



با افتخار رفتگر طبیعتم

گفت و گوبا کوهنورد سالمند زنجانی که عشق و افتخارش پاک‌سازی طبیعت است

الیه توانا | روزنامه نگار

چند روز پیش عکسی منتشر شد از مرد مسنی با یک کیسه بزرگ زباله روی دوش و دو تا کیسه پر از ضایعات پلاستیکی پیش رویش که از پس زمینه تصویر معلوم بود آن‌ها را از کوه جمع کرده است. شبکه‌های مجازی این کوهنورد حامی محیط زیست را «فریدون فروتن» معرفی کردند. آن عکس که همزمان ناراحت کننده و امید بخش بود، مجابم کرد آقای فروتن را پیدا کنم و با او درباره کار ارزشمندش گپ بزنم. فریدون فروتن اهل شهرستان قیدار، در دهه ششم زندگی اش خود را رفتگر طبیعت معرفی می‌کند. شغل اصلی اش نجات غریق است و به دلیل تعطیلی استخرها این روزها به باغبانی و کار با وانت مشغول است. در ادامه گفت و گوی من با ایشان را درباره علاقه‌اش به طبیعت می‌خوانید.

آقای فروتن از کی با کوه رفیق شدیدی؟

کوهنوردی را از ۱۵ سالگی شروع کردم اما نه به طور حرفه‌ای. تا حدود ۳۰ سالگی تفریحی کوهنوردی می‌کردم و بعد که اناسم با کوه بیشتر شد، به عنوان یک ورزش تخصصی ادامه‌اش دادم. حالا با کوهنوردی زندگی می‌کنم.

درباره ماجرای عکسی که از شما منتشر شد توضیح می‌دهید؟

من جمعه‌ها با خانواده یا همراه گروه‌های کوهنوردی می‌روم کوه و همیشه با عشق مشغول زباله‌روبی از طبیعت می‌شوم. این عکس هم مال کوهنوردی خانوادگی است که زباله‌ها را جمع کرده بودم. من از کوه و طبیعت زندگی آموختم. طبیعت به من عشق داده و مدیونش هستم. هر کسی نمی‌تواند عاشق طبیعت باشد.

چرا همه عاشق طبیعت نیستند و حتی بعضی‌ها انگار از شما طلب دارند؟

یک بار جایی را پاک‌سازی می‌کردیم، چند تا جوان ما را صدا کردند، گفتند بیا این آشغال‌های ما را هم جمع کن. من هم گفتم با عشق! اگر توی چادران هم زباله دارید من آماده به خدمتم. به نظرم همه چیز از خانه شروع می‌شود. خانواده‌ها باید به فرزندان شان احترام به طبیعت را آموزش بدهند، همان طور که من از پدرم یاد گرفتم و به فرزندانم یاد دادم.

دانستنی‌ها



یک حراجی در انگلستان کلیدی را برای فروش گذاشته که گفته می‌شود مربوط به توالت شخصی آدولف هیتلر رهبر آلمان نازی بوده است! حراجی «سی‌اند‌تی» در معرفی کلید نوشته است که این کلید به همراه یک کلید کوچک‌تر و جاکلیدی منقش به آرم آلمان نازی و عبارت «صادر تایش»، در کشوی میز آدولف هیتلر پیدا شده است. روی دیگر این کلید کلمه Herren حاکمی شده که به معنای «مردان» است که به نظر می‌رسد مربوط به منطقه‌ای بوده

سلامت

واکسن برای من، فایده آن برای همه!

۳ نکته خطاب به سالمندانی که تمایلی به استفاده از واکسن کرونا ندارند

شیوا رضایی | روزنامه نگار

با افزایش سرعت واکنش‌های سیستم ایمنی در ایران، حالا دیگر امکان واکسن زدن نه فقط برای افراد ۸۰ ساله که برای افراد بالای ۷۵ سال هم فراهم شده است و امید می‌رود که به زودی نوبت افراد بالای ۷۰ سال بشود. اما شاید شما از جمله افرادی باشید که هر چند به واسطه سن امکان زدن واکسن برای شما فراهم است، اما تمایلی به این کار ندارید. اگر این طور است، پس با ما همراه باشید.

نگرانی‌های خودتان را بررسی کنید

شاید به خاطر دریافت اطلاعاتی، نگران عوارض احتمالی واکسن هستید. اگر این طور است لطفاً به یک نکته مهم توجه داشته باشید. متأسفانه اطلاعات نادرست و شایعات زیادی درباره کرونا، واکسن آن و نحوه ایجاد ایمنی در برابر آن وجود دارد. بهترین راه برای پیدا کردن اطلاعات درست، دریافت اطلاعات از «منابع معتبر و شناخته شده» است. سایت وزارت بهداشت



اطلاعات معتبر و دقیقی در این زمینه دارد. کافی است در اینترنت عبارت «دستورالعمل و توصیه‌های مرتبط با ویروس کرونا» را جست‌وجو کنید و وارد لینک مربوط به معاونت درمان وزارت بهداشت شوید. در آن صفحه اطلاعات به روز و دقیقی از واکسن‌هایی که این روزها در ایران هم استفاده می‌شود در کنار پاسخ به پرسش‌های رایج وجود دارد.

فواید واکسن را محدود به خود نبینید

واکسن زدن هر یک از ما نه فقط به نفع خودمان که به نفع اطرافیان ما هم است. در عین حال که باز د



بچه که بودیم وقتی می‌رفتیم باغ، پدرم می‌گفت هر چی با خودتان بردید باید بر گردانید. تازه آن موقع زباله‌هایی مثل پلاستیک نبود.

خسته و ناامید نمی‌شوید که هر بار جایی را پاک‌سازی می‌کنید، دفعه بعد باز در آن زباله می‌بینید؟

نه، سعی می‌کنم فرهنگ پاک‌سازی کنم که دیگران هم مراقب طبیعت باشند. با گروه کوهنوردی مان به شهرهای مختلف می‌رویم، طبیعت را پاک‌سازی می‌کنیم و فیلم و عکس کارهای مان را در فضای مجازی به اشتراک می‌گذاریم تا دیگران هم تشویق شوند. الان خیلی‌ها از زباله‌روبی شان برای من عکس می‌فرستند. یعنی مردم پیوسته‌اش دارند احترام به محیط زیست را یاد می‌گیرند. کره زمین دستش را به سمت ما دراز کرده و درخواست کمک دارد، اگر کمکش نکنیم نمی‌توانیم در این محیط زیست زندگی کنیم.

مشغولیت و سرگرمی دیگری

غیر از کوهنوردی دارید؟

سرگرمی من کار است. صبح که بیدار می‌شوم، از ساعت ۶:۳۰ تا ۸ می‌روم پیاده‌روی در کوه. این با کوهنوردی هفتگی فرق می‌کند. جمعه‌ها از صبح تا غروب کوهنوردی می‌کنم. بعد از پیاده‌روی می‌روم سرکار. روزی پنج ساعت کار می‌کنم، نه بیشتر. وضع مالی ام‌طوری نیست که راحت زندگی کنم. مشکلات زیاد است منتها آرامش دارم و این آرامش را از طبیعت می‌گیرم.

کوهنوردی را حتماً باید از جوانی شروع کرد یا همس و سال‌های شما هم می‌توانند دل به کوه بزنند؟

در شنا و کوهنوردی سن اصلاً مهم نیست. از پیاده‌روی شروع کنید و کم‌کم به مسیرتان ارتفاع بدهید. مهم است که حتماً با یک گروه کوهنوردی حرفه‌ای همراه شوید. یک آموزش مقدماتی در روز می‌گذرانید و بعد کوهنوردی می‌شوید. هیمالیا که قرار نیست بروید، قرار است لذت ببرید. من همه قله‌های ایران را رفته‌ام. خیلی‌ها می‌گفتند سنت بالا است، کوهنوردی مال تونیست و لی من قبول نکردم.

*اگر دوست دارید با آقای فروتن بیشتر آشنا شوید، این نشانی صفحه اینستاگرامش است: fereydoon 11

حراج کلید توالت هیتلر!

که فقط مردان اجازه حضور در آن را داشتند و ظاهر ایتلر توالت خصوصی خودش را داشته است. به گفته این موسسه حراجی، این کلید را یک افسر نیروی هوایی انگلستان در ماه ژوئیه سال ۱۹۴۵ پس از شکست آلمان نازی و خودکشی هیتلر پیدا کرده است و در سال‌های گذشته در یک موزه شخصی در لندن به نمایش گذاشته شده بود. قیمت پایه برای این کلید ۲۰۰ تا ۳۰۰ پوند است اما در صفحه فروش آن در سایت حراجی نوشته شده که اکنون دو برابر این قیمت پیشنهاد خرید دارد. در ماه فوریه امسال هم توالت فرنگی مخصوص هیتلر حدود ۲۰ هزار دلار در یک حراجی فروخته شد. این توالت را یک سرباز آمریکایی از اقامتگاه مخفی هیتلر در کوه‌های آلپ کشف کرده و با خود به آمریکا برده بود!

داده تصویری



پیشنهاد

بازی خاطره‌انگیز منچ درگوشی شما

حدود ۱۱۳ سال پیش یک طراح بازی آلمانی به نام «یوزف فریدریش اشمیت» بازی فکری جالبی ساخت و اسمش را گذاشت: «Mensch ärgere Dich nicht»، به معنی «عصبانی نشو مرد!» اما برخلاف تصور اشمیت، نه تنها باعث عصبانیت کسی نشد که خیلی زود کلی طرفدار پیدا و راهش را به سراسر جهان باز کرد. بازی وقتی پایش به ایران رسید، اسمش زیادی طولانی و سخت به نظر می‌آمد، پس به بخش اول اسم یعنی «منچ» خلاصه شد و شدر فیک اوقات فراغت مان؛ از گذشته تا الان. نسخه موبایلی منچ حالا در دسترس است.

این هم مشخصات بازی:

اسم بازی: battle ludo

حجم: ۱۶ مگابایت

از کجا دانلود کنیم؟ کافه بازار

انواع مختلفی از بازی منچ و مارپیله برای گوشی‌های همراه طراحی شده است که تفاوت چندانی با هم ندارند. پس اگر هنگام جست‌وجو کردن بازی، با اسم‌های متفاوتی مواجه شدید، گیج نشوید. قوانین بازی مثل شروع حرکت با تاس شش و امکان زدن مهره حریف هم مشابه نسخه فیزیکی آن است و نیازی به یادگیری ندارد. اگر دل‌تان برای منچ خاطره‌انگیز تنگ شده است، با دانلود کردن این بازی، همیشه در دسترس‌تان خواهد بود. این

طوری می‌توانید با جوان‌ترهایی که یک دقیقه از گوشی جدانمی‌شوند هم سرگرمی مشترک داشته باشید. منچ، با همه سادگی‌اش از شما تمرکز و توجه می‌طلبد چون هم باید سعی کنید مهره‌های خودتان را به خانه برسانید و هم باید حواس‌تان باشد که حریف زودتر از شما این کار را انجام ندهد.

مسابقه



برای این هفته چهره دوران جوانی یک هنرمند کشور مون رو انتخاب کردیم. جواب که قطعاً خیلی تابلو است! منتظر پاسخ‌هاتون هستیم، به اضافه نام و سن خودتون. جواب مسابقه قبلی هم فوتبالیست فقید دیگو آرماندو مارادونا بود که از بین شرکت‌کنندگان نام آقای جواد عارف نسب، ۴۸ ساله انتخاب شد.

پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۲۰۰۰۹۹۹