

چطور قرنطینه چاق‌مان نکند؟

مهسا کسنوی | خبرنگار



شما هم مثل من در این روزهای قرنطینه حسایی شیرینی و شکلات نوش جان کردید؟ مصرف شیرینی در کنار بی تحرکی، یک نتیجه بیشتر نخواهد داشت و آن اضافه‌وزن است اما نگران نباشید چون امروز می‌خواهم فرمول نه‌چندان سری تناسب اندام را به‌تان بگویم. برای قدم اول سعی کنید همه‌خوراکی‌ها و تنقلاتی را که شکر دارند، از رژیم غذایی‌تان حذف کنید. مرحله‌سختی است ولی شما از پیشش برمی‌آیید. در مرحله دوم کربوهیدرات‌هایی مثل نان، برنج، سیب‌زمینی و ماکارونی را نسبت به قبل کاهش دهید (دقت کنید که لازم است کمتر شوند و نه حذف) و سبزیجات و میوه‌ها را جایگزین کنید. با این کار ویتامین بیشتری به بدن‌تان خواهید رساند و به افزایش ایمنی بدن کمک خواهید کرد. در قدم بعدی کافی است کمی در روز خود را تکان دهید. بعد از این همه استراحت، روزی ۱۵ تا ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی، چیزی در مایه‌های بالا بردن وزن ۱۲۰ کیلوپی است ولی به‌من اعتماد داشته باشید؛ کم‌کم بهش عادت می‌کنید. برای شروع، شبیه عدد هشت انگلیسی در اتاق راه بروید، کم‌کم سرعت‌تان را بیشتر کنید و بدوید. کمی دراز نشست بروید یا با استفاده از یک صندلی حرکات ورزشی متنوع‌تری انجام دهید (مثل اسکوات، پلانک و کوهنوردی با صندلی). در آخرین قدم از شما می‌خواهم دو چیز را در روز یادداشت کنید و آن را جایی در معرض دیدتان مثل روی درخچال یا آینه قرار دهید؛ ۱. فهرست تمام خوراکی‌هایی که در روز می‌خورید، ۲. میزان ساعتی که در روز پای تلویزیون و شبکه‌های اجتماعی می‌گذرانید. با این کار، دست‌اندر کاران اضافه‌وزن همیشه پیش چشم‌تان هستند و یادتان می‌ماند که برای فیت و سالم ماندن، لازم است از شان فاصله بیشتری بگیرید.

مسیر



من کار آگاهم

الیه توانا | خبرنگار

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

من کی‌ام؟

احسان حسن نژاد کاشانی هستم، سال ۵۷ در مشهد به دنیا آمدم. شغل من، کار آگاه ویژه قتل است. ماجرای این شغل از دوران سربازی شروع شد. من در نیروی انتظامی خدمت می‌کردم. اوایل متناسب با رشته‌ام، عمران، در دره مهندسی کار می‌کردم. بعد به دلیل علاقه‌ام، دوره تخصصی آگاهی را گذراندم و کار آگاه جنایی شدم.

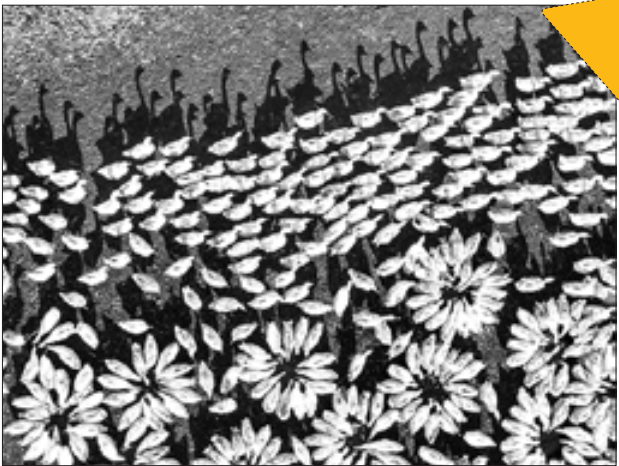
کار آگاه دقیقاً چه کار می‌کند؟

انواع کار آگاه داریم؛ کار آگاه مبارزه با سرعت، مبارزه با کالای قاچاق، جرایم اقتصادی، جعل و کلاهبرداری و کار آگاه جنایی. این آخری شامل قتل، آدم‌ربایی، سرقت مسلحانه، و جرایم مهم می‌شود. کار آگاه ویژه قتل، باید علت قتل را پیدا کند، قاتل را شناسایی و برای دستگیری اش اقدام کند. او یکی از اعضای گروه ویژه قتل است که شامل باز پرس ویژه قتل، پزشک قانونی و اعضای بررسی صحنه جرم می‌شود. مادر صحنه جرم، دنبال سرنخ می‌گردیم و جزئیات خیلی برای مان مهم است.

شما چطور می‌توانید همکار من بشوید؟

دوره وجود دارد؛ یکی این که در آزمون سراسری شرکت کنید و وارد دانشگاه علوم انتظامی (در تهران) بشوید. بعد مراحل گزینش و استخدام را طی می‌کنید؛ اگر در آزمون‌های عملی، تست ورزش، تست هوش، مصاحبه، تحقیقات و گزینش قبول شدید، ر شما وارد دانشگاه پلیس می‌شود. در این روش از همان روز اول، در واقع استخدام شده‌اید و حقوق می‌گیرید. بعد از تمام کردن دوره کاردانی، درجه ستوان سوم می‌گیرید و بعد از کارشناسی، ستوان دو. بعد وارد نیرو می‌شوید و رسته مورد علاقه‌تان را انتخاب می‌کنید. کسی که دوست دارد کار آگاه جنایی بشود، در رسته آگاهی دوره می‌بیند. بعد وارد پلیس آگاهی می‌شوید، چهار سال در اداره جرایم جنایی آگاهی خدمت می‌کنید و بعد در آزمون کار آگاهی

کلاس زبان



دور همی قوها از نگاه دور بین بهپاد

منبع: bytesdaily.blogspot.com

پیشنهاد

تاریخ از این‌ور

حسین یازپور | خبرنگار افتخاری جوانه

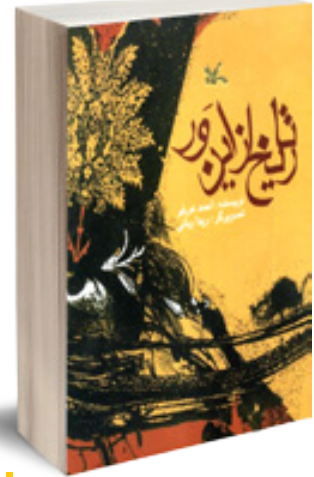
نویسنده: احمد عربلو

تصویرگر: ویدار بانی

ناشر: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان

قیمت: ۸۵۰۰ تومان

«احمد عربلو» در سال ۱۳۴۴ در تهران متولد شد. او حدود ۱۷ سال سردبیر مجله رشد نوجوان بود و تاکنون با صداسیما، روزنامه جام‌جم، سوره نوجوان، سروش نوجوان و مجلات رشد همکاری داشته است. برخی از کتاب‌های نویسنده عبارت‌اند از مرد بیدار، ناجی کاروان، رسم پهلوانی و جوانمرد. اما درباره «تاریخ از این‌ور»؛ «در شمال سرزمین چین، منطقه بزرگی به نام گبی وجود دارد که در آن نه‌آبی پیدا می‌شود و نه آبادانی. زمستان‌ها توفان و سیل است و تابستان هم رعد و برق. تموچین یا همان چنگیز خان در این صحرای پر از قله‌سنگ به دنیا آمد و بزرگ شد. او پس از رسیدن به قدرت و پیدا کردن



تعدادی طرفدار شروع به فتح سرزمین‌های اطراف مغولستان کرد و نخست به چین حمله کرد. چنگیز بعد از مدتی تصمیم گرفت به ایران هم حمله کند بعد از فتح ایران، مغول‌ها که از بی‌کاری حوصله‌شان سر رفته بود، تصمیم گرفتند دوباره به چین حمله کنند اما کم‌کم، حال چنگیز بدتر شد و سرانجام در حالی که فقط ۶۵ سال داشت، برای اولین بار مرد. جسد او را فوراً توی خاک کردند که مبادا دوباره هوس کشورگشایی کند». کتاب پیش‌رو شامل داستان زندگی چنگیز خان مغول، تیمور لنگ، ناصرالدین شاه، ناپلئون، مارکوپولو و کریستف کلمب با زبان طنز است.

بگو نگو

عید تمام شده؟

شاید فکر کنید پیام‌های شما به مجلات و روزنامه‌های مورد علاقه‌تان خوانده نمی‌شود در صورتی که این طور نیست؛ خوانده می‌شود، آن هم به‌طور کامل اما در کمال ناباوری با بی‌توجهی که کشنده ترین سلاح است، تکه‌و پاره می‌شود.

ما چون خیلی طرفدار صلحیم، این ستون را راه انداختیم که با شما دوست باشیم و اختلاط کنیم. نویسنده این ستون می‌داند که چطور به پیام‌ها پتان جواب بدهد چون بین خودمان بماند به شکل شگفت‌انگیزی خودش هم یک روز نوجوان بوده.

زهرا فرنی | طنزپرداز

جوانه عید چه کار می‌کردی؟

همان‌طور که از ظاهر مشخص است و در عکس بالای ستون هم به‌نظر می‌رسد خیلی فریخته باشم چون عینک گرد زده‌ام و پیداست چقدر اهل مطالعه‌ام، هیچ کاری نکردم مثل تمام عیدهای دیگر. خوبی این عید این بود که بدون عذاب وجدان هیچ کاری نکردم، همه‌اش را به راحتی انداختم گردن کرنا. خوبی دیگرش این بود که خانواده هم در این عید هیچ کاری نکردن همکاری می‌کردند و همه‌مان باهم هیچ کاری نمی‌کردیم منتها ممکن بود اگر عید کمی طولانی‌تر می‌شد، بعد از قرنطینه پیدامان می‌کردند که از گر سنگی تلف شدیم چون ذخیره چیپس و پفک و ماست‌مان همین دیروز تمام شد.

جوانه دقت کردی...

در حدود ۱۰۰ پیام (حدوداً گفتم، شاید ۱۰۰ تا کمتر یا بیشتر) دریافت کردیم که اولش با جمله «دقت کردی» شروع می‌شد. برای‌تان نگویم که نوجوانان کوشای ایرانی در این مدت چه دقت‌ها که نکرده‌اند. از تعداد خطوط روی بال خرگس بگیر تا این که ورق‌های دفتر مشق هزار برگ‌شان را یک‌به‌یک شمرده‌بودند که دوتایش کم بوده، برای همین دوبار دیگر شمرده‌بودند و تا مطمئن نشدند نتیجه کشف‌شان را برای ما نفرستند. اول این که کاش این توجه و دقت را برای درس خواندن می‌گذاشتید. دوم این که موقع شمارش ورق‌ها، آن برگه سفید بدون خط اول دفتر را هم شمردید؟ یک‌بار دیگه امتحان کنید و نتیجه را بفرستید. منتظریم!

جوانه ناراحتیم عید تموم شده!

عید تمام شده؟ یعنی تعطیلی برای‌تان هنوز عادی نشده؟ عید مال زمانی بود که قبلاً شش ماه مدرسه رفته‌بودید. غیر از این باشد که فقط ۹۸ تبدیل شده به ۹۹ و ساعت را هم یک ساعت جابه‌جا کردند. حتی امسال خبری از عیدی نبود، منظور‌تان از ناراحتی تمام شدن عید چیست دیگر؟

شرکت می‌کنید. اگر قبول شدید، دیگر کار آگاه شده‌اید. روش دوم این است که در دانشگاه رشته دیگری بخوانید که مورد تقاضای نیروی انتظامی باشد؛ رشته‌هایی مثل روان‌شناسی، حقوق، علوم آزمایشگاهی، آمار و مدیریت. در این روش باید منتظر بمانید پلیس آگاهی، آگهی استخدام بزند ولی ممکن است این اتفاق هر سال رخ ندهد.

چه آموزش‌هایی باید ببینید؟

برای کار آگاه جنایی شدن در دانشگاه، تعدادی واحد عمومی مثل فارسی، زبان انگلیسی و اخلاق می‌گذرانید که در همه رشته‌ها مشترک است. حدود ۶۰ واحد می‌باید حقوقی پاس می‌کنید مثل آیین دادرسی کیفری و جرایم نیروهای مسلح. بقیه واحدهایی که آموزش می‌بینید شامل سلاح‌شناسی، جرم‌شناسی، پی‌جویی جرایم (قتل، سرقت، آدم‌ربایی)، دوره‌های رزمی (یکی از رشته‌های جودو، کاراته، تکواندو)، دوره دفاع شخصی، رژه، راپل و... است.

یک کار آگاه چه استعدادها و ویژگی‌هایی دارد؟

ضریب هوشی بالایی دارد، داستان‌سرایی بلد است، روحیه جست‌وجوگر دارد، کشف کردن برایش جالب است، کنج‌کاو و فرضیه‌پرداز است؛ یعنی می‌تواند در باره یک اتفاق به فرضیه‌های مختلف فکر کند. آن‌ها را کنار هم بگذارد، براساس شواهد، مدارک و تحقیقات هر کدام‌شان را بررسی کند و به نتیجه برسد. همچنین از لحاظ جسمانی کاملاً سالم است. برای ورود به دانشگاه پلیس، سلامت فیزیکی شرط است.

در این حرفه، چه چیزی در انتظار شماست؟

خب شبیه چیزی که در فیلم‌های پلیسی می‌بینید، نیست. کار خیلی سختی است، استرس زیادی دارد و مسئولیت مهمی به دوش شماست. درآمد آن چنانی هم ندارد؛ مثل بقیه پرسنل نیروی انتظامی است به‌علاوه کمی اضافه‌کار و سختی کار. برای کار آگاه روز و شب معنی ندارد. ممکن است نیمه‌شب به‌تان زنگ بزنند و از‌تان بخواهند خودت را ابرسانی سر صحنه جرم. باید علاقه و انگیزه خیلی زیادی داشته باشید.



Reckless بی‌احتیاط

مثال: Reckless people who do not stay at home may get sick from Coronavirus



(آدم‌های بی‌احتیاطی که در خانه نمی‌مانند، ممکن است به‌ویروس کرونا مبتلا شوند.)

Cautious محتاط

مثال: You should be really cautious these days

(این روزها باید خیلی محتاط باشید)



کمیک



فاطمه قاسمی | خبرنگار

یک‌شنبه‌ها این‌جا با هم زبان تمرین می‌کنیم. بهمان بگوید یاد گرفتن چه چیزهایی در زبان انگلیسی برای‌تان سخت است تا راه آسان‌تر کردنش را با هم پیدا کنیم.

حقیقتاً سال تحصیلی عجیبیه!

ایده و اجرا: محمدعلی محمدپور، سعید مرادی

