



## اصول گل‌کاری

مرجان دهقان | روزنامه نگار



وفقا سلام!

امروز، روز قلمه. دوتا روایت درباره تاریخچه انتخاب چهاردهم تیرماه برای روز قلم وجود داره؛ یکی می‌گه در چنین روزی بود که «هوشنگ» پادشاه پیشنهادی، کاتب‌ها رو بدرسمیت شناخت و به همه دستور داد جایگاه اونا رو محترم بشمارن. روایت بعدی می‌گه طبق اسطوره‌ها چهاردهم تیر، روز عطارده که در باور قدیمی‌ها نویسنده فلک شناخته می‌شده.

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹  
شماره تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶  
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰

گل و گیاه، هم‌خانه‌های زندگی آپارتمانی این روزهای ماست. گاهی گیاهی در خانه دارید که دل‌تان می‌خواهد تکثیرش کنید و گاهی یک گیاه جدید دل‌تان را می‌برد و دوست دارید به جمع گیاهان قبلی‌تان اضافه کنید. در هر دو صورت به خاک و گلدان مناسب نیاز دارید. منظور از خاک مناسب، خاکی است که آب به راحتی در آن نفوذ کند و غنی باشد. گلدان را هم با توجه به اندازه گیاه انتخاب کنید. ابعاد گلدان باید طوری باشد که ریشه گیاه به‌طور کامل در خاک جا شود و ته آن سوراخ‌های کافی برای خروج آب داشته باشد. اگر قصد تکثیر گیاهان داخل خانه را دارید، اول باید آن را قلمه بزنید. یکی از برگ‌های گیاه را به صورت اریب ببرید و در آب بگذارید. وقتی ساقه گیاه ریشه داد، وقت کاشتن آن است. کف گلدان کمی خاک بریزید، گیاه را با یک دست وسط گلدان نگه دارید و با دست دیگر تان دور آن خاک بریزید تا گلدان کاملاً پر شود. اگر گیاهی تهیه کرده‌اید و قصد عوض کردن گلدانش را دارید، اول به گیاه آب بدهید تا خاک آن نرم شود. بعد آن را وارونه کنید و کمی به بدنه گلدان ضربه بزنید تا گیاه از آن خارج شود. وقتی گیاه‌تان را در گلدان کاشتید، کمی به آن آب بدهید و در جایی ثابت نگه دارید. گیاه بعد از مدتی به محیط‌اش عادت می‌کند و جابه‌جایی مداوم آن باعث می‌شود تا خوب رشد نکند. حین کاشت و تعویض گلدان، حواس‌تان به کثیف‌کاری‌ها هم باشد. اگر در محیط خانه این کار را انجام می‌دهید، زیر دست‌تان چیزی پهن کنید که بعد بتوانید آن را دور بیندازید یا بتکانید. برای ریختن خاک در گلدان هم از بیلیجه کمک بگیرید یا دستکش دست‌تان کنید.

نوجوان موفق

## عاشق کارت‌باشی خستگی معنا ندارد

گفت و گو با «سجاد اسماعیلی» مجری ۱۷ ساله‌ای که مدت‌هاست اجرایش با گویش یزدی مورد توجه قرار گرفته است



صادق جهانی | روزنامه‌نگار

علاوه‌بر یزدی‌ها که هم‌شهریان‌ش هستند، حالا نامش برای افراد بیشتری آشناست؛ به‌ویژه از زمانی که روی صحنه عصر جدید حاضر شد و با گویش یزدی به اجرای استندآپ پرداخت. «سجاد اسماعیلی» مجری و بازیگر نوجوانی است که مسیر هنری‌اش را با بازیگری شروع کرد و بعداً سراز اجرای برنامه‌های مختلف تلویزیونی درآمد و هم‌اکنون بالای ۵۰ اثر هنری در کارنامه‌اش دارد. در جوانه امروز با او که سابقه اجرای استندآپ در خندوانه را هم داشته، گپی زدیم و از علاقه‌اش به دنیای هنر و مجری‌گری پرسیدیم.

❖ بعضی از نوجوانان دوست دارند وارد کار تو شوند؛ برای‌شان از ورودت به عرصه بازیگری و اجرا بگو.

با اصرار خانواده از هفت‌سالگی به کلاس بازیگری رفتم و بعد از مدتی در تله‌فیلم «قصه‌گو» بازی کردم. به واسطه بازیگری، برای اجرای برنامه‌های تلویزیونی دعوت شدم و سال ۹۴ اجرای یکی از برنامه‌های شبکه استانی یزد را به مدت ۳۰ شب برعهده داشتم. در جشنواره بین‌المللی قصه‌گویی هم صاحب مقام و بعدها مجری جشنواره شدم. در آخرین جشنواره‌ای هم که قبل از شیوع کرونا به صورت حضوری برگزار شد، افتخار این را داشتم تا به عنوان داور نوجوان حضور پیدا کنم.

❖ به عنوان داور نوجوان، حال و هوای جشنواره قصه‌گویی را چطور توصیف و ارزیابی می‌کنی؟

یک ویژگی خوب جشنواره قصه‌گویی این است که باید برای هم سن و سالان مان به صورت حرفه‌ای قصه تعریف کنیم. جدا از داورانی که روبه‌روی‌مان می‌نشینند و قضاوت‌مان می‌کنند، عکس‌العمل هم سن و سالانی که



سبز انگشتی

## آتش زدن زباله‌ها ممنوع!

فاطمه قاسمی | روزنامه نگار



همه ما صحنه آتش زدن زباله‌ها را بارها در کنار بزرگراه‌ها، خیابان‌ها و حاشیه شهرها دیده و به‌سادگی از کنارش عبور کرده‌ایم. آتش

زدن ساده‌ترین و سریع‌ترین راه‌حلی است که برای خلاص شدن از شر زباله‌ها به ذهن خطور می‌کند اما آیا تأثیری بر محیط‌زیست ندارد؟ سوزاندن زباله‌های شهری

باعث تولید گاز متان می‌شود. علاوه‌بر آلوده کردن محیط‌زیست، دود و گازهای سمی و سرطان‌زای ناشی از آن وارد هوا می‌شود و به این ترتیب آن‌چه را که می‌سوزانیم، نفس می‌کشیم. پلاستیک‌های



❖ چطور حین اجرا و جلوی دوربین استرس نداری؟

اوایل استرس داشتم. البته حرفه‌ای‌ترین مجری هم کمی استرس دارد اما بعد از مدتی برایش عادی می‌شود؛ به‌ویژه زمانی که با مردم صمیمی شود. نکته مهم این است که مجری باید خودش باشد و شخصیت‌سازی نکند. این طوری هم استرس ندارد و هم مردم بهتر پذیرایش هستند و می‌تواند با آن‌ها راحت‌تر ارتباط برقرار کند. در واقع زمانی که حرف دل مردم را بنویسم و چیزهایی بگویم که آن‌ها در زندگی‌شان تجربه کرده‌اند، احساس همدلی بیشتری به‌وجود می‌آید.

❖ برای دوستان که به اجرا علاقه‌مند هستند پیشنهادی داری؟

پیشنهاد می‌کنم سراغ هر رشته‌ای که علاقه دارند، بروند. کسی که عاشق عکاسی، نقاشی، بازیگری یا هر هنر و حرفه دیگری است، خستگی برایش معنا ندارد و این یکی از جذاب‌ترین چیزهاست. علاقه‌مندان به اجرا باید اطلاعات‌شان را درباره همه چیز بالا ببرند و در زمینه‌های مختلف سر رشته داشته باشند. یکی از بهترین کارها برای ورود به عرصه اجرا، گذراندن کلاس‌ها و دوره‌های آموزشی است. من از کلاس بازیگری شروع کردم.



رنگین کمان اختصاصی

بدانیم

## چرا «نگران نباش» توصیه مسخره‌ای است؟

الیه توانا | روزنامه نگار

«نگران نباش» رایج‌ترین جمله‌ای است که در شرایط بحرانی به خودمان و دیگران می‌گوییم. توصیه‌ای که به‌زیان آوردنش ساده‌ولی عمل کردن به آن خیلی سخت است. ما در شرایط دشوار مدام می‌گوییم: «سخت‌نگیر»، «بی‌خیال»، «می‌گذره» اما گفتن و شنیدن این جملات کلیشه‌ای معمولاً فایده‌ای ندارد. برای پیدا کردن راه درست مقابله با نگرانی، اول باید بفهمیم نگرانی دقیقاً چیست.

چطور به خرس سفید فکر نکنیم؟

نگرانی، موقعیتی است که در آن با افکار آزاردهنده راجع به وضعیتی نامشخص، محاصره می‌شویم و احساس می‌کنیم که توانایی کنترل کردن شرایط را نداریم. وقتی هم که سعی می‌کنیم جلوی این افکار را بگیریم، تلاش‌های مان اوضاع را بدتر می‌کند. گفتن «نگران نباش» در چنین وضعیتی، بی‌معنی به نظر می‌رسد چون اگر به همین راحتی می‌توانستیم نگران نباشیم که خب این کار را انجام می‌دادیم! اما چرا نمی‌توانیم؟ چرا این توصیه ساده خیرخواهانه، بی‌فایده است؟ نگرانی، یک وضعیت ساده نیست بلکه ترکیبی شناختی-هیجانی است. حالا این یعنی چی؟ جنبه شناختی نگرانی به افکار ناخوشایندی اشاره دارد که به‌طور غیرارادی در ذهن ماکترار می‌شود. افکاری که در حل کردن مسئله نقشی ندارند اما به صورت چرخشی از یکدیگر تغذیه می‌کنند و مدام تکرار می‌شوند. تلاش برای خاموش کردن این افکار به لطف پارادوکس «سرکوب فکر» معمولاً بی‌نتیجه است. تلاش برای سرکوب کردن فکرهای ناخوشایند مثل این است که به کسی بگویید «به خرس سفید فکر نکن». خب در این صورت او قطعاً به خرس سفید فکر خواهد کرد. بنابراین وقتی به خودتان یا دیگری می‌گویید «نگران نباش»؛ به جای خاموش کردن افکار آزاردهنده، درواقع از نگرانی دعوت می‌کنید که با شما وارد دنیالوگ شود و در این بحث، برنده‌ای وجود ندارد. جنبه هیجانی نگرانی، بیشتر از هر چیز با هیجان «ترس» مرتبط است. ترس، مجموعه‌ای از عملکردهای فیزیکی و روانی خودکار است که رفتار ما را هنگام مواجه شدن با یک موقعیت اضطراب‌آور هدایت می‌کند. تلاش برای سرکوب کردن یک احساس، فقط آن را پیچیده‌تر می‌کند. خب پس با نگرانی چه کار کنیم؟

با پای در دناک در ماراتن شرکت نکنیم

اولین و مهم‌ترین گام آن است که نگرانی را بپذیرید. یعنی بپذیرید عوامل استرس‌زایی وجود دارند که برای شما محدودیت‌هایی ایجاد کرده‌اند. در این صورت است که سعی می‌کنید با توجه به شرایط موجود و با در نظر گرفتن محدودیت‌های ایجادشده، اقدام کنید. به بیان ساده‌تر با نگرانی مثل سردرد یا پیچ خوردگی میچ پا برخورد کنید. این دردها آزاردهنده‌اند و شرایط عادی زندگی را به هم می‌ریزند اما شما می‌دانید که هر کاری انجام بدهید، نمی‌توانید فوراً از شرشان خلاص شوید. این را هم می‌دانید که اگر همه تمرکزتان را روی درد بگذارید، باعث بدتر شدنش می‌شوید. خب در این شرایط چه کار می‌کنید؟ به جای فرار کردن از درد، آن را می‌پذیرید و سعی می‌کنید برایش کاری انجام بدهید. درست است که با پای پیچ‌خورده نمی‌توانید در دوی ماراتن شرکت کنید ولی دست کم می‌توانید بلند شوید و کارهای خانه را انجام بدهید. هنگام نگرانی هم لازم نیست مشکل بزرگی را حل کنید. نگرانی را به عنوان یک رنج موقتی، در کوشی کنید در زمینه‌هایی که امکان اقدام وجود دارد، کارهای کوچکی در مسیر حل مسئله انجام بدهید.

منبع: psychologytoday

