

سالم‌باشک

خوراکی‌هایی برای قوی‌تر شدن

این روزها مرتب می‌شنویم که باید سیستم ایمنی بدن مان را تقویت کنیم. سیستم ایمنی نباید خودش از عهده خودش بر بیاید؟ همه کارها را باید انجام بدهیم؟ سیستم ایمنی، کار دفاع از بدن را در برابر میکروب‌ها، باکتری‌ها و عفونت‌ها انجام می‌دهد؛ اتفاقا کارش را خیلی هم خوب بلد است ولی ما هم به نوبه خودمان باید کمک کنیم کارش را بهتر انجام بدهد. چطور؟ خوردنی‌هایی وجود دارند که این روزها بهتر است فراموش‌شان نکنیم؛ مثلا کلم بروکلی که حقیقتا در حقیقت اجحاف شده است و بعضی‌ها –اشاره به شخص خاصی نیست- بی‌خودی باهاش دشمن‌اند. این سبزی فسقلی، منبع خوبی برای ویتامین C است.

لفل دلمه‌ای هم ویتامین C دارد و خام و آب‌پز و بخارپز و خلاصه همه جور هاش مفید است. قارچ، شاید به ریخت و چته‌اش نپایند ولی در پیشگیری و حتی کمک به بهبود بعضی بیماری‌ها تأثیر دارد. خب این‌ها شمارا یاد چیز خاصی نمی‌اندازند؟ مجموع‌شان به‌علاوه چندتا سبزی تازه و تمیز دیگر، می‌شود یک سالاد خوشمزه سالم که می‌تواند جایگزین خوبی برای سبب‌زمینی سرخ‌کرده باشد. خب راستش هیچ چیز جای سبب‌زمینی را نمی‌گیرد ولی اگر قرار است دستی بر سانسیم و سیستم ایمنی مان را یک تکان اساسی بدهیم، بهتر است سبزی‌هارا وارد رژیم غذایی مان کنیم.

مسیر

من راهنمای گردشگری‌ام

جزئیات شغل جذاب و هیجان‌انگیز راهنمای تور در گفت‌وگو با آرش نورآقایی

الهه توانا | خبرنگار

هر هفته این‌جا، آدم‌ها از حرفه‌های‌شان می‌گویند و حرف‌های‌شان قرار است به ما کمک کند مسیر آینده‌مان را با آگاهی بیشتری انتخاب کنیم.

من کی‌ام؟

من آرش نورآقایی هستم. سال ۵۳ در تهران به دنیا آمدم. شغل‌م راهنمای گردشگری است، همانی که خارجی‌ها به آن می‌گویند تور‌گاید.

چطور راهنما شدم؟

در دانشگاه، مهندسی کامپیوتر می‌خواندم. چندواحد مانده بود دانش‌آموخته بشوم که درسم را رها کردم. شغل‌های مختلفی را امتحان کردم تا این که سال ۸۳ دوره‌های راهنمای گردشگری را گذراندم و شدم راهنمای تور. همیشه سفر را خیلی دوست داشتم و آدم پشت میز نشینی نبودم.

شما چطور می‌توانید همکار من بشوید؟

دودوره عمومی «راهنمای گردشگری فرهنگی» و «راهنمای گردشگری طبیعت گردی» وجود دارد که می‌توانید در آن‌ها ثبت‌نام کنید. این کلاس‌ها در آموزشگاه‌هایی که زیر نظر وزارت میراث فرهنگی فعالیت می‌کنند، برگزار می‌شود. گردشگری فرهنگی، یعنی همانی که با بناهای تاریخی و مراکز فرهنگی سرو کار دارد و در شهرها سفر می‌کند. طبیعت گردی هم بیشتر به دردن‌هایی می‌خورد که از بودن کنار گیاهان و جانوران و چادر زدن در طبیعت و ماندن در کویر، لذت می‌برند. این دوره‌ها، حدود شش ماه طول می‌کشند. برای شرکت در آن‌ها حتما باید مدرک کارشناسی داشته و حداقل یک زبان خارجی بلد باشید.

کارم را چطور انجام می‌دهم؟

من هم راهنمای مسافرهای خارجی هستم که به ایران می‌آیند و هم ایرانی‌هایی که به داخل و خارج از کشور سفر می‌کنند. زمان تورها متغیر است؛ از نیم‌روزه دار تا یک ماهه. بنابرین هر سفر با سفر دیگر از نظر

کلاس زبان



فاطمه فاسمی | خبرنگار

از این به بعد، یک‌شنبه‌ها قرار است با هم‌زبان‌تموین کنیم؛ این بار رفته‌ایم سراغ دو کلمه‌ای که معمولا اشتباهی به جای هم به کار می‌بریم‌شان. شما هم به ما بگویید یاد گرفتن چه چیزهای زبان انگلیسی برای تان سخت است تا راه آسان‌تر کردنش را با هم پیدا کنیم.

کمیک

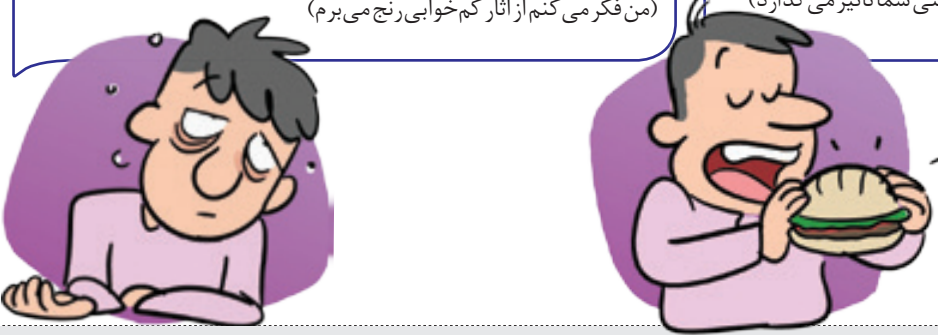
Affect
 فعل است و به معنی تأثیر گذاشتن.

مثال: Eating Fast-Food affects your health
 (خوردن فست‌فود بر سلامتی شما تأثیر می‌گذارد)

Effect

با نقش اسم به معنی تأثیر است.

مثال: I think I'm suffering from the effects of too little sleep
 (من فکر می‌کنم از آثار کم خوابی رنج می‌برم)



ایده و اجرا:
 محمدعلی محمدپور، سعید مرادی

اتفاقاتی که توی اسفند می‌افته



کاری



وقتی طبیعت ترسناک می‌شود؛ همزمان فوران آتشفشان و رعدوبرق.

منبع: amazing

پیشنهاد

ابر جاسوسان آماده! تیم عملیات به پیش!



امیر محمد زادگان | خبرنگار افتخاری جوانه

اسم بازی: کدنیمز

سبک بازی: کارتی-معمایی

قیمت: ۱۰۵ هزار تومان

بازی رومیزی «کدنیمز» یا کلمات رمز، یک سرگرمی هیجان‌انگیز خانوادگی و از محبوب‌ترین بازی‌های فکری است که به زبان‌های مختلفی از جمله فارسی منتشر شده است. کدنیمز، داستان چالش‌های شهروندان، ابر جاسوسان، تیم‌های عملیاتی و آدمکش است؛ تیم‌های عملیاتی قرمز و آبی باید ماموران خود را شناسایی کنند و از بین زندان کارت‌های رمز نجات دهند. ابر جاسوسان هر تیم هم به کمک ماموران خود می‌شایند و با ارائه سر نخ‌هایی سعی در رهایی ماموران از زندان کارت‌های رمز دارند. کشف رمز زندان و محل قرارگیری هریک از ماموران تیم‌ها تنها به دست ماموران عملیاتی میسر می‌شود اما این شناسایی بدون کمک جاسوسان هریک از تیم‌ها در زندان کدنیمز امکان‌پذیر نیست. ابر جاسوسان با آگاه‌بودن در محل قرارگیری هریک از نقش‌های بازی در زندان، با راهنمایی افراد خود در نجات ماموران تیم بسیار تأثیرگذار هستند اما باید این کار را به‌صورت غیرمستقیم انجام دهند تا کسی جز ماموران عملیاتی تیم متوجه نشود. ماموران عملیاتی هم باید این نکته را مدنظر داشته باشند که میاداد آدمکش و ماموران تیم حریف را از بند زندان کدنیمز نجات دهند. بوردگیم کدنیمز دارای دو مجموعه مجزاست؛ مجموعه «کلمات» که شامل ۲۰۰ کارت رمز زندان کدنیمز است و در آن موقعیت ماموران باید در بین کلمات صفحه بازی کشف شود و کدنیمز «تصاویر» که هر تیم باید محل استقرار ماموران خود را از بین تصاویر موجود در صفحه بازی بیابد. بازی با کارت‌های رمز هر دو مجموعه و ترکیبی از رمزهای کلمات و تصاویر بر جذابیت بوردگیم کدنیمز می‌افزاید. این بازی از نظر تعداد بازیکنان هیچ محدودیتی ندارد اما برای باحال‌تر شدن بهتر است تعدادتان زیاد باشد. امیدوارم از پیشنهاد من خوش‌تان بیاید.

بگو نگو

ویروس در کلاس‌های مجازی

شاید فکر کنید پیام‌های شما به مجلات و روزنامه‌های مورد علاقه تان خوانده نمی‌شود در صورتی که این طور نیست؛ خوانده می‌شود، آن هم به‌طور کامل اما در کمال ناباوری بابتی توجهی که کشنده ترین سلاح است، تکه‌و پاره می‌شود. ما چون خیلی طرفدار صلحیم، این ستون را راه‌انداختیم که با شما دوست باشیم و اختلاط کنیم. نویسنده این ستون می‌داند که چطور به پیام‌هایتان جواب بدهد چون بین خودمان بماند به شکل شگفت‌انگیزی خودش هم یک روز نوجوان بوده.

زهرافرنیا | طنزپرداز



جوانه دیدی مدرسه‌ها تعطیل شد؟ ما تا الان مشکل داشتیم که از این‌ور کی بیچ‌چونیم، از اون‌ور عید کی دیر بریم مدرسه، کلا تعطیلش کردن. تعطیلش کردند؟ منظورت از سوم شخصی که در این جمله به کار بردی چیست؟ من می‌دانم یک‌روز که این کرونا جریانات تمام‌شد، تحقیق می‌کنند و متوجه می‌شوند که ساخت ویروس به دست یک دانش‌آموز فرازی از مدرسه بوده، مطمئناً یک‌روز این را زار می‌فهمند، از پیدا کردن مقصر شکستن پایه میز معلم یا گچی کردن صندلی‌اش آسان‌تر است.

جوانه! من خیلی مدرسه‌رو دوست داشتم. چرا تعطیلش کردن؟ شما صفحه را اشتباهی آبدی. این‌جا جایی برای کسانی که مدرسه را دوست دارند، نداریم. ما چک کردیم این‌جا هیچ‌کس از تعطیلی مدارس غمگین نیست، شما حتما نفوذی معلم‌ها در این صفحه هستی.

جوانه من از کرونا می‌ترسم! با شناختی که من از نوجوان‌های همسن و سال شما دارم، کرونا باید از شما بترسد. اصلا همین که کمتر سراغ حدود سنی شما می‌آید، هم نشانه‌اش.

آموزش مجازی که می‌گن چیه آخه وقتی دیگه تعطیلیم! دقیقا نکته‌اش همین است. اصل مدرسه شش صبح بیدار شدن و یونیفرم پوشیدن و صبحگاه و این‌هاست. همین که آموزش شش مجازی شود، اسمش را نمی‌توانند مدرسه بگذارند. حالانویگذار دلشان به همین شادی‌های کوچک خوش باشد و گر نه من و تو که می‌دانیم درس خواندنی که زیر میز شقایم‌کی نارنگی پوست نکنی، درس نیست!

کرونا ز تلویزیون و کلاس‌های مجازی منتقل نمی‌شه؟ داشتم می‌گفتم که حتما مخترع ویروس کرونا یک دانش‌آموز متنفذ از مدرسه بوده. اگر مخاطب ما هستی ای دانشمند هوش‌سیاه! این پیام را بخوان و فکری به حال انتقال مجازی‌اش هم بکن. یک موقع بچه‌ها خسته نشوند دو ساعت پای‌شان را روی آن یکی بیندازند و همین‌طور که جلوی تلویزیون شیر و بیسکویت میل می‌فرمایند، چهار صفحه ریاضی بخوانند. ویروس می‌سازی، درست بساز! همه چیز را باید گفت؟