

گوشی همراه و سلامت ما

مهسا کسنوی | روزنامه نگار



رفقا سلام!

امروز باخبر شدیم که دوست نوجوان ما، «طلا مهدی‌زاده» موفق شده به دومین قله مرتفع کشور صعود کنه. طلا، اهل مهاباده و در یک کوهنوردی سه‌روزه همراه گروهی حرفه‌ای، تونسته خودشو به قله «علم‌کوه» برسونه. دمنش گرم و تنش سلامت. شما هم پرامون از موفقیت‌های خودتون و رفقا تون بگین.

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰

این روزها درس خواندن آنلاین، بخش جدایی ناپذیر از زندگی همه ما شده و استفاده از تلفن همراه و تبلت به برنامه روزانه‌مان اضافه شده است. خب حالا که ما مجبوریم ساعت‌های بیشتری از این وسایل الکترونیک استفاده کنیم، بهتر است در باره نحوه تأثیر آن‌ها بر سلامت خودمان بیشتر بدانیم. بعضی‌های مان تصور می‌کنیم چون صفحه وسایل الکترونیکی، نور دارند پس می‌توانیم در تاریکی از شان استفاده کنیم در حالی که نور آبی که از صفحه این وسایل منعکس می‌شود، در تاریکی به چشم‌های شما آسیب می‌رساند و موقع کار با گوشی حتما باید اتاق نور کافی داشته باشد. غیر از چشم‌ها، این روزها باید حسابی مواظب گردن‌تان هم باشید. هنگام استفاده از موبایل سر‌تان را بیش از اندازه پایین نیندازید چون به مهره‌های گردن‌تان آسیب می‌رسانید. زاویه گردن هنگام کار با گوشی نباید بیشتر از ۱۵-۱۰ درجه (مثل تصویر) باشد و گرنه ممکن است در سنین بالاتر دچار آرتروز گردن شوید. یادتان باشد موقع خواب گوشی را زیر بالش نگذارید. این کار و استفاده از تلفن همراه پیش از رفتن به رختخواب می‌تواند خواب شما را به هم‌بریزد و هیچ چیز در سن شما مثل خواب کافی برای رشد مغزتان لازم نیست. در آخر به شما پیشنهاد می‌کنم ساعات استفاده از تلفن همراه و تبلت را به چند ساعت در روز و فقط برای درس خواندن محدود کنید.

مسئیر

من آشپز هستم

چگونگی ورود به دنیای عطر و مزه

نسترن رضوی | روزنامه نگار



من کی‌ام؟

میلاد یوسفی هستم، سال ۱۳۷۲ در تهران به دنیا آمدم و هم‌اکنون مدرس آشپزی، مشاور تغذیه تیم ملی باور لیفتینگ ایران و همچنین مشاور راه‌اندازی رستوران هستم. این آخری یعنی کسی که طراحی داخلی، جلوگیری از هزینه‌های بیهوده، انتخاب درست ظروف، منوی غذایی، آموزش و پشتیبانی نیروها را در رستوران‌ها بر عهده دارد.

چطور آشپز شدم؟

رشته دانشگاهی من مهندسی آی‌تی بود اما حدود ۱۰ سال پیش به دلیل علاقه‌ام در یک کلاس آشپزی شرکت کردم. بعد از آن با اشتیاق زیاد، دوره‌های آموزشی مختلفی را شروع کردم و فعالیت جدی‌ام در این حرفه آغاز شد. پس از آن چند سال با شبکه‌های مختلف تلویزیونی برای ساخت برنامه‌های آشپزی همکاری داشته‌ام.

شما چطور می‌توانید همکار من شوید؟

دانشگاه‌های فنی، در رشته آشپزی آماده پذیرش علاقه‌مندان هستند و به‌نظر من استفاده از این مسیر، گزینه خوبی برای آشپز شدن است. پیشنهاد می‌کنم در کنار تحصیل، کلاس‌ها و ورکشاپ‌های عملی را هم پشت سر بگذارید چون باعث سرعت پیشرفت و دیده شدن‌تان می‌شود؛ مثل کلاس‌هایی که زیر نظر میراث فرهنگی برگزار می‌شود. این دوره‌ها در دو سطح تشکیل می‌شود. هنرجویان پس از پایان دوره، آزمونی می‌دهند که در صورت قبولی، مدرک معتبر خواهند گرفت. بعد از آموزش، علاقه‌مندان برای آشپز رسمی شدن باید کارت بهداشت داشته باشند که لازم است هر سال، تمدید شود.

یک آشپز باید چه ویژگی‌هایی داشته باشد و چه آموزش‌هایی ببیند؟

آشپزها معمولاً آدم‌های خلاق‌اند و به دنبال کشف طعم‌های جدید با رعایت اصول و قواعد می‌گردند. آن‌ها باید بتوانند اطلاعات به‌روزی درباره ترکیب مواد غذایی مختلف به دست بیاورند تا در کار خود تغییر ایجاد کنند. در بخش آموزش تئوری،

کلاس زبان

اصطلاحات



فاطمه قاسمی | مترجم

شنبه‌ها این جا با هم

زبان تمرین می‌کنیم. به ما بگویند یاد گرفتن چه چیزهایی در زبان انگلیسی برای تان سخت است تا راه آسان‌تر کردنش را با هم پیدا کنیم.

کمیک

Make somebody's day

کسی را خوشحال کردن

Be beat

خسته و له‌بودن

مثال:

Hearing her voice on the phone really made my day.

شنیدن صدایش از پشت تلفن، روزم را واقعاً ساخت.

مثال:

I was beat after the game.

بعد از بازی له بودم!



نقاشی‌برگ‌ها
منبع: artsglow

مسابقه

برندگان مسابقه داستانک

مسابقه داستان نویسی با موضوع «استخدام کارمند گیاه‌خوار» امروز به پایان رسید. دو دوست نویسنده خوش ذوق ما برنده این مسابقه شدند و جایزه‌های شان هم تقدیم خواهد شد. این هم داستان‌ها:

سر نوشت گیاه‌خوار

طناز عادل فهمیده | ۱۲ساله

روزی مردی از شدت فقر به گیاه‌خواری روی آورد بود. در خیابان راه می‌رفت و از روزگار گله می‌کرد. به سوپر گوشت رسید. داشت گوشت‌ها را از پشت ویترین نگاه می‌کرد که ناگهان چشمش به آگهی استخدام افراد گیاه‌خوار در یک شرکت افتاد. رفت و استخدام شد. او یکی از ثروتمندترین افراد شهر شد اما هنوز گیاه‌خوار بود.



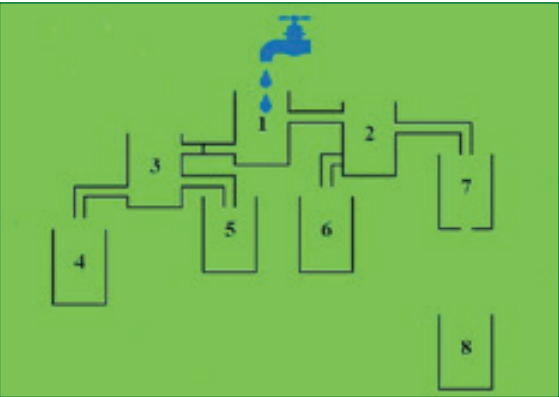
اولویت با کسانی است که گیاه‌خوار هستند

هلیا فرزاد مهر | ۱۶ساله

گیاه‌خوار که هستم! پس سمت شرکت‌شان رفتم. مردی پرسید بین گوشت و سبزی کدام را انتخاب می‌کنی؟ گفتم گوشت. با تعجب پرسید: «می‌گویی گیاه‌خواری بعد گوشت را انتخاب می‌کنی؟». گفتم: «شما تلویزیون دارید، سینما نمی‌روید؟» کلافه گفت: «راه را اشتباه آمدم. این جا خنده‌خوان نیست. من هم رامبد نیستم که به بی‌مزی‌گی‌هايت بخندم».

سرگرمی

کدام محفظه زودتر پر می‌شود؟



بگو نگو

امیدوار باش؛ مثل ردیف زیر جدول مندلیف!

زهرا فرنی | طنزپرداز

مزخرف‌ترین جواب‌رو می‌دین

همیشه «ترین» بودن را دوست داشتم. بهترین، زیباترین، بازم‌ترین و حتی مزخرف‌ترین. شاید فکر کنید مزخرف که خوب نیست، چرا مزخرف‌ترین بودن را هم دوست دارم؟ چون مزخرف بودن آسان است. از کسی مزخرف‌تر بودن را هم همه بلدند اما این مزخرف‌ترین بودن است که هر کسی نمی‌تواند درست انجامش دهد. شاید متوجه نشدید. اجازه بدهید مثالی دیگر بزنم. کاری انجام می‌دهید و در بد انجام دادنش از همه بهترید. آیا این جالب نیست؟ من که خیلی با این پیام کیف کردم. مزخرف‌ترین جواب‌ها نزد ما باشد که خیلی هم خوب است. ممنونیم بابت محبت.

می‌شه واسه من هم توروز نامه کار پیدا کنی؟

نوشتن هم شد کار؟ یعنی به نظرت ما الان داریم کار می‌کنیم؟ فکر کنم بین پدر و مادر و دوست و فامیل، اولین کسی باشی که به نوشتن می‌گویی کار. بقیه وقتی می‌پرسند: «چه کاره‌ای؟» و جواب می‌دهیم: «نویسنده»، می‌گویند: «نه جدی!» انگار شوخی داریم با کسی. خیلی جدی که می‌گویم نویسنده‌ایم، تهش خیلی احترام بگذارند، بگویند: «نویسنده‌گی هم خوبه. در کنار درس و کار به سرگرمی خوب می‌تونه باشه. حالا کار واقعیت چیه؟» خلاصه که دلم پر است از بی‌معرفتی‌هایی که در حق ما می‌شود. اما در باره پیدا کردن کار، بگذار ببینیم خودمان را با این ستون بی‌مزه نگه می‌دارند! (الان شما باید بگویید: «نه بابا بی‌مزه چیه. خیلیم خوبی.» نه که همین شکلی به این قسمت خیره شوید.) اما تو به نوشتن ادامه بده، کار خودش برای خودش جور می‌شود. نگران نباش، بالاخره تورا هم کشف می‌کنند، مانند آن ردیف زیر جدول مندلیف که قرار است یک‌روز بالاخره کشف شود!