las redes sociales también tienen el potencial de hacer que la naturaleza vuelva 5 a ser "cool" y estimular el activismo ecológico juvenil en todo el mundo. Mya-Rose Craig, también conocida como Birdgirl, es 5 una observadora de aves de 21 años, autora y activista que fundó Black2Nature. Ella BR su blog y cuentas de 5 redes sociales para compartir su entusiasmo palpable por la observación de aves, pero también para abogar por el acceso igualitario 5 a la naturaleza y una mayor diversidad étnica en los campos ambientales.

2. Abrazar lo salvaje desordenado

Aunque el prefijo "re" 5 pueda parecer implicar un retorno, el reensalvajamiento no - y no puede - mirar hacia atrás para recrear paisajes ideales 5 del pasado. En cambio, es prospectivo, exploratorio y, en última instancia, está destinado a crear ecosistemas resilientes y autosuficientes adecuados 5 para un futuro desconocido. Del mismo modo, la adolescencia humana, un momento en que los jóvenes experimentan, desafían el statu 5 quo y forjan sus identidades adultas distintivas. Por lo tanto, la adolescencia y el reensalvajamiento deberían, por lo tanto, ser 5 una combinación natural.

Richardson cree que necesitamos un "cambio de paradigma" en nuestra actitud hacia la naturaleza. "El declive de 5 la biodiversidad en los últimos 50 o 100 años ha sido supervisado por personas que tenían una gran libertad para 5 explorar el mundo natural, que pueden pensar que tenían una relación más cercana", dice, "Pero aún así ha disminuido". Por 5 lo tanto, la puerta está ampliamente abierta para que los jóvenes forjen relaciones nuevas y distintivas con la naturaleza.

Y 5 aunque la tarea de reensalvar el mundo pueda parecer abrumadoramente vasta, los jóvenes no deben dudar de su capacidad para 5 hacer una contribución. Animar actividades como el bombardeo de semillas guerrilleras, caminatas nocturnas sin linterna o la exploración sin supervisión 5 de espacios biodiversos puede, por ejemplo, encender el sentido de agencia necesario para habilitar acciones y activismo adicionales.

El otro 5 factor crucial que los jóvenes a menudo necesitan es un sentido de comunidad compartida. Ellen Bradley, de 26 años, codirectora 5 de UK Youth For Nature (UKY4N), dice que el grupo existe para "empoderar a los jóvenes para que se sientan 5 como si tuvieran una voz, tienen algo que dar al movimiento ambiental, sin importar quiénes sean, sin importar su origen". 5 Estudiante de zoología Ramandeep Nijjar, de 19 años, miembro de UKY4N, dice: "Nos animamos mutuamente, nos inspiramos e incentivamos unos 5 a otros, así que traemos un cambio positivo para la naturaleza juntos." Miembro de UKY4N, Kirsty Lloyd, de 24 años, 5 está de acuerdo: "UKY4N me hizo darme cuenta de que está bien estar cautivado por la vida silvestre, de hecho, 5 es una cosa maravillosa. Sí, todos tenemos diferentes antecedentes e intereses, pero todos caemos bajo el árbol de querer asegurarnos 5 de que aún tenemos naturaleza en este país." "Ahora estoy radicalmente esperanzada", agrega Holly Gray, de 23 años.

3. Sepa 5 que lo salvaje puede curar

Aunque un número alarmante de jóvenes carecen de una participación significativa con la naturaleza, las tasas 5 crecientes de ansiedad ecológica revelan que muchos aún se preocupan profundamente por el medio ambiente. La investigación sugiere que la 5 ansiedad ecológica a veces puede impedir que las personas se unan a las causas ambientales. Una forma de salir de 5 este embrollo puede ser dar pasos decididos para pasar más tiempo en la naturaleza. Un cuerpo creciente de estudios científicos 5 está documentando precisamente cómo y por qué la exposición a la naturaleza, incluso dentro de entornos urbanos, puede aliviar la 5 ansiedad y mejorar la salud mental en general.

Las historias más importantes del planeta. Obtenga todas las 5 noticias ambientales de la semana - lo bueno, lo malo y lo esencial

Aviso de privacidad: Las boletines 5 pueden contener información sobre caridades, anuncios en línea y contenido financiado por terceros. Para obtener más información, consulte nuestra Política 5 de privacidad. Usamos Google reCaptcha para proteger nuestro sitio web y la Política de privacidad y los Términos de servicio 5 de Google se aplican.

después de la promoción de boletines

"Trabajar en la vida silvestre es una herramienta muy poderosa", dice Jo Roberts, directora ejecutiva de Wilderness Foundation UK, una 5 organización que brinda educación ecológica, defensa ambiental y terapia de vida silvestre, centrada en ayudar a adolescentes en riesgo.

"Muchos 5 jóvenes vienen a nosotros completamente cínicos, amargados o traumatizados", dice Roberts, "pero solo necesitamos girar el dial ligeramente y se 5 van ... notando y hablando sobre sonidos y belleza y flores y árboles."

Roberts recuerda un viaje particularmente húmedo y 5 salvaje a la isla escocesa de Mull en noviembre. Reunidos bajo las estrellas, cantando y bailando alrededor de la fogata, 5 un joven le dijo: "¡Esto es mejor que las drogas!"

Roberts cree que parte del poder transformador de las experiencias 5 de la naturaleza y la vida silvestre se deriva de los sentimientos de asombro, que fácilmente se evocan por el 5 mundo natural. La investigación muestra que podemos cambiar el enfoque de la atención lejos de uno mismo, recordándonos que somos 5 parte de un todo más grande, lo que conduce a una mayor generosidad, compasión y conciencia ambiental.

4. Recordar a 5 los jóvenes su potencial revolucionario

En el Día de la Tierra de 1970, 20 millones de estadounidenses, en su mayoría estudiantes 5 y jóvenes, salieron a las calles para luchar por la esquina de la naturaleza. Las protestas tuvieron éxito, eventualmente desencadenando 5 la formación de la Agencia de Protección Ambiental de EE. UU. Y varias otras piezas importantes de legislación proambiental.

Más 5 de medio siglo después, la necesidad de una acción ambiental concertada y organizada se ha vuelto aún más crítica. Pero 5 al igual que la biodiversidad confiere a un ecosistema su poder y resiliencia, los activistas ambientales de hoy están plenamente 5 conscientes de que se necesitarán una diversidad de enfoques de campaña para lograr un cambio significativo en la protección y 5 el reensalvajamiento de la naturaleza.

En 2024, a los 14 años, Amy Bray organizó la primera protesta climática juvenil del 5 Reino Unido en Londres. Hoy lidera la organización benéfica de educación ambiental Another Way. Bray elogia la ira justificada que 5 Greta Thunberg ha inyectado en la política climática en los últimos años, "pero eso no es mi papel", dice.

Bray 5 cuenta con el ridículo y el acoso de sus compañeros en la escuela por expresar preocupaciones ambientales, al mismo tiempo 5 que es ignorada por la administración escolar. En un intento por garantizar que otros jóvenes eviten destinos similares, Bray está 5 lanzando la

red Power of 10, diseñada para brindar a los activistas adolescentes los recursos, la comunidad y la inspiración necesarios para el activismo comunitario efectivo. El nombre de la red es una referencia al poder del crecimiento exponencial. "Si una persona comparte un mensaje con 10 personas en un día y al día siguiente esas 10 personas le dicen a 10 otras y así sucesivamente, solo tomaría 10 días para que todo el mundo se inspire", dice Bray.

Tal como las redes sociales pueden desencadenar un cambio acelerado a través de la acción colectiva, los proyectos de reensalvajamiento tienen efectos compuestos positivos en los ecosistemas, para el bien de la vida silvestre, el clima y las personas. Los jóvenes de todo el mundo tienen un papel clave que desempeñar en cambiar los corazones y las mentes para hacer que la adopción masiva de reensalvajamiento sea posible.

Ben Martynoga es el autor de Rewild, el título más reciente de la aclamada serie Explodapedia de libros de no ficción, que introduce a niños mayores y adolescentes a las ideas más grandes de la ciencia.

Frijão e manga são bons amigos, e são encontrados juntos **prognosticos futebol fim de semana** curries **prognosticos futebol fim de semana** todo o mundo – desde a Índia até às regiões sul do Indonésia e do Caribe Leste. Quando condimentados e combinados com especiarias e leite de coco cremoso, esses ingredientes criam uma refeição única. O toque final é o quiabo, que quando cozido adiciona **prognosticos futebol fim de semana** textura gelatinosa e engrossante ao curry.

Peixe, manga e quiabo curry

No Caribe, isso é feito com gilbaka, que é semelhante ao peixe-gato, ou hassar, um peixe preto blindado. Aqueles não são tão fáceis de encontrar **prognosticos futebol fim de semana** outros lugares, então recomendo usar o tipo de robalo ou peixe-rei. Ambos são mais delicados do que as escolhas mais tradicionais, então sugiro cortar peixes inteiros **prognosticos futebol fim de semana** fatias ou **prognosticos futebol fim de semana** bife para algo mais robusto.

Preparo **30 min**

Marinar **4 horas +**

Cozer **45 min +**

Sirve **4**

Para a marinada

3 dentes de alho, pelados

2 colheres de sopa de coentro

1 colher de sopa de suco de limão

1 colher de chá de sal

1 colher de chá de curry prognosticos futebol fim de semana pó

Para o curry

1kg de peixe branco inteiro, como robalo, peixe-rei ou peixe-gato, cortado **prognosticos futebol fim de semana** bifés de 3cm de espessura

6 colheres de sopa de óleo de prognosticos futebol fim de semana escolha

1 colher de chá de curry prognosticos futebol fim de semana pó

1 colher de chá de cominho prognosticos futebol fim de semana pó

1 colher de chá de garam masala

3 dentes de alho, pelados e picados

2 colheres de sopa de coentro, picado

1 colher de chá de suco de limão

½-1 pimenta escocesa, sem sementes e picada

Sal do mar e pimenta do reino

1 pequena cebola, descascada e picada finamente

1 cebolinha, picada finamente, partes brancas e verdes separadas

1 tomate grande , picado, ou 10 tomates cerejas, cortados ao meio
200g de manga verde dura ou vermelha
400ml de leite de coco prognosticos futebol fim de semana lata
1 colher de chá de tempero de peixe
8 quiabos , tops removidos
Açúcar moreno (opcional)

Para a marinada, picar ou bater o alho, coentro, suco de limão e sal, depois misturar o curry **prognosticos futebol fim de semana** pó. Em um recipiente grande, cubra o peixe com a marinada, cubra e deixe no frigorífico por pelo menos quatro horas, ou à noite se possível.

Aqueça quatro colheres de sopa de óleo **prognosticos futebol fim de semana** uma frigideira e, quando quente, frite o peixe **prognosticos futebol fim de semana** lotes por 90 segundos de cada lado.

Em um pequeno prato, misture o curry **prognosticos futebol fim de semana** pó, cominho **prognosticos futebol fim de semana** pó, garam masala, os três dentes de alho restantes picados, coentro, limão, pimenta escocesa e uma colher de chá de sal. Adicione 60ml de água fria e misture para fazer uma pasta.

Em uma panela pesada, aqueça as duas colheres de sopa restantes de óleo **prognosticos futebol fim de semana** um calor médio-alto, então adicione a cebola e a cebolinha branca e refogue por três minutos. Adicione a pasta de especiarias e cozinhe, mexendo, por cinco minutos. Se a pasta se pegar no pote, adicione uma colher de água para soltá-la. Adicione o tomate e continue a cozinhar e mexer por alguns minutos. Adicione o peixe e cozinhe, mexendo intermitentemente, por sete a dez minutos.

Corte um grande segmento de manga de cada lado do caroço, marque 2cm de quadrados, então vire para o lado de dentro para soltar os cubos. Misture gentilmente a polpa de manga no curry. Adicione o leite de coco, tempero de peixe, 500ml de água fervente e uma colher de chá de sal, misture para combinar e deixe cozinhar por 15 minutos. Baixe o fogo, adicione o quiabo, misture suavemente, então cubra e cozinhe por cinco minutos mais. Descafeine e deixe ferver por 10 minutos, para engrossar a salsa – você poderia ferver **prognosticos futebol fim de semana** um fogo muito baixo por até 20 minutos mais, dependendo da espessura que gosta de seu curry. Adicione sal, pimenta e açúcar moreno, se usar, ao gosto. Decore com as partes verdes da cebolinha e sirva com arroz, roti ou os dois.

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: prognosticos futebol fim de semana

Palavras-chave: **prognosticos futebol fim de semana - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-07-12