

سالم‌باشک

عینکی‌ها و معضل ماسک زدن

خب دیگر پذیرفتیم که ویروس کرونا حالا حالا رفتنی نیست و باید چیزهایی را در رفتار و لباس پوشیدن و عادت‌های مان تغییر بدیم اما اگر عینکی باشیم، همه چیز به این سادگی نیست. عینک عزیز که قبلاً فقط توی هوای سرد و برفی و بارانی، سرنا سازگاری داشت و بخار می‌گرفت و دیدمان را مختل می‌کرد حالا با ماسک زدن هم همان بساط را راه می‌اندازد. خیلی‌ها ممکن است به همین دلیل بی‌خیال ماسک پوشیدن بشوند اما با ترندهایی که این هفته بهتان یاد می‌دهیم، معضل بخار گرفتن عینک حل خواهد شد. عینک‌تان را با آب و صابون بشویید. تکانش بدهید و بگذارید گوشه‌ای تا در هوای معمولی اتاق خشک شود. بعد با دستمالی نرم، آن را تمیز کنید تا لکه‌های آب پاک شود. حالا عینک‌تان را به چشم بزنید و بعد ماسک بپوشید. پیشنهاد دیگر، تغییر شیوه پوشیدن ماسک است. بندهای ماسک را ضربه‌ری ببندید؛ یعنی بند پایینی را بالای گوش و بند بالایی را پایین گوش ببندازید. این طوری ماسک محکم‌تر روی صورت‌تان قرار می‌گیرد و بخار نفس‌تان به شیشه عینک نمی‌رسد که مه‌آلودش کند. حتماً یادتان هست که همه این کارها را با دست تمیز، انجام بدهید.



مسئیر

با حرفه‌ناوایی آشنا شوید

سینا صفوی، مدرس تکنیک‌های نوین ناوایی از زیر و بم ورود به این حرفه می‌گوید



فاطمه قاسمی | خبرنگار

من کی‌ام؟

سینا صفوی هستم، ۲۶ ساله و ساکن مشهد. حدود دو سال است که تکنیک‌های ناوایی را آموزش می‌دهم و با همکاری دوستانم برای افرادی با اختلالات رشد ذهنی همچون اوتیسم و سندروم داون کلاس‌های تفریحی و آموزشی رایگان برگزار می‌کنیم. هدف این دوره‌های آموزشی پیدا کردن استعدادها برای اشتغال این افراد در زمینه تولید، بسته‌بندی، ارائه خدمات فروش و ارتباط با مشتری است. من همچنین در زمینه مشاوره، راه‌اندازی کافه بیکری و ناوایی‌های مدرن و به‌روزرسانی ناوایی سنتی و قنادی‌ها فعالیت می‌کنم.

چطور وارد مهارت‌های مربوط به کار نان‌شدم؟

شروع کار من به پنج سال پیش برمی‌گردد که دنبال شغل دوم بودم. آن موقع، در وقت‌های بی‌کاری به کمک مادرم در زیرزمین خانه پدری کروسان و یک نوع نان همبرگر می‌پختیم. درواقع فوت و فن پخت نان را از مادرم یاد گرفتیم. به تدریج و بعد از گذشت چند ماه این کار شد شغل اول من! با تلاش خودم، حمایت‌های خانواده و شناسایی خلأ موجود در بازار و با جست‌وجو در YouTube و خواندن کتاب، شروع کردم به یاد گرفتن مهارت‌های ناوایی. بعد برای

یادگیری تکنیک‌های بیشتر، دوره‌های تخصصی پخت نان شرکت کردم. چالش‌هایی هم داشت مثل این که منابع اطلاعاتی به‌روز و دقیق به

زبان فارسی وجود نداشت و به مواد اولیه با کیفیت دسترسی نداشتم؛ این چالش‌ها هنوز هم وجود دارند.

بقیه‌چطور می‌توانند همکار من بشوند؟

با توجه به این که در دنیای امروز ایده‌های خلاق و نو جایگاه بالایی دارد، می‌توانید با افزایش دانش و نوآوری خود خیلی سریع در این حرفه پیشرفت کنید. برای آشنایی با اصول و مبانی پایه ناوایی، باید ابتدا دوره‌های آکادمیک را نزد استادان مجرب این حرفه، یاد بگیرید تا با مطالب به‌روز آشنا شوید. بعد با گذراندن دوره‌های عملی و یادگیری تکنیک‌های درست و اصولی در کنار تلاش مستمر خودتان برای کسب تجربه و مهارت بیشتر، جذب بازار کار شوید.

یک ناوای حرفه‌ای باید چه ویژگی‌هایی داشته باشد؟

شما برای تبدیل شدن به یک ناوای حرفه‌ای نباید فقط به گذراندن چند دوره اکتفا کنید بلکه لازم است که با کار کردن به مرور زمان مهارت و تجربه عملی به‌دست آورید و اطلاعات کاری خودتان را به‌روز کنید. البته در این میان خیلی خوب است اگر ناواهای قدیمی به مبتدی‌ها و بی‌تجربه‌ها فرصت یادگیری بدهند و نکات کار را بهشان آموزش بدهند به ایده‌های شان گوش کنند چون دوره نگه داشتن فوت کوزه‌گری دیگر گذشته است.

چه آینده‌ای پیش‌روی یک ناوا است؟

من معتقدم ناوایی ترکیبی از هنر، اخلاق و انسانیت است. درواقع توانایی هماهنگی بین ذهن و جسم است و نتیجه آن نانی است با کیفیت بالا. از آن‌جا که قوت غالب اصلی مردم جهان نان است، حرفه ناوایی می‌تواند شغلی پر درآمد باشد و هر گونه سرمایه‌گذاری اصولی در این حرفه سود خوبی خواهد داشت.

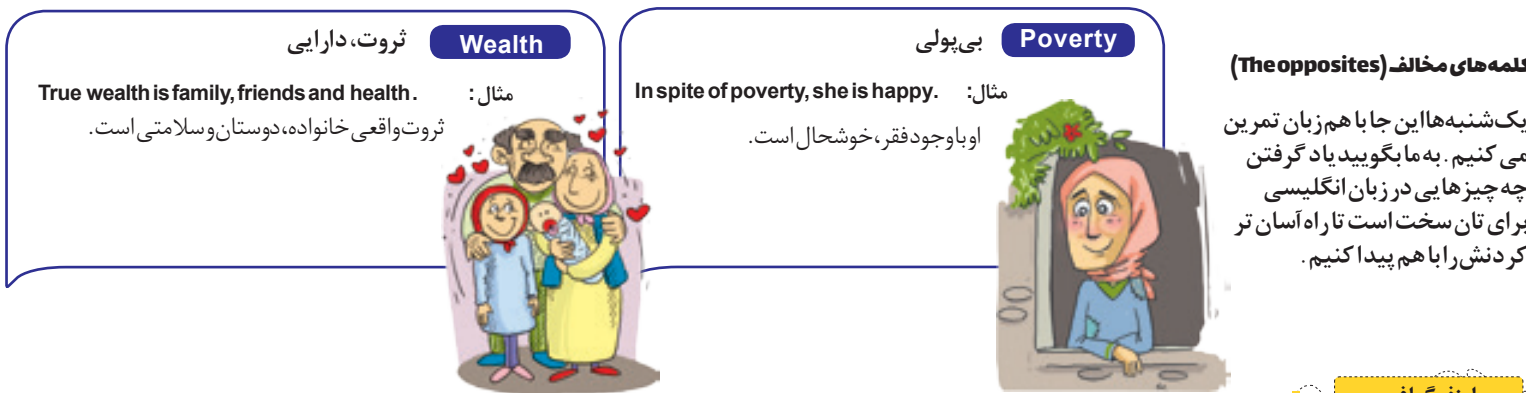


کلاس زبان

کلمه‌های مخالف (The opposites)

یک‌شنبه‌ها این‌جا با هم زبان تمرین می‌کنیم. به ما بگویید یاد گرفتن چه چیزهایی در زبان انگلیسی برای تان سخت‌است تا راه‌آسان‌تر کردنش را با هم پیدا کنیم.

اینفوگرافی



تمرین‌هایی برای داشتن یک ذهن باز



کالری



غافل‌گیری‌های طبیعت

رنجین کمانی نادر بر فراز آبخاوری در پارک ملی «یوسمیت» کالیفرنیا

منبع: ikubmagazine

پیشنهاد

نبرد در آسمان

امیرمحمد ملک‌زادگان | خبرنگار افتخاری جوانه



اسم بازی: تیزبال

سازنده: پارسیس گیمز

حجم: ۶۵ مگابایت

دسته: اکشن-هیجانی

در بازی تیزبال شما به‌عنوان یکی از فرماندهان نیروی هوایی ایران در دوران دفاع مقدس می‌توانید در چهار بخش بازی مهارت خود را در هدایت جنگنده‌های ایرانی و مدرن، به رخ دیگر رقبایان بکشید و با انتخاب یک استراتژی ویژه هر مرحله و عملیات را با پیروزی پشت سر بگذارید. مهم‌ترین بخش بازی که در عملیات و مأموریت‌های هوایی دوران دفاع مقدس جریان دارد به شما کمک می‌کند تا مهارت‌های لازم برای رقابت با دیگر بازیکنان را به‌صورت آنلاین یاد بگیرید و در زمان مناسب از تجهیزات متنوع خود استفاده کنید. جذاب‌ترین بخش بازی مربوط به انتخاب جنگنده و جت‌های جنگی است که با توجه به قابلیت هر کدام می‌توانید آن‌ها را در عملیات مختلف استفاده کنید. مهم‌ترین دلیل محبوبیت بازی تیزبال نسبت به دیگر بازی‌های اکشن هوایی، کیفیت فوق‌العاده بازی و حجم کم آن است. سازندگان تیزبال در ساخت و طراحی محیط بازی و جلوه‌های بصری آن نهایت دقت و حساسیت را به رخ داده‌اند تا بتوانند شبیه‌ساز جذابی از نبردهای هوایی دوران دفاع مقدس در اختیار علاقه‌مندان به بازی‌های هوایی قرار دهند. یکی از مشکلات رایج بازی‌های اکشن هوایی کنترل سخت و خسته‌کننده جت‌های جنگی است که گیم‌ر را از ادامه بازی منصرف می‌کند اما گروه «پارسیس گیمز» این مشکل را در تیزبال حل کرده‌اند و در عین کنترل واقعی جنگنده‌های بازی، تمرکز را روی استراتژی‌های نبرد هوایی گذاشته‌اند.



بدانیم

توانایی‌های خود را تحت تاثیر باورهای قالبی ارزیابی نکنید



نرگس عزیزی | روزنامه‌نگار

شاید یادتان باشد که چند وقت قبل حرف از مطالعه‌ای زده شد که نشان می‌داد مغز دختران و پسران در بخش مربوط به مهارت‌های ریاضی تفاوتی با هم ندارد. این مطالعه تأکیدی بر این واقعیت بود که دختران و پسران از نظر توانایی ریاضی تفاوتی با هم ندارند. این در حالی است که در عمل ممکن است بخشی از دختران در ریاضی عملکرد ضعیف‌تری از خود نشان دهند. اما دلیل این موضوع چیست؟ امروز می‌خواهیم با کمک مطالعه‌ای جدید به این سوال و البته سوال دیگری که این بار در رابطه با پسرها مطرح است، پاسخ دهیم. سوالی که می‌گوید چرا پسرها در زمینه کتاب خواندن و ادبیات عملکرد ضعیف‌تری نسبت به دخترها دارند؟

کلیشه‌ها، مانع بزرگ بر سر راه پیشرفت

در این مطالعه که در آلمان انجام شده است، نزدیک ۱۵۰۰ دانش‌آموز کلاس پنجم و ششم (نیمی دختر و نیمی پسر) انتخاب شدند. بعد عملکرد آن‌ها در زمینه خواندن و ادبیات ارزیابی شد. بعد از حدود یک سال و نیم دوباره عملکرد دانش‌آموزان در این زمینه ارزیابی شد. بین دوزمان ارزیابی، محققان موضوع دیگری را هم بررسی کردند. آن‌ها کلاس‌ها را از نظر تفکرات قالبی و کلیشه‌ای مانند این که «پسرها که کتاب خوان نیستند» یا «دخترها تو درس ادبیات قوی هستی» بررسی کردند و متوجه ارتباط بین تفکرات قالبی و عملکرد دانش‌آموزان در خواندن شدند. نتایج این مطالعه نشان داد هر چه تفکرات قالبی در کلاس قوی‌تر باشد، سرعت پیشرفت پسران در ادبیات در این کلاس‌ها کاهش می‌یابد. غیر از عملکرد، پسرانی که بیشتر در معرض این باورهای نادرست بودند، اعتماد به نفس کمتری هم در درس ادبیات داشتند.

مطالعاتی از این دست، شاید بیش از هر چیز بتواند این نکته مهم را به ما یادآور شود که هنگام ارزیابی توانایی‌های خود، در دام تفکرات کلیشه‌ای به‌ویژه آن‌هایی که وابسته به جنسیت هستند، نیفتیم. همان‌طور که می‌بینید مطالعات علمی جدید، یکی‌یکی در حال اثبات غلط بودن این باورهاست.

منبع: CNN