



گل‌ها مثل بچه‌هایم هستند

استاد بهادری‌فر، کارشناس ۶۶ ساله گل و گیاه تلویزیون، از تجربه زندگی لایه‌لای گل‌هایم گوید

مصطفی میرجانیان | روزنامه نگار

یک شاخه گل، یک گلدان کوچک، چند برگ سرسبز و حتی یک گلخانه روی پشت‌بام، حال‌مان را خوب می‌کند. ما آدم‌ها پیوندی ناگسستنی با طبیعت داریم. به‌خاطر همین رابطه است که با یک گلدان و چند مشت خاک می‌توانیم بخشی از طبیعت را به خانه‌مان بیاوریم و از آن انرژی بگیریم. آیا دقت کرده‌اید آدم‌هایی که بیشتر با گل‌ها و گیاهان سروکار دارند چقدر در آرامش زندگی می‌کنند و حس و حال بهتری دارند؟ اما چطور؟ اگر شما هم صبح‌ها بیدار می‌شوید و می‌شناسید. شبکه آموزش باشید، استاد حسین بهادری‌فر را می‌شناسید. کارشناس گل و گیاه که هر هفته در تلویزیون از راز شادابی گل‌ها می‌گوید. امروز به سراغ اورفیم و درباره حال خوب سالمندی در کنار گل‌ها گفتیم.

این روزها را چطور می‌گذرانید؟

یک گلخانه کوچک اجاره‌ای در شهریار دارم که در آنجا بیشتر گل‌های تزئینی و باغی می‌فروشم. البته من خودم هر روز آنجانیستم و چند همکار دارم. هفته‌ای یک بار هم به صورت زنده به برنامه «صبحی دیگر» می‌روم و پرورش گل و گیاه را آموزش می‌دهم.

قبل از کرونا من در منزل، ادارات و شرکت‌های طراحی فضای سبز، روف گاردن و دیوار سبز داشتم ولی الان به خاطر کرونا بیشتر در خانه‌ام مطالعه می‌کنم.

موهایتان سفید شده اما همچنان مثل چندین سال قبل، خوش‌سروبان هستید. کمی درباره خانواده‌تان بگویید.

دو پسر و یک دختر دارم. یک پسرم در سوئد زندگی می‌کند و پسر دیگرم از ۲۰ سال پیش در مسکو است. فقط یک نوه ۱۲ ساله از دخترم دارم که در ایران زندگی می‌کند. بین خانواده و اقوام فقط من به کار گل و گیاه مشغولم. در دانشگاه این رشته را انتخاب کردم و همان اولین باری که بذری را کاشتم به این شغل علاقه‌مند شدم. خیلی‌ها فکر می‌کنند که من در خانه‌ام کلی گل و گیاه دارم ولی متأسفانه در آپارتمان زندگی می‌کنم و نمی‌توانم گل زیادی نگهداری کنم.

فناوری

چطور تماس تصویری بگیریم؟

اللهه توانا | روزنامه نگار

این روزها که مجبوریم از هم دور باشیم، تماس تصویری از معدود راه‌هایی است که می‌تواند کمی از دل‌نگاری‌هایمان کم کند. اگر از زمان شروع پاندمی، در تماس تصویری خبره شدید که هیچ‌ولی اگر از آن طرف خط مدام می‌شنوید که «مامان/بابا من اصلاً نمی‌تونم ببینمت»، یعنی به کمی تمرین نیاز دارید. من به شما کمک می‌کنم.

- اولین نکته خیلی مهم این است که برای تماس تصویری گرفتن به طرف مقابل خبر بدهید. کافی نیست که کنار اسمش «آن‌لاین»، نوشته شده باشد. باید اول یک پیام مکتوب یا صوتی بدهید تا مطمئن شوید آمادگی این کار را دارد.
- بعد یک موقعیت مناسب برای برقراری تماس پیدا کنید. منبع نور نباید پشت سرتان باشد چون در این صورت، تصویر شما تاریک می‌شود و از آن طرف خط مثل یک سایه دیده می‌شود.
- برای آن که سرعت اینترنت‌تان هنگام تماس پایین نیاید و صدا و تصویر مدام قطع و وصل نشود، تمام برنامه‌هایی را که با اینترنت کار می‌کنند، ببندید و چیزی در صف دانلود نگذارید.
- برای آن که کیفیت صدا بهتر شود و طرف مقابل از آن طرف خط انعکاس صدای خودش را نشنود، بهتر است از هندزفری یا هدفون استفاده کنید. همچنین صداهای اضافه مثل تلویزیون را حذف کنید.

داستانک

آرزوی سوم

که خون در رگ پیرمرد خشک شد. گفت: «آرزوی دومی در کار بوده. آرزوی دومت این بود که همه چیز رو فراموش کنی. الان باید آرزوی سوم و آخرت رو بگی.»

پیرمرد کمی فکر کرد و گفت: «بسیار خب. باورم نمی‌شه که اینو ازت می‌خواوم ولی الان آرزو دارم دقیقاً همه زندگیم رو، همه چی رو دوباره به یاد بیارم.» پیرزن با لبخند دستی در هوا چرخاند و قبل از غیب شدن گفت: «انجام شد، اما آرزوی اولت هم دقیقاً همین بود!»

پیرمردی روی صندلی در پارکی نشسته بود که ناگهان به خودش آمد و متوجه شد هیچی یادش نیست. نه می‌دانست کجاست، نه می‌دانست کیست، نه می‌دانست از کجا آمده و کارش چیست. پیرزنی که کنارش نشسته بود، لبخندی زد و دهان بی‌دندانش هویدا شد. پیرزن گفت: «انجام شد. آرزوی سومت رو بگو.» پیرمرد به شدت جا خورد. گفت: «کدوم آرزوی سوم؟ وقتی آرزوی دومی در کار نبوده!» پیرزن دوباره خندید، طوری



داده تصویری

راهکارهای سلامت

پروستات



مصرف بیشتر غلات کامل، میوه و سبزیجات

مصرف کمتر گوشت قرمز، فست فود و کافئین



دوری از دخانیات

مصرف مکمل‌های زینک و روی طبق نظر پزشک



حفظ تناسب اندام و تحرک روزانه

انجام تمرینات کگل (انقباض عضلات پایین تنه)



پیشنهاد

آشپز حرفه‌ای شوید

نوبتی هم که باشد، نوبت طرفداران بازی‌های موبایلی است. این هفته یک بازی ایرانی جذاب پیشنهاد می‌کنیم که به شما امکان می‌دهد کار کردن به عنوان یک آشپز حرفه‌ای را تجربه کنید و حسابی سرگرم شوید.



اسم بازی: سفره‌چی

حجم: ۱۰۲ مگابایت

از کجا دانلود کنیم؟ کافه‌بازار

مأموریت شما این است که به بهترین آشپز شهر تبدیل شوید. چطوری؟ خب مشتری‌ها از راه‌های دور و نزدیک سر می‌رسند و شما باید با حواس جمع و سرعت، سفارش‌شان را تحویل بدهید. اولین مشتری‌تان خانمی است که یک ظرف دیزی می‌خواهد. شما باید ظرف دیزی را روی اجاق بگذارید و تا وقتی که می‌پزد، یک تکه نان توی سینی بگذارید. بعد هم پول‌گذار را بگیرید و آماده آمدن نفر دوم شوید. کم‌کم مشتری‌های بیشتری می‌رسند و شما باید حواس‌تان باشد چه کسی زودتر آمده تا سفارش‌ها را به ترتیب برسانید. یادتان باشد اگر دست نچنابید، غذای سوزد و تا پول را از روی میز برندارید، مشتری نمی‌رود که خب این موضوع روی زمان شما محاسبه می‌شود و امتیازتان را کم می‌کند. کم‌کم در جریان بازی با ترفندهایی مثل «ارتقا» که در ازای پرداخت سکه انجام می‌شود، می‌توانید سرعت کارتان را بیشتر کنید. مثلاً لیوان دوغ را به پارچ دوغ تبدیل کنید تا مشتری‌ها را زودتر راه بیندازید و صدای کسی در نیاید که «مردم از گشتگی». در هر مرحله از بازی، شما به رستوران‌های مختلف می‌روید و انواع غذاهای ایرانی و خارجی را آماده می‌کنید و کم‌کم می‌توانید کسب و کارتان را گسترده‌تر کنید.



مسابقه

پاسخ مسابقه هفته قبل «دمنده باد» یا نوعی تلمبه باد بود که بیشتر برای دمیدن در کوره‌ها از آن استفاده می‌شده است. از بین شرکت‌کنندگان نام آقای محمدرجائی، ۱۵ ساله و خانم وحیده ملکی ۴۰ ساله به قید قرعه انتخاب شد. برای مسابقه این هفته هم تصویر کودکی یکی از هنرمندان کشورمان را انتخاب کرده‌ایم. عکسی که خودش گذاشته و خرابی‌اش تقصیر ما نیست! راهنمایی این که این بازیگر خوب را به تازگی در یک سریال شبکه نمایش خانگی دیده‌ایم. اگر متوجه شدید کیست، نامش را به همراه نام و سن خودتان بر ایمان بفرستید.



پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶