

شایستگان شکوفه

نشریه دانش آموزی موسسه راه شایستگان

سال اول، شماره ۱، بهار ۱۴۰۴



شعر و داستان و معرف کتاب

محیط زیست، معلمان و دانش آموزان

هوش مصنوعی و اعداد بیه نهایت

نامه مختار و ملک شاه و گوهر شاد برای ما

آثار هنری دانش آموزان

افتخار آفرینان

مشاور و توصیه های سلامت



شناسنامه نشریه

صاحب امتیاز و مدیر مسئول:
موسسه راه شایستگان

سر دبیر:
پروانه مرسلی توحیدی

با همراهی معلمان ارجمند
و دانش‌آموزان کوشای راه شایستگان





فهرست مطالب

سخن سردبیر	۴
ادبیات	۵
تاریخ	۲۱
ریاضی	۲۶
محیط زیست	۳۱
افتخار آفرینان	۴۱
گالری آثار	۴۴
ساعتی با مشاور	۴۹
توصیه‌های سلامتی	۵۰



به نام خداوند بخشنده و مهربان

با سلام و احترام خدمت همه خوانندگان گرامی خوشحالیم که شما را به نخستین شماره از نشریه دانش‌آموزی‌مان دعوت می‌کنیم؛ نشریه‌ای که حاصل تلاش و همکاری جمعی از دانش‌آموزان پرشور و خلاق است. هدف از تهیه و انتشار این نشریه، گشودن دریچه‌ای نو به دنیای دانش و فرهنگ برای همکلاسی‌ها و دوستان‌مان است؛ دنیایی که در آن علوم مختلف دست‌به‌دست هم داده‌اند تا افق‌های تازه‌ای را پیش روی ما باز کنند.

این نشریه شامل موضوعات متنوعی از درس‌های گوناگون مانند ریاضیات، علوم تجربی، پیام‌های آسمانی، ادبیات، هنر، کار و فناوری است. هر یک از بخش‌های این نشریه با تلاش و دقت دانش‌آموزان و با راهنمایی معلمان محترم آماده شده است تا هم آموزشی باشد و هم برای خواندگانش جذاب و مفید. در دنیای امروز، دانش تنها به کلاس درس محدود نمی‌شود، بلکه ما نیاز داریم تا مهارت‌های جدیدی یاد بگیریم، با ابزارهای نوین آشنا شویم و خلاقیت‌های‌مان را به منصه‌ ظهور برسانیم. ما معتقدیم که هر دانش‌آموز، داستانی برای گفتن و ایده‌هایی برای اشتراک دارد. هدف ما از این نشریه، تقویت روحیه جست‌وجوگری، خلاقیت و تفکر انتقادی در میان دانش‌آموزان است. امید است که هر صفحه از این نشریه، شما را به تفکر واداشته و پنجره‌ای نو به روی علم و هنر بگشاید.

از همه کسانی که با علاقه و پشتکار در تهیه این نشریه سهم داشته‌اند، صمیمانه سپاسگزاریم و امیدواریم این مسیر پربار ادامه یابد. همچنین از شما خوانندگان محترم دعوت می‌کنیم تا با نظرات و پیشنهادات ارزشمند خود، ما را در بهتر شدن این نشریه یاری کنید.

با آرزوی موفقیت و پیروزی برای همه دانش‌آموزان عزیز.

سردبیر
پروانه مرسلی توحیدی

ادبیات





با خدا باش و...

من هر روز با خدا حرف می‌زنم؛ هر وقت زمین می‌خورم، امتحانم را بد می‌دهم، مریض می‌شوم، یا حتی برعکس، وقتی حالم خوب است، کسی تشویقم می‌کند، یا نمره‌ی خوبی می‌گیرم، با او ابراز احساسات می‌کنم. این گفت‌وگوها برای من مانند یک دوستی عمیق و صمیمی است که همیشه حضورش را کنار خودم حس می‌کنم.

مثلاً وقتی امتحانی را بد می‌دهم و از او گله می‌کنم، پاسخم را مستقیم نمی‌دهد، اما از طریق نمره‌ها و تلاش بچه‌های دیگر به من می‌فهماند که خودم به اندازه‌ی کافی تلاش نکرده‌ام. این لحظات به من یادآوری می‌کنند که باید بیشتر تلاش کنم و از اشتباهاتم درس بگیرم.

یا وقتی چیزی از او می‌خواهم، اگر در همان لحظه خواسته‌ام را برآورده نمی‌کند، در عوض در فرصتی دیگر چیزی بهتر از آنچه خواسته‌ام، نصیبم می‌کند. این یعنی آنچه ما می‌خواهیم، همیشه بهترین نیست، اما خدا همیشه بهترین‌ها را برای ما در نظر دارد.

«وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ»
«چه بسا چیزی را خوش نداشته باشید، در حالی که خیر شما در آن است؛ و یا چیزی را دوست داشته باشید، در حالی که شر شما در آن است. خدا می‌داند و شما نمی‌دانید.»

بعضی وقت‌ها که با کارهای نادرست و بازیگوشی‌هایم حس می‌کنم خدا از دستم ناراحت است، و وقتی اتفاقات بد پشت سر هم می‌افتند، فکر می‌کنم با من قهر کرده است. اما خدا آن‌قدر مهربان است که درست همان لحظه‌ای که فکر می‌کنم تنها مانده‌ام، با اتفاقی که حتی خوابش را هم نمی‌دیدم، دلم را با محبتش گرم می‌کند. آن وقت حس می‌کنم که تنها نیستم، حتی اگر از دستم ناراحت باشد، باز هم راه درست را نشانم می‌دهد تا جبران کنم.

راه دیگر شناخت خدا این است که به اتفاقات زندگی‌مان و واکنش خدا نسبت به کارهای خوب و بد خودمان و دیگران توجه کنیم:

گروهی بر آتش برد ز آب نیل

گلستان کند آتشی بر خلیل

خدا در لحظاتی که حتی به ذهن‌مان هم نمی‌رسد، دست‌مان را می‌گیرد. یا حتی در لحظه‌ای که فکر می‌کنیم پیروز شده‌ایم، ما را با لحظه‌ای تلخ روبرو می‌کند. همان‌جا است که می‌فهمیم بدون خواست خدا، هیچ کاری پیش نمی‌رود.

این ارتباط با خدا به من یادآوری می‌کند که زندگی پر از چالش و درس است؛ و هرچه به او نزدیک‌تر می‌شوم، بیشتر درک می‌کنم که چقدر برایم اهمیت دارد و در زندگی‌ام نقش دارد. این احساس، به من قدرت می‌دهد تا با چالش‌ها روبرو شوم و به جلو حرکت کنم.



رویا می‌بافد؛ زنی که دست هایش پیر شده‌است. چاره‌ای هم ندارد! دنیای واقعی بیرون از ذهنش برایش سنگین و غیرقابل تحمل است. چگونه می‌تواند خودش را با دنیای بیرون وفق دهد؟ او به ذهن خودش و رویا هایی که در آنجا ساخته عادت کرده‌است. پیدا کردن راهی برای خروج از آنجا برایش سخت‌تر از چیزی بود که فکرش را می‌کرد. چه کسی دلش می‌خواهد از دنیایی که در رویایش ساخته است دست بکشد؟ بیرون از آنجا حقیقت‌هایی وجود دارد که پذیرفتنشان سخت است؛ آدم‌هایی وجود دارند که سروکله‌زدن و مقابله با آن‌ها



غیرقابل تحمل است. و مهم‌تر از همه، او نمی‌تواند خودش باشد! لباس بپوشد، خودش برای خودش تصمیم بگیرد، کارهایی را که دلش می‌خواهد و خوشحالش می‌کند انجام دهد؛ او نمی‌تواند حرف‌هایی را که مدت‌هاست در گلویش گیر کرده‌است، بدون ترس از قضاوت شدن بزند و شخصیت واقعی‌اش را شجاعانه و بدون اهمیت دادن به نظر دیگران نشان دهد.

فکر کن مجبور باشی از رویاهایی که در ذهنت ساختی، آدم‌هایی که در آن وجود دارند، خاطرات خیالی که در ذهنت با آن‌ها داری، از همه آن‌ها دست بکشی و سعی کنی تا با دنیای بیرون ذهنت هم‌رنگ شوی. این دنیا با آن دنیا خیلی متفاوت است. خیلی چیزها فرق می‌کند؛ اتفاقات خوب کمتری می‌افتد، پایان داستان‌هایت دیگر دست تو نیست و نمی‌توانی آن‌ها را هر طور که دوست داری بنویسی، شخصیت‌های داستان‌ت را خودت انتخاب نمی‌کنی، حتی آن‌ها را زیاد نمی‌شناسی؛ نمی‌دانی ظاهرشان با باطنشان یکی است یا نه، کدام دوست است و کدام دشمن. نمی‌توانی هر کدام از آن‌ها را که نمی‌خواهی از ذهنت بیرون کنی و هر کدام را که دوست داری تا ابد نگه داری.

همه آن‌ها دقیقاً برعکس آدم‌هایی که در رویاهایت وجود دارند روزی می‌آیند و روزی می‌روند و تو هیچ وقت نمی‌توانی این را تغییر دهی.

اگر به زندگی در رویا عادت کنی و نتوانی از آن خارج شوی، مطمئنم که یک روز هم در دنیای بیرون دوام نمی‌آوری! این را کسی می‌گوید که دست‌هایش از رویابافی پیر شده‌است.

متینا وطنی
کوشش ۲





شعر خوانی
نازنین زهرا شیخی





زنا که گذشت و ساعت ۱۱ بار نواخت

ویرانه‌ای را تشکر گرفته

نگه‌های پروپنش از منبع نامعلوم

پرده دود و خاکسار مر رفت و از غلایش رونمایر مر شد

زنا که گذشت و ساعت ۱ بار نواخت

نفس قهرمان، لاش را و شمشیر پوشش را برده بود

نه راس برای جلو رفتن و نه پلر برای بازگشتن

نه سپری برای دفاع و سلاح برای حمله

و زنا که گذشت و ساعت ۲ بار نواخت

خنده‌ای از سر جنوم

حمله‌ای از روی انتقام

ضربه‌ای با قدرت

زنا که گذشت و ساعت ۳ بار نواخت

فاصله پیروزی و شکست یک قدم بود

برنده از همیشه حالدهم معلوم بود

چرخ دنده‌ها چرخید و سه عقربه روی هم قرار گرفت

طنین زنگ با ضربات قهرمان یک میگردید

زاد نویر بر زمین خورد و شکست اعلام شد

زنا که گذشت و ساعت ۱۲ بار نواخت

لا قهرمان تا ضربه‌ی دهم شنید

حکایتی که
کوشش ۲



روشنی‌های تاریک

زخمی که بعد از فوت مامان خوردم، زندگی‌ام را خراب کرد؛ البته تا قبل از ۱۷ ژانویه، ساعت ۹:۵۰ دقیقه شب.

پاکت سیگار

۱۷ ژانویه، ساعت ۸:۵۶ شب بود. مشغول نوشتن تکالیف فردایم بودم و پدر هم مثل همیشه، روی کانپه دراز کشیده بود و همین‌طور که سیگار می‌کشید، تلویزیون هم نگاه می‌کرد. با خودم فکر کردم بعد از اینکه تکالیفم را تمام کردم، کمی از کتابی که از کتابخانه مدرسه قرض گرفته‌ام بخوانم و بعد بالاخره بخوابم. اما پدر با صدایی که بیشتر شبیه زمزمه بود، صدایم کرد: «مکسین...»

برگشتم ببینم چه می‌گوید. طوری به حالت قبلی‌اش برگشته بود که انگار نه انگار صدا از او آمده باشد. سیگارش را در زیرسیگاری روبه‌رویش خاموش کرد و ادامه داد: «برو از سوپرمارکتی نزدیک رودخانه الکس‌میره یه پاکت سیگار بگیر... شایدم دوتا... ولی تأکید می‌کنم، از همون سوپری بگیر.»

گفتم: «اما پدر، تا اونجا حداقل نیم‌ساعت راهه. می‌تونم به...»

پدر حرفم را قطع کرد و تقریباً با صدای بلندی گفت:

«حرف نباشه. همین که گفتم.»

من هم مثل همیشه سرم را پایین انداختم، پالتویم را برداشتم و راه افتادم.

در راه

وقتی خیلی کوچک بودم، با مادر بزرگ زندگی می‌کردیم. او در کالیفرنیا ساکن است. تقریباً هر آخر هفته که مامان می‌توانست، به حیاط مادر بزرگ می‌رفتیم و با سنگ‌های باغچه، همراه مامان بازی می‌کردیم و آن‌ها را به آدم‌هایی که در طول هفته دیده بودیم، تشبیه می‌کردیم. برای همین، با اینکه نمی‌خواستم، دوباره آن اتفاق را به یاد بیاورم، یاد مامان افتادم و آن رویداد، ناخودآگاه مثل فیلمی از جلوی چشمانم رد شد:

مامان رفته بود برای ثبت‌نام کلاس بسکتبالی که یک ماه بود بهانه‌اش را می‌گرفتم. زمان زیادی نگذشته بود که زنگ در را زدند. با ذوق و شوق دویدم در را باز کنم؛ اما به‌جای مامان، مأمور پلیسی را دیدم که جلوی در ایستاده بود. ماشین پلیس و مأمورهای دیگر هم پشت او بودند. پدر پشت‌سرم ظاهر شد و پلیس به‌محض دیدن او گفت: «اوه، سلام آقای اسمیت. شما آقای اسمیت هستید، درسته؟ باید چیزی رو بهتون بگم... خصوصی.»

از جمله آخرش خوشم نیامد. سریع دویدم و رفتم آن طرف، جایی پنهان شدم تا صدایشان را بشنوم.

پلیس گفت:

«خیلی متأسفم. ماشین همسرتون به‌طور مرموز کنار رودخانه الکس‌میری منفجر شده. همکاران ما هنوز علتش رو نفهمیدن. ولی بهتون اطمینان می‌دم، به‌محض اینکه چیزی فهمیدیم خبرتون می‌کنیم... و یه نکته دیگه، جسد همسرتون پیدا نشده. احتمال می‌دیم با ماشین منفجر شده باشه...»

پدر بهت‌زده به مرد پلیس خیره شد.

باورم نمی‌شد مامانم که همین چند دقیقه



پیش درباره کلاس بسکتبال با او حرف می‌زد، مرده باشد. همان‌طور که با چشمانی پر از اشک آنجا ایستاده بودم، پدر جلو آمد و با تلاشی بی‌ثمر برای حفظ آرامش گفت: «دخترم... اوممم... ما... مادرت تصادف کرد و... مممم... مرد.» و هر دو مثل نوزاد تازه متولد شده گریه کردیم. و اما چیزی که همیشه برایم عجیب بود، این بود: جنازه مامان هیچ‌وقت پیدا نشد.

برای مکسین اسمیت

از بچگی از آن محله متنفر بودم. چون همیشه تاریک و خلوت بود و آدم‌هایی با چهره‌های ترسناک و مرموز از آنجا رد می‌شدند. ترسناک‌ترین بخشش هم، ساختمانی متروکه و قدیمی بود که هیچ‌وقت ندیده بودم کسی از آن خارج یا وارد شود.

به‌محض رسیدن به سوپری، فقط دو پاکت سیگار خریدم و داشتم برمی‌گشتم که چشمم به پاکتی افتاد که روی در ساختمان متروکه، با این نام نوشته شده بود:

برای مکسین اسمیت

درنگ نکردم. پاکت را برداشتم و خواندم:

«برای مکسین اسمیت،

اگر می‌خواهی مادرت را یک‌بار دیگر ببینی، ساعت ۱۲ امشب به همین مکان برگرد.

اگر تنها نیایی، مطمئن باش دیگر مادرت را ملاقات نخواهی کرد.»

بله! مطمئن بودم مامان مرده است. فقط به یک مدرک نیاز داشتم تا این را ثابت کنم.

پاهایم درد می‌کرد و نمی‌توانستم همان مسیر طولانی را دوباره برگردم. پس لب رودخانه رفتم و همان‌جا ماندم تا ساعت ۱۲ شود. در آن دو ساعت برایم عجیب بود که چرا پدر سراغی از من نگرفت.

بالاخره، آن دو ساعت طاقت‌فرسا گذشت و با شوق به ساختمان متروکه برگشتم.

اما نامه دیگری روی در بود:

«فردا شب، همین ساعت، همین‌جا برگرد.»

هر شب به ساختمان متروکه می‌رفتم و همان نامه را روی در می‌دیدم. اما معلوم بود که نویسندۀ نامه‌ها عوض شده. چون هر شب، با ادبیات متفاوتی نوشته شده بود.

بعد از دو هفته بالاخره خسته شدم و تصمیم گرفتم با نادیده گرفتن نامه‌ها، وارد ساختمان شوم.

داخل ساختمان متروکه

جز یک زن، که نور لامپی روی سرش افتاده بود، کس دیگری آن‌جا نبود.

کمی که دقیق‌تر شدم، دیدم زن، شباهت زیادی به مامان دارد. اما موهایش، برخلاف همیشه، آشفته بود و زیر چشم‌هایش پف کرده و سیاه است. دهان، دست‌وپایش بسته شده و سرش را هم پایین انداخته. انگار خوابش برده. اما به‌محض این‌که چند قدم جلو می‌روم، سرش را بالا می‌آورد و تکان می‌دهد.

سریع جلو می‌روم تا دهانش را باز کنم. وقتی دهانش باز می‌شود، با تمام صدایی که در گلو دارد، داد می‌زند: «این یک تله است!»

متوجه حرفش نمی‌شوم. اما وقتی سایه‌ای را روی زمین می‌بینم، کاملاً متوجه منظورش می‌شوم. دقیقاً وقتی می‌خواهم برگردم تا ببینم کیست، من را هل می‌دهد و آن‌طرف پرت می‌شوم.

سرم را بلند می‌کنم و کسی را می‌بینم که هیچ‌وقت انتظار نداشتم با چاقویی در دست، جلوی مامان ببینم...

پدر.

قاتل.



آن قدر وحشت کرده‌ام که حتی نمی‌توانم جیغ بزنم و کمک بخواهم. فقط می‌توانم از جایم بلند شوم. مادر پشت سرهم حرف می‌زند: «آره! آره! می‌دونستم! می‌دونستم یه کاسه‌ای زیر نیم‌کاسته! از همون اول می‌دونستم تو عادی نیستی. بابام بهم گفت... گفته بود...» بعد از آن جیغ می‌کشد و پدر جلوی دهانش را می‌گیرد. با آن یکی دستش، چاقو را در بازوی مادر فرو می‌کند و قهقهه‌ای هم سر می‌دهد. جوری که انگار در کل کوچه طنین می‌اندازد. قلبم فرو می‌ریزد و من هم‌زمان با قلبم، پخش زمین می‌شوم.

امیدی از راه می‌رسد بعد از آن دیگر متوجه هیچ چیز نشدم. بعد از مدتی چشمانم را باز کردم؛ با این‌که همه‌جا تار بود، خود را در بیمارستان دیدم و چهار چهره تار هم دورم ایستاده بودند. صدای مادرم می‌گوید: «بیدار شد!» چند پلک می‌زنم و دیگر تار نمی‌بینم. بعد از این‌که متوجه می‌شوم مادر بغل دستم است، جیغ می‌زنم: «مامان!» و مامان بغلم می‌کند. افراد دیگر، خاله سارا، برادرم - که برای تحصیل به خارج از کشور رفته بود - و مادر بزرگ، همه پیش من بودند.

زمان به صحبت درباره زندگی روزمره‌مان می‌گذرد، تا این‌که من زیر لب زمزمه می‌کنم: «پدر...» مادر توضیح می‌دهد: «اوه... اون دیوونه زنجیری... بیست سال پیش با نام جکیلی تو تیمارستان سنت‌مری که مخصوص بیماری‌های خطرناکه، بستری بوده. تا این‌که فرار می‌کنه و میاد با من ازدواج می‌کنه که جلوی شناسایی شدنش رو بگیره...»

خاله سارا حرف بدی را زمزمه می‌کند و مادر ادامه می‌دهد: «خب کجا بودم؟ آهان! بعد خودش توی ماشینم بمب کار می‌ذاره، چون یه دیوونه روانیه. و منم چون یه مدتی پیش کسی که بمب و از این جور چیزا درست می‌کرد، کار می‌کردم، بمب و اینا رو می‌شناختم. برای همین تو لحظه آخر می‌فهمم و می‌زنم بغل رودخونه و می‌پریم از ماشین بیرون، که می‌افتم توی رودخونه و بی‌هوش می‌شم و همون‌جا به هوش میام. پدرت - یا شاید بهتره بگم اون موش فاضلابی - گفته بود که می‌خواد من و تو رو بکشه. دکتر گفتن چون مریضه، این انگیزه بی‌خودی و بی‌دلیل توی مغزش درست شده.»

پرسیدم: «چی شد که نجات پیدا کردیم؟» گفت: «با صدای جیغم، به‌صورت اتفاقی، زنی داشته رد می‌شده که صدام رو می‌شنوه و به‌سرعت برق‌وباد، پلیسو خبر می‌کنه و پلیسا هم پدرتو دست آخر برمی‌گردونن به تیمارستان سنت‌مری...» - دستت...

- آره. الان خیلی بهترم. دکترام گفتن خدارو شکر خیلی عمیق نیست...

در نهایت مادرم تصمیم گرفت برای این‌که خاطرات بدمان را از شهر قبلی‌مان از یاد ببریم، برگردیم کالیفرنیا، پیش مامان بزرگ. برادرم هم برگشت خارج کشور تا به درسش ادامه دهد. پدر هم چند سالی در همان تیمارستان ماند. اما بعدتر مجبور شد به تیمارستان دیگری در کانادا نقل مکان کند.

به‌طور کلی، اگر بعضی چیزها را نادیده بگیریم، اوضاع زندگی‌مان خوب است و مهم‌ترین نکته آن این است که پیش افرادی هستیم که دوستشان داریم و می‌دانم که آن‌ها هم من را دوست دارند.

سارا احمدی، نهال عنبرستانی، حانیه‌زینب آبنوس و زهرا محمدی تجریشی

تلاش ۱





کتاب «اولدوز و کلاغ‌ها» یکی از آثار برجسته صمد بهرنگی است که در سال ۱۹۶۹ منتشر شد. این کتاب داستانی برای کودکان و نوجوانان است، اما پیام‌ها و مضامین آن به قدری عمیق و گسترده است که می‌تواند مخاطبان بزرگسال را نیز درگیر کند. صمد بهرنگی، نویسنده‌ای معترض و منتقد اجتماعی بود که در این کتاب نیز به مسائل اجتماعی و انسانی اشاره کرده است.

عنوان و نویسنده:

«اولدوز و کلاغ‌ها»

نویسنده: صمد بهرنگی

ژانر و سبک کتاب

ژانر: داستان کودکان، فانتزی، اجتماعی

سبک روایت: ساده، داستان‌سرایی با تمی اخلاقی و اجتماعی

در این داستان، بهرنگی با استفاده از زبان ساده و روایت داستانی جذاب، مفاهیم عمیق انسانی، آزادی و عدالت را مطرح می‌کند. این کتاب ترکیبی از داستان‌های تخیلی و اجتماعی است که از طریق شخصیت‌های ساده و نمادین، پیام‌های بزرگی را به مخاطب منتقل می‌کند.

خلاصه داستان (بدون اسپویل!):

داستان کتاب «اولدوز و کلاغ‌ها» حول محور یک دختر کوچک به نام اولدوز می‌چرخد. اولدوز که دختری ساده و روستایی است، در دنیای فانتزی و پر از تخیلات خود با کلاغ‌هایی روبرو می‌شود. این کلاغ‌ها نه تنها موجوداتی تخیلی هستند، بلکه نمادهایی از وضعیت‌های اجتماعی و سیاسی می‌باشند. داستان ماجرای تعاملات اولدوز با این کلاغ‌ها و یادگیری او از دنیای پیرامونش است. به تدریج، اولدوز دریابد که کلاغ‌ها، هرچند موجودات جذابی هستند، نماد ظلم و بی‌عدالتی‌هایی هستند که در جهان واقعی وجود دارند. این داستان به‌طور نمادین به بررسی مسائل آزادی، عدالت و خودآگاهی می‌پردازد و به خوانندگان این پیام را می‌دهد که باید برای تغییر و پیشرفت در جهان، خود را بشناسند و برای آزادی و عدالت تلاش کنند.

تحلیل و بررسی:

شخصیت‌پردازی ساده و در عین حال عمیق:

شخصیت اولدوز، اگرچه یک کودک است، اما از طریق تعاملاتش با کلاغ‌ها و دنیای اطرافش، تحولی درونی را تجربه می‌کند. این تحولات نمادین، در عین سادگی، به‌طور مؤثری مفاهیم عمیق اجتماعی را مطرح می‌کنند. نمادگرایی و نقد اجتماعی:

کلاغ‌ها در داستان، نمادهایی از ظلم، سرکوب و بی‌عدالتی هستند. بهرنگی از این موجودات برای نقد نظام‌های اجتماعی و سیاسی استفاده می‌کند و پیام‌های عمیقی درباره آزادی و مبارزه برای عدالت به خواننده منتقل می‌کند.

پایان تراژیک و فلسفی:

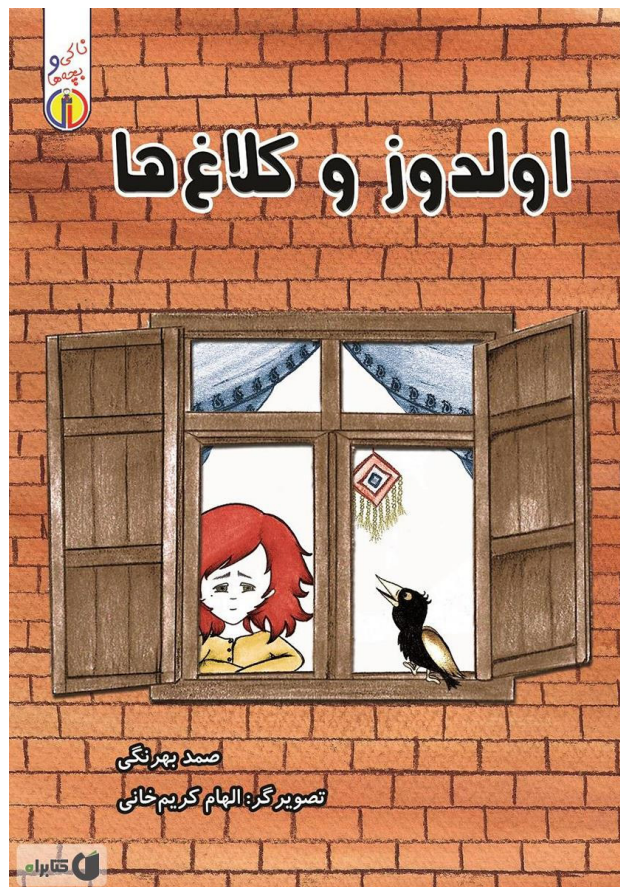
پایان کتاب به‌گونه‌ای است که با وجود داشتن یک داستان کودکانه و فانتزی، پیام‌های عمیق و تراژیک خود را از دست نمی‌دهد. این کتاب به‌طور غیرمستقیم نشان می‌دهد که در دنیای واقعی، انسان‌ها باید برای تغییرات مثبت تلاش کنند و نمی‌توانند تنها به دنیای خیالات دل ببندند.

پیام‌ها و تأثیرگذاری کتاب:

آزادی و مبارزه برای عدالت:

یکی از پیام‌های اصلی کتاب این است که برای رسیدن به دنیای بهتر، باید برای آزادی و عدالت جنگید. هرچند دنیا پر از ظلم و بی‌عدالتی است، اما امید به تغییر و کوشش برای آن ضروری است. خودآگاهی و شناخت:

اولدوز در طول داستان، از یک دنیای ساده و کودکانه به دنیای پیچیده‌تری وارد می‌شود که نشان‌دهنده‌ی



نیاز به خودآگاهی و درک واقعیت‌های اجتماعی است.

نقد اجتماعی:

بهرنگی در این کتاب به‌طور غیرمستقیم به نقد سیستم‌های اجتماعی و سیاسی پرداخته و به‌ویژه بر ظلم و فساد تأکید دارد. او نشان می‌دهد که موجوداتی مانند کلاغ‌ها، نمادهایی از سیستم‌هایی هستند که برای حفظ قدرت، انسان‌ها را به بند می‌کشند.

مخاطبان هدف:

اگر به داستان‌هایی با لایه‌های اجتماعی و انسانی علاقه‌مند هستی که از نگاه کودکان روایت می‌شوند، این کتاب گزینه‌ای مناسب برای خواندن است. همچنین اگر از داستان‌های نمادین که در عین سادگی، مفاهیم عمیق دارند لذت می‌بری، «اولدوز و کلاغ‌ها» می‌تواند انتخاب خوبی باشد.

نظرات دیگران:

این کتاب یکی از شناخته‌شده‌ترین آثار صمد بهرنگی است و در تاریخ ادبیات کودکان ایران به‌عنوان یک اثر کلاسیک شناخته می‌شود. بسیاری از منتقدان از نحوه‌ی روایت ساده و در عین حال عمیق این کتاب تحسین کرده‌اند.

جمع‌بندی نهایی:

اولدوز و کلاغ‌ها» داستانی ساده و در عین حال پر از مفاهیم عمیق اجتماعی و فلسفی است. بهرنگی با استفاده از زبان ساده، نقدی اجتماعی و انسانی بر واقعیت‌های جهان پیرامونش وارد می‌کند و به خوانندگان این پیام را می‌دهد که باید برای آزادی، عدالت و تغییر مبارزه کنند. این کتاب یک اثر تأثیرگذار و جاودان در ادبیات کودکان ایران است که هم‌زمان می‌تواند برای بزرگسالان نیز آموزنده باشد.

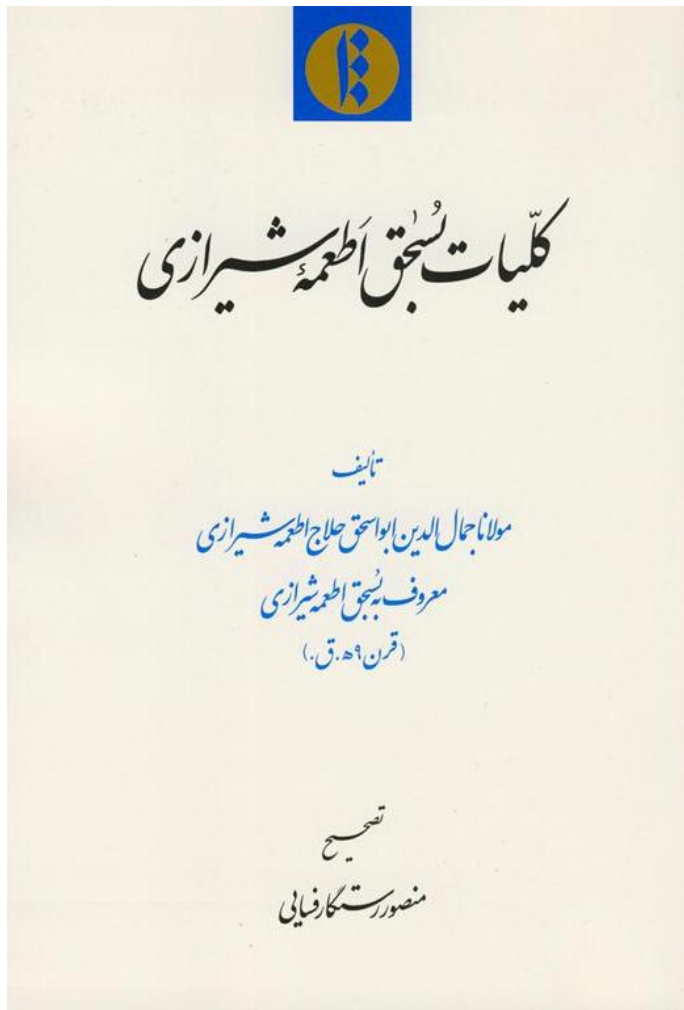
ملکه ضرابیان





معرفی کتاب
سما خرازی





زندگینامه‌ی بسحاق اطعمه؛ شاعری با طعم غذا

بسحاق اطعمه، با نام کامل ابواسحاق حلاج اطعمه شیرازی، از شاعران برجسته و طنزپرداز قرن هشتم و نهم هجری قمری بود؛ شاعری که با سرودن شعرهایی درباره‌ی غذا، نامی متفاوت در ادبیات فارسی از خود به‌جا گذاشت.

او در شهر شیراز به دنیا آمد و بیشتر سال‌های زندگی‌اش را نیز در همان‌جا سپری کرد. چون به شغل پنبه‌زنی مشغول بود، به «حلاج» معروف شد؛ و چون علاقه و توانایی ویژه‌ای در سرودن شعرهایی با موضوع خوراکی‌ها داشت، لقب «اطعمه» به او داده شد.

بسحاق اطعمه ارتباط نزدیکی با زندگی روزمره‌ی مردم داشت و در اشعارش نگاهی طنزآمیز به آداب و رسوم غذایی آن زمان می‌اندازد. گفته شده است که او در حجره‌ای کوچک در یکی از مدارس شیراز زندگی می‌کرد و دوستانش برای گفت‌وگو و تبادل نظر نزد او می‌آمدند. همچنین در برخی منابع به سفرهای او به اصفهان و خراسان اشاره شده که نشان‌دهنده‌ی علاقه‌ی او به شناخت فرهنگ‌های گوناگون ایرانی است.

آثار و سبک نوشتار

آثار بسحاق اطعمه شامل دیوان اشعار و نوشته‌های تثری است که بخش زیادی از آن‌ها به غذا، آداب سفره‌داری و طرز تهیه‌ی خوراکی‌های گوناگون اختصاص دارد. این نوشته‌ها از ارزش فرهنگی بالایی برخوردارند و گوشه‌هایی از زندگی و ذوق مردم آن دوران را بازتاب می‌دهند.

دیوان او برای نخستین‌بار در سال ۱۲۹۹ هجری قمری در ایران و سپس در سال ۱۳۰۳ در استانبول، با کوشش میرزا حبیب اصفهانی به چاپ رسید.

نمونه‌ای از اشعار بسحاق اطعمه

در ادامه، چند بیت از اشعار بسحاق اطعمه را می‌خوانید که به زیبایی، نگاه طنز و خلاق او را به موضوع خوراکی‌ها نشان می‌دهند:

«من آنچه وصفِ طعام است با تو می‌گویم / تو خواه پند گیر و خواه ملال
اگر نان نباشد چه سازد بشر؟ / چو نان گم شود، گو همه گم شود!
نه نان بینمک خوش بود، نه خورش / چه خوش باشد آنجا که باشد ترش
خورش گر نباشد چه سازد دلیر؟ / دل از نان خالی نباشد دلیر!
چو باشد ز روغن روان دیگ‌ها / شود پخته از ماکول، میگ‌ها
چو دیگ از پی جوش باشد مهیا / نباید دگر فکر اشعار و سودا

این اشعار با زبانی ساده، طنزآلود و خلاقانه به زندگی روزمره‌ی مردم آن دوران نگاه می‌کنند. همین ویژگی‌ها باعث شده است که بسحاق اطعمه در میان شاعران فارسی‌زبان جایگاهی خاص و منحصر به فرد داشته باشد.

پرگل طاهری پناه
پویش ۱



مقدمه

وینسنت ون‌گوگ یکی از خاص‌ترین نقاش‌های تاریخ بود؛ کسی که با سبک متفاوت و رنگ‌های زنده‌اش، در دنیای هنر حساسی تأثیر گذاشت. با اینکه در زمان زندگی‌اش زیاد جدی گرفته نمی‌شد، حالا همه از او به‌عنوان یک نابغه یاد می‌کنند. او در عمر نسبتاً کوتاهش، بیش از ۲۰۰۰ اثر هنری خلق کرد!

زندگی‌نامه‌ی کوتاه

ون‌گوگ در سال ۱۸۵۳ در هلند به دنیا آمد. ابتدا در کارهایی مثل دلالی آثار هنری و معلمی فعالیت داشت، اما در نهایت به نقاشی روی آورد. زندگی شخصی‌اش پر از فراز و نشیب و مشکلات روحی بود که این موضوع، در نقاشی‌هایش هم بازتاب پیدا کرد.

سبک هنری

ون‌گوگ به‌خاطر ضربه‌قلم‌های تند، رنگ‌های پرانرژی و حس و حالی که در آثارش هست، معروف است. نقاشی‌هایش اغلب بیشتر از یک تصویر ساده هستند؛ بیانگر احساسات و نگاه شخصی او به دنیاست. او یکی از چهره‌های برجسته‌ی سبک پسادریافت‌گرایی بود.

آثار مشهور

از معروف‌ترین نقاشی‌های او می‌توان به شب پرستاره، گل‌های آفتابگردان و اتاق خواب در آرل اشاره کرد. هرکدام از این آثار، بخشی از درون و دل ون‌گوگ را به تصویر می‌کشند؛ پر از احساس، رنگ و داستان.

تأثیر و میراث

پس از مرگ ون‌گوگ، بسیاری از هنرمندان قرن بیستم از او الهام گرفتند. او اکنون یکی از تأثیرگذارترین نقاشان تاریخ به‌شمار می‌آید و سبکش همچنان بین هنرمندان و علاقه‌مندان به هنر، محبوب است.

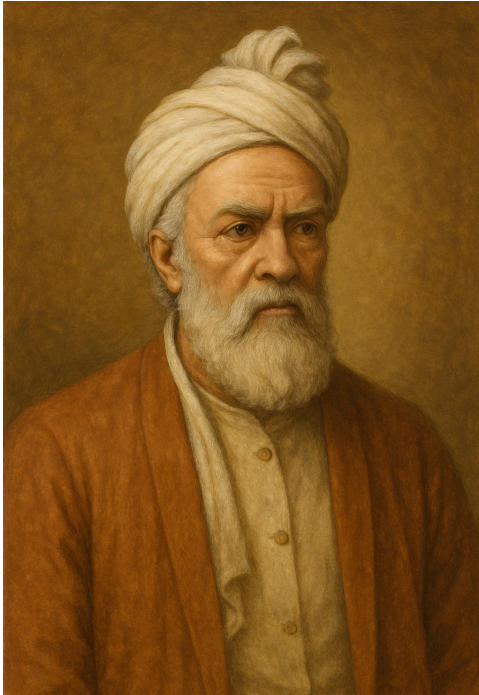
نتیجه‌گیری

ون‌گوگ شاید در زمان زندگی‌اش خیلی تنها بود، اما امروزه میلیون‌ها نفر در سراسر جهان عاشق آثارش هستند. نقاشی‌های او به ما یادآوری می‌کنند که حتی در سخت‌ترین لحظه‌ها هم می‌توان زیبایی را دید و احساسات را با هنر به تصویر کشید.

ملیکا رستمی

پویش ۱





زندگینامه فردوسی

نیکا سرهنگ‌پور
پویش ۲



کمی در مورد عطار نیشابوری بدانیم؟

فریدالدین ابوحامد عطار نیشابوری مشهور به شیخ عطار نیشابوری (زاده ۵۴۰ هجری در نیشابور - درگذشته ۶۱۸ هجری قمری در شادیاخ نیشابور) یکی از عارفان و شاعران ایرانی بلندنام ادبیات فارسی در پایان سده ششم و آغاز سده هفتم است. او در سال ۵۴۰ هجری برابر با ۱۱۴۶ میلادی در نیشابور زاده شد و در ۶۱۸ هجری به هنگام حمله مغول به قتل رسید.

کمی در مورد زندگی او:

او داروسازی و داروشناسی را از پدرش آموخت و در عرفان مریدی شیخ یا سلسله خاصی از مشایخ تصوف نبود و به کار عطاری و درمان بیماران میپرداخت. وی علاقه ای به مدرسه و خانقاه نشان نمی داد و دوست داشت راه عرفان را از داروخانه پیدا کند علاوه بر این شغل عطاری خود عامل بی نیازی و بی رغبتی عطار به مدح گویی برای پادشاهان شد. زندگی او به تنظیم اشعار بسیار گذشت از جمله چهار منظومه از وی علاوه بر دیوان اشعار و مجموعه رباعیتش، مختارنامه، آوازه شعر او در روزگار حیاتش از نیشابور و خراسان گذشته و به نواحی غربی ایران رسیده بوده است.

اسنادی نیز در دست است که نشان می دهد حلقه درس های عرفانی عطار در نیشابور بسیار گرم و پرشور بوده است و بسیاری از بزرگان عصر در آنها حاضر می شده اند. در دوران معاصر، شیعیان با استناد به برخی شعرهایش بر این باورند که وی دوست دار اهل بیت بوده است.

آثار او:

اسرارنامه، الهی نامه، منطق الطیر، مصیبت نامه، مختارنامه، تذکره الاولیا، دیوان قصاید و غزلیات

آشکارا در نهان و در عیان
هم درون گنبد خضرا تویی (عطار نیشابوری)

این جهان و آن جهان و در نهان
هم عیان و هم نهان پیدا تویی



صائب تبریزی یکی از بزرگترین شاعران سبک هندی در ادبیات فارسی است. نام کامل او میرزا محمد علی صائب تبریزی بود. او در تبریز به دنیا آمد. پس از انتقال پایتخت از تبریز به اصفهان، به اصفهان مهاجرت کرد. او بیشتر دوران زندگی‌اش را در اصفهان پایتخت صفویان گذراند. او به هند مسافرت کرد و چند سال در دربار مغول مورد توجه بود. پس از بازگشت به ایران در اصفهان اقامت کرد و مورد حمایت شاه صفی و شاه عباس دوم قرار گرفت. او لقب ملک الشعرا داشت. تا پایان عمر در اصفهان ماند و در همان جا درگذشت. صائب استاد غزل بود و بیش از ۱۲۰,۰۰۰ بیت شعر سروده است که بیشتر آنها غزل است. در شعرهایش از مضامین عرفانی، اخلاقی، اجتماعی استفاده می‌کرد. تصویرسازی‌های بدیع و تمثیل‌های تازه از ویژگی‌های خاص شعر است. در سبک هندی به اوج پختگی رسید و از نظر تأثیرگذاری بر شاعران بعدی بسیار مهم است.

بیت مشهور او که بازتاب سبک هندی است:

یکی را گر دهی شادی، هزاران را غم افزایی

دلی بی غم کجا یابم که در عالم نمی‌باشد.

تک بیت های صائب:

گوهر از خویش برآر، آینه شو، سنگ مبین

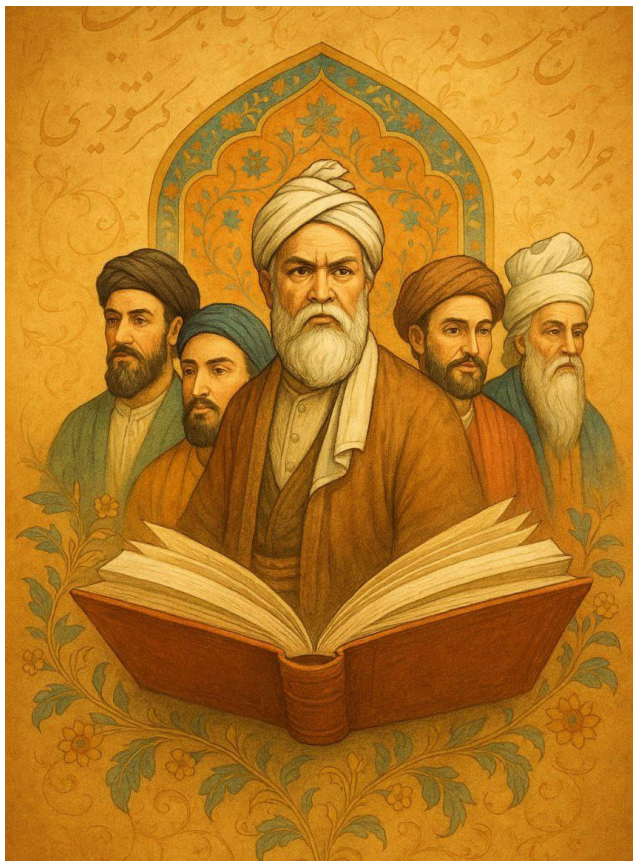
تا به کی از صدف سنگ شکایت بکنی

خانم گهر بخش
دبیر ادبیات پایه نهم





انواع ادبی



ادبیات فارسی یا ادبیات پارسی به آثاری گفته می‌شود که به زبان فارسی نوشته یا بیان شده باشند. این ادبیات تاریخی هزاران ساله دارد و ریشه در آثار شاعران و نویسندگان برجسته دارد. شعر فارسی و نثر فارسی دو گونه اصلی در ادب فارسی هستند. برخی کتاب‌های کهن در موضوعات غیرادبی مانند تاریخ، مناجات و علوم گوناگون نیز دارای ارزش ادبی‌اند و با گذشت زمان در شمار آثار کلاسیک ادبیات فارسی قرار گرفته‌اند.

ادبیات فارسی ریشه در ادبیات باستانی ایران دارد که تحت تأثیر متون اوستایی در دوران ساسانی، به زبان‌های پارسی میانه و پهلوی اشکانی پدید آمد. ادبیات فارسی نو نیز پس از اسلام، با الگوبرداری از ادبیات عربی در نظم و نثر و تأثیرپذیری از سبک دبیری دوران ساسانی، شکل گرفت. ادبیات شفاهی فارسی نیز به سبک باستانی خود ادامه یافت. ادبیات فارسی موضوعاتی چون حماسه، روایت‌ها و اساطیر ایرانی و غیرایرانی،

مذهب و عرفان، روایت‌های عاشقانه، فلسفه، اخلاق و جز آن را دربرمی‌گیرد. بر پایه موضوع اثر، آن را در یکی از گونه‌های ادبیات حماسی، غنایی، تعلیمی یا نمایشی طبقه‌بندی می‌کنند. ادبیات فارسی چهره‌های جهانی‌شده‌ای دارد که بیشتر آنان شاعران سده‌های میانه‌اند. از آن میان می‌توان به رودکی، فردوسی، نظامی گنجوی، خیام، سعدی، مولانا و حافظ اشاره کرد. گوته، شاعر آلمانی، ادبیات فارسی را یکی از چهار ستون اصلی ادبیات جهان دانسته است. در ادامه، نمونه‌هایی از انواع ادبیات فارسی معرفی می‌شود.

ادبیات حماسی

حماسه در لغت به معنی دلیری و جنگاوری است. دکتر سیروس شمیسا در کتاب انواع ادبی ویژگی‌هایی برای حماسه برشمرده است، از جمله: خرق عادت، روایت‌های جنگی و پهلوانی، داستان‌هایی درباره گیاهان شگفت‌انگیز و موجودات افسانه‌ای. در داستان‌های حماسی معمولاً یک قهرمان اصلی وجود دارد. سروده‌های حماسی فارسی توسط خنیاگران دوره‌گرد در مناطق گوناگون ایران با شیوه‌های آیینی اجرا می‌شده‌اند. از آثار مهم حماسی می‌توان به شاهنامه فردوسی، کوش‌نامه، گرشاسپ‌نامه، فرامرنامه و برزنامه اشاره کرد. حماسه حیدری و حمزه‌نامه نیز از نمونه‌های حماسی-مذهبی به‌شمار می‌روند. از دوره مغول به بعد، وقایع‌نگاری‌هایی با رنگ و بوی حماسی درباره سرگذشت پادشاهان رواج یافت. آثاری مانند تیمورنامه و شاهنامه قاسمی از این دست‌اند. مهم‌ترین و جامع‌ترین حماسه مثنوی فارسی مرزبان‌نامه است که ابتدا به زبان مازندرانی نوشته شد و سپس به فارسی ترجمه گردید.

حکایت پیاده و سوار از مرزبان‌نامه

شنیدم که روزی مردی جامه‌فروش، رزمه جامه بر دوش نهاد تا برای فروختن ببرد. سواری به اتفاق با او همراه شد. مرد از کشیدن بار به ستوه آمد و گفت: «ای جوانمرد، اگر این بار را لحظه‌ای حمل کنی تا بباسیم، نشان از کرم و فتوت خواهد بود.»

سوار پاسخ داد: «سبک‌کردن بار دیگران پاداشی نیکو دارد. فَأَمَّا مَنْ ثَقُلَتْ مَوَازِينُهُ فَهُوَ فِي عِيشَةٍ رَاضِيَةٍ اما اسبم امروز ناتوان است و تاب بار دیگر ندارد.»

در این میان، خرگوشی پرید و سوار اسب خود را در پی او راند. اندیشید که می‌توانست جامه‌های مرد را برآید.





در همان حال، جامه‌فروش نیز به‌خود گفت: اگر جامه‌ها را به سوار می‌سپردم، هرگز به آن‌ها نمی‌رسیدم. سوار بازگشت و گفت: «جامه‌ها را بده تا لحظه‌ای تو بیاسایی.»
مرد گفت: «برو، که من نیز از آنچه تو اندیشیدی، غافل نبودم.»

ادبیات غنایی

غنا در لغت به معنی آواز و سرود است. در ادبیات فارسی، به آثاری گفته می‌شود که دارای مضامین عاشقانه، عاطفی و انسانی باشند. این گونه آثار غالباً در قالب مثنوی و غزل سروده شده‌اند. از نمونه‌های برجسته ادبیات غنایی می‌توان به خسرو و شیرین و لیلی و مجنون از نظامی گنجوی، ویس و رامین از فخرالدین اسعد گرگانی، و غزلیات حافظ و سعدی اشاره کرد.

چند بیت از خسرو و شیرین:

نظامی را ره تحقیق بنمای
زبانی کافرینت را سراید
بدار از ناپسندم دست کوتاه
زبانم را ثنای خود درآموز

خداوندا در توفیق بگشای
دلی ده کاو یقینت را بشاید
مده ناخوب را بر خاطر مراه
دروغ را به نور خود برافروز

ادبیات تعلیمی

ادبیات تعلیمی به آثاری گفته می‌شود که با هدف آموزش مفاهیم اخلاقی، تربیتی، دینی یا علمی نگاشته شده‌اند. این گونه در ادبیات فارسی پیشینه‌ای طولانی دارد. حتی در بخش‌هایی از شاهنامه فردوسی و اشعار رودکی نیز مفاهیم تعلیمی دیده می‌شود. مرز میان آثار تعلیمی و دیگر انواع ادبی همواره دقیق نیست، چرا که برخی آثار حماسی یا غنایی نیز شامل اندرز و آموزش‌اند. اما هدف اصلی در ادبیات تعلیمی، انتقال آموزه‌هایی مشخص و مستقیم است. از آثار شاخص این گونه می‌توان به بوستان و گلستان سعدی، مخزن الاسرار نظامی، قابوس‌نامه، مرزبان‌نامه و دیوان نزاری قهستانی اشاره کرد.

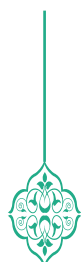
قابوس‌نامه - باب اول: اندر شناخت راه حق تعالی

بدان ای پسر، که شناخت خداوند برای هیچ آفریده‌ای ممکن نیست جز خودش. هیچ‌کس جز او ناشناخته نمانده است. مثال شناخت همچون نقاشی است؛ نقش‌پذیر باید بود تا بتوان آن را نگاشت. نمی‌بینی که موم نقش‌پذیرتر از سنگ است؟ از موم مهره می‌سازند و از سنگ نه.

نتیجه

ادبیات فارسی گنجینه‌ای از آثار ارزشمند با موضوعات گوناگون است. این آثار، بازتابی از فرهنگ، باورها و اندیشه‌های مردمان این سرزمین‌اند. شناخت و مطالعه آن‌ها نقش مؤثری در درک هویت فرهنگی و زبانی فارسی‌زبانان دارد.

باران ناصری
پویش ۱





آموزش، زمانی ماندگار و اثربخش خواهد بود که با لذت و تجربه‌ی زیسته همراه شود؛ و چه چیزی بهتر از بازی که بستری شیرین، پویا و خلاقانه برای یادگیری فراهم می‌آورد؟

بر این باورم که بازی می‌تواند به عنوان ابزاری مؤثر در خدمت آموزش قرار گیرد. از همین رو، بخشی از فعالیت‌های آموزشی‌ام را به کارگیری این شیوه‌ی نوین و اثربخش اختصاص داده‌ام و در مدارس که افتخار همکاری دارم، هرچند به صورت حرکتی آغازین و نوپا، به این رویکرد پرداخته‌ام.

بازی این امکان را فراهم می‌آورد که کودکان و حتی بزرگسالان، مفاهیم پیچیده را در فضایی تعاملی و سرگرم‌کننده بهتر درک کنند. این شیوه‌ی آموزشی به تقویت مهارت‌های حل مسئله، تفکر انتقادی و همکاری گروهی کمک می‌کند. همچنین، بازی به افزایش انگیزه و علاقه‌مندی به یادگیری می‌انجامد و بستری ایمن برای آزمودن ایده‌ها و پذیرش خطاها فراهم می‌آورد.

در همین راستا، در کلاس فارسی، جشنواره‌ای با عنوان بازی‌باز برگزار کردیم؛ فرصتی برای بروز خلاقیت‌ها و نمایش توانمندی‌های دخترانمان در قالب طراحی بازی‌های ادبی.

این جشنواره در تاریخ ۱۰ اردیبهشت‌ماه برگزار شد و آثار آن در هفدهمین نمایشگاه علمی - پژوهشی مؤسسه نیز در معرض دید بازدیدکنندگان قرار گرفت.

دانش‌آموزان عزیزی که در این جشنواره به طراحی بازی‌های ادبی پرداختند، عبارت‌اند از:

سرکار خانم‌ها:

۱. سارا احمدی

۲. نهال عنبرستانی

۳. سیده فاطمه میرخشتی

۴. فاطمه زهرا یزدان

۵. فاطمه محمدی تجربی

۶. هلیا عنصری

۷. درسا رضی

۸. نیکا فکور

۹. هستی لاجوردی

۱۰. کیمیا خوانساری

۱۱. حلما طالبی پور اردکانی

۱۲. هانا خادم‌المله

۱۳. آوا خادم‌المله

۱۴. سها عباسی

۱۵. ماریا سادات تیموریان

۱۶. حانیه میرعظیمی

۱۷. هستی چیتگران

۱۸. صبا سجده

۱۹. نازنین زهرا توکلی

۲۰. یاسمین زهرا نادری‌منش

۲۱. لیانا سعیدی آشتیانی

۲۲. فاطمه ثنا عیسی‌تهرانی

۲۳. اسما فهیم‌پور

۲۴. زهرا سادات دهقانی

۲۵. سلاله عبدی

۲۶. صهبا رفیق‌دوست

۲۷. النا حاج‌صمدی



با امید به گسترش روزافزون فعالیت‌های بازی‌محور در مسیر تعالی آموزش و با سپاس از همراهی و درخشش این عزیزان.

با احترام

سمعیان

دبیر ادبیات پایه‌ی هفتم



تاریخ





اگر مختار قرار بود برای ما نامه بنویسد، چه می‌گفت؟

بسم الله الرحمن الرحيم

من، مختار ثقفی، این نامه را برای شما می‌نویسم تا از اراده‌ام برای پیگیری حق و حقیقت سخن بگویم. آنچه بر سر امام حسین (ع) و اهل بیت ایشان در کربلا آمد، برای هر انسانی دردناک و اندوه‌بار است.

امام حسین (ع) با فدا کردن جان خویش در راه حق، درسی بزرگ به جهانیان آموخت. ایشان در برابر ظلم یزید ایستادگی کردند و با شجاعت، نه تنها از دین خدا حمایت نمودند، بلکه آگاهی ما را نسبت به خداوند افزایش دادند.

من، با الهام از مکتب نورانی امام حسین (ع)، با اراده‌ای استوار و شجاعتی راسخ به پا خاسته‌ام تا انتقام خون آن حضرت و خاندان پاک ایشان را بگیرم.

با اتحاد و همبستگی شما، می‌توانیم اندکی از لطف، بزرگواری و شجاعت آن امام بزرگوار و اهل بیتشان را جبران کنیم. این وظیفه‌ای بزرگ بر دوش تمام مسلمانان است.

ما می‌توانیم یاد آن بزرگوار را در دل‌هایمان زنده نگه داریم و پیام حق را به گوش کسانی که در ظلم فرو رفته‌اند، برسانیم.

بیایید همه با یک صدا بگوییم که یاد امام حسین (ع) هرگز فراموش نخواهد شد، و ما با تلاش و عمل خویش، نشان خواهیم داد که راه حسین (ع) برای همیشه در دل‌های ما، همچون نوری در تاریکی، روشن خواهد ماند.

السلام علیکم و رحمة الله و برکاته
مختار ثقفی

ستایش کاشانی رسا
پویش ۱





اگر ملکشاه قرار بود برای ما نامه بنویسد، چه می‌گفت؟

من، ملکشاه، پسر آلبارسلان هستم. در دوران من، حکومت سلجوقیان به اوج قدرت خود رسید؛ زیرا با سیاستی که در پیش گرفته بودم، با خلیفه عباسی رفتار خوبی داشتم و از دستوراتش پیروی می‌کردم. آن قدر پیش رفتم که اعتماد او را نسبت به خودم جلب کردم. اعتمادی که قرار بود سکوی پرتابم باشد، اما...

وقتی سرانجام روزی که مدت‌ها انتظارش را می‌کشیدم فرا رسید تا به بی‌رحمانه‌ترین شکل ممکن به او خیانت کنم، ناگهان در اوج قدرت سقوط کردم و سلسله سلجوقیان نیز رو به نابودی رفت. تنها کسی که می‌توانست این سلسله را نجات دهد، خلیفه عباسی بود؛ اما با وجود درخواست‌های مکرر من، و تعجبم از تغییر رفتار او، به من اعتمادی نداشت.

در نهایت فهمیدم که خواجه نظام‌الملک، کسی که مدعی بود با پدرم دوستی نزدیکی دارد و راهنمای او بوده، برای جلب توجه خلیفه و رسیدن به قدرت، تمام نقشه‌ها و برنامه‌هایی را که برای خلیفه در نظر داشتم، به او گزارش داده و در قبال آن مبلغ زیادی دریافت کرده بود.

با این حال ناامید نشدیم. کورسوی امیدی برای بازگرداندن سلسله در دل‌مان زنده بود. بنابراین به نظام‌الملک پنج برابر آن مبلغ را پیشنهاد دادم تا با ما همکاری کند و در ازای آن، وعده مقام و جایگاهی خوب در حکومت به او دادم. اما به دلیل نیت شومی که در سر داشت، پیشنهاد مرا نپذیرفت.

فردای آن روز، ساعت پنج بامداد، هم‌زمان با نفوذ جاسوسانش به قصر خلیفه، خلیفه به قتل رسید. حکومت سلجوقیان که پیش‌تر بر لبه‌ی سقوط بود، این‌بار سقوط کرد؛ و در نهایت، سرزمینی بی‌خلیفه، بی‌ثبات و پر از نارضایتی به‌جا ماند. تنها کسی که از این وضعیت سود برد، نظام‌الملک بود که حکومتی تازه به نام «ملکیان» تأسیس کرد و حاکم شهر شد.

هستی شرفی
پویش ۲





اگر گوهرشاد قرار بود برای ما نامه بنویسد، چه می‌گفت؟

حکیم سخن در زبان آفرین
کریم خطابش پوزش پذیر

به نام خداوند جان آفرین
خداوند بخشنده دستگیر

درود به تمام ایرانیان، من گوهرشاد همسر شاهرخ، پادشاه ایران زمین هستم. حال می‌خواهم وصیت نامه ای بنویسم تا وقتی از میان شما رفتم از من یاد کنید و سخنان من را به فرزندان برسانید. می‌خواهم با تجربه خود به شما آگاهی دهم تا شما راه نیکی و محبت را ادامه دهید. در اینجا برایتان فهرستی درست کردم و چند پیشنهاد به شما دادم:

۱. نگارخانه‌هایی بسازید تا نقاشی‌های زیبای تاریخی فرزندانم و پدرانم را در آن نشان دهید.
۲. موزه‌های زیبا با محتوای تاریخی و مدرن بسازید تا نوجوانان تشویق به دیدن موضوعات تاریخی شوند.
۳. از مردم کشورهای همسایه و دوست دعوت کنید تا به دیدن مکان‌های زیبا و تاریخی ما بیایند.
۴. مراسمات و مذهب و رسم و رسوم خاندان خود را حفظ کنید و آن را پیش ببرید.
- سعی کنید رسم‌های کشورهای دیگر وارد رسوم ما نشود.
۵. ساختمان‌های زیبا با آینه‌کاری و نقاشی‌هایی مربوط به تاریخچه کشورمان بسازید، طوری که تمام جهان در صف باشند تا بخواهند آن‌ها را ببینند.
۶. با دشمنان بجنگید و عدالت را برپا و جوان برقرار کنید.
- سعی کنید تاریخچه هنری و معماری ایرانیان که خاص خودمان است را نشان دهید و آن را پیشرفته‌تر کنید.
- سلام مرا به تمام فرزندانم برسانید، که بسیار خرسندم من مادر ایرانیان هستم.

سما خرازی
پویش ۱





بغوا (قصہ خسرو) جوا
ز هوشنگ و جمع تا به چنگیز



ریاضی

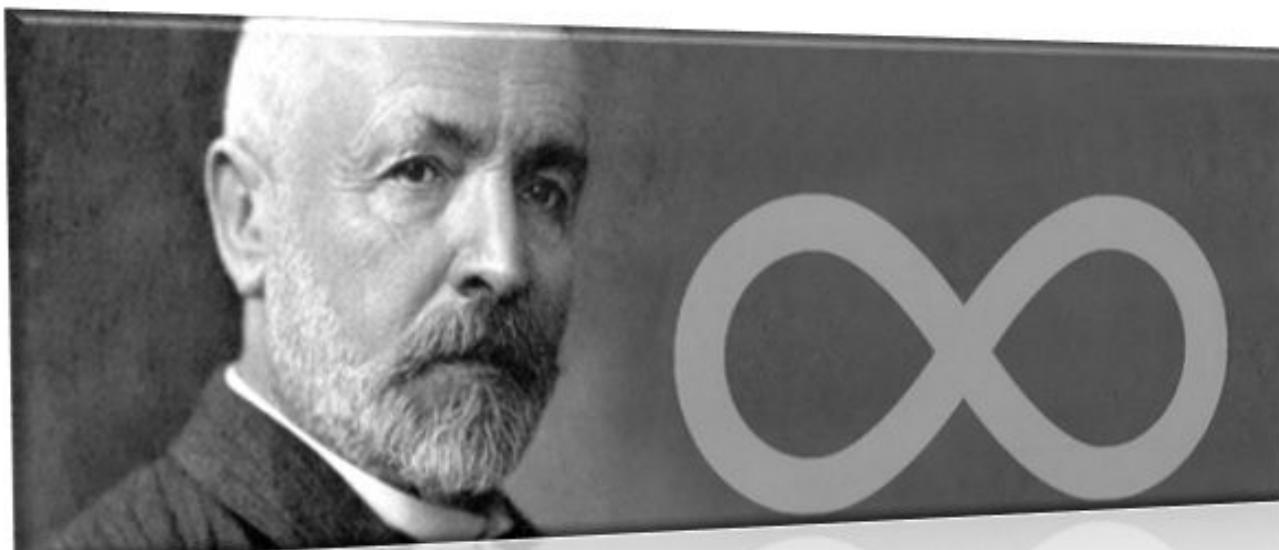




بی‌نهایت؛ مفهومی راز آلود و شگفت‌انگیز

بی‌نهایت، یکی از اسرارآمیزترین مفاهیمی‌ست که انسان با آن روبه‌روست؛ مفهومی که از دیرباز ذهن بشر را مجذوب خود کرده و ریاضیدانان نیز از این قاعده مستثنا نبوده‌اند. بی‌نهایت از نظر ریاضی ویژگی‌هایی باورناپذیر دارد. فرض کنید در حساب بانکی خود بی‌نهایت تومان پول داشته باشید! در این صورت، می‌توانید میلیاردها تومان از حساب خود برداشت کرده و ببخشید، بی‌آن‌که حتی یک ریال از موجودی‌تان کم شود. شما همچنان مانند قبل بی‌نهایت ثروتمند هستید.

اما پرسش این‌جاست: آیا مفهومی فرا تر از بی‌نهایت هم وجود دارد؟ برای یافتن پاسخ این پرسش شگفت‌انگیز، باید به اروپا در قرن نوزدهم سفر کنیم؛ به سراغ مردی که بی‌نهایت را بهتر از هر کس دیگری شناخت.



مردی که بی‌نهایت را شناخت

«گئورگ کانتور» در سال ۱۸۴۵ در سن‌پترزبورگ روسیه متولد شد. او در یازده‌سالگی همراه خانواده‌اش به آلمان مهاجرت کرد و ساکن شهر فرانکفورت شد. از کودکی، در ریاضیات و موسیقی استعداد چشم‌گیری داشت. در نوجوانی به مباحث الهیاتی و مفاهیم فلسفی چون لایتناهی علاقه‌مند شد و به همین دلیل، رشته‌ی مهندسی را رها کرد و به تحصیل در فلسفه، ریاضیات و فیزیک در دانشگاه‌های برلین و گوتینگن پرداخت. کانتور در سال ۱۸۷۴ و در حدود سی‌سالگی، نظریه‌ی معروف خود درباره‌ی مجموعه‌های نامتناهی را ارائه داد؛ نظریه‌ای که نگاه بشر را به مفهوم بی‌نهایت برای همیشه تغییر داد.

قدم گذاشتن در قلمرو بی‌نهایت‌ها

کانتور برای بررسی بی‌نهایت‌ها، نظریه‌ی مجموعه‌ها را پایه‌گذاری کرد. در این نظریه، هر مجموعه شامل اعضایست؛ مانند مجموعه‌ی اعداد اول کوچک‌تر از ۱۱ که شامل ۲، ۳، ۵ و ۷ است. برخی مجموعه‌ها، بی‌نهایت عضو دارند؛ مانند مجموعه‌ی اعداد طبیعی، اعداد اول، اعداد گویا و اعداد حقیقی.

برای مقایسه‌ی تعداد اعضای دو مجموعه‌ی بی‌نهایت، کانتور روش تناظر یک‌به‌یک را پیشنهاد کرد. در این روش، برای هر عضو از یک مجموعه، یک عضو دقیقاً متناظر از مجموعه‌ی دیگر در نظر گرفته می‌شود، بدون آن‌که عضوی اضافه بماند. اگر چنین تناظری برقرار باشد، آن دو مجموعه از نظر اندازه‌ی بی‌نهایتشان برابرند.

برای مثال، بین اعداد طبیعی و اعداد زوج، چنین تناظری وجود دارد: ۱ با ۲، ۲ با ۴، ۳ با ۶ و به‌طور کلی با . پس بی‌نهایت اعداد طبیعی و اعداد زوج، از نظر اندازه، برابرند.



بزرگتر از بی‌نهایت؟ بله!

تا این‌جا همه چیز طبیعی به نظر می‌رسد. اما کانتور هنگام مقایسه‌ی اعداد طبیعی و اعداد حقیقی با روش تناظر یک‌به‌یک، با کشفی باورنکردنی روبه‌رو شد: او ثابت کرد که بین اعداد طبیعی و اعداد حقیقی نمی‌توان چنین تناظری برقرار کرد. یعنی اگر بخواهیم آن‌ها را یکی‌یکی کنار هم بگذاریم، همیشه بخشی از اعداد حقیقی بدون جفت باقی می‌مانند.

به عبارت دیگر، تعداد اعداد حقیقی از تعداد اعداد طبیعی بیشتر است—اگرچه هر دو بی‌نهایت‌اند. کانتور نتیجه گرفت که بی‌نهایت‌ها می‌توانند مرتبه‌های مختلف داشته باشند؛ برخی بی‌نهایت‌ها، از برخی دیگر بزرگ‌ترند.

مرتبه‌های بی‌نهایت و اعداد ترامتناهی

تا پیش از کانتور، تنها نماد ∞ برای نشان دادن بی‌نهایت استفاده می‌شد. منشأ دقیق این نماد روشن نیست؛ برخی آن را برگرفته از متون کهن یا دیوارنگاره‌های تبتی می‌دانند، برخی دیگر، آن را حاصل متون کیمیاگری قرون وسطی می‌دانند. اما نخستین بار در سال ۱۶۵۹، ریاضیدانی به نام «جان والیس» در کتاب درباره‌ی مقاطع مخروطی، نماد ∞ را وارد ریاضیات کرد.

با کشف کانتور، حالا می‌دانیم که بی‌نهایت مفهومی یگانه نیست. بی‌نهایت‌هایی با مرتبه‌های گوناگون وجود دارند، و برخی از آن‌ها به مراتب بزرگ‌تر از دیگران هستند. حتی می‌توان بی‌نهایت‌هایی ساخت که از بی‌نهایت‌های دیگر هم بزرگ‌تر باشند. این مفاهیم در قالب «اعداد ترامتناهی» معرفی شدند.

پذیرشی دیر، اما ارزشمند

نظریه‌ی کانتور در زمان خودش مورد پذیرش بسیاری از ریاضیدانان قرار نگرفت. مفهومی فراتر از بی‌نهایت، برای ذهن آن‌ها غیرقابل‌پذیرش بود. اما فلاسفه، به‌ویژه متفکران دینی، نظریه‌ی مرتبه‌های بی‌نهایت را با آغوش باز پذیرفتند. با گذشت زمان، این نظریه نیز جایگاه خود را در ریاضیات تثبیت کرد و به یکی از درخشان‌ترین مباحث آن تبدیل شد.

«دیوید هیلبرت»، ریاضیدان بزرگ قرن بیستم، درباره‌ی کانتور چنین می‌گوید:
«این کشف، بدیع‌ترین دستاورد یک نابغه‌ی ریاضی و یکی از عالی‌ترین جلوه‌های ذهنی بشریت است.»

ماندگار بختیاری، زینب لاری
پویش ۱





آیا تا بحال به این فکر کرده‌اید که یک ربات بتواند مثل یک انسان فکر کند؟ با من همراه باشید: هوش مصنوعی (AI)

AI مخفف عبارت انگلیسی Artificial Intelligence است که در سال‌های اخیر زیاد به گوش شما خورده. ترجمه فارسی آن «هوش مصنوعی» است. در این بخش می‌خواهم کمی درباره هوش مصنوعی برایتان بگویم.

در اوایل دهه ۱۹۰۰، مقاله‌های زیادی درباره «ایده انسان



مصنوعی» نوشته شدند. در سال‌های ۱۹۰۰ تا ۱۹۵۰ اتفاق‌های مختلفی در زمینه هوش مصنوعی رخ داد، اما تولد رسمی آن از سال ۱۹۵۰ آغاز شد و تا سال ۱۹۵۶ ادامه یافت. در آن زمان علاقه‌مندی به هوش مصنوعی به اوج خود رسید. آلن تورینگ، یکی از ریاضیدانان مشهور انگلیسی، مقاله‌ای با موضوع «ماشین‌های محاسباتی و هوش» منتشر کرد و در آن این پرسش را مطرح کرد: آیا ماشین‌ها هم می‌توانند فکر کنند؟

او آزمایشی پیشنهاد داد که بعدها به «تست تورینگ» معروف شد. در این آزمایش، اگر ماشین بتواند طوری رفتار کند که تشخیص آن از رفتار یک انسان دشوار باشد، از آزمون موفق بیرون آمده است. این ایده بعدها با عنوان بازی تقلید (Imitation Game) شناخته شد.

در سال ۱۹۵۲، یکی از دانشمندان علوم کامپیوتر به نام آرتور ساموئل برنامه‌ای برای بازی چکرز طراحی کرد. این نخستین برنامه‌ای بود که در آن، کامپیوتر به‌طور مستقل می‌توانست بازی کند. در سال ۱۹۵۵، جان مک‌کارتی یک کارگاه آموزشی در یک دانشگاه تحقیقاتی خصوصی برگزار کرد و در آن، واژه «هوش مصنوعی» را رسماً معرفی کرد. او در این کارگاه، کاربردهای مختلف هوش مصنوعی را برای شرکت‌کنندگان توضیح داد.

بین سال‌های ۱۹۵۷ تا ۱۹۸۰، با وجود پیشرفت در منابع پردازشی و الگوریتم‌های پیچیده، دوره‌ای به نام زمستان هوش مصنوعی شکل گرفت؛ دوره‌ای که در آن امید به پیشرفت این فناوری کاهش یافت و تحقیقات کمتری روی آن صورت گرفت. با این حال، در این بازه نیز اتفاقات مهمی افتاد:

در سال ۱۹۵۸، جان مک‌کارتی زبان برنامه‌نویسی LISP را طراحی کرد. این زبان هنوز هم در برخی زمینه‌های هوش مصنوعی استفاده می‌شود. همچنین تا سال ۱۹۷۸ اختراعات متعددی در این حوزه انجام شد. در سال ۱۹۷۹، انجمن آمریکایی هوش مصنوعی (که اکنون به عنوان انجمن پیشرفت هوش مصنوعی شناخته می‌شود) تأسیس شد.

بین سال‌های ۱۹۸۰ تا ۱۹۹۰، پیشرفت‌های زیادی در زمینه هوش مصنوعی رخ داد. از جمله این پیشرفت‌ها می‌توان به ظهور سیستم‌های خبره اشاره کرد. این سیستم‌ها می‌توانند دانش تخصصی و تجربه انسانی را در یک حوزه خاص (مانند پزشکی یا مهندسی) ذخیره کرده و سپس بر اساس آن تصمیم‌گیری کنند.

از سال ۱۹۸۷ تا ۱۹۹۳، به دلیل کند بودن رایانه‌ها، دومین زمستان هوش مصنوعی آغاز شد. اما دوباره از سال ۱۹۹۳ تا ۲۰۱۱، این فناوری جان تازه‌ای گرفت. از سال ۲۰۱۲ تاکنون، هوش مصنوعی با سرعت بسیار بالا در حال رشد و توسعه است.

امروزه از هوش مصنوعی در گوشی‌های هوشمند، خودروها، وسایل برقی خانگی و بسیاری ابزارهای دیگر استفاده می‌شود. نمونه‌ای آشنا از کاربرد آن، ChatGPT است که احتمالاً با آن کار کرده‌اید.

سما خرازی
پویش ۱



قش فناوری در آینده شغلی دانش آموزان

در دنیای امروز، فناوری دیگر تنها یک ابزار کمکی نیست، بلکه به بخش اصلی زندگی ما تبدیل شده است. از روش‌های آموزش و ارتباط گرفته تا مشاغل که روزانه با آنها روبه‌رو هستیم، همه چیز با سرعتی چشمگیر در حال تغییر است. این بدان معناست که آینده شغلی دانش‌آموزان امروز، کاملاً با دنیای فناوری پیوند خورده است.

مشاغلی که هنوز وجود ندارند، اما خواهند آمد!

شاید عجیب به نظر برسد، اما بسیاری از مشاغلی که قرار است دانش‌آموزان امروز در آینده بر عهده بگیرند، هنوز به وجود نیامده‌اند.

برای مثال، چند سال پیش کمتر کسی با

مفاهیمی مانند «تولید محتوای دیجیتال»، «تحلیل‌گر داده» یا «متخصص امنیت سایبری» آشنایی داشت. با این حال، امروزه این مشاغل از جمله پرتقاضاترین فرصت‌های شغلی به شمار می‌آیند.

چرا یادگیری فناوری اهمیت دارد؟

فناوری محدود به برنامه‌نویسان نیست. هر فردی، از معلم و پزشک گرفته تا هنرمند و ورزشکار، باید توانایی استفاده از ابزارهای دیجیتال را داشته باشد.

برای نمونه:

یک هنرمند ممکن است با نرم‌افزارهای طراحی گرافیکی کار کند.

یک معلم می‌تواند از پلتفرم‌های آموزشی آنلاین بهره ببرد.

حتی یک آشپز حرفه‌ای نیز می‌تواند با تولید محتوای ویدیویی، در فضای مجازی کسب درآمد کند.

آغاز از همین امروز

برای فکر کردن به آینده شغلی، لازم نیست تا ورود به بازار کار صبر کرد. می‌توان از هم‌اکنون با یادگیری مهارت‌های دیجیتال، خود را برای آینده آماده ساخت. برخی مهارت‌های پایه عبارت‌اند از:

۱. کار با نرم‌افزارهای آفیس
۲. تولید محتوای ساده با گوشی هوشمند
۳. طراحی با اپلیکیشن‌هایی مانند Canva
۴. یادگیری اصول ابتدایی کدنویسی در سایت‌هایی مانند Code.org

و در پایان...

دنیای آینده، دنیای سرعت، خلاقیت و فناوری خواهد بود. اگر می‌خواهید شغل آینده‌تان با علایق‌تان هم‌راستا باشد، لازم است دانش و مهارت خود را در زمینه فناوری افزایش دهید و از آن در مسیر رشد شخصی و حرفه‌ای خود بهره ببرید.

معیط زیست





به نام خدا

چند ماه پیش، تصمیم گرفتم برای کمک به محیطزیست، با پوسته میوه‌هایی که می‌خوریم، خشکاله درست کنم. از طرفی، در بطری هم جمع می‌کردم. یک روز که در جمع فامیل بودیم، قضیه حفاظت از محیطزیست، خشکاله، در بطری و... را توضیح دادم. خاله‌هایم خیلی علاقه‌مند شدند و تصمیم گرفتند کمک کنند. البته هرکدام از آن‌ها یک مورد را بیشتر استفاده می‌کردند؛ مثلاً یکی از خاله‌هایم در بطری زیادی داشت و یکی دیگر مصرف میوه‌اش زیاد بود. در مجموع، هزار و خرده‌ای در بطری و چندین پلاستیک خشکاله از خاله‌هایم گرفتم و به مدرسه تحویل دادم. این هم مصاحبه من و خاله‌ام است که درباره خشکاله با هم گفت‌وگو کردیم:

- چه شد که شما تصمیم گرفتید خشکاله درست کنید؟
ما مصرف میوه و سبزیجات زیادی داشتیم و مرتب آن‌ها را دور می‌ریختیم. از وقتی فهمیدیم مدرسه راه شایستگان خشکاله جمع می‌کند، تصمیم گرفتیم در این کار مشارکت کنیم.
- چطور خشکاله درست می‌کنید؟
پوست میوه‌هایی را که می‌خوریم، جدا می‌کنیم و فقط پوست آن را روی شوفاژ یا در آفتاب می‌گذاریم تا خشک شود.
- چه مدت طول می‌کشد تا پوست میوه‌ها خشک شوند؟
حدود یک روز. پوست میوه‌هایی مثل پرتقال و سیب زودتر و میوه‌هایی مثل انار و گریپ‌فروت دیرتر خشک می‌شوند.
- آیا درست‌کردن خشکاله کار سختی است؟
نه، اصلاً. درست‌کردن خشکاله خیلی راحت است. خود بچه‌ها می‌توانند با استفاده از شوفاژ یا پنجره اتاق‌شان خشکاله درست کنند

مصاحبه ضحی کاشفی





خشکاله

من وقتی فهمیدم که می‌خواهیم به محیط زیست کمک کنیم خوشحال شدم و تمام سعیم را - البته با کمک اطرافیانم- کردم تا در محیطی سالم زندگی کنیم و به نیازمندان کمک کنیم چراکه با جمع کردن در بطری ها به نیازمندان ویلچر می‌دهند.

خشکاله به پوست میوه‌ها و تخمه‌ها و... می‌گویند که در محیطی گرم خشک می‌شوند و بوی بدی هم نمی‌دهند. (ولی اگر خشک شدن آن‌ها خیلی طول بکشد باعث خرابی و کپک زدن پوست میوه می‌شود.)

من هر موقع که میوه می‌خورم یا پوست می‌کنم، پوست‌ها را در ظرفی می‌گذارم که در آن پارچه‌ای وجود دارد. فکر می‌کنم این پارچه باعث کمتر شدن رطوبت و نجسیدن پوست‌ها به ظرف می‌شود. البته دمای گرم مثل جایی که خورشید می‌تابد و... تاثیر زیادی دارد.

برای من چندان سخت نبود که چنین کاری انجام دهم زیرا کار راحتی است.

توجه داشته باشید؛ اگر میوه ای کاملاً کپک زده‌بود، میوه را در خاکی که گیاه در آن نیست بریزید. بعد از یک هفته به خاک نگاه کنید و آن را مخلوط کنید. متوجه تجزیه شدن میوه‌های کپک‌زده خواهید‌دشد. همچنین این خشکاله‌ها را هم اگر در خاک بریزید باعث ارتقای کیفیت مواد داخل خاک برای کاشت گیاه می‌شود. در این صورت شما یک نوع کود گیاهی مرغوب تولید کرده‌اید.

اولین مرحله خشکاله‌کردن:

اگر میوه‌ها کمی کثیف بودند آن‌ها را بشویید در غیر این صورت ممکن است بوی بدی بگیرند.

دومین مرحله خشکاله‌کردن:

پوست میوه‌ها را پس از خشک کردن با حوله یا پارچه در ظرفی بگذارید که دارای پارچه است.

سومین مرحله خشکاله‌کردن:

آن‌ها را در مکانی گرم یا روی یخچال یا کنار بخاری یا بغل پنجره (تابستان) و... بگذارید. بعد از دو یا سه روز می‌بینید که آن‌ها خشک شده‌اند.

به امید داشتن محیط زیستی سالم‌تر و زندگی بدون زباله یا حداقل زباله کمتر

ثنا تهرانی
تلاش ۱



بسم الله الرحمن الرحيم
گزارشگر: هلیا عنصری

من، هلیا عنصری، دانش‌آموز پایه هفتم مدرسه‌ی راه شایستگان هستم.

مدرسه‌ی ما به محیط زیست اهمیت زیادی می‌دهد. یکی از کارهایی که در این زمینه انجام دادیم، درست کردن خشکاله بود. خشکاله یعنی خشک کردن پوست میوه‌ها برای خوراک حیواناتی مثل گوسفند و گاو.

وقتی مدرسه این موضوع را با ما به اشتراک گذاشت، من خیلی مشتاق شدم. هرچند بعضی از مردم با این کار آشنا نیستند و حتی ممکن است به نظرشان مسخره بیاید، اما من با رضایت کامل این کار را شروع کردم.

وقتی پوست میوه‌ها خشک می‌شوند، بوی خوش و عطری دلنشین از آن‌ها به مشام می‌رسد. ما پوست‌های خشک شده را به مدرسه آوردیم و معلم‌مان هم متوجه بوی خوب آن‌ها شد. این‌طوری با یک تیر دو نشان زدیم! من چون میوه زیاد می‌خورم، تصمیم گرفتم هر بار که میوه می‌خورم، پوستش را نگه دارم. آن‌ها را با سوزن و نخ کاموا ریز ریز کرده و به شکل ریسه در اتاقم آویزان می‌کنم تا خشک شوند.

مزایای این کار:

۱. پوست‌های معطر میوه‌ها وقتی در اتاقم آویزان می‌شوند، بوی خوشی پخش می‌کنند.
۲. وقتی پوست پرتقال‌ها را با نخ ریسه می‌کنم، مثل گردنبند می‌شوند و شکل زیبایی پیدا می‌کنند.
۳. جلوی ورود زباله‌های آلی به محیط و آب‌های آلوده گرفته می‌شود.

چرا خشکاله درست کنیم؟

چون حیوانات (مثل گاو و گوسفند) به‌جای غذای صنعتی، از این خوراک طبیعی استفاده می‌کنند و در نتیجه، گوشت سالم‌تر و خوش‌طعم‌تری تولید می‌شود.

سخن آخر:

شاید نتوانیم جلوی مصرف بیش از حد پلاستیک را بگیریم، ولی می‌توانیم این عادت بد را از خودمان دور کنیم. اگر به فکر حیوانات، جنگل‌ها و دریاها نیستیم، حداقل به فکر سلامت خودمان باشیم.

چگونه؟

یک سطل جدا برای پوست میوه‌ها قرار دهیم، آن‌ها را خشک کنیم و غذای طبیعی‌تری برای حیوانات فراهم کنیم تا در نهایت، گوشت سالم‌تری به سفره‌مان برسد.

#مراقب خود و دیگران و زندگی باشیم





سال گذشته که تمرکز بر آموزش مهارت‌ها بود، ارتباط با همکاران و دانش‌آموزان بسیار مثبت و مؤثر شکل گرفت، اما در عین حال همواره این پرسش مطرح بود که چه اقداماتی می‌تواند اثربخش‌تر و ماندگارتر باشد.

در این میان، «مهارت درست مصرف کردن» از جمله مهارت‌هایی بود که اهمیت ویژه‌ای داشت.

اگر این مهارت به‌درستی و در زمان مناسب به نسل نوجوان آموزش داده شود، می‌توان آن را گامی بزرگ در مسیر مسئولیت‌پذیری اجتماعی و خدمت به آینده‌ی کشور دانست.

با توجه به آنکه میزان مصرف انرژی و تولید زباله در ایران چندین برابر استانداردهای جهانی است، پرداختن به این موضوع ضرورتی انکارناپذیر است. هر اقدام کوچک می‌تواند مؤثر باشد، به شرط آن‌که از خود آغاز شود، نه در انتظار دیگران.

تشکیل گروه محیط زیست با حضور جمعی از جوانان خلاق و دغدغه‌مند، نقطه‌ی روشنی در این مسیر بود که امید به تحقق اهداف را دوچندان ساخت.

عملکرد دقیق و هدفمند اعضا، زمینه‌ساز حرکت‌های مؤثرتر در آینده خواهد بود. به‌ویژه، تمرکز و برنامه‌ریزی بیشتر بر محور «سفیران محیط زیست» می‌تواند موجب شکل‌گیری گروهی توانمندتر، پویاتر و تأثیرگذارتر شود.

همکاری‌های انجام‌شده در این حوزه، الگویی ارزشمند از تعهد، هم‌افزایی و مسئولیت‌پذیری را به نمایش گذاشت.

خانم مجدپور، دبیر پیام‌های آسمان هفتم



آجرهای محیط‌زیستی برای محیط زیست

امسال، خدا را شکر، مجتمع راه شایستگان گام‌های مهم و هیجان‌انگیزی در راستای حفظ محیط زیست برداشت و من خوشحالم که به لطف خدا توانستم در این مسیر با آن‌ها همراه باشم.

یادم می‌آید اولین باری که یک اکوبریک را به کلاس بردم. تا اواسط زنگ فیزیک، بدون هیچ توضیحی آن را روی میز گذاشتم. نگاه‌های کنجکاوانه‌ی دانش‌آموزان به آن وسیله، مدام جلب توجه می‌کرد. پس از مدتی، وقتی بالاخره اکوبریک را برداشتم تا به کنجاوای‌هایشان پاسخ بدهم، کلاس سکوت عمیقی پیدا کرد. انگار همه منتظر بودند تا ببینند این وسیله چیست و چه ارتباطی با درس فیزیک دارد.

هفته بعد، نسیم رازفر اولین و تنها دانش‌آموز پایه هشتم بود که در طول هفته، یک اکوبریک ساخته و به کلاس آورد. این اتفاق باعث شد که من واقعاً هیجان‌زده شوم.

در ادامه سال و با همکاری سرکار خانم همایونی عزیز و دیگر بزرگواران، دانش‌آموزان بسیاری اقدام به ساخت اکوبریک‌هایی در اندازه‌ها و طرح‌های مختلف کردند. و

خدا می‌داند که در دل هر اکوبریک چقدر تلاش و ایده‌پردازی نهفته بود.

حالا که سال به پایان رسیده، با این آجرهای محیط‌زیستی، دست‌ساخته‌هایی فوق‌العاده به‌وجود آمده که امیدوارم به یادگار بماند و نمایانگر همت و تلاش دانش‌آموزان پرتلاش راه شایستگان باشد.

الحمد لله

خانم حقیقت‌کیش، دبیر فیزیک پایه هشتم





دردستانی کن و درمان‌دهی...
(روایت یک فکر کوچک در ذهن و
یک کار بزرگ در زندگی)

سالی که گذشت، مدرسه‌ما-
راه شایستگان-در همه‌جا و
همه‌حیطه‌ها، سفیر محیط زیست
بود.

هر معلمی یک فعالیت را انتخاب
کرده بود و بچه‌ها، دست‌افشان
و پای‌کوبان، همراهش به سوی
نجات طبیعت می‌رفتند.

یکی مسئول جمع‌آوری در
بطری بود، دیگری آموزش
خشک‌کاله‌کردن را به عهده داشت،
و یکی هم پوکه‌های قرص را جمع
می‌کرد تا برای تحقیقات پزشکی
به مؤسسه‌ای سپرده شود.

وقتی نوبت به من رسید و وارد
گروه حامیان محیط‌زیست شدم،
دیدم که تقریباً همه کارها

تقسیم شده. دلم می‌خواست من هم سهمی داشته باشم، برای زمین، برای آینده، برای حس مفیدبودن.

با کمی ناامیدی رفتم سراغ خانم مجدپور و گفتم: «خب، به من هم کاری بسپارید...»
و چه خوب که ناامیدی و ناامید کردن هیچ‌وقت در اخلاق خانم مجدپور جایی نداشته.
خانم مجدپور گفتند: «جمع‌آوری داروهای اضافی هم با تو.»

در همان لحظه، ذهنم پرتاب شد به ده سال پیش، به بیست‌سالگی‌ام؛ آن روزهایی که تازه از نوجوانی
گذشته بودم و با شوق جوانی، دارو جمع می‌کردم برای مناطق محروم.
برای کسانی که گاهی توان خرید یک برگ داروی ویتامین D را هم نداشتند.
می‌نشستم پای حرف‌هایشان و می‌فهمیدم که چطور درد بیماری و درد فقر می‌توانند هم‌زمان گلوی آدم را
بفشارند.

همه این خاطره‌ها در یک صدم ثانیه از ذهنم گذشت و با ذوق به خانم مجدپور گفتم: «آخ‌جون! این کار
اصلاً مال منه. خیالتون راحت.»

و این‌گونه دوباره شدم سفیر دارو.

روز تحویل داروها، وقتی آن‌ها را به داروخانه منتخیم در خیابان هفده شهریور رساندم، کاش بودید و برق
چشمان دکترهای داروساز و مراجعه‌کنندگان نیازمند را می‌دیدید؛
برقی از شادمانی، از قدردانی بی‌کلام.

خانم دکتر مسئول داروخانه با احترام بسیار از من تشکر کرد.
با لبخند گفتم:

«دکتر جان، این حجم از دارو فقط کار من نیست...
این، حاصل دست‌های هم‌دل معلم‌ها و قلب‌های روشن بچه‌ها و همه ماست.»
ساقی بیا که هاتف غیبم به مژده گفت
با درد صبر کن که دوا می‌فرستمت...

پروانه مرسلی توحیدی، دبیر ادبیات فارسی پایه هشتم





برای طبیعت، ملک امام زمان (عج)
(خرده روایتی از معلم قرآنی که افتخار دارد عضوی از حامیان محیط‌زیست راه شایستگان باشد)

اواخر سال تحصیلی گذشته بود که همکار عربی‌مان، خانم میرکمال عزیز، پرسیدند: "با برگه‌هایی که اسامی متبرکه دارند، چه کنیم؟ نمی‌خواهیم وارد زباله‌ها شوند."
همانطور که همیشه وقتی صحبت از زباله و پسماند می‌شود، جرقه‌هایی در ذهنم روشن می‌شود، با اطمینان گفتم: "ما به دنبال خیریه‌ای می‌گردیم که کاغذها را خمیر کند و بازیافت کند، نه اینکه همراه بقیه پسماندها دفن شوند."
به جستجو پرداختیم و به خیریه "رشد" رسیدیم. پس یک سطل بزرگ مخصوص کاغذ در طبقات مدرسه قرار دادیم.

تصادفی جالب بود که نام خیریه "رشد" بود و ما با قدم‌های کوچک شروع کردیم به رشد در مسیر کمک به مادرمان زمین.

پوسترهایی ساختیم و انواع زباله‌ها را معرفی کردیم و در هر کلاس و راهرو نصب کردیم. برای دخترانمان از اهمیت تفکیک زباله‌ها گفتیم و چقدر مشتاق شنیدن بودند. آنها تبدیل به سفیرانی شدند برای انتقال این مطالب به خانواده‌ها.

انگار همه چیز دست به دست هم داده بود تا ما مانند حلقه‌های یک زنجیر کنار هم قرار بگیریم. برای من که همیشه در این مسیر تنها بودم، این احساس مثل شهدی شیرین بود.

سطل‌ها بیشتر و بیشتر شدند؛ کاغذ، زباله‌تر، زباله خشک، تتراپک، درب بطری، نان خشک...

خانم صافی عزیز فرم جمع‌آوری اطلاعات محیط‌زیستی از خانواده‌ها را تهیه کردند و ما یکپارچه تمام راهکارها را بررسی کردیم و آمار گرفتیم.

حالا قلبم با شدت و شوق می‌تپید؛ دیگر تنها نبودم، برخلاف سال‌های گذشته که مدام می‌شنیدم این کارها تنها وقت تلف کردن است و حاصلی ندارد.

با بیشتر شدن تعدادمان، دست به دست هم دادیم و برای یک پروژه تحقیقاتی، پوکه قرص جمع‌آوری کردیم. حجم زیادی باتری جمع کردیم. چقدر با جمع‌آوری اکوبریک‌ها از دفن متالایزها و پرولایزها جلوگیری کردیم و چه حس خوبی داشت که من عضو کوچکی از حامیان محیط‌زیست بودم.

انگار قدم‌هایمان استوارتر می‌شد. از خشکاله گفتیم و خشکاله هم جمع‌آوری کردیم.

به خانم فراهانی عزیز دبه‌های پلاستیکی دادیم تا به روستا ببرند و در چرخه مصرف قرار بگیرند.

شاید زیباترین لحظه‌ی سالی که گذشت برای من زمانی بود که هلیا عنصری، ابتدای کلاس قرآن، به قول خودش گردن‌بند ببعی را که از خشکاله تهیه شده بود، به کلاس آورد. او علی‌رغم مخالفت خانواده، برای اینکه پوست حتی یک میوه به هدر نرود، راهکار خلاقانه‌ای کشف کرده بود. او پوست‌ها را در اتاقش به بند کشیده بود تا هم زودتر خشک شوند و هم بوی خوشی در اتاقش پخش شود. این تلاش او نشان می‌داد که ما توانسته‌ایم دغدغه‌های محیط‌زیستی را در دخترانمان ایجاد کنیم.

هر روز صبح که به مدرسه می‌آیم، در طول مسیر پیاده، همکارانی را می‌بینم که یا خشکاله در دست دارند، یا دبه، یا اکوبریک، یا دارو، یا پوکه قرص.

حالا ما همگی حامیان محیط‌زیست شده‌ایم و امیدواریم که همیشه سبز و سالم بمانیم...

خانم همایونی، دبیر قرآن هفتم و نهم و دینی هشتم





خردروایتی از تجربه‌ای زیبا در مسیر آموزش و محیط زیست

شهریور ۱۴۰۲، زمانی که با سرکار خانم عابدین عزیز گفتگو کردم و قرار شد تدریس درس مطالعات اجتماعی پایه هشتم را بر عهده بگیرم، سراسر وجودم را شور و اشتیاق فراگرفته بود. پس از ده سال، بازگشت به محیط مدرسه برایم تجربه‌ای شیرین اما همراه با اضطراب و نگرانی بود.

در نخستین گام، با سرکار خانم زینب ساداتیان، دبیر مطالعات اجتماعی سال‌های گذشته (و البته هم‌دوره‌ای و دوست قدیمی دوران مدرسه‌ام)، تماس گرفتم تا از تجربیات ارزشمند ایشان بهره‌مند شوم. در خلال صحبت‌ها، بارها به خاطرات دوران مدرسه‌مان بازگشتیم، اما در کنار آن، نکات آموزشی نیز مطرح شد.

زینب عزیز به من گفت که در سال‌های گذشته اقدام به جمع‌آوری درب بطری‌های پلاستیکی می‌کرده و از من خواست این مسیر را ادامه دهم تا دانش‌آموزان نیز همچنان در این کار خیر مشارکت داشته باشند. این پیشنهاد جرقه‌ای در ذهنم ایجاد کرد.

در سال تحصیلی گذشته (پایه هشتم)، درب بطری‌ها را جمع‌آوری می‌کردم و حتی گاهی به خانه می‌بردم و در انباری نگهداری می‌کردم. در پایان سال، صندوق عقب خودرو را از این درب‌ها پر کرده و آن‌ها را به یکی از خیریه‌های فعال در این زمینه (واقع در خیابان خواجه عبدالله) تحویل دادم.

با آغاز سال تحصیلی ۱۴۰۳، مدتی در اندیشه بودم که امسال چه رویکردی در پیش بگیرم. پس از مکاتبه و گفتگو با چند نهاد خیریه، نهایتاً با کمک یکی از دوستانم، خیریه «ماموت نیکان» را یافتیم که محفظه‌های بزرگی برای جمع‌آوری درب بطری به مدرسه ارسال کردند. با ارسال نامه‌ای رسمی از سوی مدرسه، روند همکاری ادامه یافت.

امسال کار برای من ساده‌تر شد، چراکه دبیران مطالعات اجتماعی پایه‌های هفتم و نهم نیز از این طرح حمایت کرده و در کلاس‌ها آن را مطرح نمودند؛ دانش‌آموزان نیز با شور و اشتیاق همراهی کردند.

از سوی دیگر، تخلیه محفظه‌ها نیز نظم بیشتری یافت؛ خیریه ماموت نیکان با هماهنگی قبلی، در زمان مقرر به مدرسه مراجعه کرده و محفظه‌ها را تخلیه می‌کند.

همراهی گروهی و شکل‌گیری جمعی از حامیان محیط زیست در مدرسه، برای من تجربه‌ای ارزشمند و شیرین بود.

به راستی که مصداق ضرب‌المثل «یک دست صدا ندارد»، امسال در مدرسه ما تحقق یافت و برای نخستین بار، صدای محیط زیستی مدرسه طنین زیبایی پیدا کرد.

به همه همکاران گرامی خسته نباشید و خدا قوت می‌گویم. امیدوارم حفاظت از محیط زیست و تفکیک زباله، به سبکی در زندگی ما تبدیل شود و آن را در عمل، به نسل‌های بعدی نیز انتقال دهیم.

ندا خاتمی/ دبیر علوم اجتماعی پایه هشتم





مسیر سبز؛ تجربه‌ای مشترک از دغدغه‌مندی و کنش‌گری در راه شایستگان

اوایل سال تحصیلی بود که به جمع «راه شایستگان» پیوستم. در سال‌های گذشته، در مدارس دیگر با هدف یادآوری و بازنگری در فعالیت‌های زیست‌محیطی خانواده‌ها، فرم‌هایی را تهیه و در اختیار دانش‌آموزان قرار می‌دادم. با لحنی صمیمانه تلاش می‌کردم تا دانش‌آموزان و خانواده‌هایشان را در این مسئله درگیر کنم تا در فصل پایانی کتاب شیمی، پژوهش‌هایی با محوریت محیط زیست توسط خود آنان انجام شود.

زمانی که این تجربه را برای خانم عابدین عزیز بازگو کردم، با استقبال بسیار خوب ایشان روبه‌رو شدم. ایشان با خوش‌رویی فرمودند که اتفاقاً قصد دارند در مدرسه یک انجمن حمایت از محیط زیست راه‌اندازی کنند و اگر موافق باشم، فرم‌ها در قالب فعالیت این انجمن بین دانش‌آموزان توزیع شود.

و این‌گونه، انجمن شکل گرفت.

فرم‌ها توزیع شدند، پاسخ‌ها جمع‌آوری و در هر پایه دسته‌بندی و تحلیل گردید. سپس نمایندگانی از میان دانش‌آموزان، به‌عنوان «سفیران محیط زیست» انتخاب شدند. حال، من همراه با شایستگانی شده بودم که با تمام وجود دغدغه‌مند، مسئول و فعال بودند.

دانش‌آموزان نیز نه فقط به عنوان پژوهشگر، بلکه به‌عنوان همراهانی خودجوش و مشارکت‌جو، در کنار ما قرار گرفتند. فضای مدرسه سرشار از حال و هوای محیط زیستی شد؛ نصب محفظه‌های جمع‌آوری درب بطری و باتری، تفکیک زباله خشک و تر، نظارت مداوم معلمان و دانش‌آموزان بر روند تفکیک، و اختصاص بخشی از زمان کلاس‌ها به آموزش محیط زیست.

هر روز که به کلاس می‌رفتم، می‌دانستم یکی دو دانش‌آموز با «هدیه‌ای از جنس درب بطری» به استقبالم خواهند آمد؛ و چه هدیه‌ای ارزشمندتر برای معلمی که سال‌ها در آرزوی چنین فعالیت‌های میدانی بوده است؟

به امید آن‌که این‌گونه اقدامات در مدرسه هر سال گسترده‌تر، مؤثرتر و با کیفیت‌تر اجرا شود؛ و ما، هر یک، سفیرانی پرانرژی در جوامع کوچک پیرامون خود باشیم.

خانم راحیل صافی / دبیر شیمی پایه نهم

مسیر آغاز یک دغدغه؛ تجربه‌ای از همراهی در انجمن محیط زیست راه شایستگان

زمانی که تصمیم گرفتم درباره محیط زیست و نقش خودم در انجمن حمایت از آن در مدرسه «راه شایستگان» بنویسم، خاطرات بسیاری در ذهنم مرور شد.

یاد دارم اوایل سال تحصیلی بود و گفت‌وگوها در اتاق دبیران پیرامون برنامه‌های مدرسه داغ و پرشور بود. خانم مجدپور و خانم همایونی با انرژی و انگیزه از برنامه‌های خود برای انجمن محیط زیست سخن می‌گفتند. سایر همکاران نیز بی‌اختیار، از دغدغه‌های محیط‌زیستی خود صحبت می‌کردند. من نیز از این قاعده مستثنا نبودم و گه‌گاه در بحث‌ها مشارکت می‌کردم.

اگر امروز از بسیاری از همکاران بپرسند که چگونه به عضویت این انجمن درآمدند و فعالیت‌هایشان را آغاز کردند، شاید نتوانند پاسخ دقیقی ارائه دهند. اما مطمئنم همگی آن روزهای ابتدایی سال تحصیلی را به یاد می‌آورند؛ روزهایی که تجربه‌های شخصی‌مان جرقه‌ای شد برای گسترش دغدغه‌های زیست‌محیطی در مدرسه.

در ابتدا، مشارکت‌م بسیار محدود بود و صرفاً در برخی گفت‌وگوها حضور داشتم. اما زمانی که موضوع جمع‌آوری در بطری‌ها مطرح شد و صحبت از خبریه‌ای به میان آمد که این درها را تبدیل به ویلچر برای نیازمندان می‌کرد، علاقه‌ام به موضوع افزایش یافت.





آن ایده‌ی ساده، به تدریج به موضوعی محوری در کلاس‌های من تبدیل شد. تلاش کردم این انگیزه را به دانش‌آموزان نیز منتقل کنم. در آغاز، استقبال چندانی از سوی آنان صورت نگرفت. بیشتر در کلاس سؤالاتی مطرح می‌کردند اما تا جلسه بعد آن را از یاد می‌بردند.

با خود فکر کردم که انسان برای آغاز هر مسیری، نیاز به انگیزه دارد؛ عاملی درونی که او را به حرکت وادارد. همان‌گونه که شنیدن داستان آن خیریه در من این انگیزه را ایجاد کرد، باید برای دانش‌آموزان نیز چنین محرکی فراهم می‌کردم.

در جلسه‌ای، پیشنهاداتی درباره نحوه تشویق دانش‌آموزان مطرح شد. برخی به دادن نمره اضافه اعتقاد داشتند؛ گرچه کار مؤثری بود، اما از نظر من کافی و ماندگار نبود. می‌خواستم در ذهن بچه‌ها چیزی باقی بماند که هر بار با آن یاد محیط زیست بیفتند. بنابراین تصمیم گرفتم برچسب‌هایی با طراحی اختصاصی و مرتبط با محیط زیست برای کلاس خود تهیه کنم.

این اقدام، شور و اشتیاق دانش‌آموزان را دوچندان کرد. حتی زمانی‌که می‌دانستند پس از تعدادی خاص، دیگر نمره‌ای دریافت نخواهند کرد، باز هم به جمع‌آوری در بطری‌ها ادامه دادند. تعدادهایی که در ابتدا ۵۰ عدد بود، به ۵۰۰ عدد رسید. بچه‌ها با شوق، درها را می‌آوردند، در سطل مخصوص می‌ریختند و حتی از آن تفریح ساخته بودند.

شنیدن جملاتی مانند «در خانه‌مان یک محل جدا برای درهای بطری داریم»، «مادر بزرگم هم کمک می‌کند»، یا «پدرم همه درهای بطری کارخانه‌شان را برایم جمع می‌کند»، برایم معنایی فراتر از مشارکت داشت. این جملات نشان می‌داد که یک حرکت کوچک، می‌تواند اثراتی بزرگ و عمیق داشته باشد؛ نه فقط در مدرسه، بلکه در خانواده‌ها و جامعه پیرامون.

دیگر برچسب‌ها و نمره‌ها دلیل اصلی نبودند. بچه‌ها با انگیزه‌ای درونی، به خاطر خود محیط زیست تلاش می‌کردند. سطل مخصوص، مملو از در بطری می‌شد و صدای برخورد آن‌ها با یکدیگر، همراه با خنده‌ها و شور بچه‌ها، فضای دل‌انگیزی را در زنگ‌های تفریح ایجاد می‌کرد.

این تجربه نشان داد که گاهی تنها یک روزنه‌ی کوچک در ذهن کافی‌ست تا دریچه‌ای بزرگ به‌سوی تحول گشوده شود. چقدر خوشحالم که مدرسه راه شایستگان با راه‌اندازی این انجمن، نه تنها در من بلکه در بسیاری از دانش‌آموزان، شور حفظ محیط زیست را تقویت کرد.

باشد که زمینی پاک و سرسبز را به نسل‌های آینده هدیه دهیم؛ هدیه‌ای از دل، برای آینده.

سروناز بیدآبادی / دبیر علوم اجتماعی پایه هفتم



طراحان لوگو:
ضحی کاشفی
حلما ترکیان



افتخار آفرینان





دانش اندر دل چراغ روشن است...

موضوع پروژه‌ی ما ساخت تونیک گیاهی برای مو بود؛ با هدف اینکه کاملاً گیاهی و طبیعی باشد. پس از انجام تحقیقات گسترده و تأمین مواد اولیه، به آزمایشگاه رفتیم و تونیک را تهیه کردیم. این تونیک کاملاً گیاهی، سالم و بدون مواد شیمیایی بود.

برای آزمایش اثرگذاری، موی دو موش آزمایشگاهی را تراشیدند. روی یکی از آن‌ها تونیک را استفاده کردیم و روی دیگری نه. پس از چند روز، موی موش تیمار شده حدود ۱/۵ برابر بیشتر رشد کرد. نتیجه‌ی آزمایش نشان داد که تونیک ما مؤثر است.

در ادامه، در یکی از مسابقات علمی معتبر که با حضور حدود ۸۰۰۰ شرکت‌کننده برگزار شد، شرکت کردیم. پس از ارائه‌ی دفاعیه، موفق به کسب رتبه‌ی سوم کشوری شدیم. به همین مناسبت، به دانشگاه شریف دعوت شدیم و مورد تقدیر قرار گرفتیم. لوح تقدیر و یک سکه پارسیان نیز به ما اهدا شد.

در حال حاضر نیز در مسابقه‌ای با عنوان «اکسیر» شرکت کرده‌ایم که جوایز آن شامل امتیازات ویژه‌ای مانند درصد کنکور و... است.

نویسنده: نازنین نشاطجو

اعضای تیم:

نازنین فاطمه حاجی عبدالعلی، ملکه ضرابیان، ستایش سیدحسن تهرانی، نازنین فاطمه نشاطجو





رشته قرائت:

کسب رتبه اول	هلتا برفه ای	نهم
کسب رتبه اول	فاطمه قاسمی	هشتم
کسب رتبه اول	ماتیا سادات میرجعفری	هفتم
شایسته تقدیر	فاطمه سادات میرخشتی	هفتم

رشته نهج البلاغه:

کسب رتبه دوم	مهتاب وادی خیل	نهم
شایسته تقدیر	مهرسا پهلوانی	هشتم
کسب رتبه دوم	سارا احمدی	هفتم

رشته صحیفه سجاده:

کسب رتبه دوم	ستایش خمیسی	هشتم
کسب رتبه سوم	قاصدک زارع	هفتم

رشته مفاهیم:

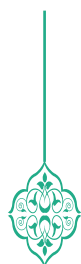
کسب رتبه دوم	حلما ترکیان	نهم
کسب رتبه اول	زینب لاری	هشتم
کسب رتبه دوم	فاطمه محمدی تجزیشی	هفتم

رشته احکام:

شایسته تقدیر	محیا حسین زاده	نهم
شایسته تقدیر	سارا تشکری	هفتم

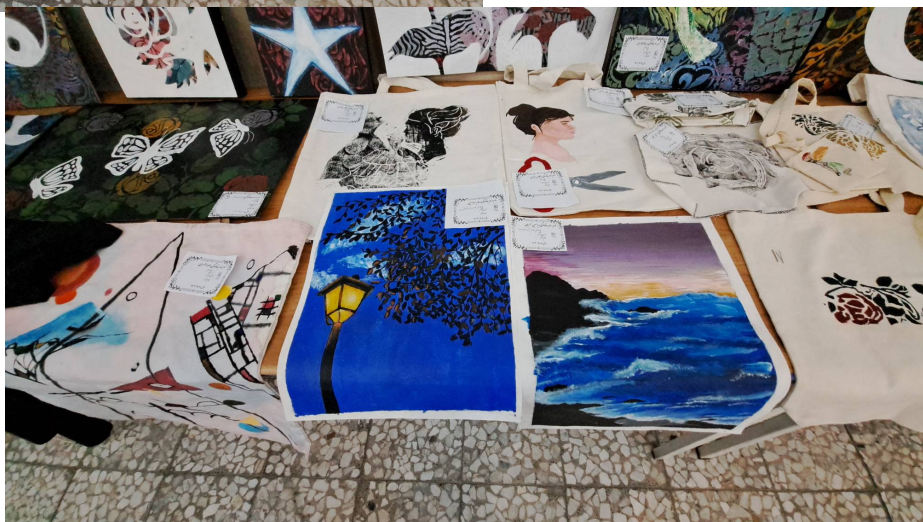
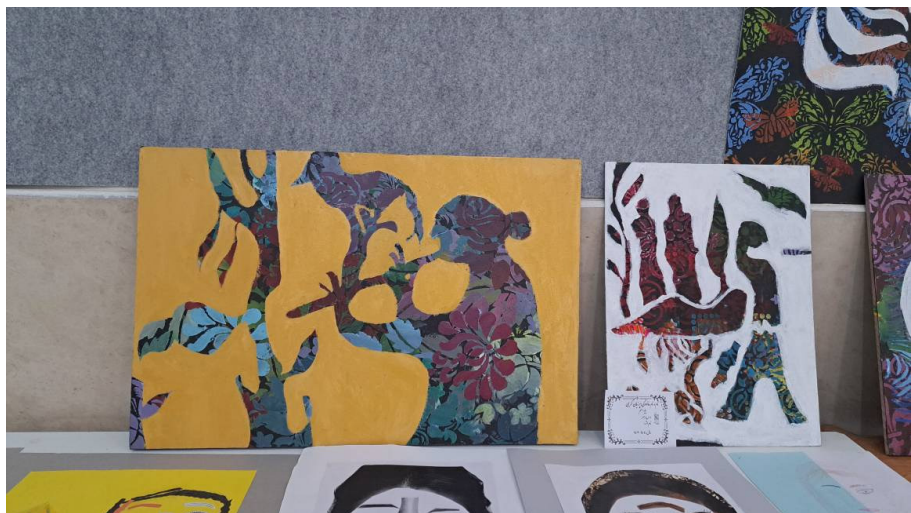
رشته انشاء:

کسب رتبه سوم	صهبا رفیق دوست	هفتم
--------------	----------------	------

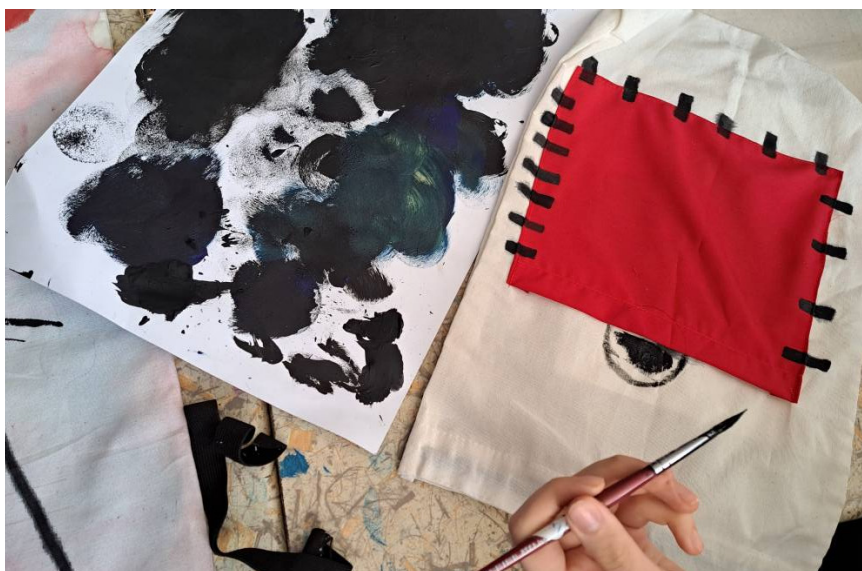
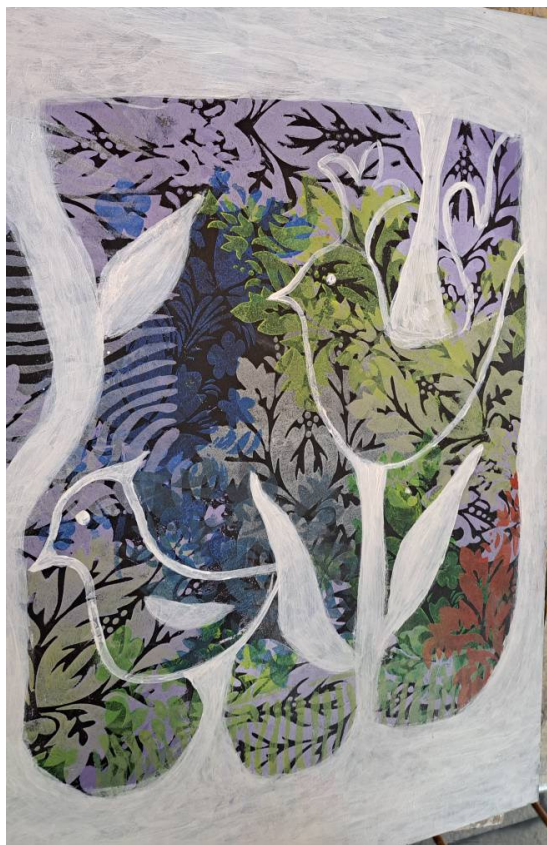


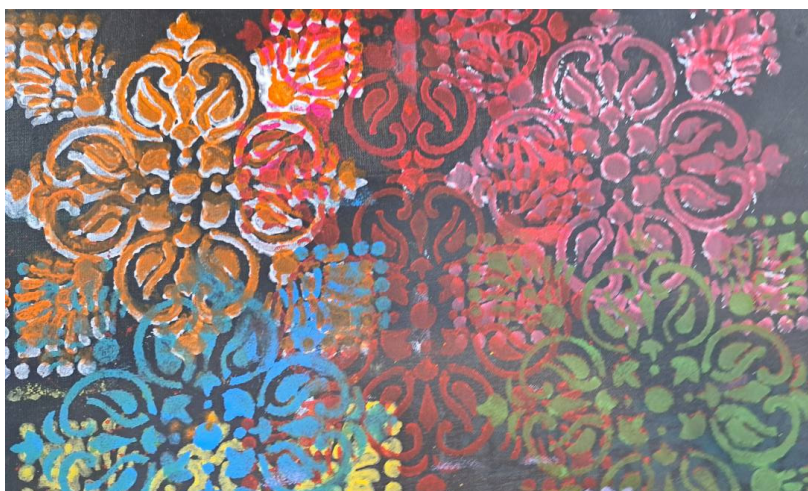
گالری آثار













دختران عزیزم

مدرسه، فرصتی بی‌تکرار برای پرورش توانمندی‌ها، شناخت مسیر آینده و ساختن شخصیت فردی و اجتماعی شماست. هر روزی که در این محیط حضور دارید، گامی‌ست به‌سوی رشد، آگاهی و تجربه. در این مسیر، ممکن است با چالش‌هایی روبه‌رو شوید، اما آنچه اهمیت دارد، اراده شما برای آموختن، تلاش کردن و عبور از موانع است. ما به عنوان همراهان آموزشی‌تان، وظیفه خود می‌دانیم که زمینه‌ای امن و راه‌گشا برای شکوفایی استعدادهای شما فراهم کنیم. با تکیه بر توانایی‌های درونی‌تان و بهره‌گیری از مشورت و راهنمایی، می‌توانید آینده‌ای درخشان برای خود ترسیم کنید.

با آرزوی موفقیت برای شما

فاطمه قربانی
معلم راهنمای پایه نهم





علائم کمبود ویتامین D

خستگی و احساس افسردگی



درد استخوان ها مخصوصاً در پشت

عدم بهبود زخم ها و ریزش مو



افزایش وزن و بالا رفتن فشار خون

پوکی استخوان و شکستگی استخوانها



دیابت و حتی ابتلا به آلزایمر

استخوانهایی محکم با مصرف قرصهای مکمل ویتامین دی



منابع دریافت ویتامین D



نور خورشید

به مقدار جزیی در
زرده تخم مرغ، جگر، خامه و کره



پیام معلم بهداشت
خانم خسروانی

میزان مصرف مکمل ویتامین D



ماهان یک عدد کپسول ویتامین D

برای جذب بهتر ویتامین D
آن را بعد از غذا یا با شیر مصرف کنید





نقش آهن در بدن چیست؟

کمک به خون سازی
تامین رشد
توانمندی ذهنی
افزایش یادگیری



منابع غذایی
آهن دار



گوشت

قرمز

گوشت

مرغ

مغزها و
خشکبار

تخم مرغ

حبوبات

سبزیجات

پیام معلم بهداشت
خانم خسروانی

میزان مصرف مکمل آهن

هر سال به مدت ۱۶ هفته متوالی
و در هر هفته یک عدد قرص آهن
(فروس سولفات یا فروس فومارات یا فرولیك)

برای جذب بهتر مکمل آهن
آن را با میوه یا آبمیوه مصرف کنید



قرص آهن نباید همراه با شیر، چای یا قهوه مصرف شود
زیرا کلسیم موجود در شیر و
تانن موجود در چای و قهوه از جذب آهن جلوگیری می کند.



خداوند دارد

