

خردنامه

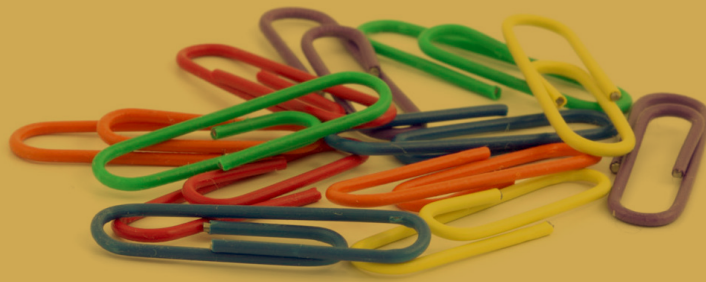
- همه جا کلاس درس است
- نوای نی آواز گنجشک
- هفت، عدد اول
- با هم و برای هم
- معتاد
- مسخره باز، داستانی پر از مو
- سرمایه های روانی
- از سبز کم رنگ تا سبز پررنگ
- هایکو
- شعر
- In Other Words
- گزارش تصویری

خردنامه/ نشریه‌ی دانش‌آموزی الکترونیکی

مدرسه‌ی خرد/ شماره ۱۷/ بهار ۱۳۹۹



به نام خدا



● خردنامه / نشریه‌ی دانش آموزی الکترونیکی مدرسه‌ی خرد / شماره ۱۷ / بهار ۱۳۹۹

سر دبیر: مرضیه مدنی رزاقی

تحریریه: سنا ذبیحی، فرانک ضرغامیان، یاس مهرافشار

با همکاری: آریانا حسین خانی / گلاره حسامی آذر

دبیر بخش انگلیسی: آندیا درآنی

دبیر بخش ریاضی: پریسا پرمور

دبیر بخش اجتماعی: فیروزه فلاح

دبیر محیط زیست: معصومه سعیدی

دبیر بخش زیست‌شناسی: رایان ساقیان

دبیر بخش داستان: رودابه کمالی

دبیر بخش مشاوره: ناهید علمداری

رابط دبستان: آذین محمدزاده

طراحی و صفحه‌آرایی: ثریا علی‌جان‌زاده

ویراستار: مهدیه قرقچیان

طراحی لوگو تایپ: کیانا ابریشمی

عکس: الهه پناهی / مهدیس شکوهی

پادکست:

هماهنگی ضبط: سنا ذبیحی، ساخت پادکست: رژا پرویزی، با تشکر از مهسا قندیل‌زاده

با آثاری از: صبا استادعلی، سارا بابایی، پارمیس برازش، هلیا بلورچی، رژا پرویزی، پرمیدا پورحمید، هلیا تبریزی، ملینا توحیدی، نگار حسن‌نیا، آریانا حسین‌خانی، نیلوفر خلفی، آریانا خلیلی، سنا ذبیحی، رها رضایی‌فر، شیرین زمانی، کژال سادات‌هندی، سانیا سمیعی، دینا سه‌ده‌زاده، سبا صالحی، هستی صالحی، نشمیل قناعت‌شعار، یاسمین صمدی، فرانک ضرغامیان، آوین عسکری، نیکا کاظمیان، مهدیس گلستانی، یاس مهرافشار، مهلا ناطقی، پرارین ناظمی، روشن هوشمندآرین و ناهید علمداری، بهاره رحیمی، رایان ساقیان، فاطمه معارف

بخش هنر با آثاری از: درین ابراهیمی، هانا ارباب، یاس بهزادی، ملیکا حبیبی، مها ربیعی، سارا رفیع‌فر، نیکی ساعتیان، صبا سلطانی، سانیا سمیعی، نیوشا شایقی، شایا شمس، ریحانه صالحی، سارینا عرب، امیتیس کیارشی، آسا نایینی

با تشکر از: هنگامه امیری، مژگان بختیاری، الهه پناهی، نازنین توتونچیان، گلناز تفرشی، راحله پورآذر، نرگس قندیل‌زاده، محبوبه صادقی، زهرا معصومی‌همدانی، فریبا محمدحسین، آذین محمدزاده، بهناز میرزازاده، نفیسه نصیران، مهناز عسگری، مریم بخارایی

با تشکر از بخش مدیریت و معاونت در مدارس خرد

• سخن سردبیر ... ۵

• کلاس درس من

- همه جا کلاس درس است ... ۷

• کلاس انشا

- نوای نی آواز گنجشک ... ۲۰

- درخشش در تاریکی ... ۲۱

- روزی که با یک آدم فضایی

قهوه خوردم ... ۲۲

- قوی سیاه ... ۲۳

• ریاضی

- هفت، عدد اول ... ۲۷

- هر دانه‌ی برف پر از ریاضی است ... ۲۹

- نقشه‌ی یک شهرک جدید ... ۳۱

- چرا زنبور خانه‌اش را شش ضلعی

می‌سازد ... ۳۴

- مسابقه‌ی ریاضی دهه‌ی فجر متوسطه‌ی

دو ... ۳۶

• زیست‌شناسی

- درباره‌ی کرونا ویروس بیشتر بدانیم

... ۴۱

• نگاهی به آینده

- وقتی از نبوغ حرف می‌زنیم از چه

حرف می‌زنیم ... ۴۵

- بازسازی انسان ... ۴۸

• گزارش

- با هم و برای هم ... ۵۰

• داستان

- معتاد ... ۵۷

- مار وپله ... ۶۰

• تازگی چه خواننده‌ای

- از میان کتاب‌ها ... ۶۳

- دنیای جکلین ویلسون ... ۶۵

- دونده‌ی هزار تو ... ۶۶

- هزار پیشه ... ۶۸

• هنر

- حرفه: عکاس ... ۷۰

- مکتب‌های ادبی و هنری ... ۷۶

- گالری گردی ... ۸۰

- از چشم دوربین: اینک بهار ... ۸۴

- مسابقه‌ی عکاسی دهه‌ی فجر متوسطه‌ی

دو ... ۸۹

• خط خطی‌های ذهن

- مسخره‌باز؛ داستانی پر از مو ... ۱۰۱

- دو خط موازی ... ۱۰۴

- شعر ... ۱۰۵

- هایکو ... ۱۰۶

• تار و پود (مشاوره)

- سرمایه‌های روانی ... ۱۱۰

- استرس و راه‌های مقابله با آن ... ۱۱۳

• محیط زیست

- از سبز کم‌رنگ تا سبز پررنگ ... ۱۱۷

- ریزگردهای اهواز ... ۱۱۹

• In Other Words ... ۱۲۳

• گزارش تصویری ... ۱۲۸

سخن سردبیر

نفس باد صبا مشک فشان خواهد شد
ارغوان جام عقیقی به سمن خواهد داد
این تطاؤل که کشید از غم هجران بلبل
ای دل ار عشرت امروز به فردا فکنی
گل عزیز است غنیمت شمریدش صحبت
مطربا مجلس انس است غزل خوان و سرود
حافظ از بهر تو آمد سوی اقلیم وجود
عالم پیر دگر باره جوان خواهد شد
چشم نرگس به شقایق نگران خواهد شد
تا سراپرده‌ی گل نعره‌زنان خواهد شد
مایه‌ی نقد بقا را که ضمان خواهد شد
که به باغ آمد از این راه و از آن خواهد شد
چند گویی که چنین رفت و چنان خواهد شد
قدمی نه به وداعش که روان خواهد شد

این خردنامه‌ی بهار است که با غزلی از حافظ آغاز می‌شود.

گنجینه‌ی ادب فارسی به درازا و عمق تاریخ ما، برای تجربه‌های متفاوت ما مردم، تا بخواهید اندوخته دارد. و شاید چنین است که از پی این همه تاریخ و رنج و ماجرا، سربرآورده‌ایم و قرن‌هاست که بر این خاک مانده‌ایم و تجربه‌های تلخ و شیرین‌مان را از زبان این آثار، آینه‌وار مرور می‌کنیم.

این روزها هم می‌گذرد و ردپایش بر جان ما تجربه‌های تازه‌ای می‌نشاند که بنای وجودمان را می‌نهد و ما باز پیش می‌رویم و راه‌های زندگی را از سر می‌گذرانیم و بر افتخار صبوری و پایداری خویش، پای می‌فشاریم.

در این روزهای متفاوت که از مدرسه دوریم، خواندن خردنامه و دیدن تصاویرش، که حکایت سابقه‌ی طولانی آشنایی ماست، شاید خوش‌تر به دل می‌نشیند، چنانکه گردهم آوردنش، برای ما، یک خبر خوب هم، اینکه این شماره توانسته‌ایم پادکست خردنامه را با پیگیری و همراهی سرسختانه‌ی بچه‌های خردنامه آماده کنیم.

خردنامه را بخوانید و گوش کنید و لذت ببرید. اینها همه هنرها و تلاش‌های شما، معلم‌ها و دوستان‌تان است.

سال نو مبارک و بی خطر باد!

حول حالنا الی احسن الحال

مرضیه مدنی رزاقی



کلاس درس من

همه جا کلاس درس است

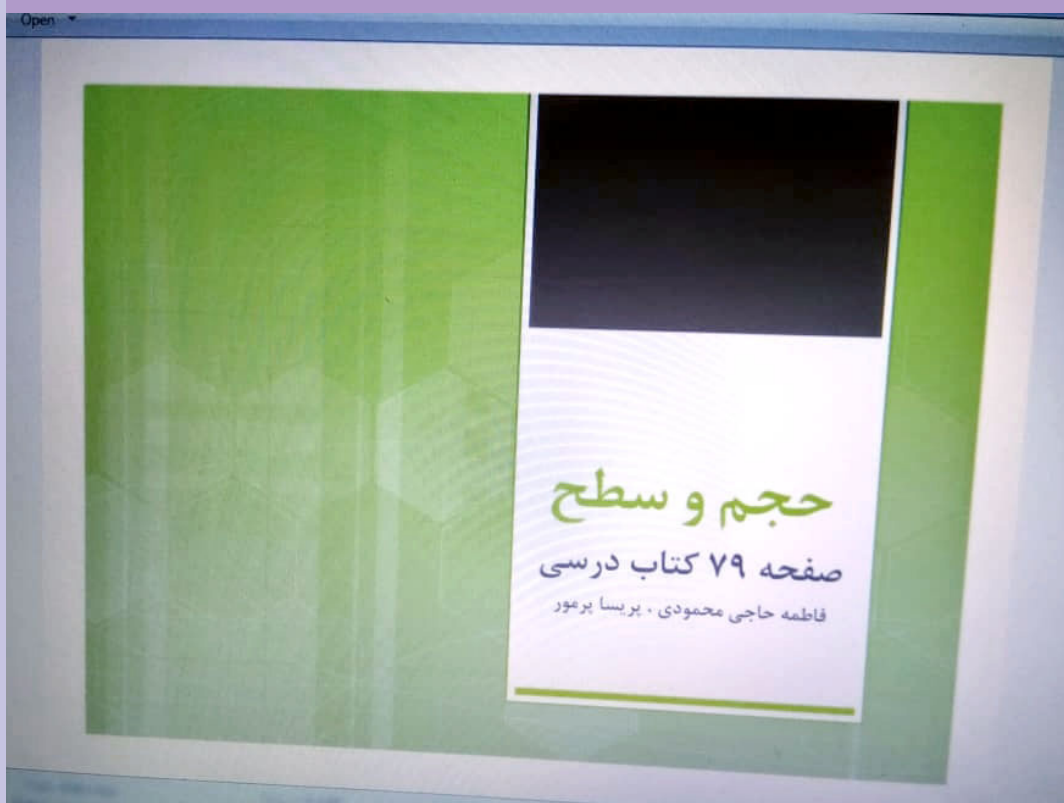
گزارش تصویری

هر شرایطی راهکار خودش را می‌طلبد. برای هر مسئله‌ای باید دنبال راه حل بود.

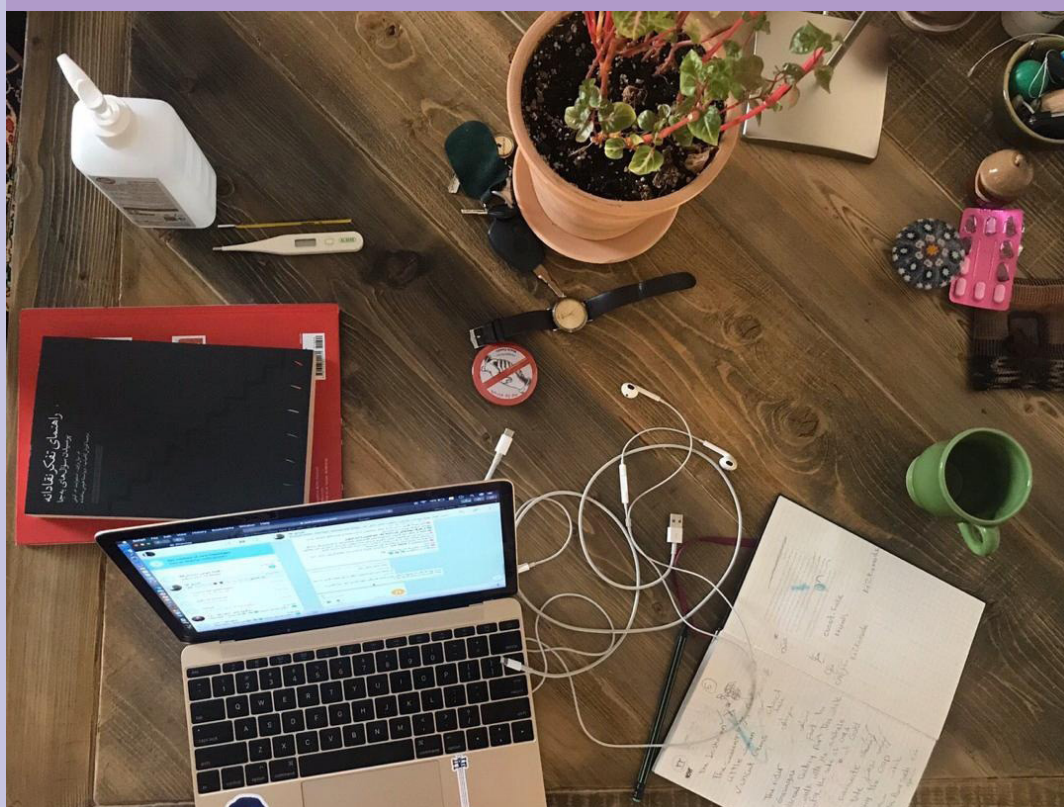
این روزها یک بیماری سخت مدرسه‌ها را تعطیل کرده، اما آموزش و یادگیری را نه. معلم‌ها و بچه‌ها مدرسه را آوردند خانه و این شد ایده‌ای برای خردنامه‌ای‌ها. تعدادی از معلم‌ها، از کلاس درس این روزهاشان عکس گرفتند و فرستادند؛ و این هم گزارش تصویری کلاس درس من:



rowpixel



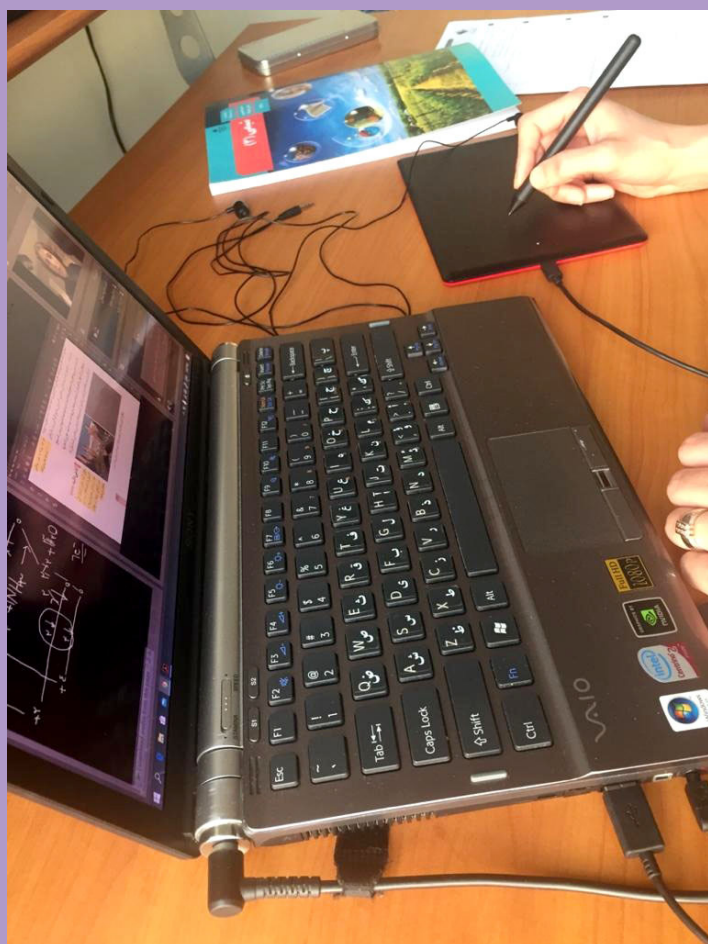
پریسا پرمور

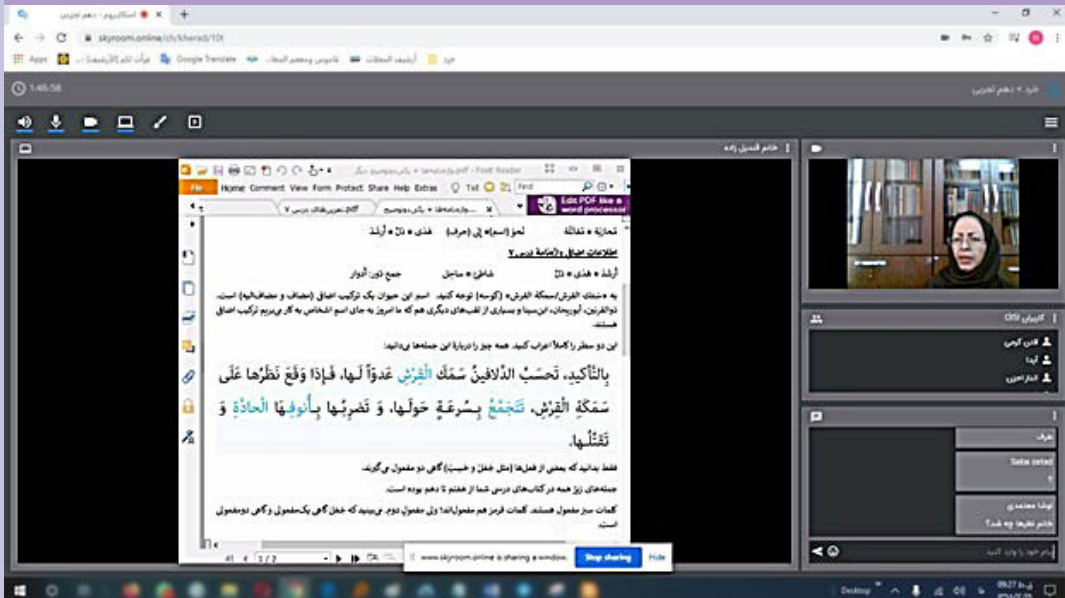


راحله پور آذر

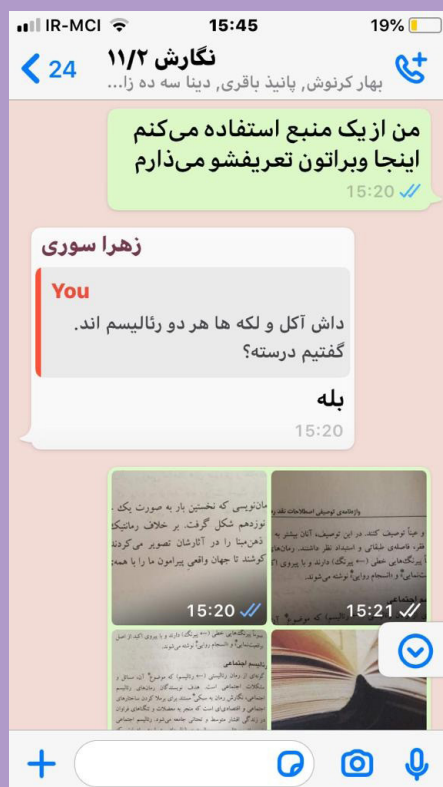
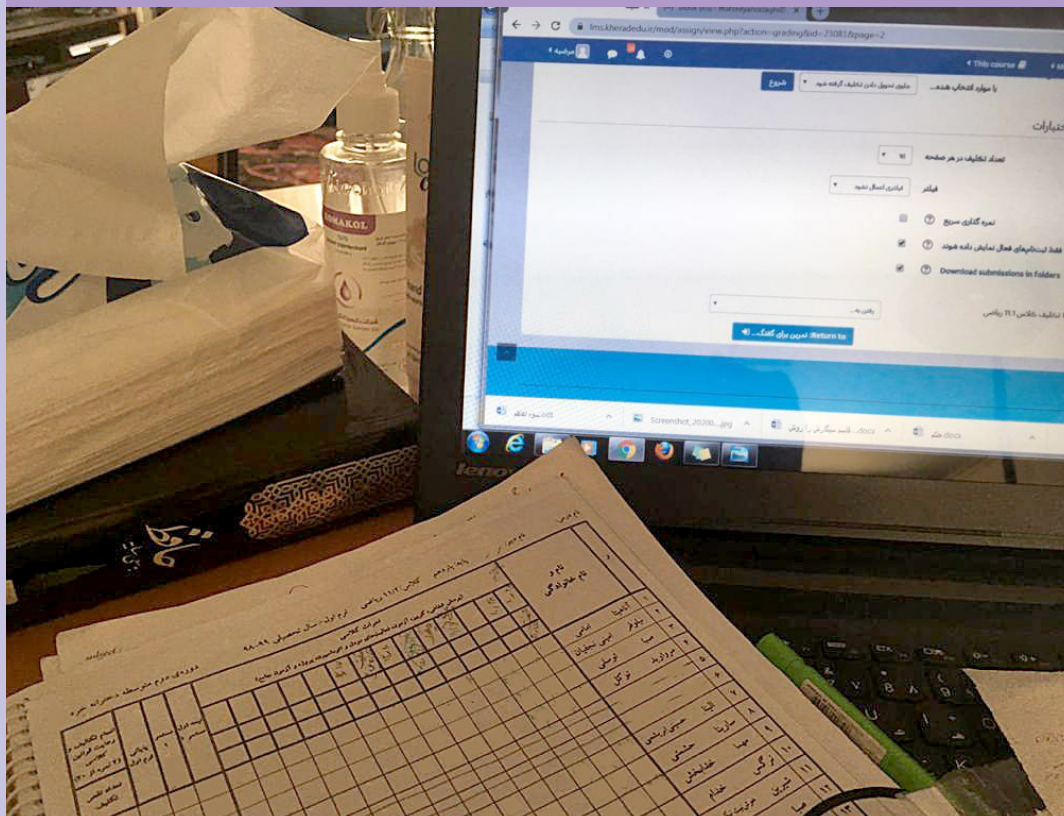


نازنین توتونچیان

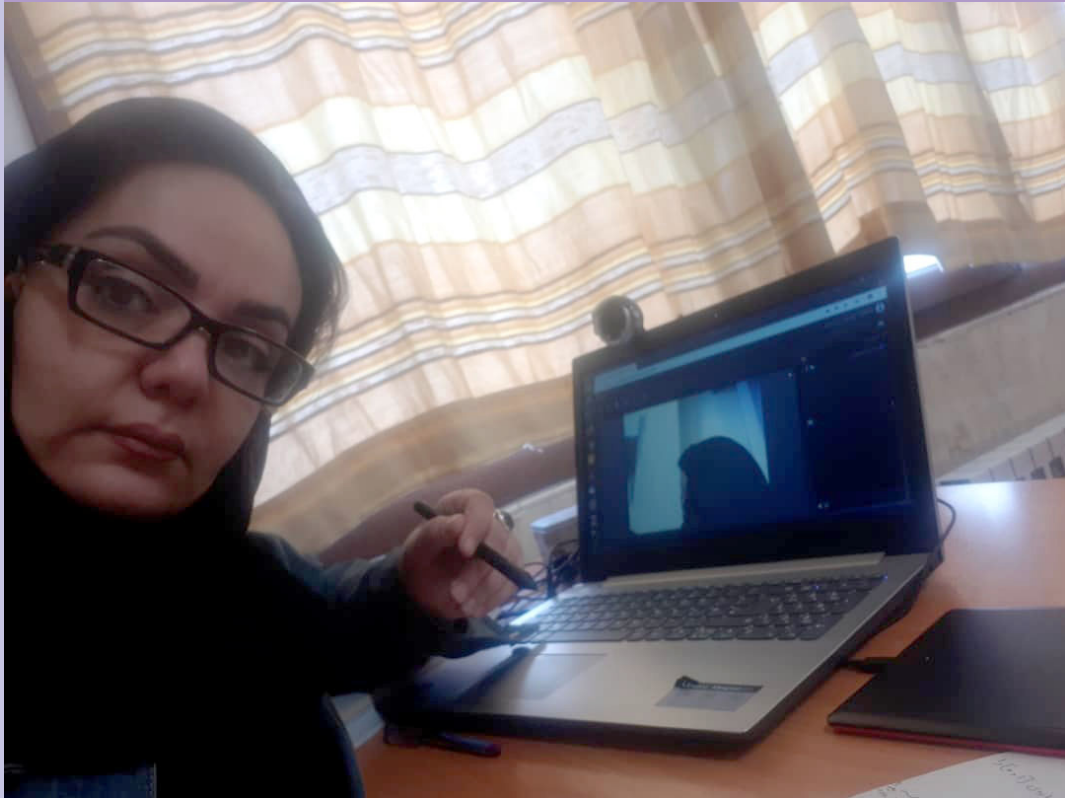




15



مرضیه مدنی رزاقی



skyroom.online/ch/kherad/10r

1:00:00 خرد دهم ریاضی

تخته

۱۹-
$$\frac{1}{x} \times \frac{2}{x} \times \frac{3}{x} \times \frac{4}{x} \times \frac{5}{x} \times \frac{6}{x} \times \frac{7}{x} \times \frac{8}{x} \times \frac{9}{x} \times \frac{10}{x}$$

۶
$$\frac{31}{x} \times \frac{31}{x} \times \frac{31}{x} \times \frac{31}{x} \times \frac{31}{x} \times \frac{31}{x} \times \frac{31}{x} \times \frac{31}{x} \times \frac{31}{x} \times \frac{31}{x}$$

۶
$$\frac{30}{x} \times \frac{30}{x} \times \frac{30}{x} \times \frac{30}{x} \times \frac{30}{x} \times \frac{30}{x} \times \frac{30}{x} \times \frac{30}{x} \times \frac{30}{x} \times \frac{30}{x}$$

۱۷-
$$\frac{25}{x} \times \frac{25}{x} \times \frac{25}{x} \times \frac{25}{x} \times \frac{25}{x} \times \frac{25}{x} \times \frac{25}{x} \times \frac{25}{x} \times \frac{25}{x} \times \frac{25}{x}$$

۲۰
$$\frac{20}{x} \times \frac{20}{x} \times \frac{20}{x} \times \frac{20}{x} \times \frac{20}{x} \times \frac{20}{x} \times \frac{20}{x} \times \frac{20}{x} \times \frac{20}{x} \times \frac{20}{x}$$

۱

کاربران (30)

خانم معصومی

دنیا ایرادان

سارینا رفایی

رهار حسن تاش

۳۳

نورا تاجمانی

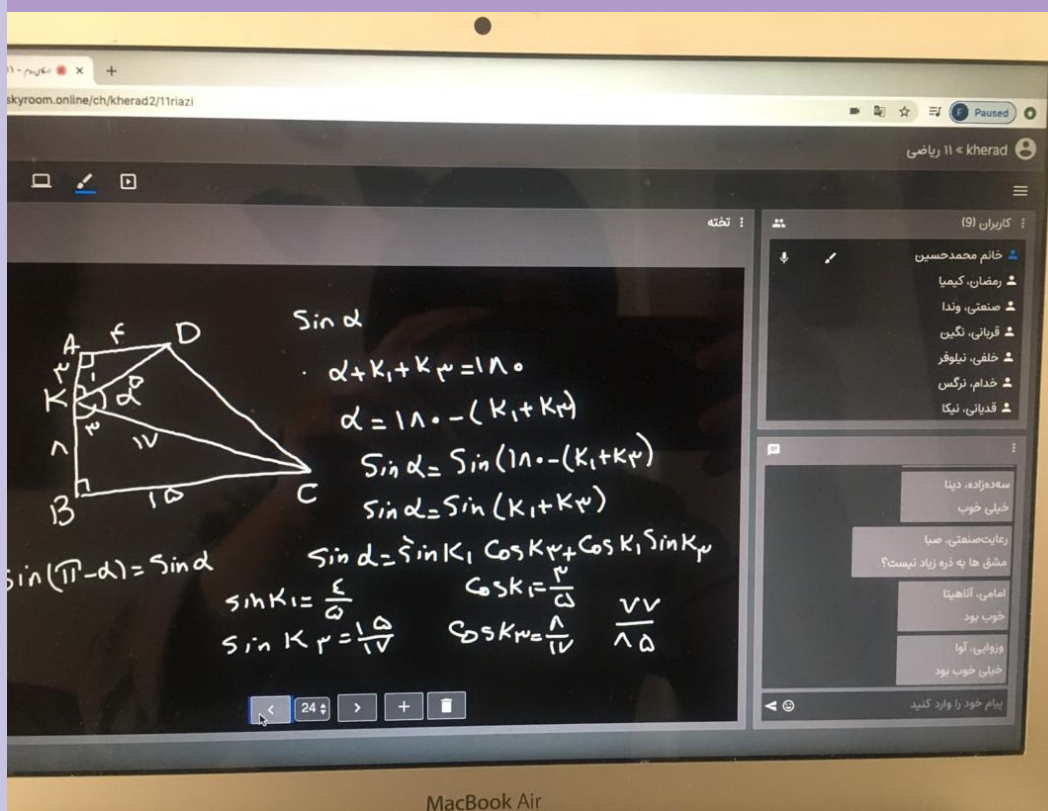
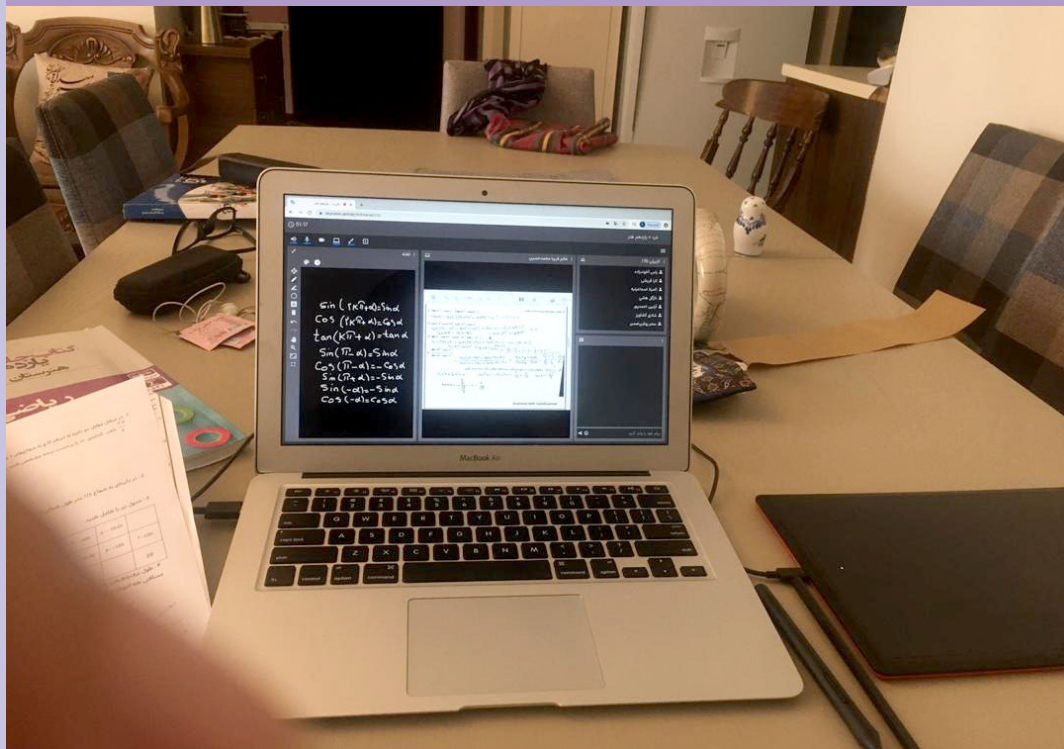
۳۴ به توان ۵

Activate Windows

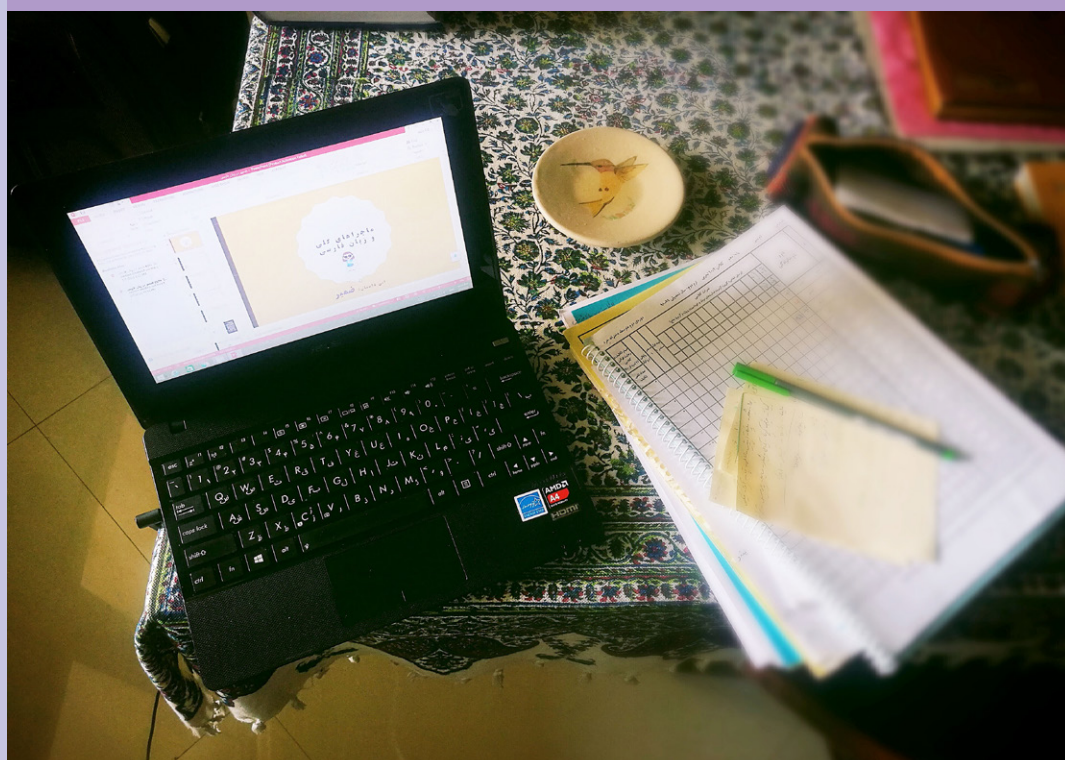
Go to Settings to activate Windows

۹:55 AM 3/7/2020 ENG

زهرا معصومی



فریبا محمدحسین



آذین محمدزاده



نقیسه نصیران



کلاس انشا

نواى نى، آواز گنجشك

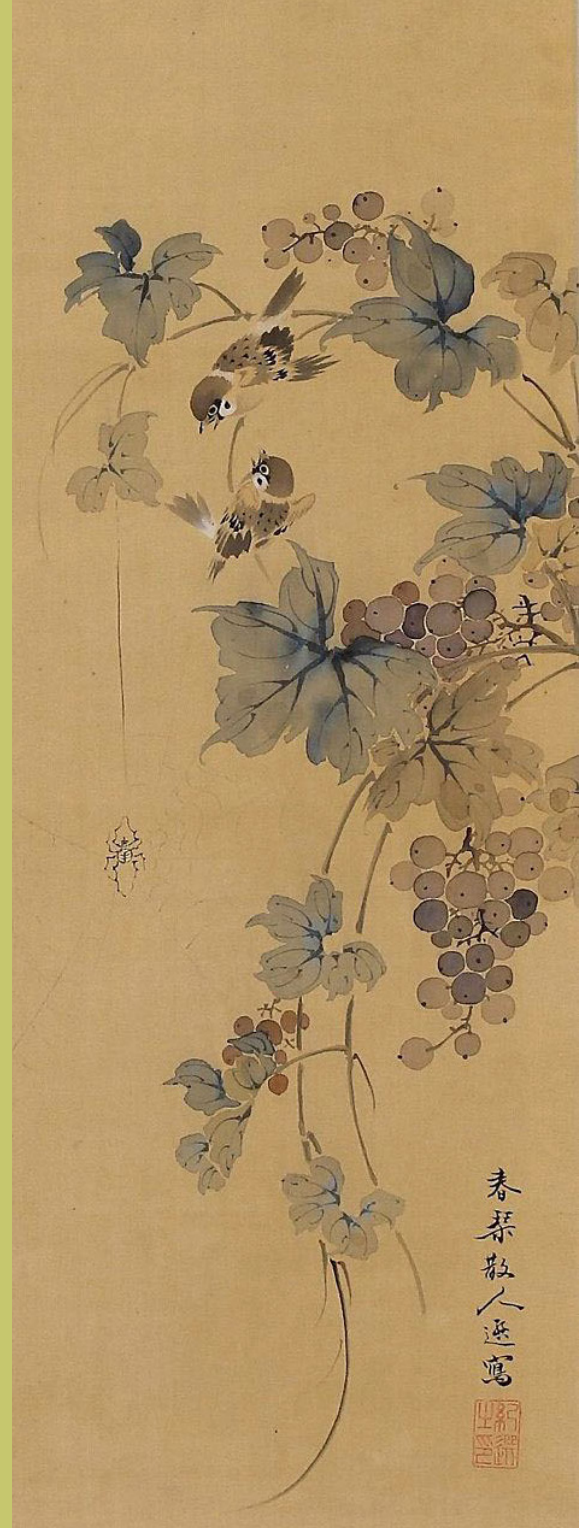
پنجره را كه باز مى كنم صدایی مى شنوم. صدا من را به ياد شادی‌ها و غم‌هايم مى اندازد. صدای نى و صدای گنجشكى كه هر روز روى بام خانه‌ها مى نشيند و يك ترانه از جنگل انتخاب مى كند و مى خواند.

گاهی اوقات غمگين است و آوازيى كه مى خواند جز آه و اندوه هيچ چيز نيست. اما گاهی هم شاد است و نغمه‌هايش جز سرزندگی هيچ پيامی ندارند. هر روز را با اميد به اينكه به ترانه‌هايش گوش كنم بيدار مى شوم، چه پر از آه و اندوه باشد، چه سرشار از شادی و نيکی. هر روز به اميد خواندنش پنجره را باز مى كنم.

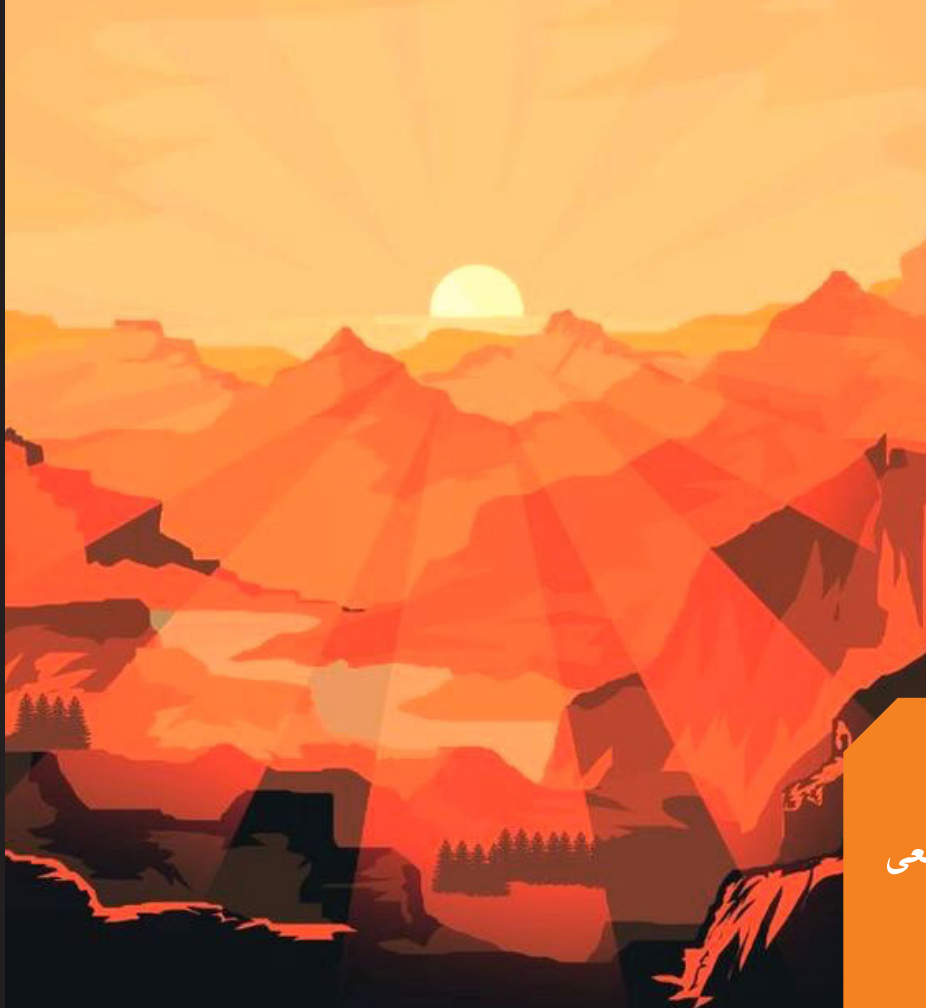
و اما نى، گاهی مى پرسد چرا بايد صدای گنجشك را دنبال كند؟ چرا با او همراهی مى كند؟ آن دو صدا با هم تضاد دارند. اصلاً چه كسی دارد نى مى نوازد؟ نى هميشه ناراحت است و هرگز به خود اجازه‌ی شاد بودن نمى دهد. گنجشك هم شاد مى خواند و هم غمگين، اما وقتی ترانه‌ی غمگين را در كنار نى مى خواند، ترانه ناگهان سرزنده و شاد مى شود.

برايم مبهم است كه راز بين گنجشك و نى چيست؟ جادویی كه بين آنهاست چقدر عميق است؟

چطور مى توانند اين قدر راحت معنی زندگى را در من ايجاد كنند؟ شايد نى بدون گنجشك نمى تواند. شايد گنجشك هم بدون نى به خواندن ادامه ندهد. آنها آتشی در دل من انداخته‌اند كه هيچ وقت خاموش نمى شود. شايد نى مى خواهد بگويد زندگى جز غم و درد كشيدن چيز ديگری نيست، اما گنجشك انكار مى كند، چون هم سرودهایی شاد و هم نغمه‌هایی دردناك خوانده است؛ اما نى فقط با آوازيى دردناك، اميد خود را دنبال مى كند...



شیرین زمانی



سانیا سمیعی

درخشش در تاریکی

خورشید الهام بخش من است. وقتی به رنگ نارنجی قرمز نش نگاه می کنم، اولین چیزی که به ذهنم می رسد این است که چگونه با چنین فاصله ای باز نورانی و بزرگ می درخشد. دلم می خواهد مثل او باشم. آن قدر احساسات و انرژی های مختلف و مختص به خود را در خودم جمع کنم تا مثل او بدرخشم. کاری کنم که هیچ کس نتواند آن را انکار کند و بتوانم دل و وجود هزاران نفر را گرم کنم.

می خواهم بزرگ باشم و منظورم از لحاظ ظاهری نیست. واضح است که در این باره کاری از دستم بر نمی آید و تا آخر عمرم صد و شصت سانتی باقی می مانم، ولی می خواهم بزرگ باشم. آن قدر که به خودم اعتماد داشته باشم، به خودم و به تمام انسان ها و مهارت و ویژگی هایی که در روحم جمع کرده ام.

می خواهم خورشید باشم و آدم های مهم زندگی ام را روی محور هایی دور خودم نگه دارم. گرم شان کنم و باعث خوشحالی شان شوم. دست از آنها نکشم و تک تک آنها را به خوبی بشناسم.

آرزو دارم مثل خورشید، تا جایی که می توانم دنیا را روشن کنم. تکه ای از خورشید باشم، تکه ای از نور. کسی که توانایی این را دارد که چند نفر را از تاریکی بیرون بکشد و باعث شود تا دوباره همه چیز را روشن تر ببینند. خورشید الهام بخش من است، زیرا می دانم تنها راه زندگی در این دنیای تلخ این است که هدف و مقصودت را بدانی و تکه ای از خورشید باشی. اینکه بین این همه شلوغی یادت بماند که برای چه زندگی می کنی و چه چیزهایی را قبول داری. اینکه هر از گاهی نگاهی به قلبت بیندازی و ببینی که در این تاریکی هنوز می درخشی.



روزی که با یک آدم فضایی قهوه خوردم

پارمیدا پورحمید

نشستم، نشستم. دست‌هایم را قلاب کردم، دست‌هایش را قلاب کرد. نگاه کردم، نگاه کرد. فکر کردم، فکر کرد. پراز سؤال شدم، پراز سؤال شد. پراز جواب شدم، پراز جواب شد. هیچ نمی‌گفتم و هیچ نمی‌گفت. پا روی پا انداختم و پا روی پا انداخت. هر کاری می‌کردم بلد بود یا شاید تظاهر می‌کرد که بلد است. قهوه‌ام را برداشتم، نوشیدم و از داغی‌اش صورتم جمع شد. قهوه‌اش را برداشت، نوشید و از داغی‌اش صورتش جمع شد. به در و دیوار نگاه کردم. به در و دیوار نگاه کرد و بی هیچ مقدمه‌ای گفت: «اگه بگم یه بره برام بکش، یه مار تو شکم بوآ نشونم می‌دی یا واقعاً یه بره برام می‌کشی؟»



قوی سیاه

رتبه‌ی دوم مسابقه‌ی خطابه

مهلا ناطقی
هستی صالحی

به نظر شما بازخوانی تاریخ و ادبیات کدام برهه‌ی تاریخی برای شناخت امروز و برای ساختن آینده‌ای بهتر به کار می‌آید؟

می‌توان یکی از بزرگ‌ترین خیالات جامعه بشری را، توهم دانایی دانست. مردمی که احساس می‌کنند همه چیز را می‌دانند و در حال قدم گذاشتن در بهترین راه ممکن هستند. یکی از اشتباهات رایجی که بشر به ظاهر، همه‌چیزدان مرتکب می‌شود، این طرز تفکر است که دنیا در همه‌ی زمینه‌ها و مسائل، پیرو قاعده و قانون تکرار شونده‌ای است؛ برای مثال، همه‌ی ما روزی به دنیا آمده و سپس می‌میریم. صبح‌ها بیدار می‌شویم و شب‌ها می‌خوابیم، ولی نمی‌توان قاعده و تکرارها را در همه‌جا گنجانده؛ برای نمونه در تاریخ.

بسیاری از ما جمله‌ی «تاریخ تکرار می‌شود» را شنیده‌ایم. اگر فرض کنیم که این گزاره درست باشد، با توجه به این که انسان موجود فراموش‌کاری است و اشتباهاتش را از یاد می‌برد، پس باید بتوان از طریق اتفاقاتی که در گذشته افتاده و تجربه‌های پیشینیان، وضع حال را بهبود بخشید. ولی چه می‌شود اگر بین تمام قوهای سفیدی که ما الآن در نظر گرفته‌ایم، یک قو سیاه باشد؟

اصطلاحی وجود دارد به نام قوی سیاه که از آن برای نامحتمل‌ترین اتفاقی که ممکن است پیش بیاید استفاده می‌شود. اکنون نیز با آوردن نام قو، تصویر حیوانی سفید در ذهن‌ها مجسم می‌شود. حال لحظه‌ی اولین مواجهه با قویی سیاه را تصور کنید. در آن موقعیت چه بر سر تفکرات و پیش‌فرض‌های انسان آمد؟ به همین دلیل زمانی که واقعه‌ای رخ می‌دهد که اکثریت حتی احتمال وجودش را هم نمی‌دهند، می‌گویند: «قوی ما سیاه شد!»

این اتفاق در بسیاری از کتاب‌ها که روایتگر دوران پیشینیان هستند، و حتی در تاریخ معاصر نیز قابل مشاهده است. حال به مثال‌هایی از قوی سیاه خواهیم پرداخت:

اگر کمی به داستان روی کار آمدن ضحاک دقت کنیم، متوجه خواهیم شد که سپاهیان منطقه‌ی پارس برای رهایی از دست جمشید، شهریارشان، به سراغ ضحاک می‌روند. به این دلیل که او را پادشاهی مقتدرتر، با ابهت و مناسب برای حکمرانی بر خودشان می‌دانند. مردم پارس نیز این انتخاب را می‌پذیرند. ضحاک پادشاهی بر این منطقه را به دست می‌گیرد. پس از مدتی قوی سیاه پادشاهی او نمایان می‌شود. هیچ کس تصور این را نمی‌کرد که ضحاک پادشاهی ستمگر باشد. وضع زندگی مردم برخلاف تصورشان روز به روز بدتر شد. ظلم و ستم همه جا را فرا گرفت، اما در این میان بودند افرادی که به خاطر آگاهی بیشتر از پشت پرده‌های ظلم ضحاک به سود خودشان

بهره جستند و گرفتار قوی سیاه نشدند.

از طرفی دیگر در تاریخ بی‌هقی ما ماجرایی دسیسه‌ی بوسهل زوزنی در باب آلتون‌تاش خوارزمشاه را داریم که سعی در اثبات ناراستی آلتون‌تاش دارد و در نهایت موفق می‌شود امیر را راضی کند به دست خط خود

فرمان توقف و برانداختن آلتون‌تاش را نوشته و امضا کند. پس از اینکه این توطئه فاش شد و دست خط امیر به دست آلتون‌تاش رسید، امیر برای جلوگیری از طغیان او دستور بازداشت بوسهل را داد. قوی بوسهل سیاه شد.

کمی جلوتر و بر اساس استناد تاریخی، در دوران دفاع مقدس و پس از امضای «قطعنامه ۵۹۸» و پایان یافتن جنگ بین ایران و عراق، تحولات اقتصادی به وقوع پیوسته، موجب کاهش شدید قیمت ارز گردید. کاسبان جنگ در این میان گرفتار قوی سیاه شدند. حتی گفته شده که عده‌ای از شوک این خبر دچار ایست قلبی شده و حتی در این واقعه جان و مال و ثروت خود را از دست دادند. از سویی دیگر افرادی که از زوایای پنهان این واقعه خبر

داشتند از دام قوی سیاه به سلامت گذشتند. بسیار قوهای سیاه دیگری از گذشته تاکنون وجود دارند که خود شما می‌توانید با کمی مطالعه و جست و جو، آنها را شناسایی کرده و با وضعیت موجود تطبیق دهید. علاوه بر مردم که سیر رویدادهای تاریخی،

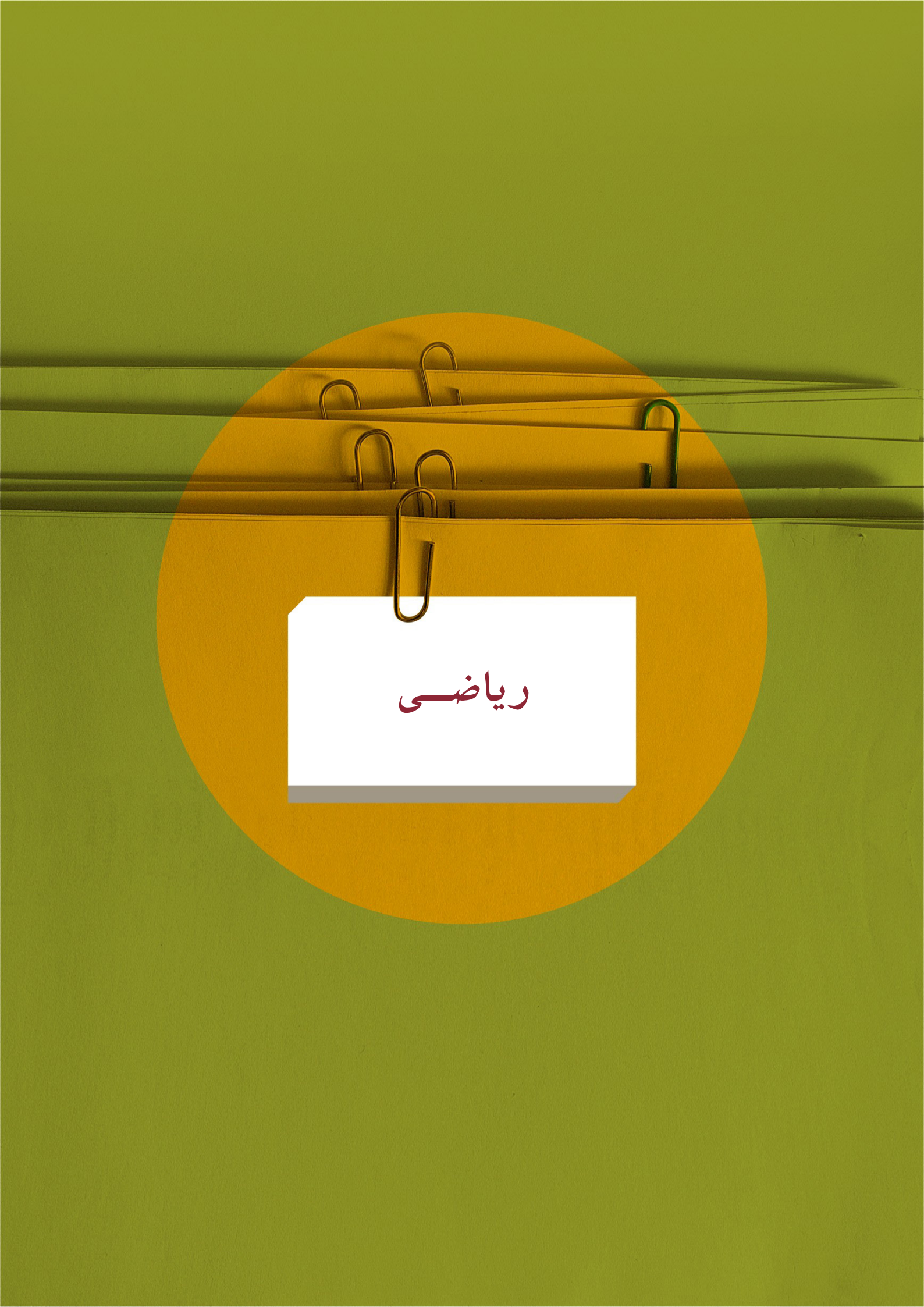


زندگی‌شان را تحت تأثیر قرار می‌دهد، ادبیات نیز از این قاعده مستثنی نیست. نوشته‌های شاعران و نویسندگان هر دوره، خواه ناخواه از صافی شخصیت، طرز تفکر و شرایط اجتماعی‌شان عبور می‌کرده و به دنبال آن هرچه اوضاع جامعه بدتر و نابسامان‌تر بوده، آثار ادبی آن دوره نیز غم‌انگیزتر و سوزناک‌تر نوشته شده است. ولی ادبیات همیشه مانند راهی روشن بوده برای بهتر دیدن و درست‌تر نگاه کردن.

رویدادهای تاریخی و سیاسی را می‌توان مانند دایره‌ای سفید در نظر گرفت که از نقطه‌ای شروع شده و تکرار می‌شود، ولی در این میان نقاط سیاه غیر قابل پیش‌بینی وجود دارند که زیان‌های مخربی به ما وارد می‌کنند و زندگی‌مان را تحت تأثیر قرار می‌دهند. در این میان، ادبیات وجود دارد تا روزنه‌ای باشد و راه کوتاه‌تری نشان‌مان دهد که حتی اگر در دام قوهای سیاه افتادیم، دست از پا گم نکرده و با درایت بتوانیم جان سالم به در ببریم. انعطاف‌پذیری آثار ادبی کمک می‌کند که هر کسی بتواند از آن برداشتی داشته باشد و بهره‌ای ببرد، نه همه به اندازه هم، اما اصل این است که ما بتوانیم بر نادانسته‌های مان واقف شویم و با این دیدگاه در نظر داشته باشیم: چیزی هست که من نمی‌بینم. اتفاقی در پشت پرده‌ها در حال رخ دادن است که من از آن بی‌خبرم.

حرف مشترک بسیاری از کتاب‌هایی که روایتگر برهه‌ای از تاریخ هستند این است که عامه‌ی مردم فریب می‌خورند و شمار کسانی که در جریان اتفاقات هستند نیز به قدری کم است که کاری از دست‌شان بر نمی‌آید. برای مثال با مطالعه تاریخ بیهقی ظلم پنهانی امیر مسعود برای خواننده قابل مشاهده است، اما آیا شهروندی که در آن دوره زندگی می‌کرده مسائل را از این پنجره و از این دیدگاه می‌دیده است؟ نویسندگان و شاعران هر دوره نیز به این دلیل به حال مردمی که نمی‌دانند و نمی‌خوانند افسوس می‌خوردند.

در ادبیات تاریخ کهن، اسطوره‌های شاهنامه از رستم دستان تا ضحاک مار دوش و داستان‌های عاشقانه‌ای مانند بیژن و منیژه، از کودکی با زندگی ما عجین شده‌اند، این داستان‌ها راحت‌تر می‌توانند توجه خوانندگان را در گروه‌های سنی متفاوت به خود جلب کنند. شاهنامه دریچه‌ای است که به چشم، شیوه جدیدی برای دیدن و به عقل، راهی نوین برای تفکر نشان می‌دهد. به هر حال اگر راه روشنی در پیش داشته باشیم، در این مسیر، قوهای سیاهی سر راهمان سبز خواهند شد، بهتر است نه قورا بکشیم و نه به خودمان زیان برسانیم، بلکه از کنارش گذشته، با کمترین خسارت و چه بسا با سودی قابل توجه، طی طریق نماییم.

The image features a stack of papers, likely a notebook or a binder, with a white tag attached to the top. The tag has the Persian word 'ریاضی' (Mathematics) written on it in a dark red, stylized font. The papers are held together by several metal paper clips. The entire scene is set against a solid green background, with a large yellow circle partially overlapping the papers and the tag.

ریاضی

هفت، عدد اول

نشمیل قناعت شعار



نقاشی از: نشمیل قناعت شعار

هفت، عددی است که از گذشته تا امروزه، بسیار با اهمیت شمرده می‌شد. البته نه فقط در ریاضیات. هفت از اعداد لوکا است. دنباله‌ی لوکا مثل اعداد فیبوناتچی است ولی تنها فرق این است که دومین عدد به جای یک، عدد سه است.

دنباله‌ی فیبوناتچی: $0, 1, 1, 2, 3, 5, \dots$

دنباله لوکا: $1, 3, 4, 7, 11, \dots$

در سال ۱۹۵۶ جورج آ. میلر که از پایه‌گذاران اصلی روان‌شناسی شناختی نوین به‌شمار می‌آید، در مقاله‌ی خود اعلام کرد که $2+7$ تعداد قطعه‌هایی از اطلاعات است که یک فرد می‌تواند در حافظه‌ی کوتاه مدت خود ذخیره کند. این پدیده را قانون میلر می‌نامند. البته بعدها اطلاعاتی به‌دست آمد که نشان می‌داد این عدد می‌تواند از پنج تا هفت متغیر باشد. آزمایش جالبی در این مورد است که در آن اگر در کمتر از $\frac{1}{3}$ ثانیه صفحه‌ای را به فرد نشان دهیم که در آن چند نقطه وجود دارد، فرد حداکثر می‌تواند هفت نقطه را تشخیص دهد.

ما نیز هر روزه با کلمه‌ی هفت سر و کار داریم و این عدد حتی در بسیاری از فرهنگ‌ها عددی مقدس است. موارد زیر از کاربردهای این عدد در فرهنگ‌های مختلف است: «عجایب هفتگانه، هفت رنگ اصلی رنگین کمان، هفت‌دریا، هفت طبقه‌ی بهشت و جهنم، هفت آسمان، هفت خدای یونان باستان، هفت آیه بودن اولین سوره‌ی قرآن، هفت دور طواف، هفت نت برای سازهایی مثل پیانو، هفت ساز بادی، هفت کلمه‌ی آخر حضرت عیسی (خدای من چرا مرا به خود واگذاشتی؟)، هفت‌خوان رستم، هفت گناه کبیره و...»

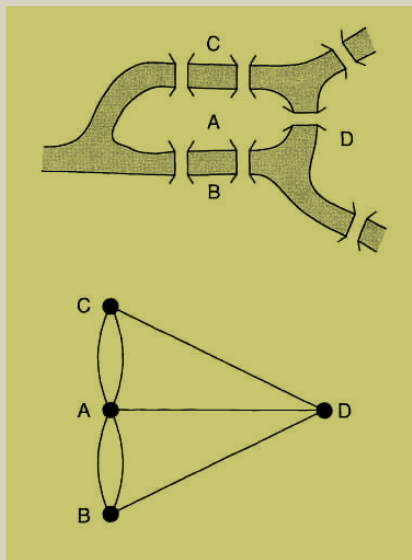


در قبیله‌ای به نام تورس فقط تا عدد شش می‌شمردند و برای هفت به بالا از «خیلی» یا «بسیار» استفاده می‌کردند. شمارش توریسی:

خیییییلی / ... / بازم خییلی / خیلی / $۲+۲+۲$ / $۲+۲+۱$ / $۲+۲$ / $۲+۱$ / ۲ / ۱

البته وقتی بابلی‌ها و مصری‌ها پنج سیاره‌ی نزدیک‌تر به خورشید را کشف کردند و خورشید و ماه را هم اضافه کردند، به عدد هفت رسیدند. پس برای آنها هفت نه بسیار زیاد بود، نه خیلی کم. بنابراین نام هفت را کنار خیلی از چیزهای مهم مثل دریا و آسمان و بسیاری چیزهای دیگر گذاشتند که نشان‌دهنده‌ی عدالت باشد. در گذشته نیز پاپ گریگوری اول (گریگوری کبیر)، هفت گناه را در یک دسته قرار داد: «تکبر، تنبلی، خشم، حسادت، طمعکاری، شکم‌بارگی و شهوت»، که به هفت گناه کبیره مشهورند.

دراعتقادات بعضی از اقوام نیز مشهور بود که هفتمین پسر از هفت پسر یک خانواده، با قدرت‌های فوق‌بشری؛ مثل پیش‌گویی یا قدرت شفادهندگی به دنیا می‌آید که به «هفتمین پسر از هفتمین پسر» مشهور است.



مردم گونیگسبرگ، که شهری بندری در روسیه است، در شهر خود هفت پل داشتند. آنها دوست داشتند هر بار که می‌خواهند از روی آنها بگذرند، طوری بروند که از روی هر پل فقط یک بار رد شوند. این بازی «مسئله‌ی پل‌های گونیگسبرگ» نام دارد که اوایل، ریاضیدان سوئیسی، ثابت کرد چنین چیزی برای گذشتن از پل‌ها ممکن نیست.

منابع

کتاب کارگاه اعداد، آرش رستگار، انتشارات فاظمی، ۱۳۹

سایت باشگاه خبرنگاران جوان

هر دانه برف پر از ریاضی است

پریسا پرمور

هر فصلی زیبایی‌های مخصوص به خودش را دارد. به نظر می‌رسد تقریباً همه، هم‌نظر باشند که بارش برف در زمستان زیبا و شادی‌آفرین است، اما حقیقت این دانه‌های سفید شادی‌آفرین چیست؟

همه‌ی ما این تجربه را داریم که برای لحظاتی به شکل دانه‌های برف که روی کف دست‌مان فرود آمده‌اند، نگاهی هر چند گذرا انداخته باشیم، چه‌بسا اگر بیشتر به آنها توجه کرده باشیم و گوشه‌های آنها را دیده‌ایم که با هم متفاوت‌اند، ولی به محض اینکه خواسته‌ایم نگاه دقیق‌تری به آنها بیندازیم، در اثر گرمی دست ما آب شده‌اند، یا تغییر شکل داده‌اند و حسرت لحظه‌ای بیشتر دیدن‌شان را به دل‌مان گذاشته‌اند.

امروزه ما این فرصت و شانس را داریم که با کمک عکاسی ماکرو به دانه‌های برف با دقت بیشتری نگاه کنیم و از شکل‌های زیبای آنها لذت

امروزه ما به کمک عکاسی ماکرو، می‌توانیم حقیقت اشکال هندسی زیبای دانه‌های برف را بیشتر و بیشتر دریابیم، اما پشت پرده‌ی عکاسی دیجیتال و ثبت عکس‌ها چیزی جز تقریب‌های گسسته از حقیقت و لثاثر پیوسته‌ی نور نیست، در واقع با کمک ریاضیات می‌توانیم پرده از رازهای طبیعت که آنها هم به زبان حقیقی ریاضیات نوشته شده‌اند، برداریم... ظاهراً ریاضی همه‌جا هست، چه در قدرت ذهن ما و چه در جهان بیرون از ذهن ما و البته که ذهن ما نیز بخشی از جهان ماست و این دو جدا از هم نیستند.



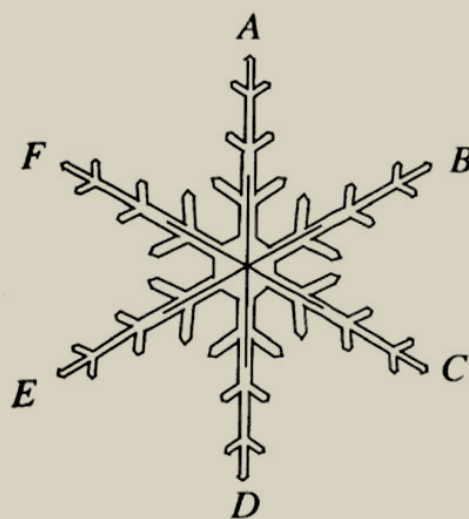
اما چه ریاضی بدانیم و چه ندانیم، دانه‌های برف زیبا هستند و همه می‌توانند از سخاوتمندی ریاضیات لذت ببرند و در طرح‌ها و آثارشان از زیبایی شادی‌آفرین آن الهام بگیرند...

عکس دانه برف: Jeffrey Goodman

ببریم. ماکرو شاخه‌ای از عکاسی است که به ثبت تصویر سوژه‌های بسیار کوچک، از فاصله‌ی بسیار نزدیک می‌پردازد. بنابراین اندازه تصویر، بسیار بزرگ‌تر از اندازه‌ی واقعی آن در طبیعت است.

شکل دانه‌های برف متنوع است و با میزان رطوبت و دمای هوا به سرعت تغییر می‌کند، اما اگر بتوانیم آهسته‌تر همه‌چیز را ثبت و سپس بزرگ‌نمایی کنیم، می‌توانیم از زیبایی آنها بیشتر لذت ببریم و اینجاست که ساختارهای شش ضلعی و متقارن، بی‌واسطه ذهن ما را به ریاضیات پیوند می‌زند:

دانه‌های برف متقارنی که با دوران‌هایی با مضرب‌های زاویه‌ی شصت درجه روی خودشان منطبق می‌شوند. شکل زیر یک دانه برف را نشان می‌دهد، به ساختار شش گوشه‌ی آن توجه کنید، آیا می‌توانید مرکز دوران، زاویه‌ی دوران و جهت دوران‌هایی که دانه‌ی برف روی خودش قرار می‌گیرد را مشخص کنید؟ آیا محورهای تقارن را می‌توانید رسم کنید؟



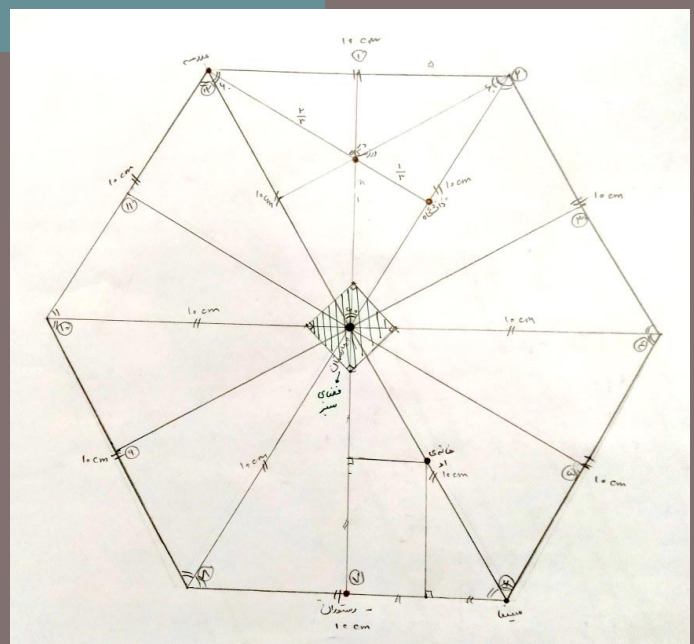
نقشه‌ی یک شهرک جدید

گزارشی از مسابقه‌ی ریاضی
دهه‌ی فجر متوسطه‌ی یک

پریسا پرمور

امسال مسابقه ریاضی دهه‌ی فجر متوسطه‌ی یک، ترکیبی از ترسیم‌های هندسی و شهرک‌سازی بود. دانش‌آموزان در پایه‌های هفتم، هشتم و نهم قرار بود با کمک رسم‌های هندسی، با خط‌کش و پرگار، نقاط مناسبی را در نقشه برای مکان‌هایی که در احداث یک شهرک جدید مورد نیاز است، پیدا می‌کردند، در این میان باید به مقیاس نقشه نیز توجه می‌کردند.

بین پایه‌های مختلف برخی پرسش‌ها مشترک بود، اما هر پایه پرسش‌هایی ویژه‌ی خود نیز داشت. شکل شهرکی که باید ساخته می‌شد، شش‌ضلعی منتظم بود، در مرکز این شهرک، بیمارستان قرار داشت و خیابان‌هایی روی محور تقارن‌ها احداث شده، به صورت ساعت گرد، شماره‌گذاری می‌شدند. البته که در یک شهرک به غیر از خانه، به بیمارستان، مدرسه، رستوران، سینما، ورزشگاه، دانشگاه و... هم نیاز احساس می‌شود، پس در این فرآیند، همه‌ی شرکت‌کنندگان برای کامل کردن نقشه با استفاده از استدلال‌ها و ویژگی‌های هندسی، دست به کار شدند و در پایان از محاسبات، برای به‌دست آوردن مساحت واقعی شهر کمک گرفتند





برای نمونه و برای اینکه شما هم بتوانید خود را در این شهرک‌سازی سهیم بدانید، برخی از پرسش‌های مسابقه در این گزارش آمده است که می‌توانید به آنها فکر کنید: - می‌خواهیم یک فضای

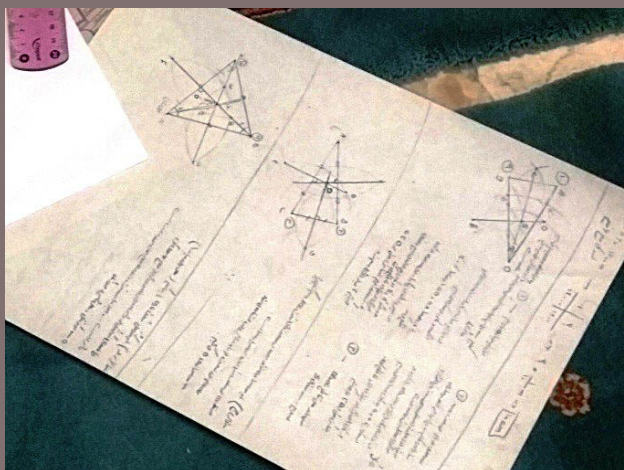


سبز مربع شکل، در اطراف بیمارستان احداث کنیم، رأس‌های این فضای سبز به فاصله ۱۸۰ متر از بیمارستان، واقع در خیابان‌ها قرار دارد، یک مربع با این ویژگی رسم کنید، در کل چند مربع با این ویژگی می‌توانید رسم کنید؟

- در انتهای خیابان شماره ۱۲، یک مدرسه و در وسط خیابان دوم، یک دانشگاه قرار دارد، می‌خواهیم ورزشگاهی احداث کنیم که فاصله‌ی آن از مدرسه دو برابر فاصله آن تا دانشگاه باشد، محل این ورزشگاه را روی نقشه تعیین کنید. روش کار خود را به طور کامل توضیح دهید.



- اداره‌ی برق می‌خواهد تیرهای چراغ‌برقی نصب کند که فاصله‌اش از دو سر هر دو خیابان متوالی به یک اندازه باشد، چند چراغ لازم دارد و آنها را در کجاها باید نصب کند؟



در پایان تلاش تیم‌های ریاضی که در مدت‌زمان مسابقه، فعالانه با مسئله درگیر بودند، کلاس‌های ۸/۱ و ۹/۱ توانستند با کسب ۱۰۰ امتیاز اول شوند و بعد از آنها به ترتیب کلاس‌های ۸/۴ و ۹/۳، ۹۸ و ۹۵ امتیاز کسب کردند.



نگار حسن‌نیا
هلیا تبریزی

چرا زنبور خانه‌اش را شش ضلعی می‌سازد؟

چرا موجودی که قادر به ساختن شش ضلعی است موم خود را به شکل پنج‌ضلعی یا هشت‌ضلعی و یا حتی دایره نمی‌سازد؟ این پرسش قدمتی بسیار طولانی دارد. حدود دو هزار سال پیش «مارکوس ترنتیوس وارو» که اهل روم بود و عاشق مطالعه، و دستی هم در نوشتن داشت، این جواب را برای این سؤال پیشنهاد داد: حدس زنبوری.

حالا ببینیم این حدس چیست؟

فرض کنیم زنبور ما می‌خواست خانه‌اش را شبیه شکل زیر بسازد، به نظر می‌آید که تا الان مشکلی نیست. اما بعد این شکل را داریم:

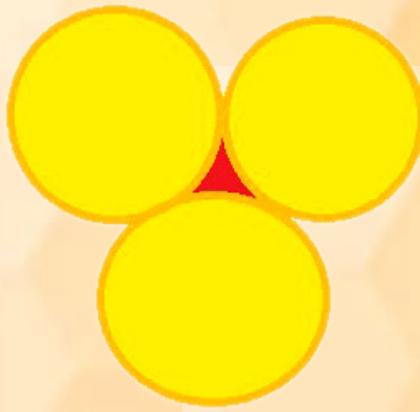


حالا یک خانه‌ی کامل داریم

اما... انگار مشکلی وجود دارد. اگر به این روش خانه بسازیم، برای پیدا کردن شکل خانه‌ی کناری، باید انرژی زیادی را صرف کنیم. در واقع اگر خانه‌ها هم اندازه باشد، وقت کمتری صرف می‌شود. اما برگردیم به سؤال اول: چرا مثلث، دایره و پنج‌ضلعی نه؟

اگر دایره باشد، فضای خالی زیادی بین‌شان می‌ماند و کلی



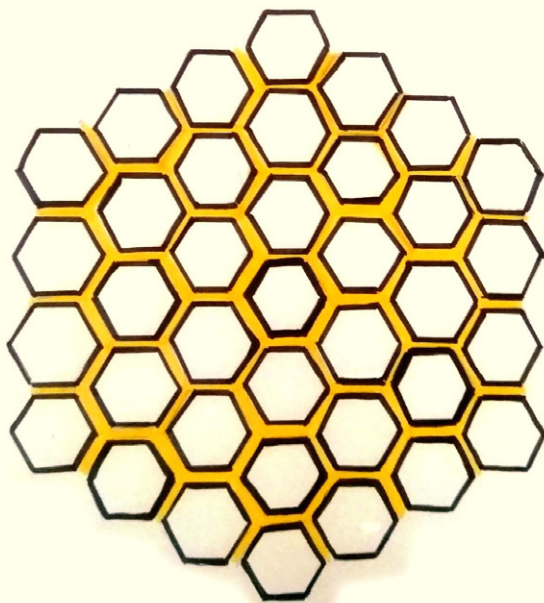
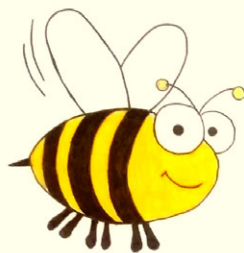


موم هم باید برای پر کردن این فضاهاى خالى صرف کرد. پنج ضلعى و هشت ضلعى نیز همین وضعیت را دارند، پس این موارد نیز رد مى شوند. حالا فقط اشکالى مى ماند که اگر کنار هم چیده شوند، هیچ فضای خالی بین شان ایجاد نشود. این سؤال را فیثاغورث جواب داد:

تنها اشکال مناسب برای این کار سه ضلعى، چهار ضلعى و شش ضلعى منتظم هستند. کدام شکل را انتخاب کنیم؟ اینجا است که باید به حدس مارکوس رجوع کنیم: حدس «لونه زنبورى».

مارکوس آن زمان نتوانست حدسش را با ریاضیات اثبات کند، اما خوش بختانه مدت ها بعد (در سال ۱۹۹۹) واتسون هیلز این کار را انجام داد. او نشان داد از بین سه شکل مربع، مثلث متساوى الاضلاع و شش ضلعى

منتظم با مساحت هاى یکسان، شش ضلعى کمترین محیط را دارد. پس زنبورها با استفاده از شش ضلعى ها در ساخت کندو، مى توانند عسل بیشتری ذخیره کرده و از موم کمتری استفاده کنند. و این پاسخ يعنى اينکه نتیجه ی کار زنبورهاى عسل، شگفت انگيز است: هر شانه عسل تقريباً پنجاه برابر وزن خودش مى تواند عسل ذخيره کند!

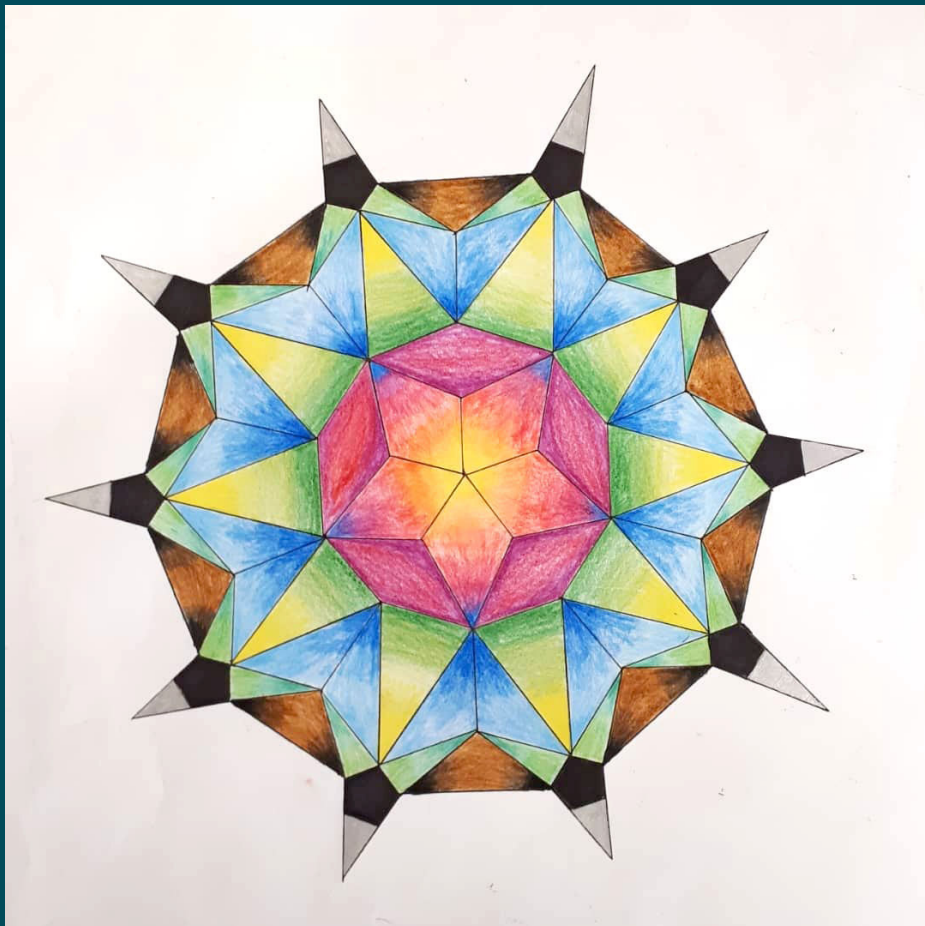


نقاشی: نگار حسن نیا

مسابقه‌ی ریاضی دهه‌ی فجر

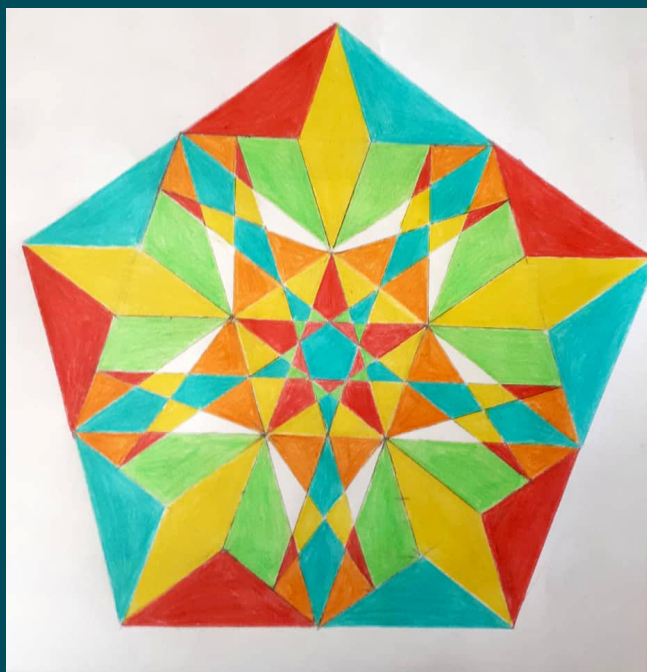
متوسطه‌ی دو

در مسابقه‌ی ریاضی متوسطه‌ی دو، بچه‌ها طی مراحل، یک پنج ضلعی منتظم رسم کردند، سپس براساس این طرح و ستاره‌ی پنج پر، و با توجه به طرح‌هایی که در اختیارشان گذاشته شد و استفاده از خلاقیت‌های خودشان، به ترسیم و رنگ آمیزی طرح‌هایشان پرداختند. طرح کلاس ۱۱/۱ ریاضی برنده‌ی این مسابقه شد.

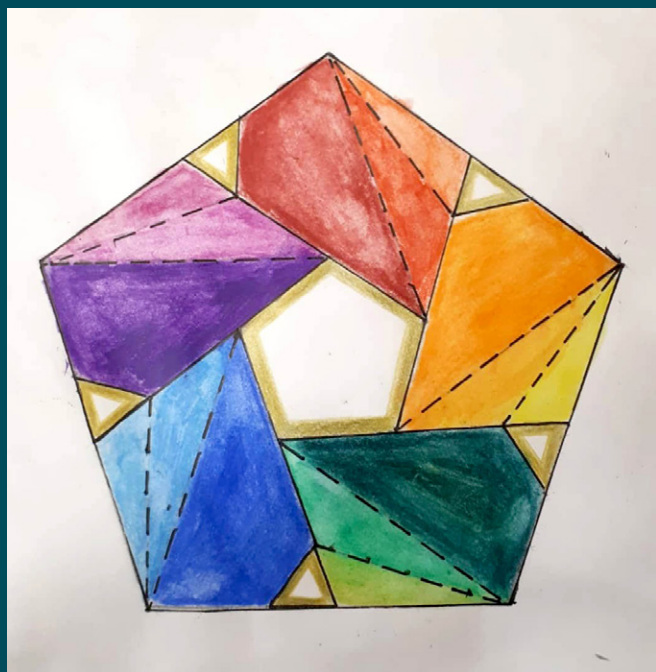


۱۱/۱ ریاضی، رتبه‌ی اول

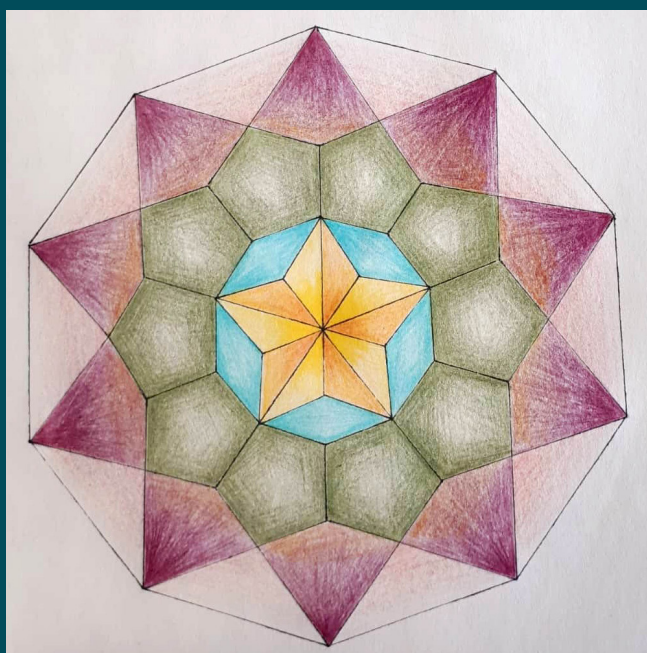
هنر ۱۰



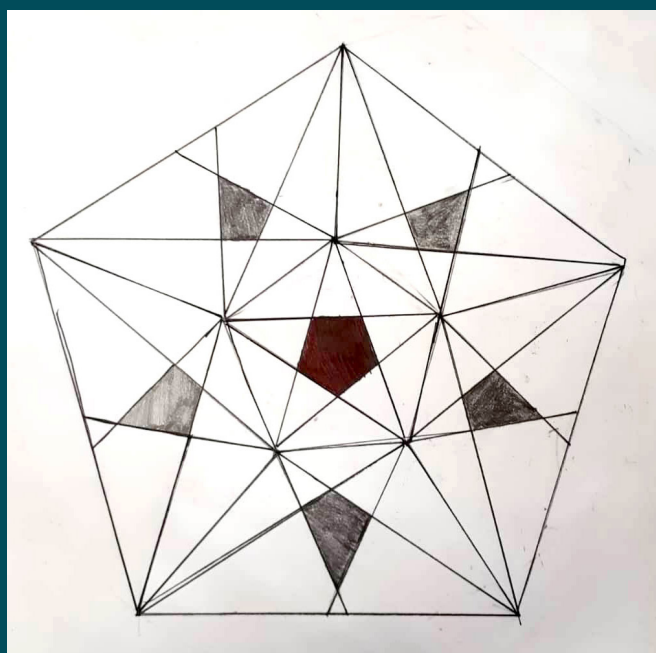
تجربی ۱۱/۱



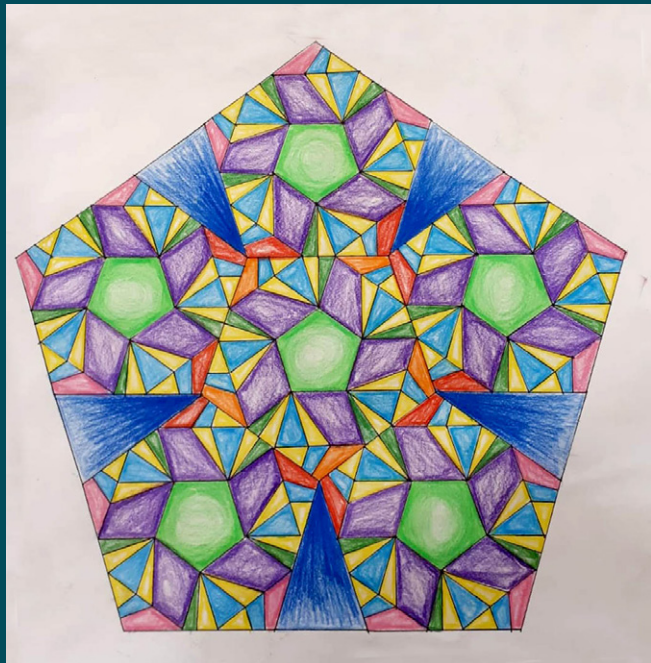
هنر ۱۱



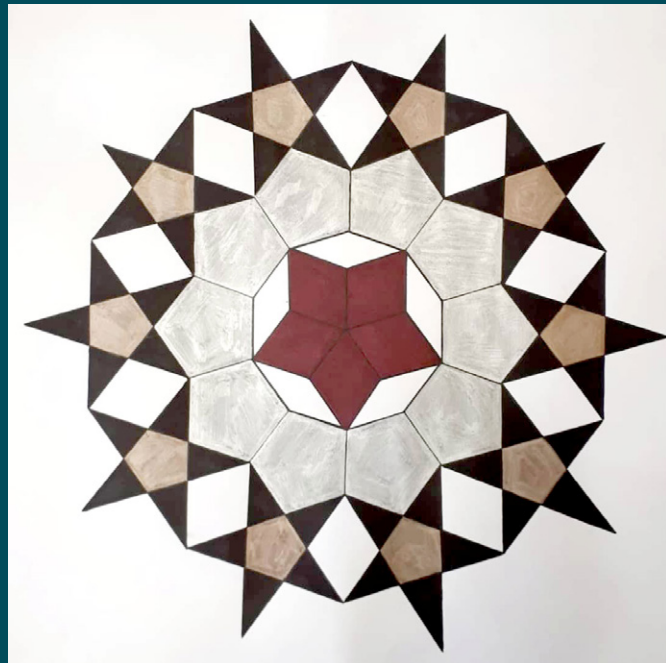
انسانی ۱۰ و ۱۱



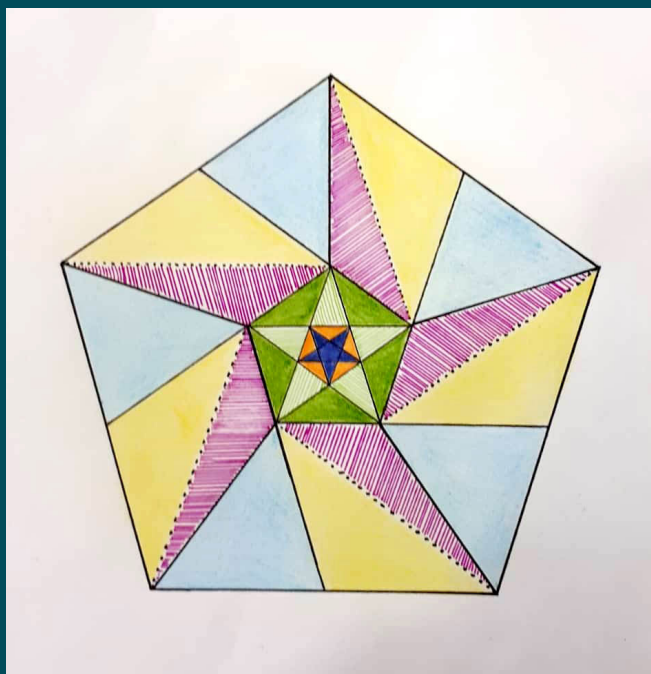
تجربی ۱۰/۲



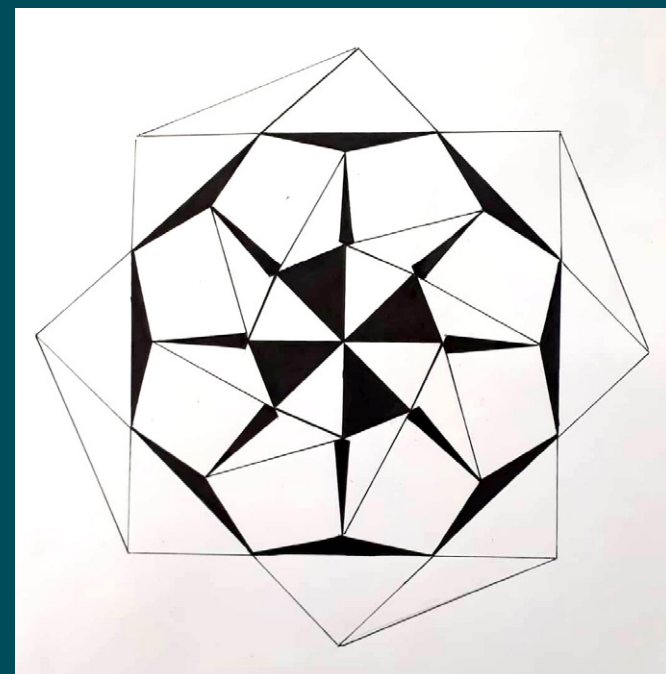
ریاضی ۱۱/۲



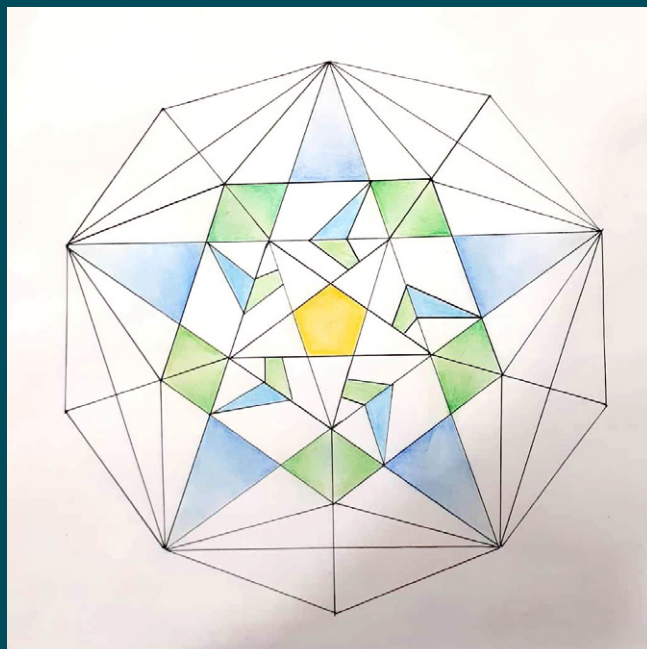
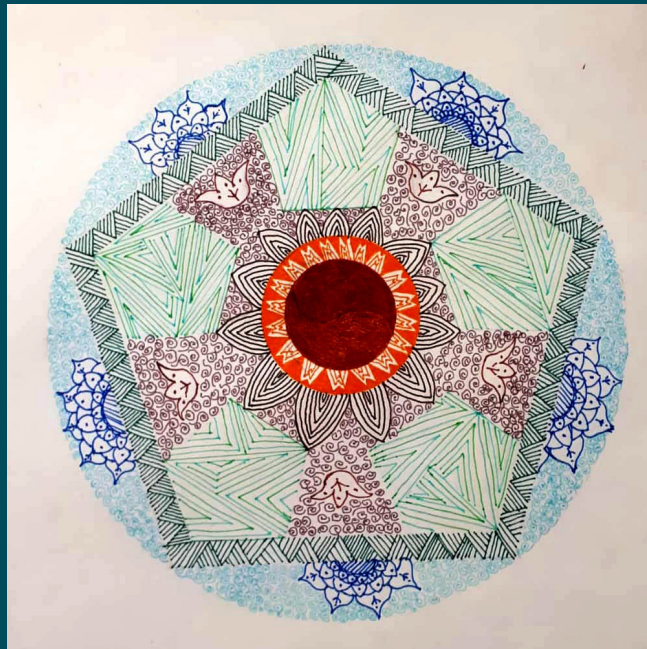
ریاضی ۱۰/۲



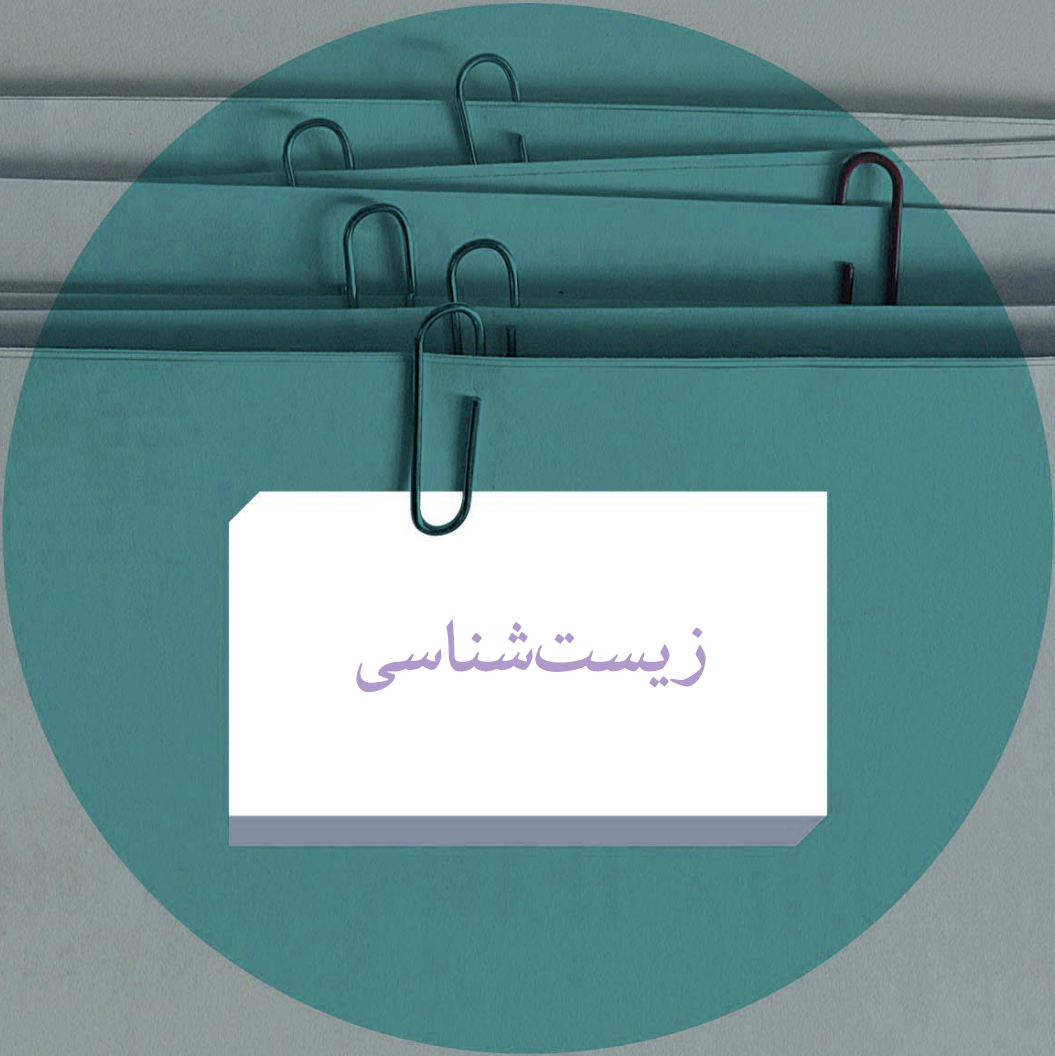
تجربی ۱۱/۲



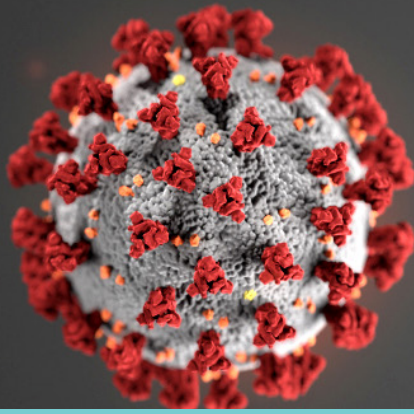
تجربی ۱۰/۸



ریاضی ۱۰/۸



زیست‌شناسی



رایان ساقیان

درباره‌ی ویروس کرونا بیشتر بدانیم*

به احتمال زیاد تا به این لحظه اغلب شما از ویروس کرونا و همه‌گیر شدن آن مطلع شده‌اید. بیماری ناشی از ویروس کرونا (یا به بیان علمی‌تر COVID 19 مخفف Coronavirus Disease Discovered in 2019) اولین بار در اواخر سال ۲۰۱۹ میلادی در چین، شناسایی شد. نام علمی ویروس کرونا SARS CoV-۲ است که نشان‌دهنده‌ی تشابه ژنتیکی این ویروس با ویروس سارس (SARS = Severe Acute Respiratory Syndrome) است. ویروس سارس عامل همه‌گیر شدن «سندروم وخیم تنفسی سارس» در سال ۲۰۰۲ بود. اما ویروس کرونا از کجا آمده است؟

ویروس کرونایی که می‌تواند در انسان‌ها (و نه حیوانات) ایجاد بیماری کند، معمولاً ویروسی بی‌خطر و در واقع همان ویروسی است که عامل ۲۵٪ از سرماخوردگی‌های رایج است. پس تفاوت سارس با عامل سرماخوردگی معمول چیست؟ تفاوت از آنجا ناشی می‌شود که سارس نوعی از ویروس کرونا است که همواره برای حیوانات (و نه انسان) بیماری‌زا بوده است. اما بر اثر جهش‌های ژنتیکی این ویروس به گونه‌ای تغییر پیدا کرده است که اکنون می‌تواند انسان‌ها را نیز آلوده کند.

در سال ۲۰۰۲، سارس که نوعی از ویروس کرونا بود توانست از خفاش به زباد* و از زباد به انسان انتقال پیدا کند. پس از آن، در سال ۲۰۱۲ مرس (MERS) نوع دیگری از ویروس کرونا بود که از خفاش به شتر و سپس به انسان منتقل شد. به احتمال قوی، کووید ۱۹ نیز از خفاش‌ها آغاز شده و سپس به مورچه‌خوار پولک‌دار* و از آن به انسان منتقل شده است. متأسفانه مورچه‌خوار پولک‌دار بیشتر از هر حیوان دیگری در دنیا قاچاق می‌شود، چرا که برخی افراد معتقدند پوست مورچه‌خوار پولک‌دار، قابلیت ترمیم قوی دارد. به علت قاچاق گسترده و تماس با

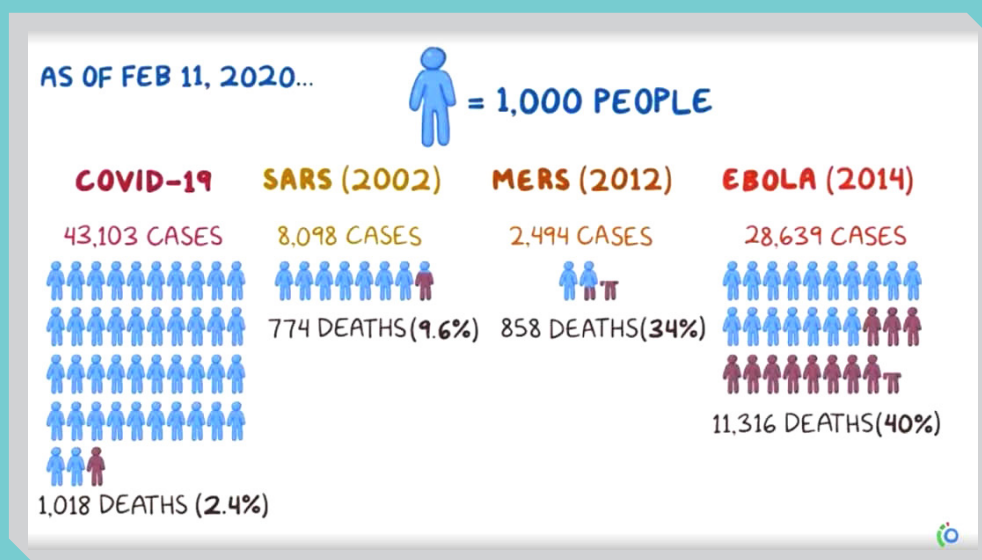
تک رشته‌ای را با مشکل روبرو می‌کند. (مثال دیگری از این گونه ویروس‌ها، ویروس اچ‌آی‌وی است). ویروس کرونا در سطح خود پروتئین‌هایی دارد که باعث می‌شود زیر میکروسکوپ شبیه تاج (Crown) دیده شود. این پروتئین‌های سطحی به ویروس کمک می‌کنند تا به سلول‌های مجرای تنفسی انسان بچسبد و وارد سلول‌ها شود. پس از ورود، ویروس سلول را به خدمت خود گرفته و شروع به همانندسازی خود می‌کند. تا آنجا که سلول انسانی/ریوی از ویروس پر شده و در نهایت می‌ترکد و تعداد زیادی ویروس را در بدن آزاد می‌کند. هر کدام از این ویروس‌ها مجدداً به سلول‌های جدید حمله کرده و این چرخه ادامه پیدا می‌کند. بسته به قدرت سیستم ایمنی بدن افراد، برخی ویروس را قبل از ایجاد هیچ‌گونه نشانه‌ای از بیماری نابود می‌کنند. در برخی دیگر، با سیستم ایمنی اندکی ضعیف‌تر، علائمی مانند تب، سرفه، تنگی نفس و در نهایت ذات‌الریه (Pneumonia) بروز می‌کند. اگر آسیبی که ویروس به سلول‌های ریوی وارد می‌کند، شدید باشد می‌تواند منجر به سندروم زجر تنفسی حاد شود. تجمع مایعات در ریه، مانع از پر شدن آن با میزان کافی هوا می‌شود. این بدان معنی است که میزان اکسیژن دریافتی خون کاهش

انسان، ویروس کرونای سارس کوید ۲ فرصت یافته و از مورچه‌خوار پولک‌دار به انسان منتقل شده‌است.

بر اساس آمار سازمان جهانی بهداشت در ۱۱ فوریه ۲۰۲۰، تعداد ۴۳۱۰۳ نفر مبتلا به ویروس کرونای سارس شناسایی شدند و ۱۰۱۸ نفر از مبتلایان جان باختند (نرخ مرگ و میر ۲/۹ درصد). برای درک بهتر این اعداد بیاید نگاهی به نرخ مرگ و میر ناشی از سایر بیماری‌ها بیندازیم:

در سال ۲۰۰۲، ویروس کرونای سارس، ۸۰۹۸ نفر را مبتلا کرد که ۷۷۴ نفر از این بیماری جان باختند (نرخ مرگ و میر ۹/۶ درصد). در سال ۲۰۱۲، ویروس کرونای مرس، ۲۴۹۴ فرد را مبتلا کرد و ۸۵۸ نفر جان باختند (نرخ مرگ و میر ۳۴٪). مثال دیگر، جدا از خانواده‌ی ویروس کرونا، ابولا است که در سال ۲۰۱۴ تعداد ۲۸۶۳۹ فرد را مبتلا کرد و ۱۱۳۱۶ فرد را به کام مرگ کشید (نرخ مرگ و میر ۴۰٪)، (برای درک بهتر این مسئله شکل را ببینید).

در مقیاس میکروسکوپی، ویروس کرونا ویروسی دارای RNA تک‌رشته‌ای است که در واقع دلیل قابلیت بالای این ویروس در جهش و تغییر خود است (عاملی که ساخت واکسن برای ویروس‌های دارای RNA



PREVENTION * HAND WASHING



* AVOID TOUCHING EYES, NOSE, & MOUTH



T-ZONE

می‌یابد و این وضعیت مانع از دسترسی سلول‌های بدن به اکسیژن می‌شود که به این حال شوک سپتیک (Septic Shock) می‌گویند. سندروم زجر تنفسی حاد و شوک سپتیک عوامل اصلی مرگ و میر در مبتلایان به ویروس کرونای سارس کووید ۲ است. اما این شرایط اغلب در افراد بالای شصت سال، افراد

داروی مقابله با ابولا برای ضعیف کردن ویروس استفاده کرد. همان‌طور که پیش‌تر نیز اشاره شد، ساخت واکسن علیه ویروس کرونا دور از انتظار خواهد بود.

بنابراین، تا به امروز تنها راهکار منطقی برای جلوگیری از شیوع بیماری کووید ۱۹ کاهش تماس فرد به فرد است. ویروس کرونا معمولاً نمی‌تواند مسافت زیادی را در هوای کند، در نتیجه پیشنهاد می‌شود هنگام صحبت با یکدیگر با حداقل دومترا فاصله از هم بایستیم. به‌طور کلی زمانی که بیماری همه‌گیر شده است، بهتر است در خانه مانده و از شرکت در هر گونه تجمعات فردی خودداری کنید.

*Osmosis Group

www.osmosis.org

* زَبَاد یا گربه‌ی زَبَاد پستانداری گوشت‌خوار از خانواده‌ی زَبَادان (Viverridae) است. گربه‌های زَبَاد ماده روغنی معطر و مشک‌مانندی از غده‌های مقعدی خود ترشح می‌کنند که زَبَاد یا غالیه نام دارد. در جنوب چین خوردن گربه زَبَاد بسیار معمول است. * پولک‌پوست یا پانگولین یا مورچه‌خوار پولک‌دار جانوری است از راسته‌ی پولک‌پوست‌سانان که همگی در خطر فوری انقراض قرار دارند زیرا بیش از هر حیوان دیگری در دنیا به صورت قاچاق خرید و فروش می‌شوند. بعضی از دانشمندان بر این باورند که پانگوئین‌ها باعث ایجاد کروناویروس هستند.

سیگاری یا افراد با سابقه‌ی بیماری ریوی اتفاق می‌افتد و در افراد سالم، معمولاً سیستم ایمنی بدن قبل از حاد شدن شرایط، ویروس را نابود می‌کند.

مشکل دیگر ویروس کرونا، گسترش سریع آن است. این ویروس می‌تواند به راحتی از طریق عطسه، سرفه و ذرات کوچک بزاق از فردی به فرد دیگر منتقل شود. به اضافه، ذرات کوچک بزاق می‌توانند روی سطوح مختلف نشسته و تا بیشتر از یک روز زنده بمانند. در نتیجه، تماس دست با این سطوح و سپس تماس دست با دهان، بینی و چشم (منطقه T صورت) باعث انتقال ویروس به فرد جدید می‌شود. علائم بیماری ممکن است بین پنج تا چهارده روز بعد از ورود ویروس به بدن، ایجاد شود. به این مدت، زمان انکوبه شدن یا دوران نهفتگی بیماری گفته می‌شود و در این دوره ویروس در حال تکثیر خود در بدن است.

راه‌های درمان این بیماری شامل مصرف مایعات، اکسیژن‌رسانی و فراهم کردن تهویه‌ی مناسب برای فرد بیمار است تا سیستم ایمنی بدن، خود، ویروس را نابود کند. در موارد شدید که بدن توان مقابله با ویروس را ندارد می‌توان از داروی مقابله با مالاریا، اچ‌آی‌وی و یا

A stack of papers is shown, with a large red circle overlaid on the center. Inside the circle, a white rectangular tag is attached to the papers with a black paperclip. The tag contains the Persian text 'نگاهی به آینده' (A look at the future) in a stylized orange font.

نگاهی به آینده

از نبوغ که حرف می‌زنیم، از چه حرف می‌زنیم



لبخند ژکوند، مونا لیزا، شام آخر. این‌ها، عباراتی است که ما را تنها به سوی یک نفر هدایت می‌کند: لئوناردو داوینچی. دانشمند، نقاش، مجسمه‌ساز، معمار، موسیقی‌دان، ریاضی‌دان، مهندس، مخترع، آناتومیست، زمین‌شناس، نقشه‌کش، گیاه‌شناس و نویسنده‌ی ایتالیایی، این‌ها توصیف مورخان و هنرمندان است از این نابغه‌ی قرن پانزدهمی. گرچه مردم، اکثراً او را به واسطه‌ی نقاشی‌های کم یا شاید بی‌نظیرش می‌شناسند اما او خودش را بیش‌تر یک محقق و دانشمند می‌دانست تا یک هنرمند.

آریانا حسین‌خانی

اگر خلاق صفتی باشد که به افراد یا کارهای نوآورانه نسبت داده می‌شود، داوینچی را می‌توان معادل خود خلاقیت در نظر گرفت. البته بی‌انصافی است اگر دلیل داوینچی‌شدن او را تنها به خلاقیت و نبوغ نسبت داد زیرا جدای از اینکه او آدم بسیار سخت‌کوشی بوده، در زندگی فراز و نشیب زیادی را تجربه کرده که به گفته‌ی خودش در مقایسه با استعداد و جوهر وجودش، در خلق آثارش تأثیر بیش‌تری داشته است. داوینچی در خانواده‌ای ثروتمند در روستای توسکانی زاده شد. پدرش زمین‌دار ارشد و مادرش دهقان بود. پنج سال نخست زندگی‌اش را در کنار مادر زندگی کرد، اما خاندان پدری‌اش علاقه‌ی زیادی به او داشتند. به همین دلیل لئوناردو جوان، از پنج سالگی نزد خانواده‌ی پدرش رفت و زندگی مرفهی را تجربه کرد. داوینچی در مدرسه‌ی دهکده‌ی توسکانی خواندن و نوشتن آموخت. او سپس با هنر آشنا شد و به علاقه‌ی خودش به نقاشی پی‌برد. درسش تعریف‌چندانی نداشت، اما در طراحی،

نقاشی داوینچی در ده سالگی



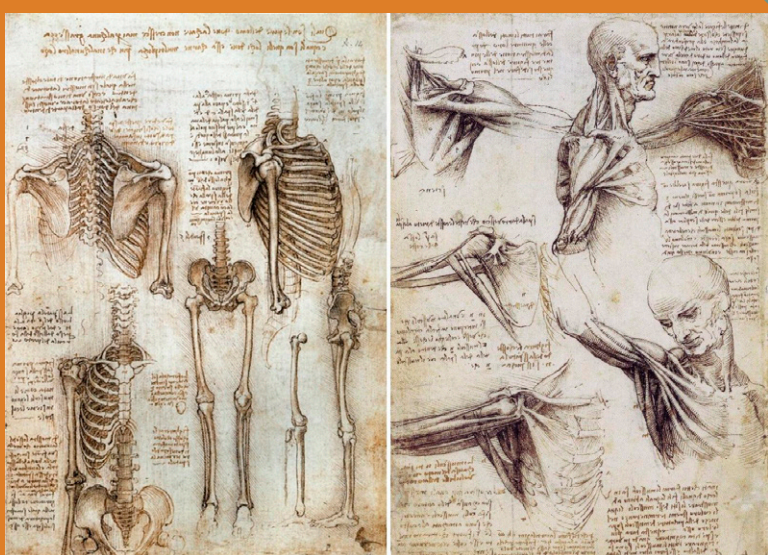
استعدادی از خود نشان داد که نمی‌شد به آسانی از آن چشم پوشید. این شد که بعد از اتمام دبستان، او را به هنرکده‌ای در فلورانس فرستادند؛ به شاگردی آندره‌آدل وروچیو که در آن زمان، در زمینه‌ی نقاشی و پیکرتراشی اسم و رسمی داشت. لئوناردو ریخته‌گری را از وروچیو آموخت. در کنار او بود که علاقه‌مند

شد موجودات زنده را به گونه‌ای بکشد که کسی نکشیده بود؛ می‌خواست روح زنده‌ی آنها را روی کاغذ بیاورد: «موجودات اگر قابل تشخیص و تمایز نباشند زنده و غیر زنده‌شان چه تفاوتی دارد؟» به همین سبب به حوزه‌ی گیاه‌شناسی و جانورشناسی پا گذاشت و آنقدر در این زمینه مطالعه و تلاش کرد که بالاخره توانست گل را طوری بکشد که بشود زندگی را در آن پیدا کرد.

در هفده سالگی به میلان رفت و به کار هنری پرداخت و

اندام‌های درونی بدن کرد.

بسیاری از پزشکان، فیزیولوژیست‌ها و متخصصان آناتومی، داوینچی را چهره‌ای ماندگار در تاریخ پزشکی می‌دانند. طراحی‌های او از بدن انسان به اندازه‌ای دقیق و با جزئیات کشیده شده که در قرن بیست و یکم، با وجود دستگاه‌های عکس‌برداری فوق هوشمند، هنوز هم به عنوان منبعی قابل استناد در معتبرترین دانشگاه‌های جهان تدریس می‌شود.



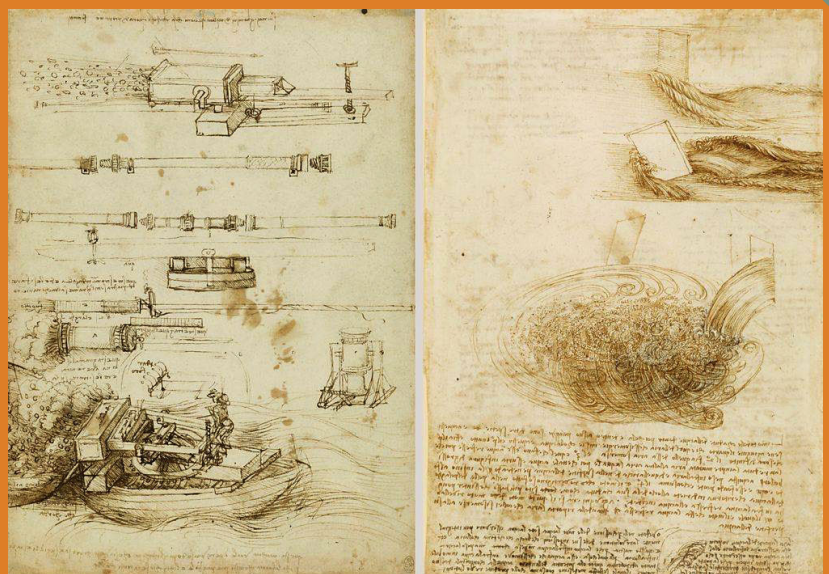
آثار ماندگاری خلق کرد. آنجا به گروهی از مسیحیان که از پزشکان، داروفروشان و هنرمندان تشکیل شده بود، پیوست و از طریق همین گروه، به محیط‌های درمانی راه یافت. داوینچی ساعت‌های زیادی را در بیمارستان‌ها می‌گذراند و رفته‌رفته علاقه‌اش به بدن انسان بیش‌تر می‌شد. کالبد شکافی را آموخت و زمان زیادی را صرف تشریح اجساد و تصویربرداری از

آخرین اثر داوینچی، مجموعه‌ای از طرح‌های تصویری، تحت عنوان تصورات پایان جهان است. در این تصاویر، داوینچی تئوری خود را بیان می‌کند؛ اینکه نیروهای غیرمادی در کائنات در وجود اشکال مادی ظاهر شده و آنها را به حرکت در می‌آورند. او هیچگاه موفق به اثبات و یا حتی تکمیل این تئوری نشد.

داوینچی در سن ۶۷ سالگی در فرانسه از دنیا رفت. او را در ایتالیا دفن کردند اما به دلیل جنگ‌ها و اغتشاش‌های متعدد در این کشور، پیکرش ناپدید شد و ۲۵۰ سال بعد از فرانسه سر درآورد. پیکرش را دوباره به ایتالیا منتقل کردند و در کلیسایی محلی، به خاک سپردند. هرچند هیچگاه معلوم نشد که جسد یافت شده در فرانسه، حقیقتاً پیکر داوینچی بوده است یا نه.

اگر این نابغه‌ی بزرگ ده، پانزده و یا بیست سال بیشتر در جهان می‌زیست، اکنون دنیا در چه وضعی قرار داشت؟ چند اثر دیگر مانند مونا لیزا یا شام آخر خلق می‌شد؟ چند زیردریایی دیگر طراحی می‌شد؟ پایان جهان چگونه پیش‌بینی می‌شد؟ آیا جهان به همین شکلی که هم اکنون در آن زندگی می‌کنیم، باقی می‌ماند و یا ...

داوینچی به یک شهر تعلق نداشت. همواره در حال جا به جایی بود و سفر. به واتیکان می‌رفت. به رم، میلان، فلورانس، ونیز و ... هر جا که پا می‌گذاشت، می‌دید، می‌شنید، می‌آموخت و چیزی از خود به یادگار می‌گذاشت به‌طوری که ایتالیایی‌ها براین باورند که تمام شهرهای ایتالیا بوی داوینچی را می‌دهد. لبخند ژکوند را در فلورانس کشید. شام آخر را در میلان. مرد ویترووی را در ونیز. زیردریایی را در رم طراحی کرد و لباس غواصی را خدا می‌داند کجا.





بازسازی انسان*

آکسولوتل‌ها بسیار زیبا هستند. این سمندرهای لبخندی شبیه مونالیزا دارند و دارای آبشش‌های قرمز رنگ هستند. ممکن است از آنها خوش‌تان نیاید و ازشان بترسید، اما باید بدانید این موجودات، توانایی خاصی در بازسازی بدن‌شان دارند.

اگر این نوع سمندر اندام خود را از دست بدهد، آن اندام با همان اندازه و جهت، دوباره در بدن او شکل می‌گیرد و طی چند هفته درز بین اندام قدیمی و جدید از بین می‌رود.

آکسولوتل‌ها می‌توانند باعث بازسازی بافت تخمدان و ریه، و حتی بخش‌هایی از مغز و نخاع شوند. بازسازی استثنایی سمندر پس از آسیب‌دیدگی، بیش از یک قرن است که شناخته شده و دانشمندان از برخی رازهای آن را پرده برداشته‌اند. این موجود، محل قطع عضو را با نوع خاصی از پوست، به نام اپی‌تلیوم آب‌بندی می‌کند، سپس مقداری بافت به نام بلاستما ایجاد می‌کند که قسمت جدید بدن از آن جوانه می‌زند. اکنون محققان با بررسی ژنوم این موجودات، و تغییر ژن آنها در آزمایشگاه، در حال پیدا کردن ترفندهایی در پزشکی هستند که برای کمک به انسان‌ها مفید باشد.

در حال حاضر، مطالعات در حال روشن کردن وضعیت سلول‌های درگیر و تعریف مواد شیمیایی مورد نیاز است. شاید چند دهه بعد، انسان‌ها نیز اندام‌های آسیب‌دیده‌ی خود را دوباره بازسازی کنند. یافته‌های علمی از درمان‌های احتمالی و روش‌هایی برای بهبود زخم و درمان نابینایی در آینده‌ی نزدیک، نشان دارد.

دیوید گاردینر، زیست‌شناس رشد در دانشگاه کالیفرنیا می‌گوید: «ایده‌ی بازآفرینی انسان از دهه‌های اخیر از اگر به وقتی، تبدیل شده است.» او می‌گوید: «اکنون همه فرض را بر رسیدن زمان آن قرار داده‌اند.»

*By Amber Dance, Knowable Magazine
SMITHSONIANMAG.COM
JANUARY 30, 2020



The image features a stack of papers in the background. A large, semi-transparent purple circle is centered over the papers. Inside this circle, a white rectangular tag is attached to the top of the paper stack with a black paperclip. The tag has the Persian word 'گزارش' (Report) written on it in a dark red, stylized font.

گزارش

با هم و برای هم

فرانک ضرغامیان

گزارش تعدادی از مسابقات دهه‌ی فجر متوسطه‌ی یک، امسال به شیوه‌ی تازه و از نگاه و قلم برندگان مسابقات ترسیم شده است. جالب‌ترین نکته در بیشتر این نوشته‌ها، اشاره‌ی بچه‌ها به همکاری و تلاش کلاسی و سهم آن در موفقیت در مسابقات است. این زاویه‌ی دید متفاوت در گزارش‌گری، ایده‌ی فرانک ضرغامیان، گردآورنده‌ی این گزارش‌ها است.

عربی

ملینا توحیدی / نگار صدری

امسال من، ملینا توحیدی و همکلاسی‌ام نگار صدری در دهه فجر، در بخش عربی شرکت کردیم. موضوع عربی شرح دادن یکی از شهرهای ایران به زبان عربی بود. من و نگار، شهر شیراز را به دلیل داشتن جاذبه‌های تاریخی مختلف برگزیدیم. ابتدا به زبان فارسی درباره‌ی شهر شیراز تحقیق کردیم و اطلاعات مختصر و مفیدی درباره‌ی آن درآوردیم. درباره‌ی جمعیت و مکان‌های دیدنی، اطلاعات کوتاهی را نوشتیم و سپس آنها را به زبان عربی ترجمه کردیم. در ترجمه به فعل‌های مان توجه داشتیم و کلمات خوبی از لحاظ لغتی را برای ترجمه انتخاب می‌کردیم. اگر کلمه‌ای را نمی‌دانستیم در لغت‌نامه دنبال آن می‌گشتیم یا از بزرگترهای مان طلب کمک می‌کردیم. یکی از خلاقیت‌های مان برای ارائه، شیوه‌ی گفتار بود. ما به صورت گفتگوی دو نفره که نوعی مصاحبه بود، شهر شیراز را معرفی کردیم. در آخر فیلمی با کمک دوستان و خانواده‌مان درباره‌ی شیراز به زبان عربی تهیه کردیم که این کار خلاقیت ارائه‌ی ما را زیاده‌تر کرد. در آخر، روز مسابقه تمام کارهایی که کرده بودیم را به خوبی ارائه دادیم و با کسب نمره‌ی ۹۵ از ۱۰۰ رتبه‌ی اول مسابقه دهه‌ی فجر عربی شدیم. در این مسابقه تجربیات زیادی کسب کردیم و به دانش عربی‌مان افزوده شد. در کل تجربه‌ی خیلی خوبی بود و از تمام معلمان که با ما همکاری کردند و داوران عزیز

که موجب شدند جواب زحمات‌مان را بگیریم و همچنین بچه‌های کلاس ۹/۴ که باعث امید گرفتن و ایده دادن به ما شدند، تشکر می‌کنیم.



مشاعره

آوین عسکری / ملیکار مضانی

سلام من آوین عسکری و دوستم ملیکار مضانی امسال در مسابقه‌ی مشاعره بودیم. مرحله‌ی اول مسابقه، سنتی بود. ما در این مرحله باید با شعرهایی که از پیش حفظ بودیم، حاضر می‌شدیم و با حرف آخر بیت قبل، بیتی جدید بیان می‌کردیم. در مرحله‌ی دوم مسابقه باید چهار شعر کهن یا نو با موضوع وطن حفظ می‌کردیم و نباید شعر تکراری می‌خواندیم. برای مرحله‌ی آخر به ما بیست و شش مفهوم داده شده بود و ما باید بیت‌هایی با آن مفاهیم حفظ می‌کردیم، اما در مسابقه دو مفهوم داده می‌شد که ما باید با آن دو مفهوم دو بیت شعر می‌خواندیم. ما با کمک بچه‌های کلاس و همکاری آنها و تلاش زیاد خودمان توانستیم در این مسابقه اول بشویم.

تئاتر

آریانا خلیلی / فرگل پولادخانی / مانلی رضایی،

برای تئاتر امسال دهی فجر ما؛ یعنی آریانا خلیلی، فرگل پولادخانی و مانلی رضایی، نمایشنامه‌ی اتهام به نویسندگی فرانسوا تیساندیه، که به قید قرعه به ما افتاد را اجرا کردیم. یکی از چالش‌های پیش روی ما وقت محدودی بود که برای تمرین و همچنین اجرا داشتیم. ده دقیقه وقت برای یک نمایشنامه‌ی نیم ساعته و فقط یک هفته مهلت تمرین، اما خوب توانستیم از پس آن بر بیاییم.

معیارهایی که ما با آنها سنجیده شدیم عبارت بودند از: خلاقیت در اجرا، استفاده‌ی مناسب از

منش نمایشی، طراحی صحنه، فضا و لباس، زمان‌بندی مناسب، استفاده از موسیقی و افکت، حرکات نمایشی، ریتم نمایشی، کارگردانی و کارگروهی.

به خاطر همکاری خوبی که داشتیم، توانستیم از پس همه‌ی معیارها و محدودیت‌هایی که داشتیم بر بیاییم و از بچه‌های ۸/۴ برای اینکه آن‌قدر همکاری کردند و مشوق ما بودند، متشکریم.



آوین ناجیان/ شایا شفیع/ پرارین ناظمی

«همه استرس داشتیم.

سه تایی نشستیم بودیم رو زمین، تو سکوت به یه نمایش نامه‌ی سی و شش صفحه‌ای زل زده بودیم، نمی‌دونستیم چی کارش کنیم.

همه‌ی کلاس‌ها خوش‌حال داشتن نمایش نامه‌های کوتاهشون رو تمرین می‌کردن و ما فقط حرص می‌خوردیم که چرا بلندترین نمایش نامه مال ماست. تو اون وقت کم چه جوری باید اون رو تمرین می‌کردیم؟ چه جوری باید تو ده دقیقه اجراش می‌کردیم؟ چه جوری باید طراحی صحنه، لباس و انتخاب نقش انجام می‌دادیم؟

سه تایی خیلی گیج بودیم، هیچ کاری به ذهنمون نمی‌رسید. بعد از کلی فکر کردن، تصمیم گرفتیم پاشیم تمرین کنیم.

نشستیم. یه مداد برداشتیم و شروع کردیم به انتخاب نقش و حذف بخش‌های غیر ضروری.

قرار شد هر روز بعد از مدرسه بمونیم و تمرین کنیم و دو روز هم بعد ساعت پنج رفتیم خونه‌ی ما و شایا و تا ساعت یازده تمرین کردیم، تو مدرسه هم تا جایی که تونستیم، وقت پیدا کردیم و تمرین کردیم.

روز اجرا خیلی استرس داشتیم، چون می‌دونستیم هنوز تو زمان‌بندی مشکل داریم. شب قبل همه تا صبح بیدار بودیم و داشتیم تنهایی تمرین می‌کردیم و و حالا خیلی خسته بودیم. به عنوان آخرین تمرینمون که رفتیم آمفی‌تئاتر، کلاً ناامید شدیم، چون فهمیدیم حتی تو متن نمایش نامه هم مشکل داشتیم.

اون ساعت‌های آخر من و آوین و شایا دیگه واقعاً داشتیم دیوونه می‌شدیم، ولی سعی کردیم خودمون رو آرام کنیم و تمرکزمون رو بگذاریم روی اجرا.

وقتی زنگ خورد ما سه نفر زود رفتیم آمفی‌تئاتر و لباس هامون رو عوض کردیم و تا اجرا مون، چند دور تمرین کردیم و یک کم آرام‌تر شدیم، چون اجرا مون پیشرفت کرده بود.

وقتی شنیدیم که خانم حاتمی دارن کلاس ما رو صدا می‌کنند، بلند شدیم و چشم هامون رو بستیم و با یه نفس عمیق هم رو بغل کردیم و بعد به روی صحنه اومدیم و نمایشمون رو اجرا کردیم.

می‌تونم بگم یکی از بهترین لحظه‌های زندگیم اون لحظه‌ای بود که کل آمفی‌تئاتر برامون دست زدن و بلند شدن و وقتی پایین اومدیم، همه‌ی بچه‌های کلاس اومدن و بغلمون کردن. اون موقع خیلی حس خوبی داشتم و بعد وقتی دیدم توی ستون نمایش دور کلاس ما و امتیاز مون خط کشیدن و اسممون رو به عنوان گروه بازیگران برتر زدن، نمی‌تونستم هیچی بگم از خوش‌حالی، چون فهمیدم اون همه تلاش، نتیجه‌ی خودش رو خیلی خوب نشون داد و باعث شد باعث سربلندی کلاسمون باشیم.»



مسابقه ادبی

سبا صالحی / پریا میرو کیلی

حدوداً ساعت یازده و نیم روز پنجشنبه ۱۷ بهمن ماه بود که ما وارد کتابخانه‌ی مرکزی شدیم و دورترین میز به داورها را انتخاب کردیم. از گروه‌های آخر بودیم و این یعنی من باید ترتیب چیزهایی که می‌خواستیم بگوییم را هزاران بار از نو می‌نوشتیم تا چیزی را از قلم نیندازم. هر ارائه‌ای که تمام می‌شد یک چوب خط روی برگه‌ام اضافه می‌کردم و ذره‌ای از جان خود کار سبزم را می‌گرفتم.

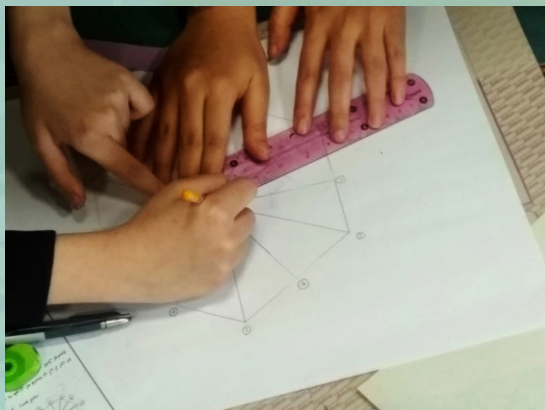
برای مسابقه‌ی ادبی اول لازم است متن معرفی کتابی که خودمان انتخاب کرده‌ایم را بنویسیم و بعد در روز مسابقه، کتاب را معرفی کنیم و ارائه دهیم. انتخاب کتاب اولین مرحله و شاید از سخت‌ترین مرحله‌هاست؛ کتاب را یا باید خوانده باشیم یا در طی همان یکی دو هفته آن را بخوانیم، بعد کتاب را برای خودمان تحلیل و تفسیر کنیم و از عمقش مفهوم و زندگی بیرون آوریم. دومین کار ما نوشتن متن معرفی کتاب است که باید تقریباً یک صفحه و اطلاعات لازم برای معرفی را شامل باشد. اگر بخواهیم پاراگراف‌های مناسب بنویسیم و همه‌ی نوشته‌ها را در یک صفحه جا بدهیم و متن را آنقدر بخوانیم که زمان افعال و علائم نگارشی درست، در صفحه بنشینند، نوشتن این متن می‌تواند سه شب تا صبح طول بکشد.

در مسابقه‌ی ادبی گروه‌ها می‌توانند پوستری برای معرفی درست کنند که نمره‌ی امتیازی دارد و بیشتر اوقات همه‌ی گروه‌ها این کار را انجام می‌دهند، زیرا واضح است که هیچ‌کس از چند امتیاز اضافه بدش نمی‌آید. بعد از انجام دادن همه‌ی این کارها باید خودمان را برای ارائه آماده کنیم؛ اینکه در شش دقیقه چه حرف‌هایی را باید بزنیم و به سؤال‌هایی فکر کنیم که امکان دارد پرسیده شود و پاسخی برای آنها آماده کنیم. در نهایت روز ارائه فرا می‌رسد و ما دورترین میز به داورها را انتخاب می‌کنیم و ترتیب حرف‌هایمان را هزاران بار از نو می‌نویسیم.

ریاضی

هلیا بلورچی زاده/ مریم شیرازی

من و همکلاسی‌ام مریم، امسال در مسابقه‌ی ریاضی شرکت کردیم. موضوع مسابقه درباره‌ی شهری به شکل شش ضلعی منتظم بود که ما باید با استفاده از قضیه‌های مختلفی که در ریاضی این چند سال یاد گرفتیم، مکان نقاط مختلف این شهر را پیدا می‌کردیم. مرکز شهر، بیمارستان بود و ما با استفاده از قضیه‌های



نیمساز، عمودمنصف، میانه و ویژگی مثلث‌های مختلف، توانستیم به همه‌ی سؤالات پاسخ دهیم. ما از چند روز قبل شروع به دوره این نکات کردیم و به دلیل تمیز و مرتب کشیدن شکل، در آخر با نمره‌ی ۱۰۰ از ۱۰۰ رتبه‌ی اول مسابقات دهه فجر ریاضی را کسب کردیم. در کل خیلی تجربه و خاطره‌ی خوبی بود و ما از بچه‌های کلاس‌مان که خیلی به ما کمک کردند، ممنونیم.



فیزیک

آنی‌تا عادلین/ سرمه منزوی/ فرنی‌ا حسن‌نژاد

در مسابقه‌ی دهه فجر فیزیک، ما باید سازه‌ای از جنس کاغذ می‌ساختیم که روی هوا، هم بچرخد هم با سرعت آرامی به زمین برسد؛ مانند برگ درخت افرا.

در روز مسابقه ما سی دقیقه برای ساخت سازه خود زمان داشتیم و لوازم مورد نیاز را با واحد پولی به نام جیرینگ خریداری کرده و شروع به ساختن کردیم. بعد از سی دقیقه به ترتیب قرعه‌کشی، تمام بچه‌های هفتم تا نهم، یک نماینده برای پرتاب کردن، انتخاب کردند و مسابقه شروع شد. هر گروه می‌بایست از ارتفاع ۲.۵ متری سازه‌ی خود را پس از بالا رفتن از نردبان، پرتاب می‌کرد. بر روی زمین سیبیلی کشیده شده بود و هر چه سازه فاصله‌اش با مرکز سیبیل کمتر بود، امتیاز بیشتری می‌گرفت. این کار را هر گروه سه بار تکرار کرد و سپس داوران میانگین سه دور را که بستگی به زمان رسیدن به زمین و فاصله با مرکز سیبیل داشت، حساب کردند و برنده‌ی مسابقه معلوم شد، اما مهم‌ترین دلیلی که باعث شد ما برنده شویم، بخش امتیازی مسابقه بود که در آن باید سازه‌مان را با ریتم آهنگی که خودمان انتخاب کرده بودیم، هماهنگ می‌کردیم.

A stack of papers is shown against a light blue background. A large, semi-transparent magenta circle is centered over the papers. Inside this circle, a white rectangular label with a gold-colored bottom edge is attached to the top of the papers by a black paperclip. The label contains the Persian word 'داستان' (Dastan) in a dark red, stylized font.

داستان

داستان‌هایی که می‌خوانید در اصل تمرینی است با زاویه دید اول شخص یا من راوی و مونولوگی است که به بیان احساسات درونی راوی‌ای می‌پردازد که در همه‌ی روایت خود صادق نیست. در ادبیات داستانی از آن به «راوی غیرقابل اعتماد» یاد می‌شود. این شیوه در داستان‌پردازی کارکرد زیادی دارد و در کنار عناصر دیگر، به داستان ساختار، جهت و تأثیری ویژه می‌بخشد.

معتاد

متوسط؟ خودکارت کجاست؟ من یادم نمی‌مونه که. جوابش را نمی‌دهم و او همچنان خودش را به گیجی می‌زند. - خب خیارشور سرکه‌ای باید از کجا بخرم؟ مگه سوپرمارکت‌ها هم دارند؟ برم اونجا چی بگم؟ می‌خواهم بگویم از سرقبر من برو بخر. گردنم را می‌چرخانم و می‌گویم: «بگی خیارشور سرکه‌ای خودشون بهت می‌دن. برو دیگه. دیر شد.» آنقدر چرت و پرت می‌پرسد که برنجم شفته می‌شود. اه مرده شورش را ببرد. چند دقیقه بعد می‌بینم که آقا روی مبل لم داده و مشغول موبایل بازی است. - پس چرا نمی‌ری؟ الآن وقت این کارهاست؟! خودش را به کری می‌زند. همیشه همین کار را می‌کند. مثلاً می‌خواهد بگوید من خیلی غرق در کارم هستم یا من

تندتند بین گاز و ظرف‌شویی در رفت و آمدم. امشب مهمان دارم و کلی کار روی سرم ریخته. ناگهان صدایش را بالا می‌برد و می‌گوید: «گفتی چی بخرم؟» - روی کاغذ نوشتم. خیلی نمایشی می‌گوید: «چی؟» - می‌گم روی کاغذ نوشتم! نمی‌شنوی؟! - چی نوشتی؟ من اصلاً نمی‌تونم بخونم. عینک ندارم، نمی‌تونم... ای بابا چرا انقدر کمرنگ نوشتی؟ دست‌های خیس‌م را می‌تکانم و می‌روم سمتش. دستم را جلوی چشمم دراز می‌کنم. - بیا بگیر. - سس مایونز متوسط، خیارشور، زیتون... حالا چرا

می‌خواهد من را کلافه کند. تمام این سال‌ها کارش همین بوده. آیفون به صدا در می‌آید. به پیشانی‌ام می‌کوبم. چرا آنقدر زود آمدند.

نیما را صدا می‌زنم:

- نیما بدو در را باز کن تا من آماده می‌شوم.

جواب نمی‌دهد. می‌شنودها ولی جوری چسبیده به آن تبلت کوفتی و باب اسفنجی می‌بیند که انگار هیچ کار مهم‌تری در دنیا وجود ندارد. این بچه را هم مثل خودش معتاد کرد، راحت شد. همین یکی را کم داشتم. دوباره موبایلم زنگ می‌زند.

...

- من نمی‌دانم. هرچی پیدا کردی بخر بیا. بابات اینا او مدن. مضطربم. دست تنها باید این همه کار انجام بدهم. معلوم نیست او حالا کجا مانده! لابد باز نشسته تو ماشین و مشغول موبایلش شده. مردک معتاد! مگر همین چند وقت پیش نبود که فرستادمش داروخانه داروهای نیما را بخرد، آنقدر لفت داد که خودم رفتم. تو پارکینگ، دیدم آقا طبق معمول موبایل به دست نشسته تو ماشین.

بالاخره آمد. نشسته یک گوشه‌ای و باز هم موبایل، موبایل و موبایل. موبایل را می‌گیرد سمت من و با خنده می‌گوید: «وای، تورو خدا بیا ببین اینو.» چشم غره‌ای می‌روم و بلند می‌شوم. آن طرف هم نیما مشغول بازی با تبلت است و اصلاً انگار نه انگار. مهمان‌ها مشغول بحث درباره‌ی وقایع اخیر هستند، او هم برای آنکه کم نیاورد با تمام اعتماد به نفس، چیزی می‌پرانند:

- آره ترامپ هم گفته...

بدنم می‌لرزد. نگاهی به اطرافم می‌اندازم. بقیه توجهی

کر شدم، لطفاً توجه کنید!

حالم از این جلب توجه‌هایش به هم می‌خورد. جلوی چشم می‌ایستم. خسته و کلافه می‌گویم: «چرا نمی‌ری؟»

نگاهش را بالا می‌آورد و به موهایم خیره می‌شود.

- می‌گم تو چرا موهاتو رنگ نمی‌کنی؟ سفید شدن.

سنگین نگاهم را ازش می‌گیرم و می‌روم سمت آشپزخانه.

می‌بینم که می‌رود سمت در.

- من الویه نمی‌خورم‌ها.

می‌خواهم بگویم به درک که نمی‌خوری. اصلاً از گشنگی

بمیر. اما می‌دوم سمت در و می‌گویم: «من برای تو می‌خوام

الویه درست کنم، پس چی می‌خوای بخوری؟»

وای نه. نباید این کار را می‌کردم. الان توهم می‌زند که

چقدر فکر او هستم. لبخند محوی می‌زند و می‌گوید:

«حالا یک چیزی می‌خورم. ول کن درو.»

در را می‌بندد. همان جا پشت در نفس عمیقی می‌کشم. سرم

را تکان می‌دهم. نه نباید...

می‌خواهم خودم را به بی‌تفاوتی بزنم، اما نمی‌شود. ناسلامتی

خانه‌ام را جدا کرده‌ام تا کمتر ازش بکشم، ولی فشار

خانواده‌ها داغانم کرده. روی صندلی آشپزخانه می‌نشینم

و سرم را تکیه می‌دهم به دستم. عه عه عه! برداشته زنگ

زده به شوهر خواهرم و پدرش شروع کرده به مظلوم

نمایی. یکی نیست به باباش بگوید آخر چرا باید تا آخر

عمرم به پای پسر تو بسوزم، مرد. برای اینکه از دلش در

بیاورم، امشب دعوت‌شان کرده‌ام. صدای زنگ موبایل

بلند می‌شود. خودش است.

- شیشه متوسط ندارن؛ چکار کنم؟

دلم می‌خواهد گوشه‌ی را پرت کنم تو دیوار. می‌دانم، فقط

به حرفش نشان نمی‌دهند، اما خواهرزاده‌ام با چشم‌های
وقزده به او خیره شده. آب می‌شوم. آنقدر احمق است
که نمی‌فهمد این که دارد می‌گوید شوخی است نه حرف
ترامپ.

خواهرم چای جلوش می‌گیرد و او رد می‌کند. دوباره
تعارفش می‌کند:

- بخور دیگه از این چایی‌ها گیرت نمی‌آد.

- نه نمی‌خورم.

- پشیمون می‌شی. چایی را از خارج آوردم.

عصبی پایم را تکان می‌دهم. نه نباید تکانش بدهم. پوست
لبم را می‌جوم که به خودم می‌آیم و می‌بینم مادرم از بالای
عینکش جدی نگاهم می‌کند.

موقع شام هم نمی‌آید سر میز، به بهانه‌ی گیاه خواری.
سرش دوباره می‌چسبد به سینه و دِ برو که رفتی. شوهر
خواهرم می‌پرسد: «افتخار نمی‌دهند؟»

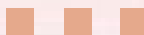
دندان قروچه‌ای می‌کنم. نمی‌دانم بگویم خدا مخترع

این موبایل را لعنت کند یا چی. مگه فقط همین گوشی
است؟ هرچند وقت، جو یک چیزی می‌گیردش. یک
مدت می‌رفت باشگاه و تندتند قرص بالا می‌انداخت که
عضله در بیاورد. حالا هم که خام گیاه‌خواری را علم کرده.
اگر خانه‌ام را از او جدا نمی‌کردم، قطع به یقین کارم به
تیمارستان کشیده می‌شد. بدبختم که نمی‌توانم این دندان
لق را بکنم و بیندازم دور. همین حالا هم که خانه را جدا
کردیم، کلی درشت می‌شنوم از این و آن. بالاخره هرچی
نباشد پول دارد. البته پول باباش، ولی به هر حال... معلوم
است که نمی‌توانم با چندرغاز حقوق معلمی زندگی خودم

و یک بچه را بچرخانم. حداقل پولش به درد می‌خورد.
مهمان‌ها که می‌روند، او هم می‌رود. نفس آسوده‌ای می‌کشم.
نیما صدایم می‌کند تا یک چیزی را در تبلتش ببینم.

- الان میام مامان. بزار ببینم کی بهم پی‌ام داده...

سرم را بالا می‌آورم و خمیازه می‌کشم، می‌بینم بچه دراز
به دراز افتاده و تبلت به دست خوابش برده است.





مار و پله

«اشکال از خودشان است. مطمئنم. اصلاً نمی‌توانند ببینند مثل بچه‌ی آدم، آرام سرجایت نشسته‌ای و به حرف‌های‌شان گوش می‌دهی. فکر می‌کنند لالی یا اصلاً زبان نداری. همیشه همین‌طور است. تو سعی می‌کنی از همان اول سال، بازی دوستانه‌ای بچینی؛ مهره‌ات را دقیقاً روی خانه‌ی شروع می‌گذاری و هی تاس می‌اندازی و از پله‌ها بالا می‌روی، تا اینکه بالاخره در خانه‌ی نود و نهم و با یکی از همان نیش‌ها، روانه‌ی خانه‌ی اولت می‌کنند. از وقتی یادم می‌آید روزهای اول مثل هم هستند. با همان کلمات و جملات. کلاس اول که بودم معلم‌مان گفت: «بچه‌ها تکلیف عیدتون اینه که هر روز خاطرات‌تونو بنویسین، اینکه کجاها رفتین، چیا خوردین، کیارو دیدین.»

می‌توانم خاطرات همه‌ی اول مهرهایی را که در مدرسه گذارنده‌ام، دقیقاً در یک جمله برای‌تان خلاصه کنم.

زنگ اول: «چرا حرف نمی‌زنی؟»

زنگ دوم: «کم حرفیا!»

زنگ سوم: «صدا از تخته در اومد، ولی ما صدایی از تو نشنیدیم!»

و همین‌طور تا زنگ آخر، و در آخر هم به جای خداحافظی، با یکی از همان «چرا حرف نمی‌زنی‌ها» روانه‌ی خانه می‌شوم.

مهدیس گلستانی

قبل از اینکه این جمله را بگویند، همه چیز خوب پیش می‌رود. ساکت و آرام می‌نشینم و با دقت به حرف‌های‌شان گوش می‌دهم.

هفته‌ی اول مهر همه شوق و ذوق زیادی دارند. کلی معلم جدید می‌آید و همگی با رگبار سؤالات بچه‌ها مواجه می‌شوند. صبح روز سوم مهر بود. روز چهارشنبه. بچه‌ها با هیجان سؤالات‌های‌شان را می‌پرسیدند و بگی نگي گاهي اوقات هم وسط حرف هم می‌پريدند. همه چیز خوب بود، باب ميل من. معلم جواب می‌داد و من گوش می‌دادم. تا اینکه بالاخره متوجه من شد، خلاصه از آن نگاه‌های آشنا می‌شد فهمید که تا دقایقی دیگر چه می‌گوید. خب، از اینجا به بعد بازی عوض می‌شود. اگر تو نمی‌خواهی بازی کنی، من هم اصراری به این بازی ندارم. مطمئن باش تاس نمی‌اندازم، از پله‌ها بالا نمی‌روم تا تو مرا نیش بزنی، همان پایین می‌مانم. یک قدم عقب‌تر از خانه‌ی شروع. مطمئن باش امکان ندارد کسی به من بگوید چرا حرف نمی‌زنی و من حرف بزnm. لااقل تا زنگ بخورد حرف نمی‌زنم.

نمی‌فهمم چرا یک‌بار هم که شده این معلم‌ها نمی‌گویند چرا این قدر حرف می‌زنی؟ زیاد حرف زدن که از حرف نزدن بدتر است. از این‌ها هم که بگذریم بعضی‌ها اصلاً حرف نمی‌زنند، فقط می‌خواهند با صدای‌شان کلاس را مزین کنند. پشت سرهم و بدن وقفه، می‌گویند و می‌گویند و می‌گویند تا از گوش‌هایت خون بچکد. از همه جا تعریف می‌کند، با سرعت و یک نفس. اصلاً امان نمی‌دهند تا از کسی صدایی دربیاید. آرزو می‌کنم جای مادر بزرگم بودم و این جور وقت‌ها سمعکم را در می‌آوردم.

خب چه‌طور در مورد چیزی که تا به حال حتی اسمش را نشنیده‌ام، نظر بدهم؟ البته که بعضی‌ها این مهارت را هم دارند. وقتی برای اولین بار، آن هم هشت صبح می‌پرسی به

نظرت چطور می‌شود از کسی متنفر باشیم، اما نخواهیم ترک‌مان کند، چه بگویم؟ خب چیزی برای گفتن ندارم. اصلاً به نظر من باید خل باشی تا بتوانی به کسی که چشم دیدنش را نداری، بگویی ترکم نکن.

وقتی می‌گویی: «هزج مثنی‌س سالم» و من حتی نمی‌دانم خوردنی است یا پوشیدنی، چه نظری بدهم؟ نمی‌شود که در مورد همه چیز نظر داد. از همه بدتر آن است که معلم بخشی از یک شعر را سر کلاس می‌خواند و بعد صبر می‌کند تا قبل از آنکه حرفش تمام شود، تو ادامه‌ی شعر را مثل بلبل هزارستان بخوانی. کل هفتاد و پنج دقیقه را هم که نگاهم کنی، یادم نمی‌آید. اصلاً هیچ‌چیز به عمرم نشنیده‌ام. از خودم شعر بگویم، خودم آن را ادامه دهم یا شعر دیگری را بخوانم؟

وقتی می‌گویی: «شمع را باید از این خانه به در بردن و کشتن» و آن قدر نگاهم می‌کنی تا ادامه‌اش را بخوانم، نهایتاً می‌توانم بگویم: «که جان دارد و جان شیرین خوش است». گاهی اوقات اصلاً نمی‌خواهم حرف بزnm. حرف برای گفتن دارم، حتی در مورد حرف‌های‌تان خوانده‌ام یا شنیده‌ام، اما تمایلی به بیان آن ندارم. می‌خواهم بقیه حرف بزنند و من فقط بشنوم. اگر هم نخواهم حرف بزnm که تکلیف، روشن است. کل هفتاد و پنج دقیقه را چنان ساکت و دست به سینه می‌نشینم که فکر کنید

لب‌هایم را به هم دوخته‌ام و یا اگر دهانم را باز کنم و بگویم: «بگو، آآآ»، می‌بینید که اصلاً زبانی در آن وجود ندارد. خلاصه که دوست ندارم مثل ماهی گلی درون تنگ، مجبورم کنید دهانم را باز و بسته کنم و حرف‌های پرارزشم مثل حباب درون تنگ، در یک چشم به هم زدن از بین بروند.



تازگی چه خوانده‌ای؟

سارا بابایی
صبا استاد علی



از میان کتاب‌ها



من سکوت زنده‌ی شب را دوست دارم. تپش قلب میوه‌های رسیده و نفس‌های سبک جوانه‌های نورس را می‌شنوم. پیش از خواب، ستاره‌ها را می‌شمارم و به ابرهایی که شکل آدم‌ها هستند نگاه می‌کنم. یکی از آنها شبیه به عزیز آقااست. از آن بالا مرا صدا می‌زند و شک‌لک در می‌آورد. پسر دایی‌ها پیچ می‌کنند و مادر بزرگ از جایی که خوابیده با ترکه‌ی درازی که دارد، به پای‌شان می‌زند. دایی کوچیکه خُر خُر می‌کند و سگ‌های توی خرابه را عوعو می‌اندازد... خواب همراه با وزوز پشه‌ها و برق ستاره‌ها چشم‌ها را پر می‌کند.

خاطره‌های پراکنده/ گلی ترقی



ملت‌ها را اول با دزدیدن خاطرات‌شان نابود می‌کنند، بعد کتاب‌ها، دانش و تاریخ‌شان را نابود می‌کنند و آنگاه یک آدم دیگر کتاب‌های متفاوتی می‌نویسد و تاریخ متفاوتی را ابداع می‌کنند.

خنده و فراموشی/ میلان کوندر

اثر ادبی چیزی است که مرگ را ناچیز می‌شمارد.

ایوان کلیما/ روح پراگ

من قبل از اینکه بتوانم با بقیه زندگی کنم باید بتوانم با خودم زندگی کنم. وجدان آدم تنها چیزی است که نمی‌تواند تابع نظر اکثریت باشد.

کشتن مرغ مینا/ هارپر لی

آدم‌ها همه همین کار را می‌کنند، همه با عجله می‌آیند و همه قلب‌شان را جا می‌گذارند و همان لحظه‌ی نخست از آن باخبر می‌شوند و برای این است که همه وقتی به دنیا می‌آیند گریه می‌کنند، اما بعدها یادشان می‌رود و فکر می‌کنند اینکه در سینه‌شان به اندازه‌ی یک مشت است، قلب است. زندگی تلاشی است که هر کس برای پیدا کردن قلبش می‌کند.

قلبی بزرگ‌تر از جهان/ عرفان نظرآهاری



دنیای جکلین ویلسون

تازه‌های انتشارات

نویسنده: جکلین ویلسون
تصویرگر: نیک شاروت
مترجم: نگار خلیلی عراقی
گروه سنی پیشنهادی: ۹ سال



جکلین ویلسون یکی از محبوب‌ترین نویسندگان کودکان و نوجوانان است و بچه‌های زیادی از همه‌جای دنیا کتاب‌های او را خوانده‌اند و لذت برده‌اند. در کتاب دنیای جکلین ویلسون، همه‌ی شخصیت‌های داستان‌های او دور هم جمع شده‌اند تا از خانواده، مدرسه، دوستان، ترس‌ها و آرزوهای‌شان بگویند. درواقع این کتاب کوچک، یک جورهایی دفترچه خاطرات شخصیت‌های داستانی‌ای است که جکلین ویلسون خلق‌شان کرده است. فارغ از اینکه شخصیت‌ها و کتاب‌های‌شان را بشناسید یا نه، تنوع شخصیت‌ها و شباهت‌شان به آدم‌های واقعی و البته نثر صمیمی و طنزآمیز ویلسون باعث می‌شود از خواندن کتاب حسابی لذت ببرید. خواندن این کتاب برای معلم‌های انشای دبستان و بچه‌هایی که دوست دارند نوشتن را تمرین کنند هم خالی از لطف نخواهد بود.



فرانک ضرغامیان دونده‌ی هزار تو

در طول ده سال اخیر، دونده‌ی هزار تو یکی از پرفرودارترین مجموعه‌های به سبک ادبیات پسا رستاخیزی بوده است.

ادبیات پسا رستاخیزی یکی از زیرشاخه‌های ژانر علمی تخیلی است. که اصولاً به آینده‌ای دور و خیالی می‌پردازد. این زیرسبک از دوره‌ی جنگ جهانی دوم که امکان نابودی جهان به وسیله‌ی جنگ افزارهای هسته‌ای مطرح شد، به محبوبیت رسید. برخی از موضوعات قابل بحث در سبک پسا رستاخیزی، فرهنگ‌های فرازمینی، آرمان شهرها، جهان‌های موازی، سفر در زمان و آینده‌ی زمین است.

داستان دونده‌ی هزار تو از جایی شروع می‌شود که توماس، شخصیت اصلی داستان، در آسانسوری بیدار می‌شود بدون اینکه بداند کیست، از کجا آمده و با آسانسور به کجا می‌رود؟

در ادامه، آسانسور به قلب یک هزار تو باز می‌شود. جایی پر از پسران دیگری که مدت‌هاست در تلاش برای فرار از هزار تو هستند و جامعه‌ای به نام بیشه‌نشینان را ساخته‌اند. بیشه با دیوارهای بلندی احاطه شده است. هر سپیده‌دم، دیوارها حرکت می‌کنند و چهار در به داخل هزار تو باز می‌شود و این درها در شب بسته می‌شوند تا سپیده‌دم که دوباره باز شوند.

لباس، مواد غذایی و بهداشتی، به طور روزانه با این آسانسور بالا می‌رود و به بیشه می‌رسد. ولی نکته‌ی عجیب داستان این است که از سه سال پیش که اولین بیشه‌نشین با آسانسور به آنجا وارد شده، هر ماه در زمانی مشخص پسر دیگری هم از همین طریق و بدون هیچ حافظه‌ای وارد بیشه شده است.

در طول این سه سال بیش‌نشینان شغل‌هایی ساخته‌اند تا بتوانند زندگی خود را پیش ببرند. بعضی‌ها سازنده هستند و سرپناه‌هایی برای بیش‌نشینان می‌سازند، بعضی آشپزند و غذا آماده می‌کنند، عده‌ای پزشک‌اند و به افراد زخمی و بیمار به وسیله‌ی مواد بهداشتی که با آسانسور بالا آمده است، کمک‌های اولیه می‌رسانند؛ ولی یکی از مهم‌ترین شغل‌ها دوندگی است. دوندگان افرادی هستند که هر سپیده‌دم به امید پیدا کردن راه فرار وارد هزارتو می‌شوند و باید خودشان را تا شب و قبل از بسته شدن درها، دوباره به بیشه برسانند.

شخصیت اصلی داستان، توماس، پسری کنجکاو و ماجراجوست که سعی دارد برای فرار از هزارتو دست به هر کاری بزند و از این رو می‌خواهد حتماً یک دونده شود. توماس سعی می‌کند با خاطراتی که گاه‌گداری به طور محو و نامعلوم به یاد می‌آورد بفهمد سازنده‌ی هزارتو کیست و هدف از زندانی کردن بیش‌نشینان چیست؟ مهمترین سؤال او این است که: راه فرار از هزارتو چیست؟ دیگر شخصیت‌های مهم داستان نیوت، مینهو، ترسا و گالی هستند که در روند ماجرا نقش اساسی و مهمی دارند. جیمز دشنر، نویسنده‌ی مجموعه‌ی دونده‌ی هزارتو، در سال ۲۰۰۹ اولین جلد از این مجموعه‌ی پنج جلدی را به چاپ رساند. از این مجموعه بیش از سه میلیون نسخه

در آمریکا به فروش رفته به عنوان پرفروش‌ترین کتاب ادبیات نوجوان معرفی شده است. در سال ۲۰۱۴ فیلمی بر اساس جلد اول دونده‌ی هزارتو ساخته شد و در سال‌های ۲۰۱۵ و ۲۰۱۸ بر اساس دو قسمت دیگر این مجموعه ساخته شد.

از نظر من جیمز دشنر به خوبی از پس شخصیت‌سازی برآمده و توانسته حوادث و موقعیت‌های داستان را به خوبی در فکر و ذهن خواننده بنشانند. با خواندن این مجموعه بارها ضربان قلبم آن‌قدر زیاد شد که انگار خودم در حال دویدن هستم و بعضی وقت‌ها طوری از عصبانیت سرخ شدم که انگار در دعوایی، باخته‌ام. چندین بار طوری از خنده به خود پیچیدم که انگار کنار آتش، در کنار بهترین دوستانم نشسته‌ام و گاه قطرات اشک به گونه‌ای از گونه‌ام جاری شد که اگر کسی نمی‌دانست فکر می‌کرد این من بود‌ام که دوستی را در آغوش گرفته‌ام که دیگر به زندگی بر نمی‌گردد.

این کاری است که جیمز دشنر توانسته با قلم خودش بکند. او توانست به گونه‌ای من (و شاید مخاطبان دیگرش را) را وارد داستان کند که انگار داستان وارد زندگی‌ام شده و این دقیقاً همان زمانی است که خودم را در حالی پیدا می‌کنم که بدون هیچ دلیلی لبخند زده‌ام و بعد می‌فهمم که داشته‌ام به یکی از صفحه‌های کتاب مورد علاقه‌ام فکر می‌کردم.

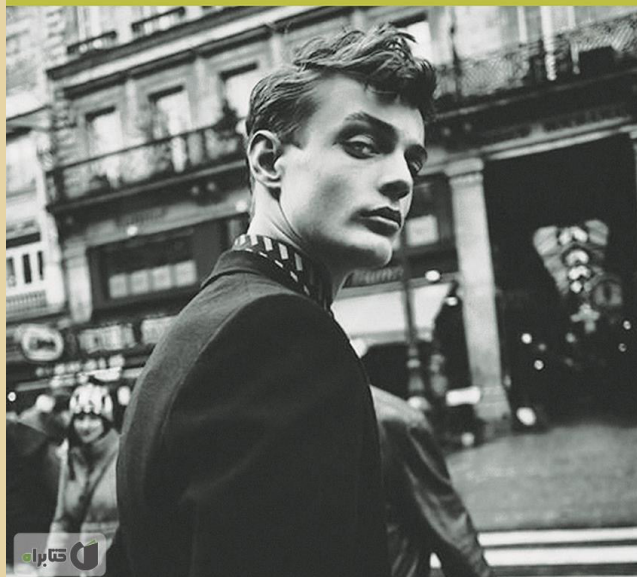


چارلز بوکوفسکی

هزار پیشه

علی امیریاحی

یاس مهرافشار

یادداشتی بر کتاب
هزار پیشه

«امید تمام چیزیست که آدم احتیاج دارد و در واقع تنها چیزی که آدم را دلسرد می‌کند، فقدان امید است.»

هزار پیشه نوشته چارلز بوکوفسکی و با ترجمه‌ی علی امیریاحی، در واقع قسمتی از زندگی روزانه بوکوفسکی جوان است که به روایت درآمده است.

متن این کتاب، مانند دیگر آثار بوکوفسکی به، خاطر سبک خاص او بسیار روان است طوری که شما متوجه گذر زمان و فصل‌های این کتاب نمی‌شوید.

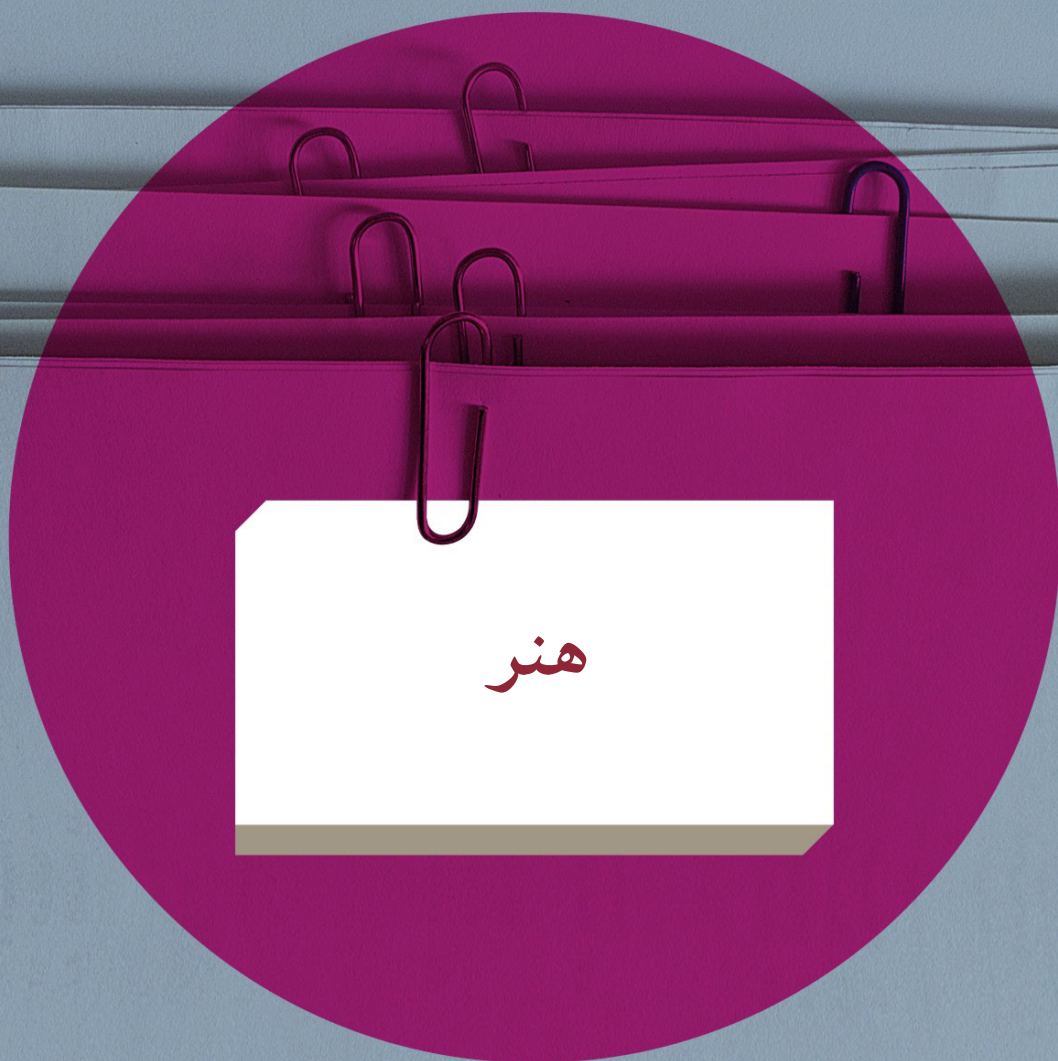
ژانر و سبک این اثر در واقع رئالیسم کثیف است، رئالیسمی که به هیچ عنوان از آرایه‌های اضافه استفاده نمی‌کند و نویسنده حرف خودش را پوست کنده تحویل خواننده می‌دهد که در واقع همین سبک، سبک همیشگی بوکوفسکی است.

شخصیت اصلی داستان، هنری چیناسکی (که در واقع اسم خودساخته‌ی بوکوفسکی برای شخصیت خودش در آثارش است.) یک جوان بیکار و بی‌خانمان است که روزهایش را و زندگی‌اش را به بطالت می‌گذراند و چون در واقع نویسنده خودش را در دوره‌ای از زندگی‌اش روایت می‌کند، شخصیت داستان و افکار و اعمالش به خوبی پرورش یافته‌است.

این داستان ماجراهای دوره‌ای کوتاه از زندگی اوست و سختی زندگی فقیرانه‌اش را به تصویر می‌کشد، اینکه پدر سرسخت و منفوری داشته و بارها نوشته‌هایش را که برای روزنامه‌ها فرستاده، رد کرده‌اند.

خواندن این داستان را به کسانی که طرفدار بوکوفسکی و سبکش هستند، به شدت پیشنهاد می‌دهم و برای کسانی که آشنایی با او ندارند می‌توانم بگویم کتاب خوبی برای شروع خواندن از این نویسنده است.

بوکوفسکی در واقع سالیان سال کارمند شرکت‌های مختلف بوده و هیچگاه نوشته‌ها و شعرهایش چاپ نشدند تا اینکه در سن پنجاه سالگی‌اش یک ناشر به کارهای او علاقه نشان می‌دهد و راضی می‌شود تا برخی از آثارش را چاپ کند. بوکوفسکی در اصل شاعر است و بیش از هزاران هزار شعر دارد و در کنار آنها اندکی رمان و کتاب. از آثار او که در ایران ترجمه و چاپ شده‌اند می‌توان به عامه پسند، هالیوود، اداره پست و کتاب شعر سوختن در آب، غرق شدن در آتش، اشاره کرد.





حرفه: عکاس

من نیکی ساعتیان هستم.

از وقتی به یاد دارم دوست داشتم وسایلی را که مرا یاد لحظات و جزئیات خاص می‌اندازند، نگه دارم. نگه‌شان دارم تا هر وقت دلتنگ شدم، نگاه‌شان کنم، لمس‌شان کنم، ببویم‌شان و باز هم لحظات خاص را هر چند کمتر از دفعه‌ی اول، حس کنم.

چند سال پیش متوجه «عکاسی» شدم. ابزاری که می‌توانم با آن نه تنها لحظات خاص، بلکه هر چیزی را که می‌خواهم، در لحظه ثبت کنم و به یادگار نگه دارم. با گذر زمان و تعمق در عکس‌ها، متوجه جلوه‌های دیگر عکاسی شدم و درک کردم که رقص شاخه‌ی درخت زیر پرتوی نور و یا بافت‌های ساده، چه حس خوبی در من ایجاد می‌کند. من زیبایی را در سادگی یافته‌ام. عکاسی به من کمک کرد تا با دقت به اطرافم نگاه کنم و جزئیات، برایم کلیات شدند؛ طوری که گاه حتی لازم نیست چیزی را به یادگار نگه دارم، ذهنم بیشتر جزئیات را به یاد نگه می‌دارد.











مکتب‌های ادبی و هنری

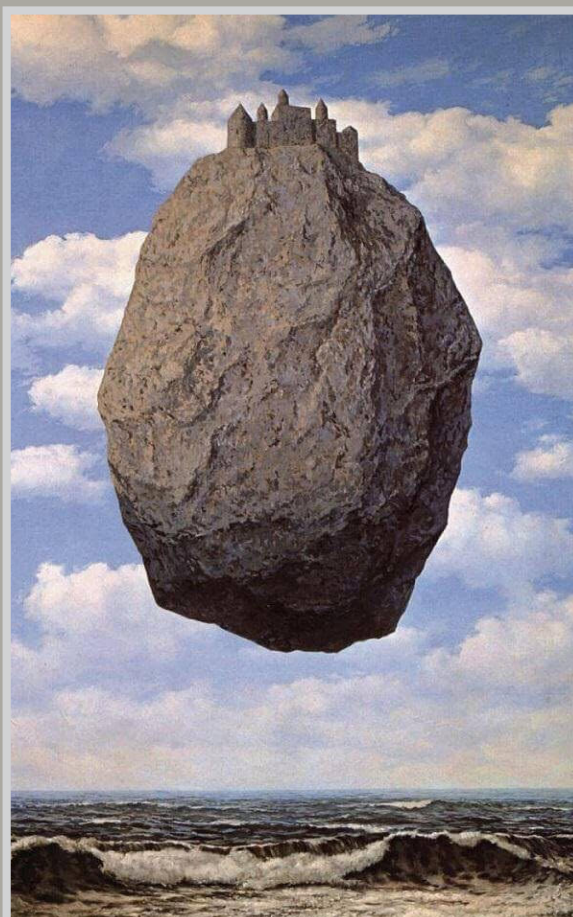
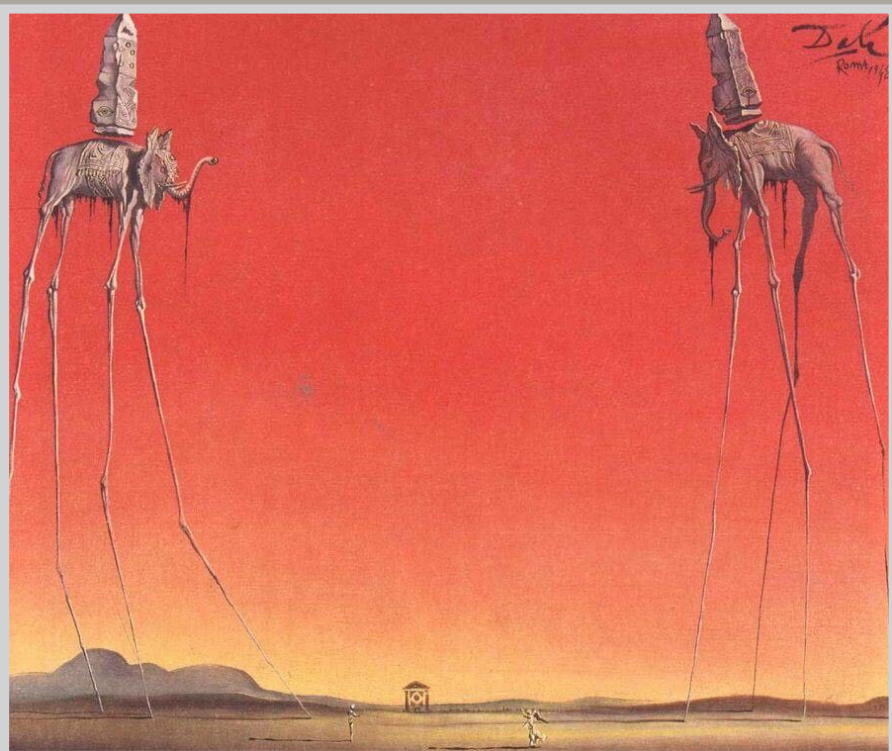


سوررئالیسم

کلمه‌ی «سوررئالیسم» از دو بخش «سور» به معنای ورا و «رئال» به معنای حقیقت است و به‌طور کلی به معنی ورای حقیقت است. سوررئالیسم مکتب هنری و ادبی‌ای است که از ابتدای قرن بیستم و در فرانسه پایه‌گذاری شد. این مکتب ادامه‌ی جریان فکری «دادائیسم» بود. دادائیسم مکتبی پوچ‌گرا و هیچ‌گرا بود که در واقع واکنشی انقلابی به پیامدهای جنگ جهانی اول بود. برخی از اصول مکتب سوررئالیسم عبارت است از تصویر رویا، امر شگفت و خارق‌العاده و همچنین ایجاد گسست در متن.



سورئالیست‌ها برای رویا اهمیت زیادی قائل بودند. آنها معتقد بودند که انسان هر شب در خواب گنجینه‌ای کسب می‌کند که هنگام روز بر باد می‌دهد، انسان باید این گنجینه را به خود بازگرداند. سورئالیست‌ها به امور غیرمتعارف توجه داشتند و می‌گفتند جادو گوشت و خون شعر است و همه چیز باید با جادویی هنرمندانه آمیخته شود. متن سورئالیستی نیز به سبب ثبت تصاویر سورئالیستی، مثل رویا از هم گسسته و پراکنده است. کافکا و هدایت از نویسندگانی هستند که به این سبک می‌نویسند.

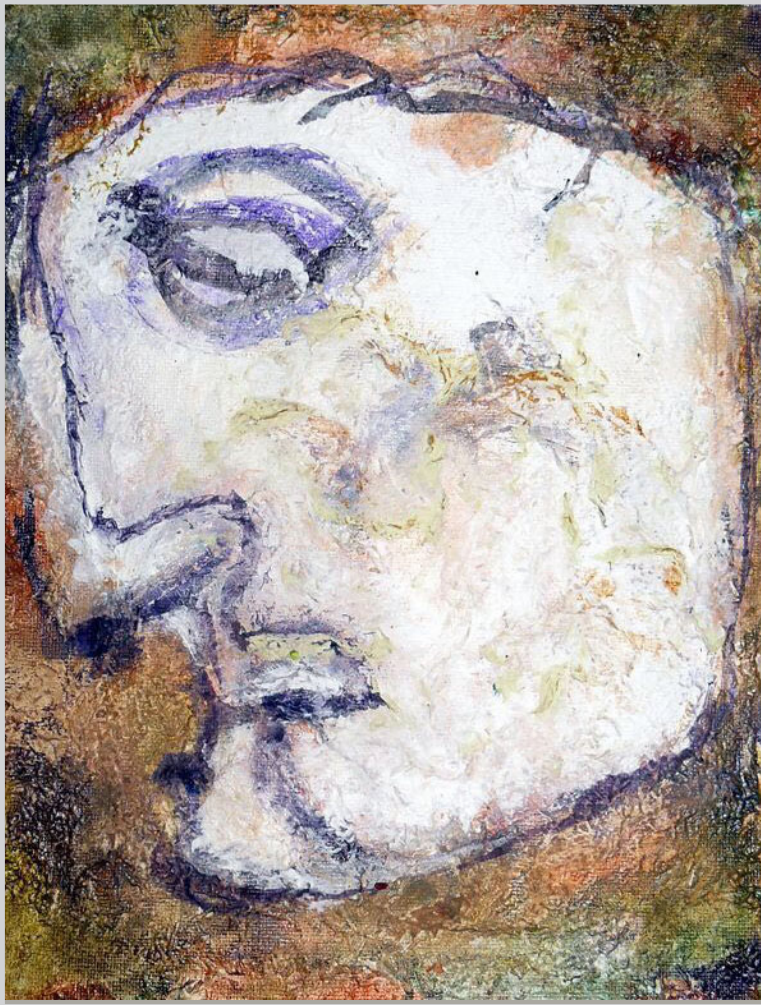




اگزیتانسیالیسم

گاهی اگزیتانسیالیسم با بوچ‌گرایی به یک معنی به کار می‌رود، اما این طور نیست. اگزیتانسیالیست‌ها می‌گویند زندگی بی‌معنا است، تا زمانی که انسان خودش به آن معنا و هدف ببخشد. این مکتب در واقع در قرن بیستم پایه‌گذاری شد و یک مکتب فلسفی بود که به ادبیات و هنر هم وارد شد. بیشتر آثاری که در این مکتب جای می‌گیرند تاریک و یاس‌آلود هستند و پیام اصلی آنها این است که اگر انسان به زندگی خودش معنا نبخشد، زندگی تاریک خواهد ماند. از نویسندگان این مکتب می‌توان به کامو و سارتر اشاره کرد.





گالری گردی



سارا رفیع فر



شایا شمس



هانا ارباب



صبا سلطانی



درین ابراهیمی



ریحانه صالحی



آسانایینی



ملیکا حبیبی

از چشم دوربین

اینک بهار

پریسا پرمور











همان خیابان

رتبه‌ی اول مسابقه‌ی
عکاسی دهه‌ی فجر

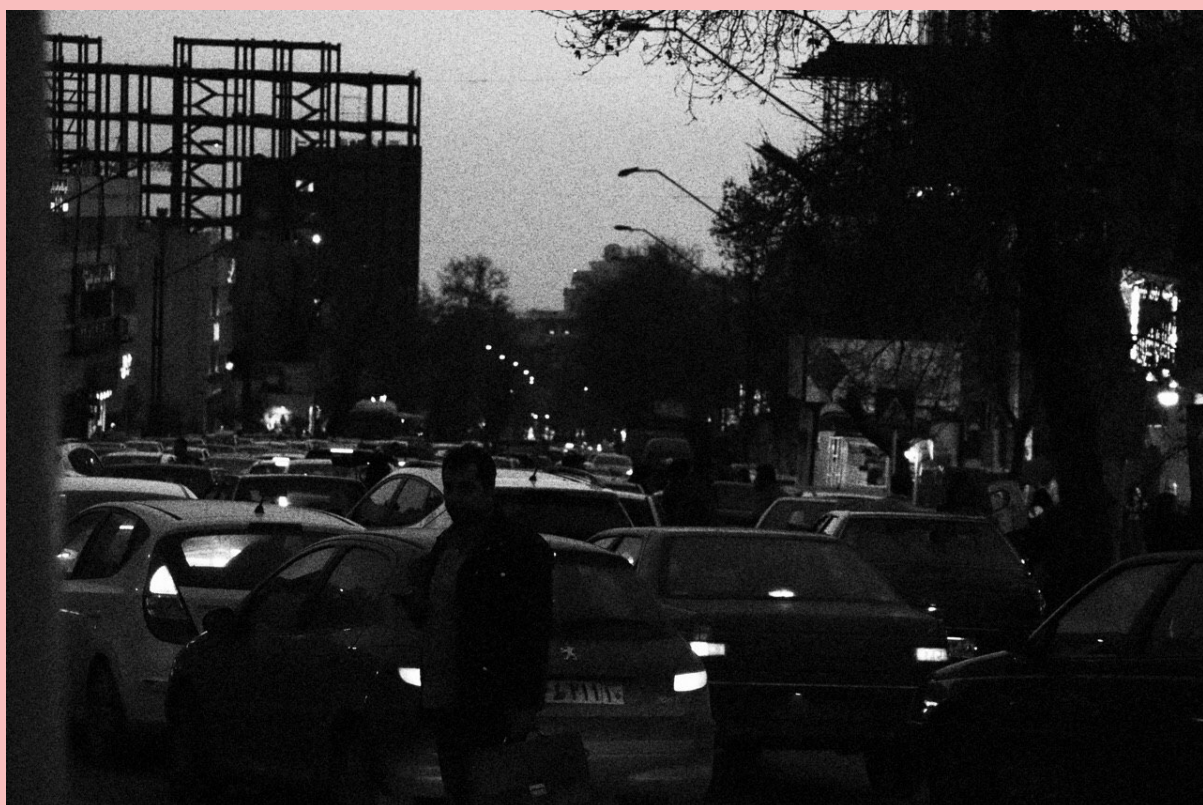
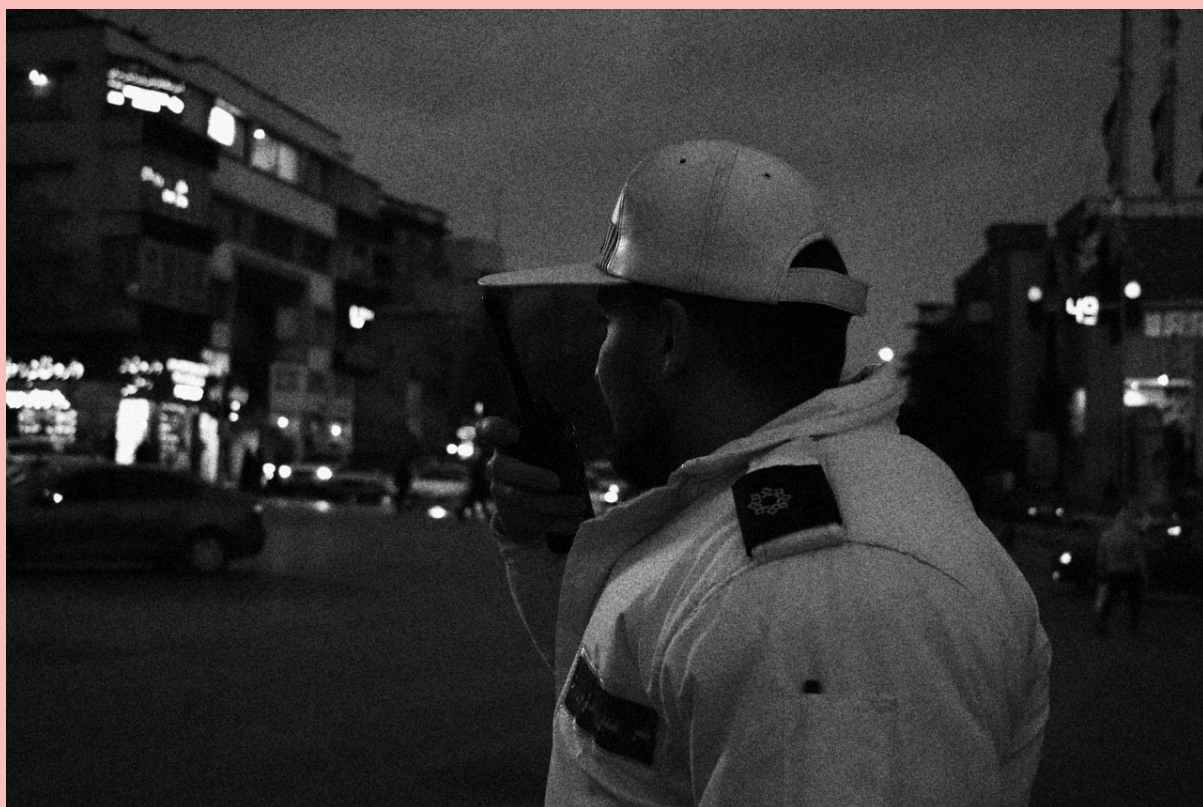
همان خیابانی که آدم‌ها با تصور اینکه حتی اگر «تنها» باشند هم، می‌توانند
«تغییر» ایجاد کنند، به آن رفتند.
حرف‌های‌شان را به شکل‌های مختلفی گفتند؛ حتی اگر بهترین راه نبوده.
همان خیابانی که به جز نامش حالا حرف‌های گفته شده‌ی مردم هم، روی
دوشش سنگینی می‌کند.

نیوشا شایقی
سارینا عرب





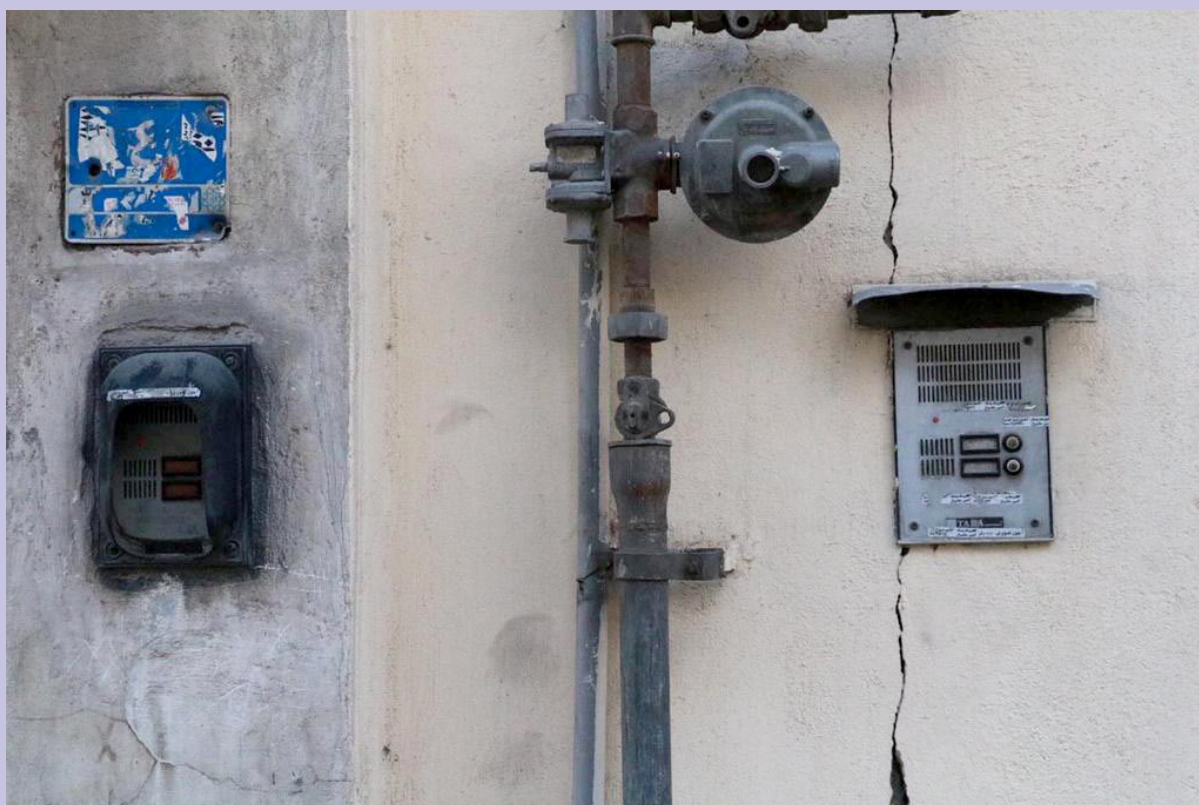




از آن کوچه

رتبه‌ی اول مسابقه‌ی
عکاسی دهه‌ی فجر

امیتیس کیارشی
سانیا سمیعی



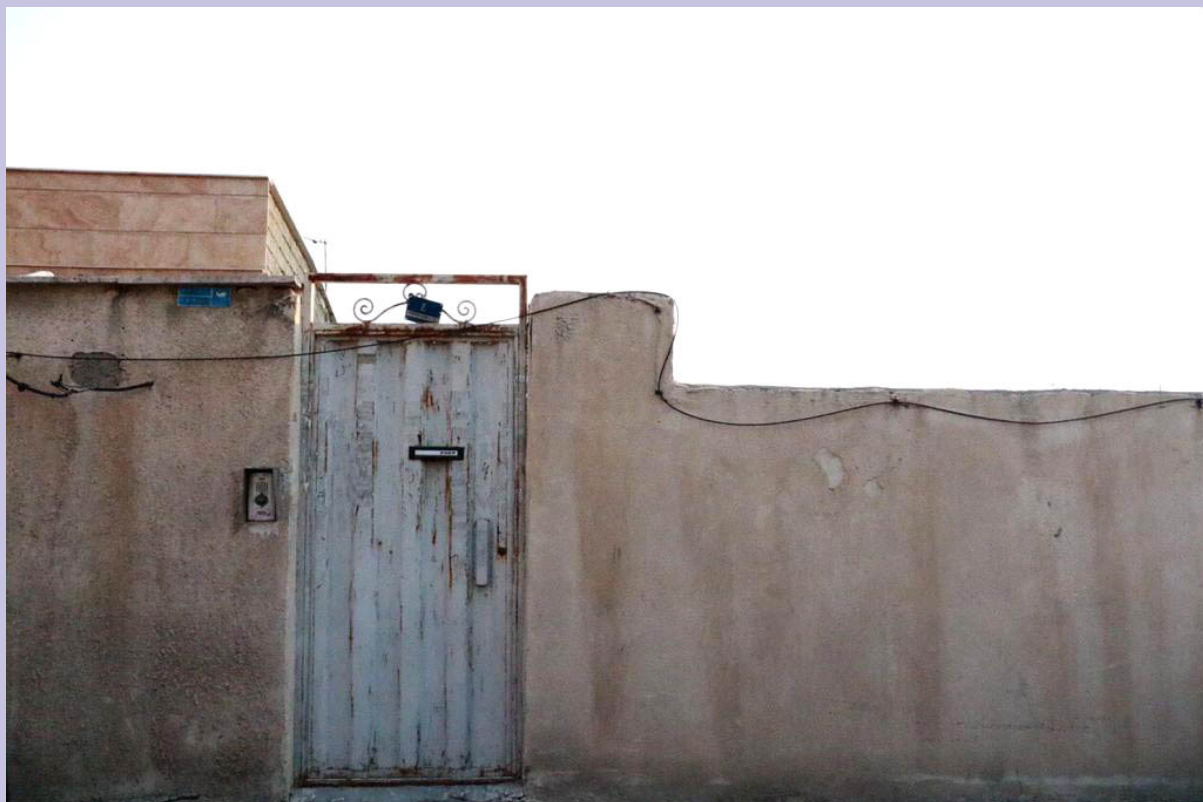
دوباره از آن کوچه گذشتم. کوچه‌ای که پلاک نداشت، بدون اسم و نشانی.



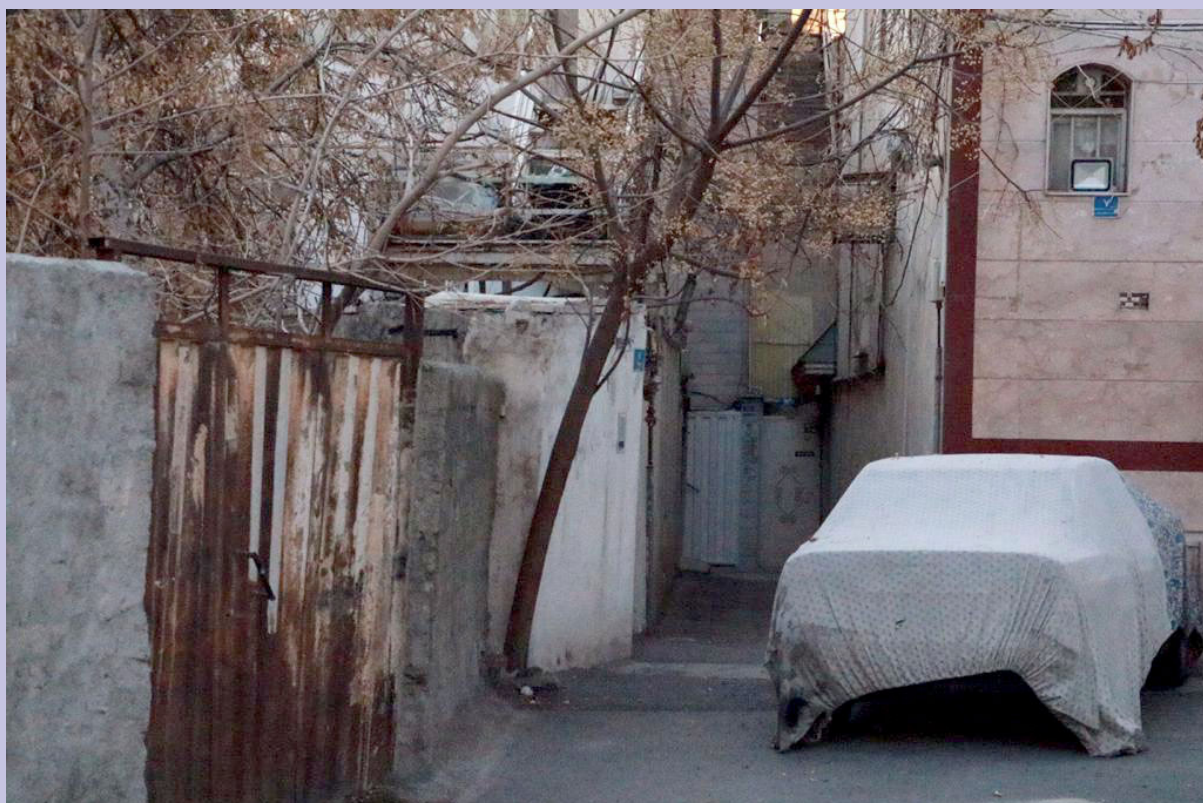
کوچک‌ترین زندگی که صدایش بلندتر از همه است.



کوچه‌ای که زیر همان سقف است، سقف آسمان ما. همان آبی بدون نقص.



سکوتی که در طول دیوارهایش حبس شده است و دریچه‌ی پستی که تا ابد منتظر می‌ماند.



خاطرات سوخته‌ای که روی‌شان را با پارچه‌ای سفید پوشانده‌اند.



این بار به دیوار تکیه دادم و به کوچه نگاه کردم. برای پنجره‌ها میله کشیده‌اند؛ سایه‌ها را زندانی کرده‌اند و درهای‌شان را بسته‌اند.

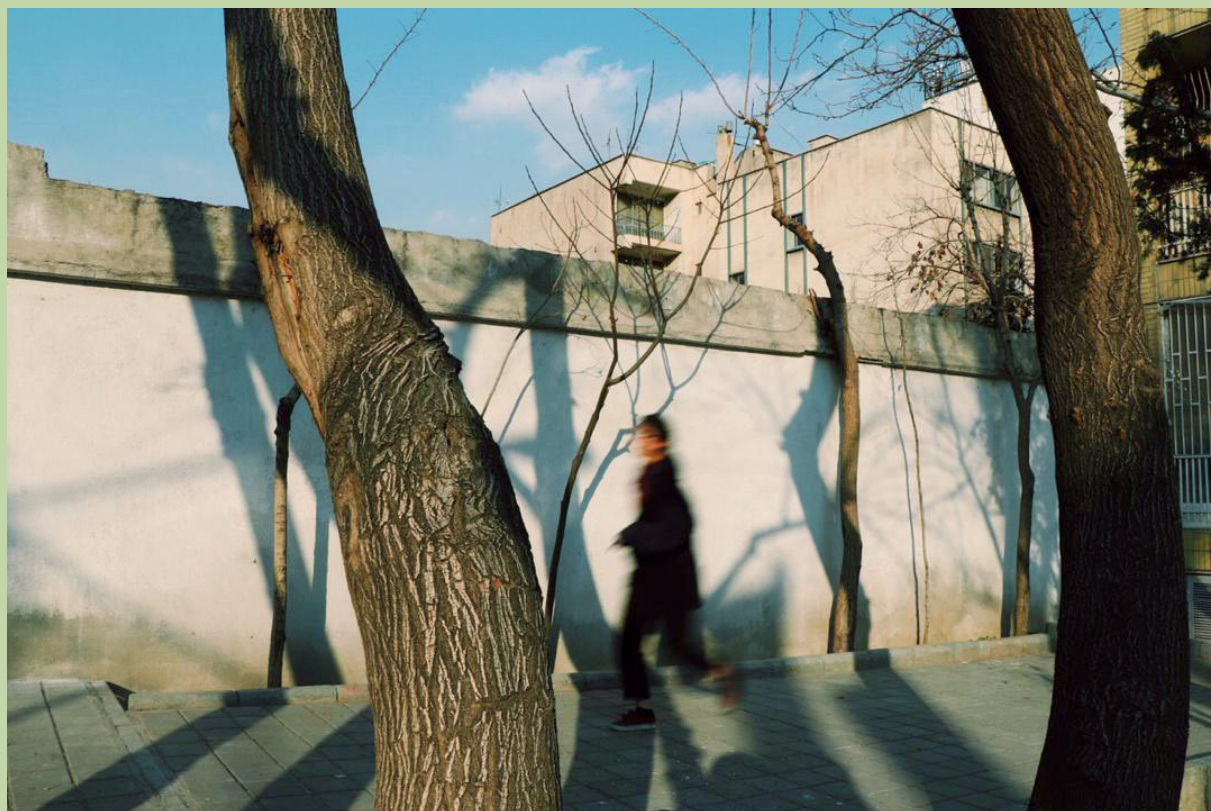
دوباره از همان خیابان

رتبه‌ی دوم در مسابقه‌ی عکاسی دهه‌ی فجر

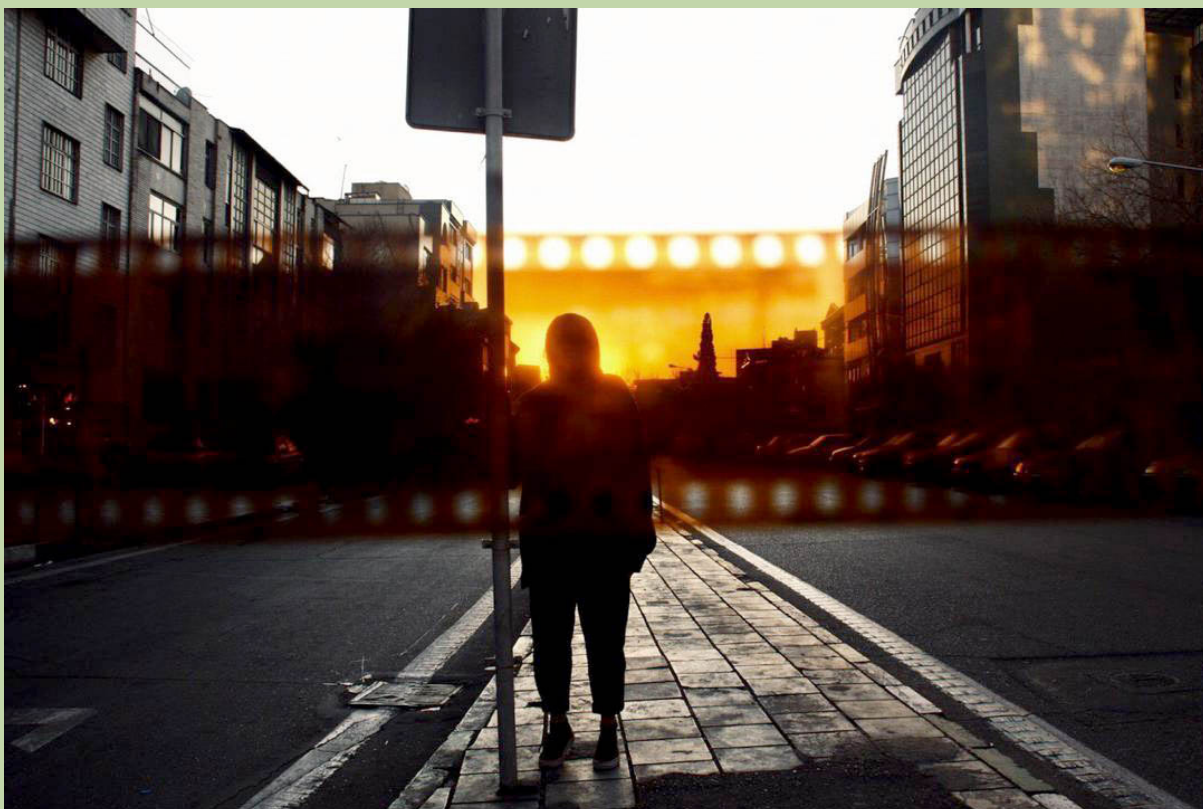
مها ربیعی
یاس بهزادی

ما خیابان‌ها را در روزمرگی مان شاید حتی بیشتر از آدم‌ها ببینیم. گاهی غم‌هامان را به دل خیابان‌های شهرمان می‌دهیم و ساعت‌ها در آنها قدم می‌زنیم. گاهی پیاده لای شلوغی‌های خیابان‌ها گم می‌شویم و گاه میان کوچه‌ها خودمان را پنهان می‌کنیم. پنهان می‌کنیم از ترس جامعه، از ترس شلوغی، از ترس ناامیدی. خیابان‌های تهران همگی زنده‌اند، اما در خود خاطراتی مرده را دفن کرده‌اند. این خاطرات نوشته‌ای، عکسی، قابی، وسیله‌ای است که از ما کنده شده و در میان آسفالت‌های خشک خیابان‌ها خاک شده و ما هر روز از کنار آنها می‌گذریم.

بخشی از ما دفن شده در خیابان‌های شهرمان. هاله‌ای گمشده میان سایه‌ها از ما. آیا ما هر بار که از این خیابان‌ها می‌گذریم دوباره همان آدم هستیم؟ مفهوم دوباره مفهومی گنگ و بی‌معنی است. ما هیچگاه دوباره از همان خیابان نمی‌گذریم. نه آن خیابان همان خیابان است، نه ما همان ما. شاید فقط عکسی ثبت شده از آن خیابان، همان خیابان باشد.

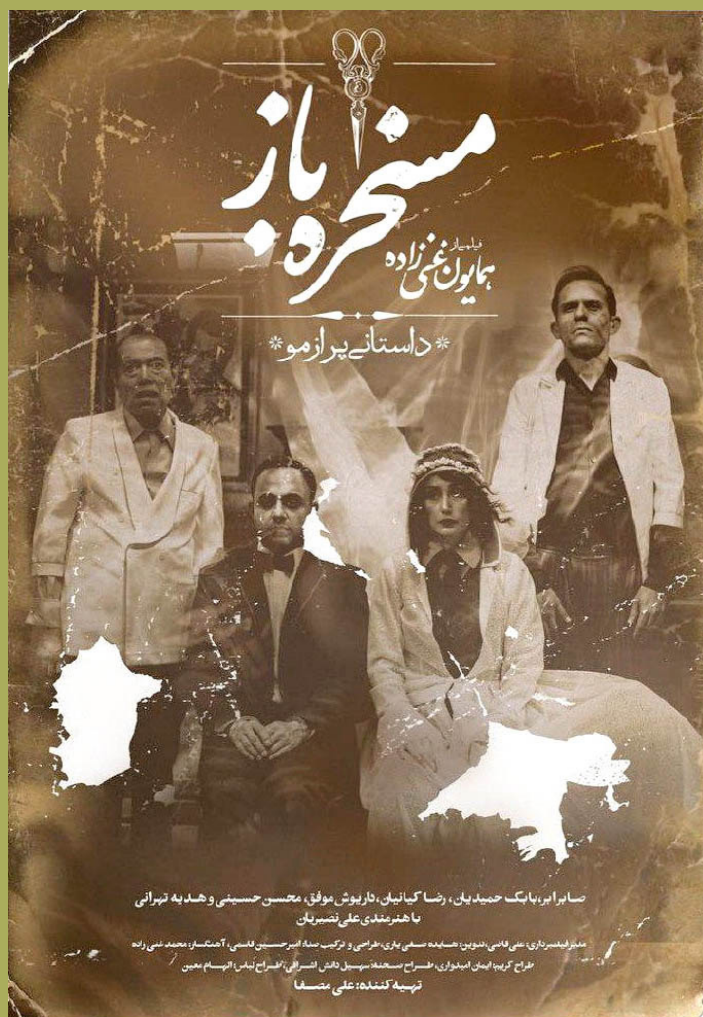








خط خطی‌های ذهن



مسخره باز

داستانی پرازمو

هستی صالحی

مسخره باز به کارگردانی و نویسندگی همایون غنی زاده و تهیه کنندگی علی مصفا، محصول سال ۱۳۹۷ ایران است. این فیلم داستان جوانی است به نام دانش (صابر ابر) که شیفته بازیگری است و به همراه شاپور (بابک حمیدیان) در یک سلمانی کار می کند.

دانش هرروز ساعت ها در کمد کوچک گوشه ی سالن سلمانی پنهان می شود و به تماشای فیلم های معروف سینمایی و تمرین بازیگری می پردازد. او قدرت تخیلی بسیار قوی دارد، به طوری که مدام خود را با بازیگر محبوبش، هما (هدیه تهرانی) در فیلم تصور می کند. همچنین او عادت های رفتاری عجیب و وسواس گونه دارد و فکر می کند سر انسان ها تمیز شدنی نیست و به طور سادیستیک سر مشتری ها را می شوید.

سلمانی‌اش را آرایشگاه خطاب نکند. او کل زندگی را مانند فیلم «کازابلانکا» می‌بیند و با سردار کیانی به خاطر دختری که هر دو دوست داشته‌اند، بر سر جدال است. این فیلم، فضایی سورئالیستی دارد. زمان و مکان آن مشخص نیست و فقط می‌دانیم سلمانی در کنار دریاست. و به شکلی پراکنده و از هم گسسته به موضوعات و ایده‌های فراوانی که در فیلم وجود دارد، پرداخته شده. هر شخصیت گویی می‌خواهد یک تفکر را به تصویر بکشد و هر کدام از آنها تکیه کلام یا تیک رفتاری مخصوص به خود را دارد که در فیلم مدام تکرار می‌شود.

همه چیز در این فیلم نماد است، از گودال وسط سلمانی تا ماهی‌ای که از سقف آویزان است، حتی کلیشه‌های رفتاری آدم‌های فیلم که انگار همه در جایی از زندگی‌شان به بن‌بست رسیده‌اند؛ دانش در بازیگری، کاظم خان در رسیدن به دختر مورد علاقه‌اش و...

پایان فیلم دو روایت دارد که هر دو به گونه‌ای به مرگ و پوچی ارجاع دارد؛ یکی رمانتیک‌تر و دیگری جدی‌تر و خشک‌تر. برای من مشکل بود که تصمیم بگیرم کارگردان



شاپور که قبلاً ایامی را در زندان گذرانده، با کنسروهای تن ماهی در جدال است. او هر روز در کنسروش مو پیدا می‌کند و تماس با کارخانه‌ی کنسروسازی جزو برنامه‌ی زندگی‌اش شده. او دل پری از مسائل اجتماعی و سیاسی نیز دارد (در جایی از فیلم می‌گوید: «همین می‌شه که اونا می‌شن اونا، ما می‌شیم ما») و به محض اینکه اشاره‌ای به این موضوعات می‌شود، برانگیخته شده، شروع به شکایت و گلایه و تحلیل می‌کند، تا اینکه کاظم خان او را با جمله‌ی: «آقا! یون این حرفارو نزنید. بحثای خوب کنید.» متوقف می‌کند.

خود کاظم خان نیز نقش بسیار جالبی دارد. او به دلیلی نامعلوم، شاید به دلیل سبیل‌های نداشته‌اش، به‌طور «اتفاقی»، سبیل هر مشتری‌ای که به سراغش می‌آید را می‌زند. همچنین نصف روز را خواب است و مدام اصرار دارد به دانش بفهماند که زشت است و مناسب بازیگر شدن نیست. شدیداً اصرار دارد که محیط سلمانی‌اش را از مسائل بیرون دور نگه دارد و می‌خواهد محیطی اخلاقی و سالم در آن ایجاد کند. بسیار حساسیت دارد که کسی





نمی‌کرد که معمای پایان فیلم را به راحتی درک کند. به نظر من پرداخت کافی ابعاد مختلف شخصیت‌ها نیز می‌توانست کمک بزرگی برای درک حوادث فیلم باشد.

درباره‌ی دیدن یا ندیدن این فیلم نمی‌شود رادیکالی نظر داد. مسخره‌باز از آن دست فیلم‌های قابل تأمل است که مخاطب پس از خروج از سالن سینما احساس نمی‌کند وقتش هدر رفته یا به شعورش توهین شده. درست است که بسته به سلیقه‌مان ممکن است این فیلم را دوست داشتنی یا مضحک بدانیم، ولی دیدن فیلمی با ژانری متفاوت در سینمای ایران، تجربه‌ای متفاوت است که حتی با وجود ایرادات و کم و کاستی‌ها، باز هم ارزش دیدن دارد.

مسخره‌باز در بخش سودای سیمرغ سی و هفتمین دوره جشنواره فیلم فجر سال ۱۳۹۷ توانست چهار جایزه از جمله سیمرغ بلورین بهترین فیلم سینمایی بخش نگاه نو و سیمرغ بلورین فیلم‌های هنر و تجربه را کسب کند. همچنین در سی و پنجمین دوره‌ی جشنواره‌ی فیلم ورشو ۲۰۱۹، توانست سه جایزه‌ی بهترین فیلم، بهترین کارگردانی و همچنین جایزه ویژه هیئت داوران را به دست آورد.

چه هدفی از ساخت این فیلم در سر داشته و به این اکتفا کردم که قصد او نشان دادن بخشی از دنیای درون انسان‌ها و احساسات و طرز فکرشان بوده است.

از ویژگی‌های مثبت این داستان پر از مو، متفاوت بودن سبک آن است؛ با این حال به نظر من این ماجرا بیشتر مناسب تئاتر بود تا فیلم سینمایی. مکان ثابت آن و دیالوگ‌ها و بازی‌ها بیشتر به تئاتر نزدیک بود و خصوصاً صحنه‌ی آخر فیلم مرا به یاد تئاتر «همان ۴ دقیقه» به کارگردانی صابر ابر انداخت.

ایده‌های خلاقانه‌ی بسیاری در فیلم به کار گرفته شده بود، ولی حجم زیاد اطلاعات پراکنده و نمادهای پنهانی، پس از مدتی مخاطب را خسته می‌کرد؛ برای مثال، یک ماهی از سقف آویزان بود و هرروز یک مرغابی برای گرفتن آن ماهی تلاش می‌کرد و سپس می‌افتاد، مانند دانش که برای بازیگری، بی‌وقفه تلاش می‌کرد و مدام به بن‌بست می‌رسید، یا اشاره‌ی مداوم کاظم خان به فیلم کازابلانکا و یا کمک کردن دانش به گداهایی که هرروز به مغازه می‌آمدند (که به نظرم باید به علت این کار نیز بیشتر پرداخته می‌شد)؛ ولی در آخر هیچ‌کدام از اینها به مخاطب کمک

دو خط موازی

از منفی بی‌نهایت تا مثبت بی‌نهایت به فاصله‌ی یک واحد کلمه یا شاید چند واحد کلمه، فارغ از زمان و مکان، روی صفحه‌ی دو بعدی کتاب‌شان حرکت می‌کردیم. کمی به او متمایل می‌شدم، او به همان اندازه از من فاصله می‌گرفت، او کمی به من متمایل می‌شد و من همان مقدار از او دور می‌شدم. عادت کرده بودیم از دور همدیگر را نگاه کنیم و هر از گاهی با دایره یا خطوطی که هر دوتایمان را قطع می‌کنند، غیر مستقیم حرفی رد و بدل کنیم. معلم به دانش‌آموزان می‌گفت سه نقطه روی ما انتخاب کنند و از هر نقطه خطی عمود رسم کنند تا هر دوتایمان را قطع کند، چه نتیجه‌ای می‌گرفتند؟ «فاصله‌ی دو خط موازی همواره یکسان است»، و دیگر چی؟



یکی گفت: «یعنی هیچ‌وقت همدیگر را قطع نمی‌کنند و به هم نمی‌رسند.» خیره به گوشه‌ای از کلاس، چشمانش را بست، من و موازی‌ام را در ذهنش وارد کرد، ادامه‌مان داد. در جهاتی گسترده می‌شدیم که تا آن موقع از وجودشان آگاهی نداشتیم. ابعاد ذهنش را طی می‌کردیم و در همه طرف، در افکارش می‌رقصیدیم. ابتدا، میانه و انتهایی نبود. به خیال خودش بی‌خیال فکر کردن به ما شد، اما ناخودآگاه، آگاهانه حرکت‌مان می‌داد. شنید که معلم گفت: «نه، در بی‌نهایت به هم می‌رسند.» در بی‌نهایت وجودش، نقطه‌ای نزدیک به ابد و ازل، غرق در مایه‌ی زندگی: عشق، به هم رسیدیم.

بیداری

با اولین رعد و برقی که می‌زند
از خواب بیدار می‌شوم
چشمانم را باز می‌کنم
و نگاهم را می‌دوزم به پنجره‌ی خیس کنار تخت
از این پهلوی به آن پهلوی غلت می‌زنم
پلک‌هایم را آرام، آرام روی هم می‌گذارم
و پیش از آن که دیگر بار به خواب بروم
می‌بینمت که لرزان از سرمای شبی پاییزی،
به طرفم می‌آیی...

فاطمه معارف

قطعیت

تو من را کم خواهی داشت
در ادامه‌ی عمرت؛
اما نخواهی فهمید
چون با بودن
می‌توانستم نبوده‌ای وجودت را با بودن وجودم پرکنم
اما
هیچوقت نخواهی فهمید
من را و احتمال‌هایی که برای خودت صفر کرده‌ای.
دینا سده‌زاده

هایکو

غنچه‌ی نوشکفته زیر باران
کفش‌دوز کی قرمز روی ساقه نشست؛
غنچه‌ای جدید شکفت

صبا صادقی

ابری سپید در آسمان
بعد از طوفان؛
تبسمی نورانی در سیاهی

یگانه کیالها

دریای آبیِ موج
خزه‌های متحرک روی آب؛
آیا رد شوم از این تُنداب؟

مها ربیعی

ابری پر از حرف
در آسمانی گرم؛
خیال

یاسمن الوندی

روی دیوار
انعکاسی از من،
اما واقعی‌تر:
سایه

یاس بهزادی

گوشواره‌ای آویزان
از گوش درختی:
گیلاسی سرخ

پرنیان امیر خلیلی

سمفونی آب
پرواز مرغ دریایی؛
بانک شلیک گلوله شکارچی

گلسا مازیار



درخشش طلایی آفتاب

وزش باد:

خرمن مو

بهاران گودرزی

آرام و بی صدا،

می چکد و محو می شود؛

اشک هایم

مریم آینده بین

در هوا می چرخد،

گرد و خاک پراکنده؛

از دویدن یوزپلنگ

مهلا ناطقی



تار و پود
(مشاوره)

سرمایه‌های روانی

ناهید علمداری

مفهومی بیش از مجموعه‌ی عوامل آن

درنگرش برخی از روان‌شناسان، تغییری بنیادین در حال شکل‌گیری است. کانون و جهت تازه‌ی این نگرش، روان‌شناسی سلامت خوانده می‌شود که به جنبه‌ی سالم طبیعت آدمی و نه به جنبه‌ی ناسالم آن می‌پردازد.

این رویکرد جدید که به «روان‌شناسی مثبت‌گرا» مشهور شده است؛ به‌تازگی در حوزه‌های متعددی از جمله حوزه‌ی آموزش و مدرسه، توجه بسیاری از پژوهشگران را به خود جلب کرده‌است. این رویکرد بیش‌تر به پژوهش و کاربرد مؤثر حالات، صفات و رفتارهای مثبت دانش‌آموزان در مدرسه پرداخته است.

پیش از این پژوهش‌هایی در رابطه با تأثیر توانمندی‌های خاص از جمله، مهارت‌های هوش هیجانی، هوش شناختی، سرمایه‌های اجتماعی، خودتنظیمی و باور خود کارآمدی بر عملکرد تحصیلی، سلامت و پیشرفت دانش‌آموزان صورت گرفته است که غالباً رابطه‌ی مثبت و معناداری مشاهده شده است.



اخیراً مفهوم جدیدی که اساساً از روان‌شناسی مثبت‌گرا در حوزه‌ی رفتار سازمانی به‌وجود آمده، در حوزه‌ی آموزش و پرورش نیز مورد توجه محققین قرار گرفته است. مفهوم سرمایه‌های روانی با چهار عامل اساسی آن یعنی؛ امید، احساس کارآمدی، تاب‌آوری و خوش‌بینی، سازه‌ی مرکزی برای سلامت، پیشرفت و رضایتمندی است.

از نظر روان‌شناسان مثبت‌گرا، دانش‌آموزان در مدرسه دو مدل علم‌آموزی دارند؛ علم‌آموزی آشکار و ناآشکار. علم‌آموزی آشکار شامل مهارت‌ها، شایستگی‌ها و توانایی‌هاست که از آموزش و تجربه مشتق می‌شود، در حالی که علم ناآشکار، از روابط و اجتماعی‌شدن در طول زمان حاصل می‌شود. به نظر این روان‌شناسان، علم ناآشکار، شایستگی‌های پایدارتر و منحصر به فردتری ایجاد می‌کند. سرمایه‌های روانی با چهار عامل اصلی آن، علم ناآشکار محسوب می‌شود که در طول زمان با اجتماعی‌شدن و روابط بین فردی ایجاد می‌شود. در ادامه، توضیحی در مورد هریک از این عوامل ارائه می‌شود:

امیدواری: حالت انگیزشی مثبتی که از احساس موفقیت‌آمیز انرژی معطوف به هدف، و برنامه‌ریزی برای دستیابی به هدف، ناشی شده است.

افراد امیدوار:

- احساس عاملیت و فاعلیت می‌کنند؛ به این معنی که برای دستیابی به نتایج دلخواه و مورد نظرشان دارای اراده هستند.
- برای رسیدن به اهداف، برنامه‌ریزی می‌کنند؛ به این معنی که، اهداف را شناسایی می‌کنند و راه‌های متفاوتی برای رسیدن به اهداف در نظر می‌گیرند.
- باور خودکارآمدی: باور خود به توانایی‌ها در حوزه‌های مختلف است.

افراد خودکارآمد:

- هدف‌های والایی برای خود تعیین می‌کنند.
- به استقبال چالش‌ها می‌روند.
- انگیزه‌ی فردی آنها بالاست.
- برای رسیدن به اهداف خود، از هیچ تلاشی مضایقه نمی‌کنند.
- در رویارویی با موانع، ثابت قدم هستند.

تاب‌آوری، نوعی حالت قابل توسعه در فرد است که براساس آن قادر است در رویارویی با ناکامی‌ها و تعارض‌های زندگی به تلاش افزون‌تر ادامه دهد و برای موفقیت از پای ننشیند.

افراد تاب آور:

- واقعیت زندگی را می‌پذیرند.
- ایمان دارند که زندگی با معناست.
- توانایی چشم‌گیری برای سازگاری سریع خود با تغییرات دارند.
- تعهد دارند به این معنی که، در رویارویی با شرایط دشوار به جای ترک صحنه، حضور خود را در صحنه حفظ کرده و در برطرف کردن مشکل فعال هستند.
- خوش‌بینی: انتظار رخ دادن اتفاق‌های خوشایند در زندگی است.

افراد خوش‌بین (در رویارویی با شکست‌ها و موفقیت‌های خود):

- کلی نسبت می‌دهند؛ برای مثال: «من قادر به کسب موفقیت در زمینه‌های گوناگونی هستم.»
- نسبت دادن‌های آنها پایدار است؛ برای مثال: «من می‌توانم باز هم این موفقیت را از آن خود کنم.»
- موفقیت‌های‌شان را به توانایی‌های درونی خود نسبت می‌دهند.
- شکست‌های‌شان را به عوامل بیرونی ناپایدار نسبت می‌دهند.

آنچه در مورد سازه‌ی سرمایه‌های روانی مهم است، ویژگی قابل یادگیری و تجربی بودن آن است. انسان‌ها در فرآیند اجتماعی شدن و تعامل با دیگران، می‌توانند این توانمندی‌ها را در خود ایجاد کنند. اما اینکه با چه راهکارهایی می‌توان چهارعامل سرمایه‌های روانی را در خود افزایش داد، نیازمند فرصت و نوشته‌ی دیگری است.



استرس و راه‌های مقابله با آن

خلاصه‌ای از کارگاه استرس

بهاره رحیمی

با اینکه استرس تجربه‌ای بسیار شایع است، بسیاری نمی‌توانند آن را در خود تشخیص دهند، به همین دلیل در کارگاهی با عنوان «مدیریت استرس» برای اولیای دانش‌آموزان پایه‌ی پنجم و ششم، این مفهوم روشن و تمایزش با اضطراب و ترس مشخص شد.

«دلم مثل سیر و سرکه می‌جوشه.»

«اصلاً نمی‌تونم تمرکز کنم.»

«حالم داره به‌هم می‌خوره و معده‌م به‌هم ریخته.»

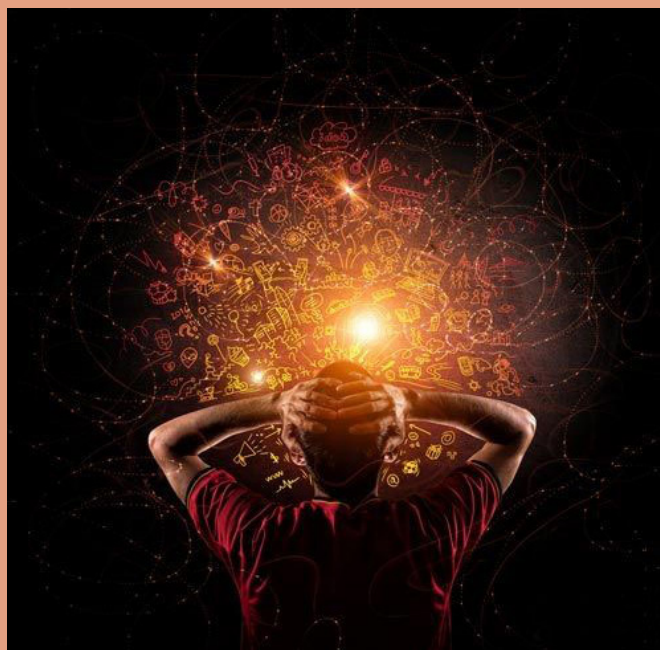
«مدام دلم می‌خواد گریه کنم و نمی‌تونم درست فکر کنم،

سردردم خوب نمی‌شه.»

این جملات، نمونه‌ای از حرف‌هایی است که در مدرسه زیاد از دانش‌آموزان می‌شنویم. بسیاری از آنها نمی‌توانند سر کلاس بنشینند و مدام اجازه می‌گیرند و از کلاس بیرون می‌آیند، بدون اینکه از علت این حالت‌ها آگاه باشند. همه‌ی این موارد می‌تواند علائمی از وجود استرس در افراد باشد.

ترس به معنی ادراک خطری واقعی و فوری است، در حالی که اضطراب، ادراک خطر غیرواقعی و غیرفوری است که منبع آن نامشخص است یا کمتر نسبت به آن آگاهی وجود دارد. اضطراب حس ناکارآمدی را در فرد ایجاد می‌کند، زیرا فرد توانایی حل مسئله‌های پیش‌رویش را در خود نمی‌بیند. استرس اما درک وقایع به صورت





کم خوابی و خواب آشفته و نامناسب است و همچنین افزایش فعالیت بدنی به صورت بی هدف یا هدفمند، ولی طولانی و بدون کنترل.

زمانی که این علائم به صورت مداوم و بیش از سه ماه وجود داشته باشد، افراد نیاز به کمک های تخصصی دارند. با این حال قبل از آن می توان با استفاده از راه های ساده و کاربردی از مزمن شدن استرس و تبدیل آن به استرس شدید (دیسترس) پیشگیری کرد. از جمله این راهکارها پیدا کردن حس تعادل خود در شرایط سخت (از طریق فعالیت هایی چون ورزش، موسیقی، پیاده روی)، تن آرامی و گاهی فقط تنفس درست (دیافراگمی)، تصویرسازی ذهنی از آنچه استرس ایجاد می کند، یادگیری توانایی ابراز وجود به معنای توانایی نه گفتن صحیح و در زمان مناسب، مشخص کردن اولویت ها و ارزش ها و احترام گذاشتن به آنها است. همچنین مدیریت زمان و استفاده درست از فرصت ها و به تعویق نیانداختن اولویت ها، نقش بسیار مهمی در کنترل استرس دارد. کمی مهربانی با خود و داشتن شفقت نسبت به خود در رویارویی با موقعیت های استرس زا، می تواند از میزان واگویی های منفی ذهنی کم کرده و توانایی فرد را برای مقابله و مدیریت مؤثرتر استرس افزایش دهد.

تهدید آمیز است. فرد از عامل ایجاد کننده ی آن آگاه است ولی با این حال خود را منفی ارزیابی نمی کند؛ زیرا برای حل آن، راهکارهایی دارد یا به دنبال یافتن راهکارهای کاربردی است. نباید فراموش کرد که استرس برای رشد ضروری است و هر تغییری میزانی از آن را ایجاد می کند. ضروری است که به این نکته توجه شود که استرس در حد متوسط آن می تواند عملکرد فرد را افزایش دهد. از آنجا که تجربه ی فیزیولوژیکی استرس و اضطراب شباهت های زیادی با هم دارد، توجه صرف به این علائم ممکن است فرد را به اشتباه بیندازد.

علائم شناختی، روند تفکر و ادراک فرد می تواند بیشتر کمک کننده باشد؛ بدین معنا که در استرس فرد نشخوار فکری با احساساتش ندارد و بیشتر، بر مسئله و راه حل آن متمرکز است، در حالی که در حالت اضطراب، گیجی، گسستگی، ضعف حافظه و گاهی توهم نیز دیده می شود. علاوه بر این علائم، واکنش های رفتاری و بدنی رایجی نیز وجود دارد که با کمی دقت و خودنگری، فرد به شناختی از آن می رسد؛ مانند بی توجهی و نادیده گرفتن موقعیت های استرس زا، پرحرفی کردن، پرخاشگری و غرزدن های مداوم و پربسامد، نشخوارهای فکری با موضوعات روزمره، تغییر میزان ساعات خواب که معمولاً به صورت



محیط زیست



معصومه سعیدی

سبز کم رنگ تا سبز پررنگ

بی شک یکی از عواملی که در روح و جسم افراد تأثیر مستقیمی دارد، محل زندگی آنهاست، که گاه می تواند به کوچکی خانه های مان و گاه به بزرگی سیاره مان باشد. از این رو، اندیشمندان در پی ایجاد مکان هایی هستند که در آنها علاوه بر انجام کارهای همیشگی، سلامت و حفظ محیط زیست یکی از ارکان مهم آن باشد؛ مانند ساخت مدرسه ی سبز.

در واقع در مدرسه ی سبز، علاوه بر ارائه ی دروس لازم به دانش آموزان، به آنها روش های سازگاری با محیط زیست را هم آموزش می دهد و دانش آموزان یاد می گیرند تا جهان را به سمت آینده ای سالم تر، پاک تر و پایدارتر سوق دهند.

با توجه به اینکه مدرسه ی ما نیز جزو مدارس سبز به حساب می آید، از دانش آموزان پایه ی یازدهم خواسته شد که در درس محیط زیست، گزارشی از نحوه ی عملکرد و همچنین راهکارهایی برای شیوه ی صحیح عمل کرد مدرسه در سه حوزه ی آب، زباله و انرژی ارائه دهند. آنچه در ادامه می خوانید مشاهدات آنها در بخش آب، در قسمت های مختلف مدرسه است و گزارش های دیگر، در شماره های بعدی تقدیم خواهد شد.

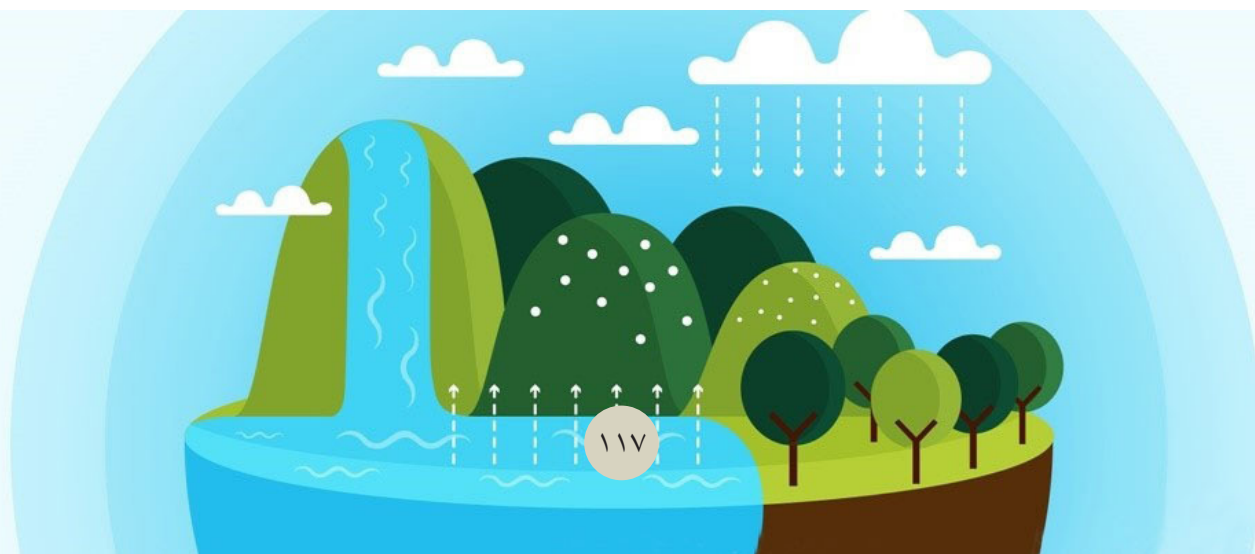
شست‌وشوی وسایل

شاید دور از ذهن باشد که با توجه به تمامی هشدارها و اطلاع‌رسانی‌ها از وضعیت ذخایر آب زیرزمینی و آگاهی از شرایط آب و هوایی ایران (قرارگیری در منطقه بیابانی و نیمه‌بیابانی) همچنان شاهد رفتارهایی هستیم که انتظار نمی‌رود. رفتارهایی مانند: بازماندن شیر آب از ابتدا تا انتهای شستن ظروف در اتاق معلمان (حتی زمانی که اصلاً نیازی به آب نیست) و طی کردن مسیر آشپزخانه برای جابه‌جایی ظروف بدون توجه به باز بودن آب، شستن سرویس‌های بهداشتی در تمامی مراحل با شلنگ، شست‌وشوی کف و حیاط، با آب به جای جارو و... برای روشن شدن میزان آب مصرفی در برخی از عادات‌های روزانه، به نمونه‌های موردی مشاهده شده در مدرسه اشاره می‌کنیم: برخی از دانش‌آموزان هنرستان برای شست‌وشوی قلموهای خود، شیر آب را تمام مدت باز می‌گذارند؛ اگر تعداد این دانش‌آموزان را تنها ده نفر در نظر بگیریم، در هر ده ثانیه یک لیتر آب مصرف می‌شود و اگر هر دانش‌آموز تنها یک دقیقه شیر را باز بگذارد، پانزده لیتر آب مصرف می‌شود که این مقدار برای ده دانش‌آموز، ۱۵۰ لیتر است. برای شستن فقط یک بشقاب و یک قاشق و چنگال، اگر شیر آب از ابتدا باز باشد، حدوداً پنج لیتر آب مصرف می‌شود. حال اگر این رفتار برای شست‌وشوی تعداد بیشتری ظرف باشد، آیا این رقم تعجب‌برانگیز نخواهد بود؟!

خوش‌بختانه برای شست‌وشوی ظروف در آشپزخانه‌ی مدرسه از ماشین ظرفشویی استفاده می‌شود، اما در بازدید دانش‌آموزان از ظرفشورخانه، مشاهده شد که آب خروجی از این ماشین مستقیم به چاه فاضلاب می‌رود و طبق گفته‌ی کارکنان این بخش، در زمان اوج کار این بخش، در حدود سه ساعت آب مصرف می‌شود، حتی با فرض اینکه در هر یک دقیقه فقط پنج لیتر آب مصرف شود، نه‌صد لیتر آب (آب خاکستری) وارد چاه می‌شود. این مقدار آب، مجزا از آبی است که برای شست‌وشوی کف و ظروف داخل آشپزخانه به کار می‌رود.

برای شست‌وشوی سرویس‌های بهداشتی که در تمامی مراحل از شلنگ آب استفاده می‌شود، زمانی حدود ده تا بیست دقیقه صرف می‌شود؛ به این معنی که در حداقل زمان ممکن و خوش‌بینانه، در حدود دویست تا چهارصد لیتر آب مصرف می‌شود.

برای درک ملموس‌تر این مطلب، جالب است بدانیم که سرانه‌ی مصرف آب در جهان ۱۵۰ لیتر است که در برخی کلان‌شهرهای ایران این عدد به دو برابر می‌رسد، در حالی که در آلمان سرانه‌ی مصرف آب در هر روز ۱۲۲ لیتر است. این در شرایطی است که در قاره‌ی آفریقا، هر فرد به طور متوسط روزانه بیست لیتر آب در اختیار دارد. این مقدار آب معادل مقدار آبی است که ما برای یک دوش گرفتن نود ثانیه‌ای استفاده می‌کنیم و یا برابر مقدار آبی





که برای شست‌وشوی قلموی ده
هنرجو مصرف می‌شود و حداقل
ده برابر مقداری است که برای
شست‌وشوی یک‌بار سرویس
بهداشتی‌مان مصرف می‌شود و...

راه نجات

پرطرفدار است؛ برای مثال بسیاری از کشورها از آب
خاکستری برای شست‌وشوی کف حیاط، ماشین، آبیاری
فضای سبز و... استفاده می‌کنند.

– استفاده از دستمال و شوینده مناسب برای پاک کردن
سطوحی که نیاز به شستن و استفاده‌ی مستقیم از آب
ندارد؛ برای مثال تمیز کردن وسایلی که برای گرم نگه
داشتن غذا در هنگام سرو استفاده می‌شود.

– چشمی کردن تمامی شیرآلات در مدرسه

– استفاده از شیرهایی که آب را با فشار و حجم
کمتری خارج می‌کند (به خصوص برای شست‌وشوی
سرویس‌های بهداشتی).

– اطلاع رسانی و رفع سریع خرابی شیرآلات

این اقدام‌ها هر چند کوچک و جزئی، می‌تواند سبب
تغییرات بزرگی در محیط پیرامون ما باشد.

تو مگو همه به جنگ‌اند و ز صلح من چه
آید تو یکی نه ای، هزاری تو چراغ خود برافروز
(مولانا)

آیا راهکاری برای اصلاح شیوه‌ی مصرف وجود دارد؟
یکی از مواردی که می‌تواند در این زمینه بسیار سودمند
باشد، آموزش همگانی و شیوه‌ی صحیح مصرف به تمام
کسانی است که به هر شکل در این مجموعه مشغول به
کار هستند. آموزشی که به جزئیات رفتاری در بخش‌های
مختلف پرداخته و باعث آگاهی شود:

– برگزاری کلاس‌های آموزش شیوه‌ی صحیح استفاده از
آب برای کودکان به روش‌هایی از قبیل تئاتر، بازی و...
– یاری گرفتن از دانش‌آموزان به عنوان مراقبان محیط‌زیست،
برای آموزش مناسب به دوستان‌شان و به منظور ایجاد
ارتباط میان آنان و کمیته‌ی محیط‌زیست مدرسه.

– استفاده از آب خاکستری؛ یعنی آبی که نه مانند آب
فاضلاب بسیار آلوده است و نه مانند آب تصفیه شده در
لوله‌ها قابل شرب است (آب سفید). آب خاکستری که
می‌تواند ناشی از شستن سبزیجات، خیس کردن برنج،
حبوبات و.. باشد در دنیای امروز و در بین کشورهای
دوستار محیط‌زیست و پیشرفته بسیار پرکاربرد و



یاسمین صمدی
پارمیس برازش
سنا ذبیحی

ریزگردهای اهواز

رتبه‌ی اول در مسابقه‌ی زیست شیمی

یکی از مهمترین بحران‌های زیست‌محیطی در مناطق خشک و نیمه خشک، مخرب بیابان‌زایی و فرسایش بادی است که وقوع طوفان‌های گرد و غبار و حرکت ریزگردها از پیامدهای آن محسوب می‌شود. طی سال‌های اخیر طوفان‌های گرد و غبار در خاورمیانه و به خصوص در صحرای عربستان و عراق اثرات زیان‌بار زیادی را برای کشورمان به همراه داشته که دامنه‌ی آن تا شهرهای عمده‌ی کشور نیز کشیده شده است. وسعت خسارات این پدیده تنها محدود به تهدید اراضی کشاورزی و مناطق صنعتی نبوده، بلکه با مختل نمودن زندگی عادی شهروندان، آشکارا تبدیل به یک تهدید جدی زیست‌محیطی شده و واکنش افکار عمومی را به دنبال داشته‌است.

تأثیرات ریزگردها

ریزگردها باعث کاهش دید می‌شوند و تأثیرات نامطلوبی بر بدن انسان می‌گذارند. با ورود ریزگردها به مجاری تنفسی و شش‌ها، میکروب‌های موجود در آن، وارد خون می‌شود. برای جلوگیری از عوارض آن بهتر است که از غذاهای حاوی آنتی‌اکسیدان استفاده کرده و تا جای ممکن از ماسک استفاده شود. خوزستان در جنوب غربی کشور اگرچه دارای اقلیمی متنوع از فراخشک تا خیلی مرطوب است، اما اقلیم فراخشک و خشک ۶۴ درصد از مساحت آن را در بخش‌های غربی و جنوبی دربرمی‌گیرد. افزایش دما و کاهش رطوبت در هر ناحیه به طور طبیعی با از بین رفتن پوشش گیاهی همراه خواهد بود. با

دانه‌ی ریز رسی تشکیل شده‌اند در صورت خشک شدن، از پتانسیل بالایی جهت تولید ریزگرد برخوردارند. بخش‌های جنوبی و خشک شده‌ی تالاب هورالعظیم، نمونه‌ی بارزی از این مناطق است که به کانونی جهت تولید توفان‌های ریزگرد تبدیل شده است.

راهکارهای پیشنهادی

با توجه به دو منشأ اصلی ریزگردها (داخلی و خارجی)، راهکارهایی که ارائه داده می‌شود درخصوص منشأ حاصل از موارد داخلی است:

۱- کاشت بوته و نهال: بوته‌هایی مانند آنتریپلکس و کوچیا و گیاهانی از این دسته که در سطح پایین خاک رشد قابل توجهی دارند، می‌توانند به سرعت رشد کرده و گسترش یابند و پوشش مناسبی در سطح خاک ایجاد کنند که در مهار ریزگردها بسیار مؤثر است. رشد بوته‌ها بسیار سریع‌تر از گونه‌های درختی است. گونه‌های درختی بعد از دو تا سه سال رشد قابل توجهی پیدا می‌کنند.

۲- جلوگیری دام از چریدن در مراتع: منظور جلوگیری دام‌ها از چریدن در مراتعی است که از بین رفتن آنها باعث افزایش ریزگردها می‌شود. پیشنهاد می‌شود که سازمان

حفاظت از محیط زیست، بودجه‌ای را برای تأمین علف از نقاط دیگر ایران، به جز

توجه به اینکه پوشش گیاهی نقش مهمی در تثبیت خاک و جلوگیری از فرسایش دارد، از بین رفتن این پوشش نقش قابل ملاحظه‌ای در بیابان‌زایی و تشکیل کانون‌های ریزگرد دارد. از بین رفتن پوشش گیاهی در حاشیه و بخش‌های خشک شده‌ی تالاب‌هایی چون هورالعظیم، شادگان و سایر آبگیرها و مناطق مرطوب، از مهم‌ترین دلایل گسترش کانون‌های داخلی در سال‌های اخیر است. اراضی بدون پوشش با مساحت ۴۵۲۵۶ هکتار بخش عمده‌ای از کانون‌های تولید ریزگرد را دربرمی‌گیرد و تقریباً در تمامی بخش‌های مناطق، تولید ریزگرد مانند جنوب و جنوب شرق و شرق هندیجان، جنوب شرق و شرق اهواز، جنوب غرب امیدیه، شمال و شرق خرمشهر و اطراف تالاب هورالعظیم پراکنده شده‌است. این اراضی در واقع زمین‌های بایری هستند که در فصول آبی با سیال‌های رودخانه‌های همجوار پوشیده و مرطوب می‌شده‌اند. علاوه بر کاهش بارندگی‌ها در سال‌های اخیر، احداث سدها در بالادست رودخانه‌ها و برداشت بی‌رویه‌ی آب از یک سو و احداث بندهای خاکی و مهار بیش از حد آب‌های سطحی از سوی دیگر، سبب خشک شدن و شوری تدریجی این مناطق و تبدیل آن به کانون ریزگرد شده است.

بستر تالاب‌ها، آبگیرها و نواحی مرطوب مرکز دشت‌ها به دلیل اینکه از نهشته‌های



قرار دارد. اندازه‌ی ذرات رس معمولاً ۰/۰۰۲ تا ۰/۰۰۵ میلی‌متر است و مناسب پاشیدن روی خاک اهواز است.

۴- یکی دیگر از دلایل ایجاد این بحران، کشت محصولات کشاورزی مانند هندوانه و برنج است که نیاز به آب زیادی دارند. بهتر است این محصولات را کشاورزان نکارند و از استان‌های دیگر کشور وارد کنند تا آب مورد نیاز کشت آن محصولات را برای آبیاری بادشکن‌ها استفاده کنند.

۵- راهکار دیگر پیشنهادی، احداث خط انتقال آب زیرزمینی در استان خوزستان است. این خطوط در ایران برای اولین بار در استان سیستان و بلوچستان احداث شدند. چون در خوزستان بارش کم است، می‌توان آب باران را در این خطوط جمع‌آوری کرد و چون در زیر زمین ساخته می‌شود، مانع تبخیر آب می‌شود. از این آب می‌توان برای آبیاری استفاده کرد.

استان خوزستان در نظر بگیرد؛ سپس با حصارکشی مانع رفتن و چریدن دام‌ها در این مناطق شود تا این مناطق از بین نروند و ریزگردها کاهش پیدا کنند.

تخمین هزینه‌ی این پیشنهاد: اگر به‌طور متوسط در شهرستان اهواز ۱۵۰۰ دامدار داشته باشیم و هر یک تقریباً ده گوسفند داشته باشند، و غذای هر گوسفند روزانه پنج هزار تومان باشد، دولت باید برای غذای این گوسفندان ماهیانه دو میلیارد و ۲۵۰ میلیون تومان هزینه کند. (درست است که این هزینه نسبتاً زیاد است، اما به مراتب از مالچ نفتی بهتر و آسیب‌های آن کمتر است).

۳- ریختن نفت و موادی مانند مالچ (خاک‌پوش) در جهت پایدار ماندن ذرات خاک روی زمین. مالچ سه نوع دارد: شیمیایی، فیزیکی، بیولوژیکی پیشنهاد ما این است که یک نوع مالچ از ترکیب این سه نوع درست کنیم: مالچ نفتی که روی خاک، نفت بریزیم تا سنگین شود و با

وزش باد خاک بلند نشود. مالچ بیولوژیکی که همان کاشتن گیاه و بوته است و مالچ فیزیکی، که می‌توان سنگ و مواد معدنی مثل قلوه سنگ و ریگ که درشت و سنگین هستند، روی خاک ریخت تا مانع بلند شدن ذرات ریز از روی زمین شود. خوبی این مالچ این است که طبیعی است و هزینه‌ی کمتری نسبت انواع دیگر مالچ دارد. در طبقه‌بندی خاک‌ها رس در گروه ریزدانه



In Other Words

This year, in the English department, we decided to assign a different project for “The Fajr Festival” competitions. We asked the students to introduce a famous figure in literature or art. Our aim was to help the students become more familiar with distinguished women or men in these fields, and to read and learn independently about these iconic people. They were free to choose these luminaries and find a creative way to introduce them.

The outcome was brilliant and their performances were sensational.

In the end, in high school, 11/1 Riazi and in junior high 9/3 won the competitions.

Andia Dorrani

Kajal Sadaat Hendi Roshan Hooshmand Arian 9/3

-So, today's special guest is Lucy Maud Montgomery. Thank you, Lucy for joining us. To start with, let's talk about your studies. What did you study at college?

-I attended Prince Of Wales College and attained a teachers' license. Though I did not enjoy teaching, it gave me more time to write.

-Now, Anne of Green Gables closely represented your life. Care to touch on that?

-Well, my mother died when I was 21 months old, just like Anne. I also adored Prince Edward Island just like her. Similarly, when I started school, I expected to become popular, but unfortunately, I didn't. Well, this was the same case for Anne, who rather sadly was made fun of, for her red hair. But what inspired me to write the series wasn't this. The idea for the story came from relatives who planned to adopt an orphaned boy, but received a girl instead.

-Did you have any problems with publishing this beloved novel?

-Surprisingly, yes. I first applied to publish the manuscript in 1907; however, I



was rejected by all the publishers. I was so disgruntled that I stuffed it into a hat box. It wasn't until two years later that I gave it another shot and it worked.

-Your outstanding novels are loved worldwide; it's not a surprise that you have won many rewards.

-Yes, I was the first Canadian woman to be made a member of the British Royal Society of Arts.

-And not to forget you were also made a Companion of Order of the British Empire.

-Yes, that's right.

-Thank you very much; it was a pleasure talking to you, Lucy.

-The pleasure is mine.

Roja Parvizi
Raha Rezai far
11/1 Math

The hostess: Thank you so much, hello everybody. Welcome to the “Dead People Night Show”.

Our show has broken a record for the most views in less than a year!

I’m Raha and I’ll be your host till I die... I know right? What’s with the contract, what do they want from me...

Tonight our guest is a man who became deaf because of his own creation, The 5th Symphony.

But years later, people found out that it was because there was lead, the element, inside his piano... tragic right?

He was... I mean is, an extraordinary, unfortunately “dead” composer. The one, and only... Ludwig Van Beethoven!

B (Beethoven):*says hello, he’s mad*

H: welcome to our show Ludwig... what’s wrong?

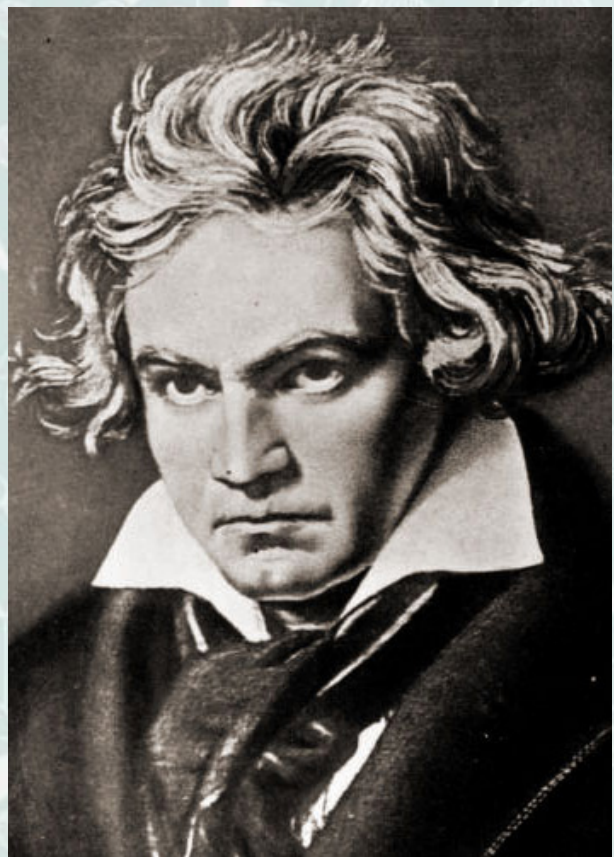
B: Why do you have a table and I don’t?

R: Pardon?

B: I am an artist, and an artist is better than anyone give me the table. (With German accent)

R: But this is my seat..

B: Stille! (Silence) Aufstehen! (Stand up)



(Speaks German)

[*They switch seats, Raha is uncomfortable*]

R: Anyways... let’s start with a little chit chat... we all know that you have composed a lot of masterpieces, Fur Elise, Moonlight, your piano concertos and some other pieces...

What have you been doing since... your death?

B: oh, well, I have been doing a little decomposing... haha.

R: let’s go back to the beginning, what made Ludwig, LUDVIG VAN BEETHOVEN?

How did you enter the industry? Was it your father or...?

B: ja maybe it was mein father, but what really helped me was that I had the support of the noble families, although I could have done it on my own, do you know why?

R: because... you're an artist?

B: ja exactly, and an artist...

R: ...is better than any of us.

R: So tell us a little about yourself, where were you born...

B: Well I was born on 17th of December, 1770 in Bonn ... and I died on 26th of March, 1827 in Wien. That makes it 56 years...

R: Wow... you had a short life...

B: Well, I was in a terrible mental and physical condition.

R: Who was your first teacher?

B: My father was my first teacher, he was a musician in the royal court, and he was an alcoholic who forced his child to become a genius in music like Mozart. I was not Mozart, but I WAS a genius in my own way. After moving to Wien, Joseph Haydn became my teacher; but he

was too busy with his fame that's why Johann Albrechtsbrger, his friend became my teacher.

R: In what age did you appear as a performer?

B: I was 7 and a half... it was in Cologne, March 1778, when I gave my first public performance.

R: Impressive! Ludwig, we all know about you hearing disability and we can't even imagine how hard it is for a normal deaf person to spend their life, but you are a musician... and yet you didn't give up! How did it go for you?

B: I became very depressed after I found out that I couldn't hear well. At first, I could hear stuff if people spoke with a higher tone but as time passed by, I could barely hear the musicians in my own orchestra. But I didn't give up, I kept conducting the orchestra, I did need help, and I messed up a lot but I pulled it off. Because I am an...

R: Artist, yeah we know, how did this tragedy affect your "art", mister artist?

B: Well, in that time, I was struggling a lot and was trying my best to stay

strong. How could I tell everyone that I, a musician, can't hear well? So these feelings gave my music a heroic vibe, it was about strength and bravery. I think most pianists hate me because of that... because most of my concertos need strong and fast fingers.

R: Thank you Ludwig, it was very nice to have your company. I wanted to ask you a favor... I was wondering if you could sign this for me... (*gives him a Beethoven album*)

B: Ya ja, naturlisch (Speaks German) (=of

course)!

R: And this... (*gives him a Mozart album*)

B: Who is this? This is Mozart!

R: Yeah, I wanted you to give it to him...

B: Unbelievable! [*stands up to leave*]

R: Wait! I didn't mean to...

B: STILLE! Auf Wiedersehen. (goodbye) [*goes out*]

R: Okay... so, I hope you enjoyed this episode of "the dead people night show", don't miss us next week! Thank you and good night!



گزارش تصویری
ویژه‌ی مسابقات دهه‌ی فجر

مسابقات دهه‌ی فجر / پیش دبستان



مسابقات دهه‌ی فجر / پیش دبستان



مسابقات دهه‌ی فجر / پیش دبستان



مسابقات دهه‌ی فجر / پیش دبستان



مسابقات دهه‌ی فجر / پیش دبستان



مسابقات دهه‌ی فجر / دبستان



مسابقات دهه‌ی فجر / دبستان



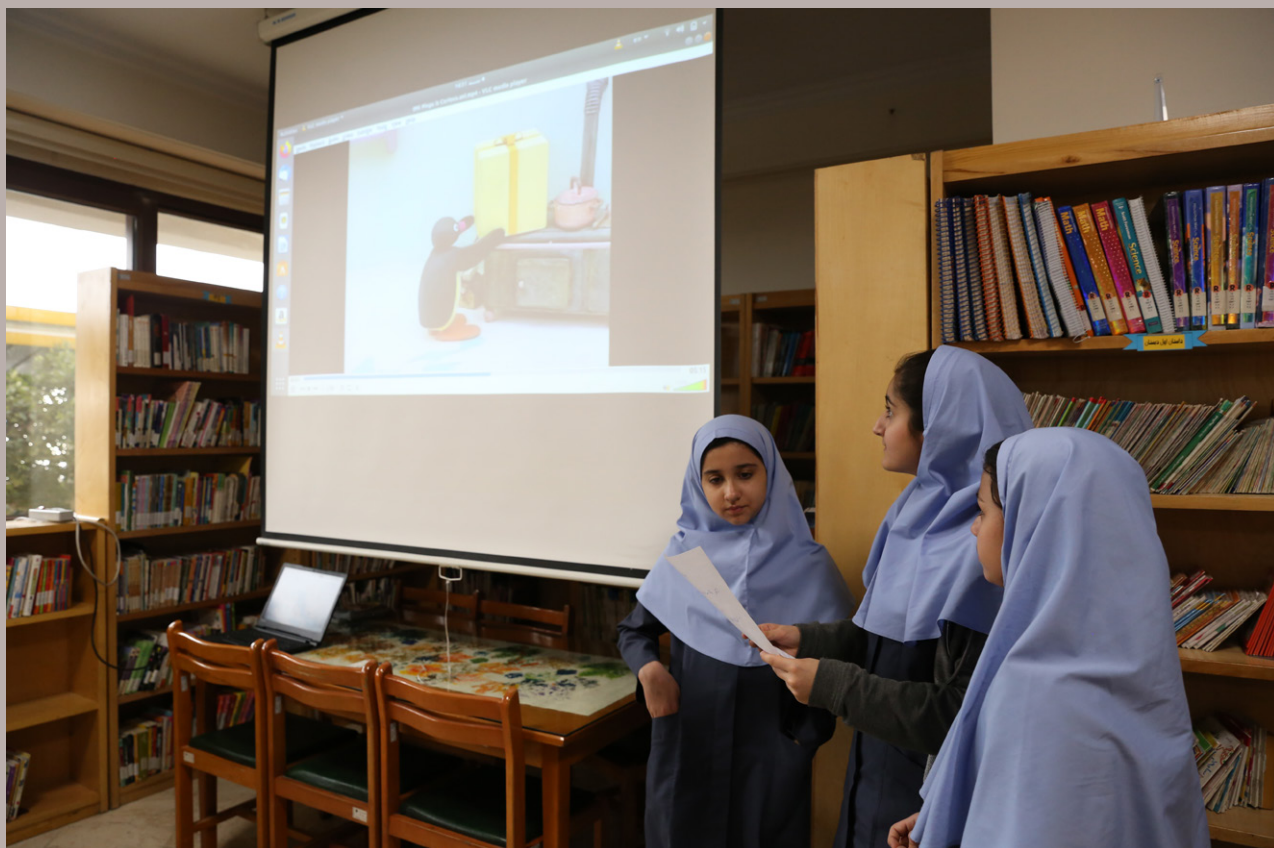
مسابقات دهه‌ی فجر / دبستان



مسابقات دهه‌ی فجر / دبستان



مسابقات دهه‌ی فجر / دبستان



مسابقات دهه‌ی فجر / متوسطه‌ی یک



مسابقات دهه‌ی فجر / متوسطه‌ی یک



مسابقات دهه‌ی فجر / متوسطه‌ی یک



مسابقات دهه‌ی فجر / متوسطه‌ی یک



مسابقات دهه‌ی فجر / متوسطه‌ی یک



وَالْفَجْرُ وَلَئِنَّ الْإِنشِرَ

قسم صبح و قسم شب چن روی دفتر

مسابقات دهه‌ی فجر / متوسطه‌ی یک



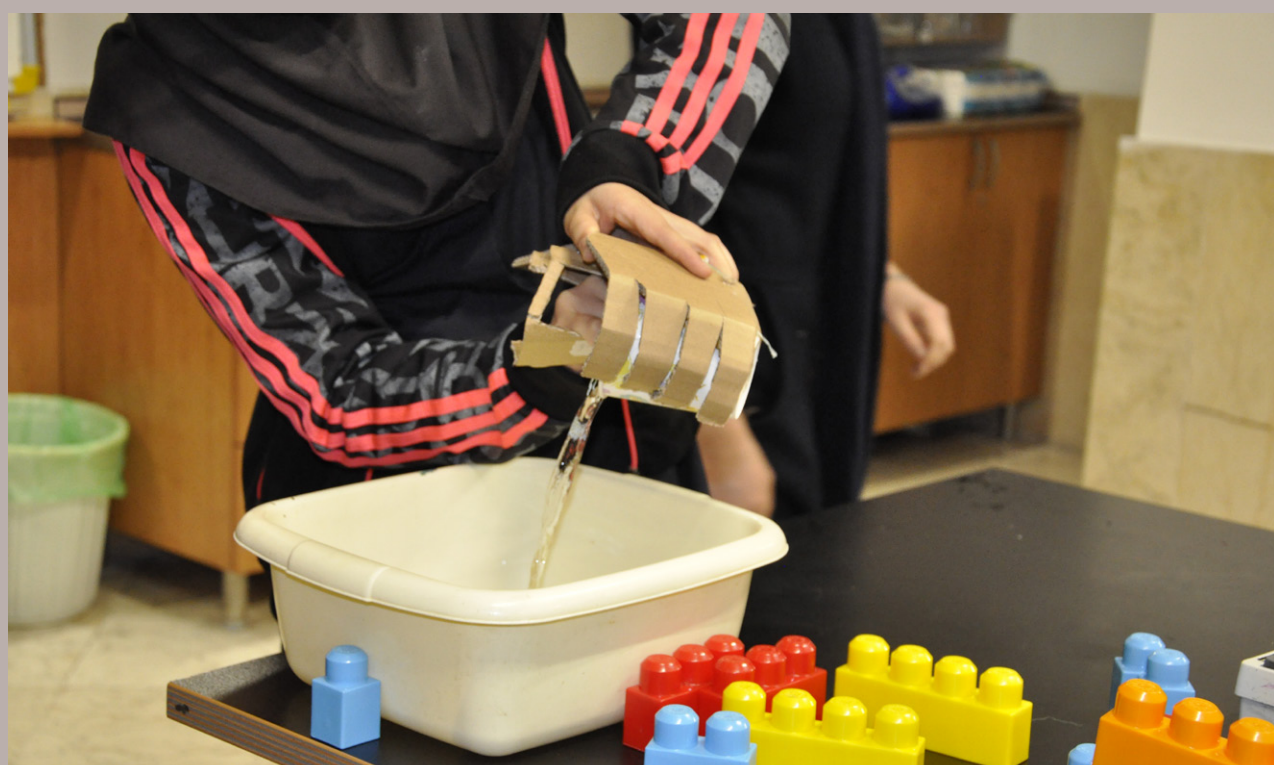
مسابقات دهه‌ی فجر / متوسطه‌ی دو



مسابقات دهه‌ی فجر / متوسطه‌ی دو



مسابقات دهه‌ی فجر / متوسطه‌ی دو



مسابقات دهه‌ی فجر / متوسطه‌ی دو



مسابقات دهه‌ی فجر / متوسطه‌ی دو



مسابقات دهه‌ی فجر / متوسطه‌ی دو





برآید سرخ گل خواهی نخواهی
وگر خود صد خزان آرد تباهی

هوشنگ ابتهاج

