



سالم‌باشک

خورد و خوراک به سبک ورزشکارها

مهسا کسنوی | خبرنگار

این روزها که بیشتر اوقات مان را در خانه می‌گذرانیم، بیشتر از همیشه با یخچال و خوراکی‌های روی میز سروکار داریم. اگر حواس مان را جمع نکنیم، یا دچار اضافه‌وزن خواهیم شد یا به دلیل نرسیدن مواد لازم به بدن مان ضعیف می‌شویم. پس بهتر است بدانیم چند وعده غذایی در روز برای ما لازم است. در مرحله اول باید بگوییم بدن شما در طول روز به میوه، سبزیجات، پروتئین، لبنیات و غلات احتیاج دارد. برای نوجوان‌های در سن رشد حدود یک لیوان سرخالی میوه و یک لیوان کامل سبزیجات در روز لازم است. لبنیات هم همان‌طور که می‌دانید به دلیل داشتن کلسیم به رشد و استحکام استخوان‌ها به‌ویژه در نوجوانی کمک می‌کند. میزان لبنیات لازم برای شما تقریباً ۶۰ گرم (نصف لیوان) در روز است. پروتئین، کلید ساخت ماهیچه است و سهم پروتئین تان در روز، حدود ۱۷۰ گرم (یک لیوان). غلات در طول روز انرژی شما را تأمین می‌کند و میزان کافی برای یک نوجوان حدود ۱۷۵ گرم (یک لیوان) است. متخصصان تغذیه می‌گویند بهتر است در روز بین پنج تا شش وعده غذایی مصرف کنید که شامل سه وعده اصلی و دو یا سه میان‌وعده است. خب پس همین الان دست به کار شوید و در برنامه غذایی تان کمی خلاقیت به خرج دهید. پیشنهاد من به شما شروع روز با غلات و خوردن میان‌وعده‌هایی از پروتئین و میوه است.

مسیر



من آتش نشان ام

راه‌ورسم آتش نشان شدن

نسترن رضوی | خبرنگار



من کی‌ام؟

محسن مرادی خرم‌آباد هجتم. سال ۱۳۶۰ در مشهد به دنیا آمد، اکنون آتش‌نشان و رئیس اداره سه ایستگاه عملیاتی در مشهد هجتم.

چطور آتش نشان شدم؟

ماجر از علاقه زیاد من به این حرفه شروع شد. یکی از اقوام پدری هم که در آتش‌نشانی مشغول به کار بود، راهنمایی ام کرد. به این ترتیب در آزمون‌های ورودی آتش‌نشانی شرکت کردم و پس از قبولی استخدام سازمان شدم.

شما چطور می‌توانید همکار من شوید؟

آتش‌نشانی از آن کارهایی است که حتماً باید با عشق همراه باشد پس باید مطمئن شوید که به این حرفه علاقه دارید. یک آتش‌نشان باید دغدغه کمک‌سانی به انسان‌ها را داشته باشد و به این کار اهمیت بدهد چون در این حرفه، نجات جان افراد و اموال، بسیار مهم است. حالا اگر فکر می‌کنید برای این کار مناسب هستید، باید پیگیر آگهی‌های استخدامی و اطلاعیه‌هایی باشید که سازمان آتش‌نشانی بنا به نیاز خود صادر می‌کند. آزمون‌های علمی آتش‌نشانی با نظارت سازمان سنجش در جهاد دانشگاهی برگزار می‌شود. پس از قبولی، وارد آزمون عملی می‌شوید که از سوی سازمان آتش‌نشانی اجرا می‌شود و در نهایت با گرفتن نمره قبولی از آزمون‌ها، استخدام سازمان می‌شوید.

کارم را چطور انجام می‌دهم؟

سازمان آتش‌نشانی به دو بخش تقسیم می‌شود: بخش اداری سازمان که ستاد آتش‌نشانی است و بخش عملیاتی. مادر



ایستگاه‌های عملیاتی به صورت شیفت‌بندی به شکل ۲۴ ساعته آماده به خدمت هستیم و ۲۴ ساعت دیگر وقت مان آزاد است. البته باتوجه به دستور کار جدید به‌زودی با ورود نیروهای جدید، کار ما به شکل ۲۴ ساعت کار کرد و ۴۸ ساعت استراحت تبدیل می‌شود.

یک آتش نشان باید چه ویژگی‌هایی داشته باشد و چه آموزش‌هایی ببیند؟

توانایی جسمی در این کار بسیار مهم است. آتش نشان نباید هیچ‌گونه معلولیت، مصدومیت و بیماری خاصی داشته باشد. برای آزمون‌های عملی و شرکت در تست‌های ورزشی باید نسبت به قدش وزنی نرمال داشته باشد. پسر ها حتماً باید خدمت سربازی رفته باشند و در صورتی که کارت معافیت دارند، معافیت‌شان نباید از نوع پزشکی باشد. از نظر تحصیلات هم، رشته‌های فنی برای شغل آتش‌نشانی مناسب‌ترند. یک آتش‌نشان باید صبور باشد و در شرایط سخت بتواند از نظر روحی و روانی اوضاع خود و دیگران را تحت کنترل بگیرد. همچنین شجاعت و بالا بودن آستانه تحمل، دو ویژگی دیگری است که در این کار ضروری است. داوطلبان پس از گذراندن آزمون‌های ورودی و استخدام، وارد کلاس‌های آموزشی در مرکز آموزش عالی سازمان می‌شوند و کلاس‌های تخصصی از جمله معرفی تجهیزات، آشنایی با خودروها، شناخت خاموش‌کننده و... را پشت سر می‌گذارند.

یک آتش نشان باید خودش را برای چه روزهایی آماده کند؟

آتش‌نشانی مانند خیلی از کارهای دیگر محدود به زمان و مکانی مشخص نیست. وقتی اعلام حریق می‌شود، ما نمی‌دانیم قرار است با چه صحنه‌ای مواجه شویم. به همین دلیل یاد می‌گیریم که همیشه و تحت هر شرایطی، آرامش داشته باشیم و بتوانیم از خودمان و دیگران مراقبت کنیم. شرایط حریق و حادثه همیشه متفاوت است.

کاری

تصاویر تصادفی



پیشنهاد

«چگونه خدمت مبصر رسیدیم» و قصه‌های دیگر

عاطفه اکبری | خبرنگار افتخاری جوانه



اسم کتاب: فکرهای بکر من خنگالو

ناشر: ضریح آفتاب

نویسنده: ملیکا گلی

امروز می‌خواهم کتابی به شما معرفی کنم که با خواندن اش اشک از چشمان تان سراریز می‌شود البته از شدت خنده. نام این کتاب «فکرهای بکر من خنگالو» است. قصه آن، خاطره‌های نویسنده یعنی خانم «ملیکا گلی» است البته واقعیت به این پرفلانی که در کتاب آمده، نبوده است. برای آن که بدانید با چه کتاب‌بامزه‌ای طرف هستید، اسم بعضی از فصل‌های کتاب را ببینید: چگونه کچل شدم، چگونه خدمت مبصر رسیدیم، چگونه بیعی سبزی‌ها را پاک کرد. به نظر من «فکرهای بکر...» بسیار جذاب، جالب و دل‌انگیز است. بد نیست بدانید این کتاب پنج جلد دارد که تعداد صفحات در هر جلد متفاوت است ولی به‌طور میانگین هر کدام ۴۰ تا ۵۰ صفحه دارد. قسمتی از جلد اول را برای تان انتخاب کرده‌ام: «یک‌روز که با بام رفته بودم سر کار و مامان هم برای خرید بیرون رفته بود، من یک دفعه چیز عجیبی دیدم. اول فکر کردم اشتباهی دیدم اما وقتی جلوتر رفتم باور تان نمی‌شود یک

تمساح بود! چیغ زدم و گفتم: «کمک، کمک، تمساح اومده!»

اما هیچ کس خانه نبود. دست‌وپایم می‌لرزید. بدو بدو رفتم سراغ تلفن و به موبایل با بام زنگ زدم و گفتم: «بابا جون زود بیایین. یک تمساح اومده خونه من!». بابا گفت: «بچه با تلفن شوخی نکن». گفتم: «نه به‌خدا راست میگم. مثل همون‌های تو فیلم هاست!». بابا گفت: «دیوانه شدی داری چرت و پرت میگی. مامانت کجاست؟». گفتم: «مامان رفته خرید». بابا گفت: «چیزی نیست الان مامانت میاد! دیگه زنگ نزن‌ها!». و گوشی را قطع کرد. گوشی را که گذاشتم ناگهان دیدم، تمساح لعنتی پررو وارد خانه شد. با خودم گفتم الان است که مرا بخورد حالا چه کار کنم؟ زود به موبایل مادر م زنگ زدم. تمساح هر لحظه به من نزدیک‌تر می‌شد. مامان تا موبایلش را برداشت، تمساح به طرفم آمد، چیغ زدم...»

✓ رفقای جوانه! شما هم اگر کتاب، پادکست، فیلم یا پویا‌نمایی خوبی سراغ دارید که می‌خواهید به دوستان تان معرفی کنید، از طریق شماره‌های بالای صفحه برای مان بفرستید.

بگو نگو

چشم حسود و بد خواه از مون دور!

شاید فکر کنید پیام‌های ار سالی شما به مجلات و روزنامه‌های مورد علاقه تان، خواننده نمی‌شود در صورتی که این‌طور نیست؛ خواننده می‌شود، آن هم به‌طور کامل اما در کمال ناباوری با بی توجهی که کشنده ترین سلاح است، تکه و پاره می‌شود. ما چون خیلی طرفدار صلح ایم، این ستون را راه‌انداختیم 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.

زهرافرنیا | طنزپرداز



👉 جوانه درسته خیلی‌ها میگن صفحه‌تون به‌در نمی‌خوره ولی اصلاً به حرف‌شون گوش نکن. خیلی هم خوبی. همه‌شون حسودن.

👉 حس می‌کنیم الان همزمان هم از جوانه تعریف کردی و هم با خاک یکسانش کردی. کجا خیلی‌ها می‌گویند صفحه ما به‌در نمی‌خورد؟ کدام خیلی‌ها؟ چرا پشت سرمان می‌گویند؟ هه! یعنی جرئت ندار ند بیایند و به خودمان بگویند؟ صفحه‌های قدرتمند این‌طورند، حتی بدخواه‌ها و حسودان‌شان هم جرئت نمی‌کنند برای خودشان مستقیم پیام بفرستند.

👉 جوانه من همیشه تو خونه با خواهرم دعوا می‌شه. قبلاً تابستون روزهای زوج اون می‌رفت کلاس، روزهای فرد من می‌رفتم. الان جفتمون خونه‌ایم. چی کار کنم؟

👉 شما که باید با هم کنار بیایید و این کارها زشت است امان دلم برای مادر طفلکی تان می‌سوزد که یک عمر نقشه چیده بود که همزمان جفت‌تان را در خانه تحمل نکند. امسال به آن بنده خدا چه فشاری می‌آید! اصلاً بغض گرفت. یک دقیقه و ۵ ثانیه سکوت...

👉 جوانه لطفاً به پیامم جواب بده... لطفاً چاپش کن.

👉 خب الان چاپش کردیم. لاف‌لایه‌گری، پیشنهادی، انتقادی، شکایتی، گلایه‌ای چیزی می‌نوشتی که جواب می‌دهیم بدانیم دقیقاً به چه چیز جواب دادیم. اصلاً چاپ خشک و خالی چه فایده دارد؟ اسمت را هم که ننوشتیم. الان می‌روی روزنامه را به دوستان نشان می‌دهی که پیامت چاپ شده، آن‌ها هم کیف می‌کنند؟ اگر بله، دوستان را عوض کن، تأثیر بدی روی‌ت گذاشتند!