

نقد زنامه

خردنامه/ نشریه‌ی دانش‌آموزی الکترونیکی
مدرسه‌ی خرد/ شماره‌ی ۲۲/ تابستان ۱۴۰۰

- سؤال‌هایی مهم‌تر از جواب
- قفسه‌های نامرئی
- شعر خوش پارسی
- معادلاتی که دنیا را تغییر داد
- ویژه‌نامه‌ی جشنواره‌ی دانش‌آموزی
- غذایی که می‌خوریم چگونه روی مغز ما تأثیر می‌گذارد
- فعالیت آنتی‌باکتریایی نانومواد
- قطره‌های به‌هم پیوسته
- اتوبوس
- سبک عکاسی خبری
- آینده‌ی دلخواه
- قلب‌هایی که بی‌صدا ماندند
- ورزش
- In Other Words

به نام خدا



پادکست شماره ۶ خردنامه‌ی تابستان ۱۴۰۰
دهم تیرماه منتشر می‌شود



● خردنامه / نشریه‌ی دانش‌آموزی الکترونیکی مدرسه‌ی خرد / شماره‌ی ۲۲ / تابستان ۱۴۰۰

سردبیر: مرضیه مدنی‌رزاقی

تحریریه: یاس مهرافشار، مهشاد جنیدی جعفری، آوا اسلامی، شایسته ارادتی، یاسمین زینلی‌زاده

با همکاری: پریا میروکیلی

دبیر بخش انگلیسی: آندیا درانی

دبیر بخش ریاضی: پریسا پرمور

دبیر بخش اجتماعی: فیروزه فلاح

دبیر محیط زیست: معصومه سعیدی

دبیر بخش زیست‌شناسی: رایان ساقیان

دبیر بخش شیمی: مریم مزینانی

دبیر بخش داستان: رودابه کمالی

دبیر بخش مشاوره: ناهید علمداری

رابط دبستان: آذین محمدزاده

طراحی و صفحه‌آرایی: ثریا علی‌جان‌زاده

ویراستاران: سیما صادقی، لادن کرمی، توکا فاضل، هلیا افضلی

نمونه‌خوان: مهدیه قرقچیان

طراحی لوگو تایپ: کیانا ابریشمی

ساخت پادکست و هماهنگی ضبط: مهشاد جنیدی جعفری

گویندگان: شایسته ارادتی، هلیا بیات‌آور، کیمیا جاوید، رکسانا خاتمی، سارا سلیمانی‌زاده، هدیه قدسی، لادن کرمی، یاس مهرافشار

با تشکر از: راحله پور‌آذر

با آثاری از: صهبا انصاری، شایسته ارادتی، سپیده استیری، آوا اسلامی، آریانا افتخاری، هلیا بیات‌آور، سانیا پرنیان، آیلا تنکابنی، مینا پور‌مجیب،

مهشاد جنیدی جعفری، رکسانا خاتمی، هلیا دانش‌پرور، وانیا سلطانی، کیمیا شاملو، نارگل شویدی، پرستو عطارزاده، شیدا فاطمی‌زاده،

توکا فاضل، هیدیکا فقیهی، مه‌تا قدسی، لادن کرمی، صبا مزارعی، هستی مشکات، محیا مرادی، کیمیا ملازمی، مائده واعظی

و: مریم جعفر آبادی، صبا جواهریان، ریحانه حاجی محمدپور، مریم رشیدی، گلزار رضوی، رایان ساقیان، سمیه سهرابی، یاسمن صانعی،

غزاله قضاوتی، مینا قدسی، مریم مزینانی، زهرا منصوروی

بخش هنر با آثاری از: هانا الماسی، بهار پارسا، ملیکا حبیبی، گلاره حسامی‌آذر، سارا رفیع‌فر، کیانا سمندریان، کژال سادات‌هندی،

صبا سلطانی، سبا صالحی، هانا طباطبایی، هستی مشکات

ویژه‌نامه‌ی جشنواره دانش‌آموزی: راحله پور‌آذر، آیدا درویش‌زاده، مهشاد جنیدی جعفری، شایسته ارادتی

با تشکر از: خیریه بیگم حائری‌زاده، اکرم سعادت، لیلی محمدحسین، مرسده صادقی، فریبا محمدحسین، بهدخت نژادحقیقی، بهناز میرزازاده،

مریم موسوی، هنگامه امیری، لیلی رشیدی، مژگان بختیاری

با تشکر از بخش مدیریت و معاونت در مدارس خرد

• سخن سردبیر ... ۶

• کلاس درس من

- سؤال‌هایی مهم‌تر از جواب ... ۸

• کلاس انشا

- قصه‌های نامرئی ... ۱۲

- آدم‌ها و حرف‌ها ... ۱۴

- آموزش پس از کرونا ... ۱۷

• فرهنگ و ادب

- شعر خوش پارسی ... ۲۰

- اساطیر در شاهنامه‌ی فردوسی ... ۲۳

- اساطیر ملل ... ۲۶

- هایکو ... ۳۱

• ریاضی

- معادلاتی که دنیا را تغییر داد ... ۳۶

- هندسه و معماری ... ۳۹

• ویژه‌نامه‌ی جشنواره‌ی دانش‌آموزی ... ۴۳

• زیست‌شناسی

- غذایی که می‌خوریم چگونه روی مغز ما

تأثیر می‌گذارد ... ۷۷

• اجتماعی

- خیابان شهریار، تئاتر شهر، تالار وحدت ... ۸۱

• شیمی

- فعالیت آنتی‌باکتریایی نانومواد ... ۸۴

• نگاهی به آینده

- قطره‌های به‌هم پیوسته ... ۸۹

- تغییری بزرگ ... ۹۵

• داستان

- اتوبوس ... ۹۸

- چمدان خالی ... ۱۰۱

• تازگی چه خواننده‌ای

- زیر سایه‌ی کتاب ... ۱۰۳

- از میان کتاب‌ها ... ۱۰۶

- داستان‌هایی با قهرمانان بزرگ و

آدم‌های کوچک ... ۱۰۸

• هنر

- سبک عکاسی خبری ... ۱۱۴

- یادداشتی بر فیلم نفس ... ۱۱۸

- گالری گردی ... ۱۲۱

- از چشم دوربین ... ۱۳۱

• تار و پود (مشاوره)

- آینده‌ی دلخواه ... ۱۳۶

- زمین سیاره‌ی سودا یا ساحل آرامش ...

۱۳۹

• محیط زیست

- قلب‌هایی که بی‌صدا ماندند ... ۱۴۵

• ورزش

- اهمیت ورزش در ایام شیوع کرونا ...

۱۵۱

- طرح کوچ ... ۱۵۲

- تمرینات ورزشی ... ۱۵۶

• In Other Words ... ۱۷۲

سخن سردبیر

مثل رود، مثل رود
مثل رود شدنم آرزوست
چون رود باید شدنم،
که می گذرد و می گذارد.
نه چرایی و چونی
نه پیشی، نه پسی
از آغاز تا انتها با خود می رود
و لحظه را بر سطر زمین خط می کشد؛
سرخوش و آواز خوانان...

خردنامه‌ی تابستان آمد با نقش‌های تازه‌ای که بر چهره دارد. خردنامه چون رود است، به یک شکل نمی‌ماند. هر لحظه پیچی و تاب‌ی. هر لحظه آبی نو نو.
در این شماره بخش جدید «فرهنگ و ادب» و نیز «ورزش» و علاوه بر آن موضوعات دنباله‌داری چون تاریخ شعر فارسی، اساطیر ایران و جهان، و سبک‌های عکاسی به خردنامه افزوده شده. همه‌ی این‌ها پیشنهادات و خواسته‌های همکاران خردنامه بوده که همیشه به دنبال تازگی و دانستگی‌اند و همه‌ی این‌ها تقدیم به روزهای تابستانی شما باد؛ همراه با آرزوی دمی فراغت و آرمیدن در سایه‌ی خیال‌های خوش و شیرین.

مرضیه مدنی رزاقی



کلاس درس من

سؤال‌هایی مهم‌تر از جواب

ریحانه حاجی‌محمدپور

قصه‌ی همه دانشمندان، متفکران، کاشفان و مکتشفان دنیا با یک سؤال شروع می‌شود؛ مثلاً نیوتن از خودش پرسید چرا سیب روی زمین افتاد؟ یا رزا پارکس، مبارز علیه تبعیض نژادی، احتمالاً از خودش پرسید ما سیاه‌پوست‌ها چه فرقی با سفیدپوست‌ها داریم؟ آیا رنگ پوست می‌تواند مبنایی برای برتری نسبت به یکدیگر باشد؟ من فکر می‌کنم ذهن این آدم‌ها پر بود از علامت سؤال، از کلمات پرسشی. آن‌ها هم به سؤال‌های‌شان هم چون یک سرخ‌خوب چسبیده‌اند، دنبالش رفته‌اند و جواب‌هایی برایش پیدا کرده‌اند که دنیای ما را تغییر داده است. اصلاً من فکر می‌کنم سؤال‌ها مهم‌تر از جواب هستند، چون سؤالی اگر وجود نداشته باشد جوابی هم به دنبالش نخواهد آمد.





ما در کلاس فبک، بازی می‌کنیم، داستان می‌خوانیم، بحث و گفت‌وگو می‌کنیم و از همه مهمتر سؤال می‌سازیم. سؤال‌هایی درباره‌ی زندگی واقعی. سؤال‌هایی درباره‌ی دنیا و آدم‌ها که ذهن‌مان را به خودش مشغول کرده و جوابش در دکان هیچ عطاری پیدا نمی‌شود بلکه از دل گفت‌وگو و شنیدن نظر دیگران به دست می‌آید. سؤال‌های خوب که به قول فرنیسک کلاس دومی، شاید جواب‌های‌شان برای کل دنیا مهم باشد.

در کلاس فبک، داستان می‌خوانیم و بعد با توجه به موضوعات اصلی هر داستان، از بچه‌ها می‌خواهیم سؤال بسازند. این شما و این برخی سؤال‌های بچه‌های پایه‌ی دوم و سوم دبستان در کلاس فبک که امیدواریم ذهن شما را هم کمی قلقلک بدهد.

- موفقیت یعنی چی؟ چه کسی تعیین می‌کند این آدم موفق است و دیگری نه؟ (آدرینا)
- چرا ناراحتی با اینکه حس خوبی نیست، به وجود آمده؟ (مانا)
- دختر یا پسر بودن چه فرقی دارد؟ (رونیکا ف)
- آیا فقط باید پسرها دزد باشند؟ (آندیا)
- آیا همه‌ی مردم خلاق‌اند یا فقط بعضی هستند که خلاق‌اند؟ (آوا)
- حافظه کجای مغز وجود دارد؟ (مهرانا)
- اعتماد به نفس از کجای درون‌مان می‌آید؟ (رونیکا)
- وقتی با یکی صمیمی می‌شویم یعنی باهاش چی می‌شویم؟ (رونیکا)
- هم‌نوعان ما می‌توانند حیوان‌ها هم باشند؟ (رونیکا)
- اشتباه کردن کار بدی است؟ (رونیکا)
- آیا دوست صمیمی ما باید خوشگل باشد که ما بتوانیم با او دوست بشویم؟ (روشا)
- چرا باید دلیل جواب‌هایمان را به دیگران بگوییم؟ (عسل و روشا ت)
- چرا با گفتن دلیل، آدم‌ها بیشتر متوجه حرف ما می‌شوند؟ (ویانا)
- اگر دلیل چیزی را نگوییم چه اتفاقی خواهد افتاد؟ (ساینا)



- دلیل به چه دردی می خورد؟ (عسل)
- آیا دلیل هم برای خودش دلیل دارد؟ (الینا)
- چگونه چیزی در یاد ما می ماند؟ (عسل)
- آیا ممکن است با تمرین هم چیزی در یاد ما نماند؟ (عسل)
- حافظه‌ی ما چقدر خاطره می تواند داخل خودش نگه دارد؟ (آوا)
- چگونه می توانیم چیزی را که می بینیم یا می شنویم در حافظه‌ی خود نگه نداریم؟ (روشات)
- اگر ما خیلی با دیگران متفاوت باشیم دیگران درباره‌ی ما چه فکر می کنند؟ (الینا)
- چرا دزدهای امروز که می دانند دزدهای قدیم دزدی کردند و دستگیر شدند باز هم دزدی می کنند؟ (آوا)
- چطوری می فهمند یک چیزی درست یا نادرست است؟ (روشات)
- اگر کسی با کسی مخالفت نمی کرد در دنیا مشکلی به وجود می آمد؟ (روشات)
- آیا مهربانی می تواند بعضی اوقات بد باشد؟ (لیلیان)
- آیا مهربانی همیشه غم و غصه‌ی ما را از بین می برد؟ (فرنیک)
- آیا همیشه باید مهربان باشیم؟ (هلیا ب)
- چرا پادشاه، ملکه یا رئیس به وجود آمده است؟ (هلیا)
- حیوانات چگونه با هم دوست می شوند؟ (روناک)
- آیا می شود دنیای تخیلی را با دنیای واقعی قاطی کرد؟ (ترمه و سارا)
- اگر یک نفر تخیل نداشت اما بقیه داشتند آن کسی که تخیل نداشت چه فکری می کرد؟ (نیکا)
- تخیل مال همه‌ی آدم‌هاست؟ (نوا و نیکا)
- تخیلی که واقعیت ندارد به ما کمک می کند یا نه؟ (بهار و سارا)
- اگر تخیل وجود نداشت آدم‌ها می توانستند خواب‌های خوب ببینند؟ (نیکا و بهار)
- اگر تخیل نبود مهربانی بود؟ (نیکا و نوا)
- زشت دقیقاً یعنی چه شکلی؟ (بهار)



کلاس انشا



محیا مرادی

قفسه‌های نامرئی

بعضی‌ها می‌گویند هر آدمی برای یک چیزی آفریده شده. برخی به دنیا آمده‌اند تا خواننده شوند، برخی نویسنده، یک نفر دکتر، یکی دیگر مهندس. اما به نظر من آدم‌ها وقتی به دنیا می‌آیند، مثل قفسه‌های خالی فروشگاه‌اند؛ کم‌کم به مرور زمان شروع می‌کنند به پر شدن. اما در نهایت، همه‌شان در سه دسته خلاصه می‌شوند: قفسه‌های تنقلات، قفسه‌هایی پر از جنس چینی و قفسه‌هایی با اجناس فاسد. قفسه‌ی تنقلات، آن‌هایی هستند که در یک چیزی استعداد دارند و به دنبال همان می‌روند. گروهی که آگاه‌اند، چقدر مانع سر راه‌شان قرار دارد، اما می‌دانند که می‌توانند همه را پشت سر بگذارند. قفسه‌ی اجناس چینی؛ گروهی‌اند که شنا بلد نیستند، اما می‌خواهند در اقیانوس آرام شنا کنند. گروهی که استعداد ندارند اما به زور می‌خواهند وارد جاده‌ی خاکی‌ای شوند که حتی اسب‌ها را هم بلد نیستند درست تلفظ کنند و البته در قفسه‌ی اجناس فاسد شده، کسانی هستند که به چیزی علاقه دارند اما یا خودشان، خودشان را محدود می‌کنند، یا بقیه نمی‌گذارند آن‌ها پی علاقه‌شان بروند. این‌ها شاید تا آخر راه هم بروند و به پایان مسابقه برسند، اما باز هم از درون، احساس بی‌ارزشی می‌کنند. مثل کیک با روکش طلا که با شیر فاسد درست شده باشد.



خیالی را به واقعیت تبدیل کنی. ای کاش یک چیزی بود که می توانستی نتیجه‌ی همه‌ی گزینه‌های روبه‌رویت در زندگی را ببینی یا می توانستی هم‌زمان چند گزینه را انتخاب کنی؛ یا حداقل برای چند دقیقه هم که شده، ده سال به جلو بروی و از محیای آینده بپرسی، به آرزوهایت رسیدی یا نه؟ الآن کجای مسیر هستی؟ یا محیای آینده به گذشته می آمد و می گفت نگران نباش، همه چیز درست پیش می رود. مصمم باش.

همه‌ی ما هر روز داریم این قفسه‌ها را پر و خالی می کنیم، شاید بدون این که حتی بدانیم. هیچ وقت نمی توانیم تا ابد آن‌ها را پر نگه داریم. همیشه بالاخره یک ردیفی پیدا می شود که یکی از موادش کم باشد. مهم این است که سعی کنیم به بعضی از جاهای خالی قفسه‌مان عادت کنیم و نگذاریم بیش از این، آن‌ها را خالی کنند. اما خب مشکل همین جاست. این قفسه‌ها دیدنی نیستند، حس کردنی‌اند. ای کاش... فقط ای کاش... می توانستیم قفسه‌های زندگی مان را از نزدیک ببینیم.

فکر کنم تقریباً همه می دانند من چقدر نقاشی را دوست دارم. چقدر با حرکت خط‌ها، تماس رنگ با کاغذ و به وجود آمدن صورت‌ها و نقش‌ها آرامش می گیرم. هیچ دفتر و کتابی ندارم که گوشه‌اش یک نقش یا طرحی کشیده نشده باشد. و اما نباید علاقه‌ام به معماری را هم فراموش کنم. همان قدر که طراحی را دوست دارم، می توان گفت ریاضی را هم دوست دارم. من الآن به سنی رسیده‌ام که باید انتخاب کنم که می خواهم کدام یک از این قفسه‌ها باشم؛ در صورتی که هنوز خودم را کامل نمی شناسم. بعضی وقت‌ها به خودم شک می کنم و می گویم محیا، مطمئنی داری درست انتخاب می کنی؟ مطمئنی پشیمان نمی شوی؟ اگر الآن، با یک پیام ساده، نگویی که نظرت را عوض کرده‌ای، باید تا آخر عمر حسرت این روز در پانزده سالگی ات را بخوری. اما بعد سعی می کنم فقط چشمانم را ببندم، روی تخت دراز بکشم و به آینده‌ام فکر کنم. خودم را تصور کنم، وقتی بیست و دو سال سن دارم. چه‌ره‌ام، لباس‌هایم، دانشگاهم، رشته‌ی تحصیلی‌ام و همه چیز را. ای کاش یک قدرتی بود که می توانستی این آینده‌ی



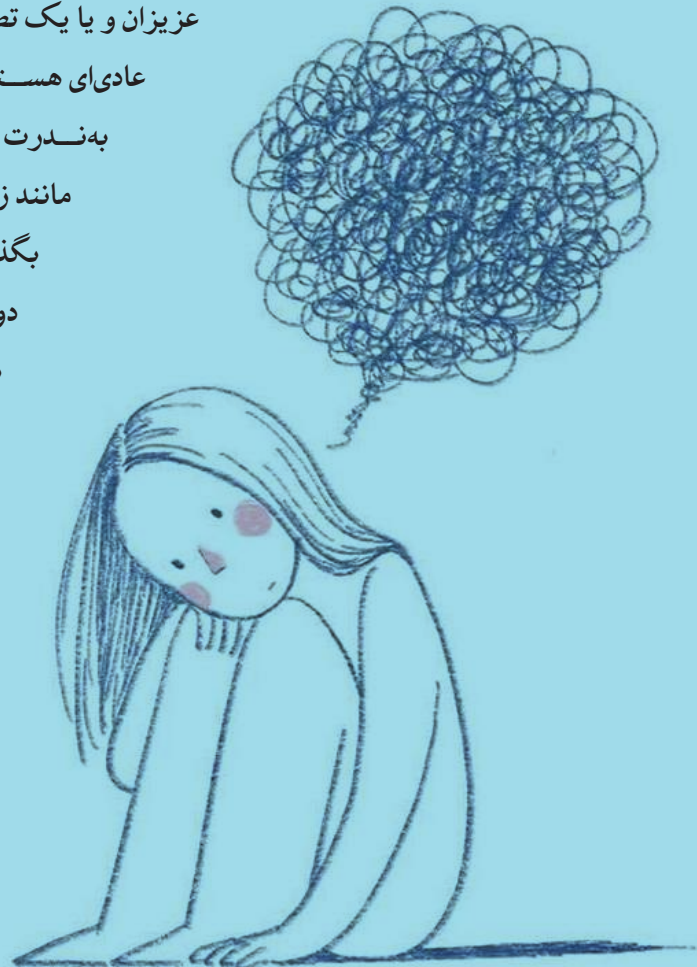


آدمها و حرفها



رابطه‌ی آدمها با حرفهایشان بسیار پیچیده است. به جرأت می‌توانم بگویم کمتر کسی را دیده‌ام که شبیه حرف‌هایش باشد؛ حتی خودم هم همیشه نیستم، اما این موضوع اصلاً چیز عجیبی نیست، زیرا هیچ‌وقت نمی‌توانیم بگوییم صددرصد از حال و روز کسی خبر داریم. حتی اگر آن‌ها خانواده یا بهترین دوستانمان باشند. حتی اگر ادعا کنیم خیلی آن‌ها را می‌شناسیم. حتی اگر خودشان همه‌چیز را برایمان تعریف کرده باشند. گاهی از حال خودمان هم بی‌خبریم و در این جور مواقع با سؤال «چته؟» از سوی اطرافیانمان مواجه می‌شویم. و چقدر دردناک است وقتی از کسی که دوستش داری همان چیزی را بشنوی که همیشه ترس شنیدنش را داشته‌ای. منظورم خبر اتمام دوستی یا مرگ عزیزان و یا یک تصادف وحشتناک نیست. نمی‌خواهم بگویم اینها چیزهای عادی‌ای هستند و همیشه اتفاق می‌افتند، نه؛ اتفاقاً اصلاً عادی نیستند و به‌ندرت اتفاق می‌افتند و درد و غم آن‌ها از صد اتفاق بد کوچک، مانند زمین خوردن یا بریدن دست بدتر است.

بگذارید موضوع را کمی باز کنم. ما همیشه از کسانی که دوست‌شان داریم، دوست‌شان نداریم، هیچ‌حسی به آن‌ها نداریم (که عملاً غیرممکن است)، ما را اذیت نمی‌کنند، بی‌دلیل ما را اذیت می‌کنند، بی‌دلیل به ما لطف دارند، به ما لبخند می‌زنند، به ما لبخند نمی‌زنند، به ما زل می‌زنند، پشت سرمان حرف‌های کی می‌زنند، ما را به جشن تولدشان دعوت می‌کنند، ما را به جشن تولدشان دعوت نمی‌کنند، برایمان تولد می‌گیرند، برایمان غذا می‌پزند، به ما کتاب معرفی می‌کنند، به ما توصیه می‌کنند فیلمی را نبینیم، دشمنان





می‌کنید فقط به این فکر می‌کنید که چقدر احمق بوده‌اید و چقدر چیزهای اشتباهی را دنبال کرده‌اید و چقدر آن‌ها وقت‌تان را تلف کرده‌اند و آن‌قدر خود را می‌خورید که دیگر چیزی از شما باقی نمی‌ماند. برای مدتی قیافه‌تان ناراحت می‌شود و کمتر حرف می‌زنید و بعد؟ بعدش تمام دوست‌نماهایی که شما را رنجانده‌اند سراغ‌تان را می‌گیرند و شما نمی‌توانید به آن‌ها بگویید مقصر اصلی خودشان هستند.

می‌دانید، رفتارهای مخرب فقط در حرف‌ها خلاصه نمی‌شوند. خیلی چیزهای دیگر به ظاهر کوچک مانند دیر جواب دادن پیام، لج‌بازی‌های بچه‌گانه و گیر دادن‌های بیخودی هستند که باعث می‌شوند شما به دنبال سؤال‌هایی که با «چقدر» شروع می‌شوند، بروید.

می‌دانید بعد از تمام چیزهایی که گفتم چه اتفاقی می‌افتد؟ شما به کسی تبدیل می‌شوید که کمتر به کسی اعتماد می‌کند، بیشتر با کتاب‌ها و آهنگ‌ها ارتباط برقرار می‌کند تا آدم‌ها، بیشتر تمایل به داشتن حیوان خانگی دارد، کمتر خودش را درگیر موضوعات بی‌پوده‌ای مانند به هم خوردن دوستی این و آن می‌کند، اینستاگرامش را پاک می‌کند، لست سین واتس‌اپش را برمی‌دارد و کم‌کم کاملاً برای خودش زندگی می‌کند. دیگر به کسی جواب پس نمی‌دهد و به نظر این قشنگ‌ترین نوع زندگی است. در این شرایط آن‌قدر انسان‌ها و دوستان قبلی‌تان شما را با حرف‌ها و رفتارهای‌شان رنجانده‌اند که باعث پیشرفت

قدیمی‌مان، بهترین دوستان‌مان و ...، بُتی در ذهن‌مان می‌سازیم. تا به حال دقت کرده‌اید وقتی شخصی را که شدیداً دوستش می‌دارید می‌بینید، قیافه‌تان چگونه است؟ شاید جلوی آینه نبوده‌اید که بخواهید خود را ببینید، اما مطمئنم می‌توانید تصویری از چهره‌تان داشته باشید. چشمان شما برق می‌زنند، بلندتر از حالت عادی صحبت می‌کنید، برای رساندن منظورتان بیشتر از حرکات دست استفاده می‌کنید، یک جا بند نمی‌شوید و انگار یک دفعه همه چیز عالی شده و شما در بهشتی درون ذهن‌تان به سر می‌برید. شما را نمی‌دانم اما من به اصطلاح «نیشم را نمی‌توانم ببندم» و البته همیشه از این موضوع رنج می‌برم و مجبور می‌شوم با دست، دهانم را ببوشانم تا کسی متوجه هیجانم نشود. مهم‌تر از همه این‌ها باید بگویم در این جور مواقع ذهن‌مان طوری عمل می‌کند که عیب‌های طرف مقابل را می‌پوشاند. آدم‌های زیادی را می‌شناسم که از این قضیه ضربه خورده‌اند. و بگذارید به شما بگویم اتفاقی که می‌افتد چیست. بالاخره زمانی فرامی‌رسد که طرف مقابل، شما را با حرفی می‌رنجاند. با خود می‌گویید بالاخره پیش می‌آید، اما وقتی «این بالاخره پیش می‌آید گفتن‌های‌تان» زیاد می‌شود، به این فکر می‌کنید که «نکنه در موردش اشتباه می‌کنم؟»، اما باز هم این فکر شما را قانع نمی‌کند و آن‌قدر ادامه می‌دهید که مجبور به اتمام یا کم‌رنگ کردن ارتباط می‌شوید و ناگهان تمام آن حس‌های خوب و منحصر به فرد از بین می‌روند و در این مرحله وقتی به گذشته نگاه

کمترین حد ممکن می‌رسد. می‌توانیم برای خودمان درس بخوانیم، برای خودمان غذای سالم بخوریم، برای خودمان ورزش کنیم، برای خودمان ماسک بزنیم، برای خودمان یک سری آدم را انتخاب کنیم و تمرکزمان را روی ساختن دوستی‌های ماندگار با آنها بگذاریم و به آنها عشق بورزیم. برای خودمان به همزه بگوییم شیش کوچولو، برای خودمان گریه کنیم، برای خودمان انشا بنویسیم، برای خودمان فیلم ببینیم، برای خودمان شب‌ها تا دیروقت بیدار بمانیم و کتاب بخوانیم، برای خودمان نفس بکشیم و مهم‌تر از همه این‌که برای خودمان زندگی کنیم.

عجیبی در شما می‌شوند و اگر نظر مرا بخواهید باید بگویم ترجیح من این است که با روش‌های دیگر به این حجم از بی‌خیالی و آسودگی خاطر برسم، اما گاهی اوقات کار از کار می‌گذرد و دیگر نمی‌توانیم تصمیم به عوض کردن این فرایند بگیریم. می‌دانید، قبول دارم وقتی دیگران به ما آسیب می‌زنند حال و روز خوبی نداریم، اما همیشه در هر چیزی یک روی خوب و یک روی بد یا بهتر است بگویم ناخوشایند وجود دارد. روی خوشایند تمام صحبت‌هایم، آن آرامش و اولویت قرار دادن خود در اموری است که بعد از اینکه می‌فهمیم تنها کسی که به ما اهمیت می‌دهد خودمانیم، کسب می‌کنیم و توقعات‌مان از دیگران به



کیمیا شاملو

آموزش پس از کرونا حضوری یا غیر حضوری

با شیوع کرونا نحوه زندگی تمام مردم جهان تغییر کرد. یکی از مهم‌ترین اتفاقاتی که رخ داد، تغییر نحوه آموزش بود که به دو شیوهی حضوری و غیر حضوری تبدیل شد. اکنون می‌خواهم به مزایا و معایب این تغییر بزرگی که در آموزش مدارس دنیا ایجاد شد، بپردازیم.

اساساً هیچ آموزشی تأثیرگذارتر از آموزش حضوری نیست؛ چرا که حضور در مدرسه و رویارویی چهره به چهره معلم و دانش‌آموز باعث درک متقابل آن‌ها از یکدیگر می‌شود. البته مدرسه، تنها کانون آموزش نیست و کارکردهای دیگری نیز دارد؛ دانش‌آموزان در مدرسه ارتباط اجتماعی را یاد می‌گیرند و تأثیر کارکردهای تربیتی و اجتماعی مدرسه از کارکرد آموزشی آن بالاتر و ماندگارتر است.

با فاصله گرفتن از آموزش حضوری، با روش‌های متنوعی از آموزش روبه‌رو شدیم؛ برای مثال امکان دسترسی به ابزار هوشمند یا شبکه‌ی اینترنت جزو اولویت‌ها شد که دشواری‌های خاص خود را داشت. در عوض آموزش غیر حضوری فرصتی برای ورود به مسائل نو در اختیار ما قرار داده که می‌توانیم به جای نگرانی، توانمندی‌های خود را بالا ببریم و ظرفیت‌های مان را افزایش دهیم.

با غیر حضوری شدن مدارس، دیدگاه بسیاری از پدر و مادرها نسبت به فضای مجازی و وسایل الکترونیکی تغییر کرد و جنبه‌ی کاربردی این وسایل را به همه نشان داد. برخی معتقدند که غیرحضوری شدن مدارس باعث افت تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود. با این حال به نظر می‌رسد با تلاش معلم‌ها و دانش‌آموزان، در این شرایط خاص، پیشرفت دانش‌آموزان در مسائل درسی و مهارت‌های مختلف آموزشی و ارتباطی، بیشتر از هر زمان دیگر بوده است، اما ادامه‌ی این روند آموزشی در درازمدت، می‌تواند خطرناک و مضر باشد.

به نظر من آموزش در آینده می‌تواند ترکیبی باشد؛ یعنی بخشی از آن حضوری و بخشی از آن غیرحضوری باشد. در واقع با کم کردن ساعات آموزش حضوری و برگزار کردن تعدادی از کلاس‌ها به صورت غیرحضوری و آنلاین می‌توانیم آموزش مفیدتری داشته باشیم؛ برای مثال برگزاری کلاس‌های غیرحضوری برای درس‌هایی که بر بحث استوارند و بیشتر نظری هستند، می‌تواند مفید هم باشد، اما برگزاری کلاس‌های حضوری برای درس‌های عملی، ضروری است، زیرا آموزش این درس‌ها به صورت عملی به یادگیری بهتر و سریع‌تر کمک خواهد کرد. البته این گونه می‌توانیم در وقت‌مان هم صرفه‌جویی کنیم. علاوه بر این‌ها استفاده از ابزار آموزشی مجازی در کنار آموزش حضوری، به پیشرفت دانش‌آموزان در همه‌ی زمینه‌ها نیز کمک می‌کند.





فرهنگ و ادب



آیلا تنکابنی شعر خوش پارسی

سابقه‌ی وجود شعر فارسی به دوران باستان باز می‌گردد. مهم‌ترین متون شعری که از دوران باستان به دست داریم، بخش گاتاهای اوستا، کتاب مذهبی زرتشت است. در ایران بعد از اسلام نیز اشعاری به زبان دری و دیگر لهجه‌های محلی هم‌چنان وجود داشت که در کتاب‌های تاریخ ادبیات به آن‌ها اشاره شده است. آنچه مسلم است این است که تا قرن‌ها، شعر همراه با نواختن موسیقی خوانده می‌شده.

در طول قرن دوم و سه هجری پس از ورود اسلام در ایران، بر اثر آشنایی ایرانیان با شعر و ادب عربی، به تدریج عروض معمول در شعر عربی، بر قالب‌های شعری ایرانیان منطبق شد و شاعران ایرانی در قالب‌های مختلف که بعضی از آن‌ها مختص شعر فارسی و بعضی از شعر عربی گرفته شده بود، شعر می‌سرودند.

شروع شعر فارسی را می‌توان دوره‌ی صفاریان (قرن سوم) و هم‌زمان با به قدرت رسیدن آن‌ها دانست. کمی بعد از آن، با روی کار آمدن سامانیان (قرن چهارم)، در خراسان شعر فارسی دری رشد یافت.

و ترجمه نیز مهارت داشته‌است. برخی از تاریخ‌نویسان گفته‌اند که او در سال‌های پیری، نابینا شده بود و در فقر و سختی زندگی می‌گذرانید. رودکی در سه سال پایانی عمر مورد بی‌مهری امرأ قرار گرفته بود. او در اواخر عمر به زادگاهش بُنج رودک بازگشت و در همان‌جا به سال سی صد و بیست و نه هجری در گذشت. در اینجا بعضی از اشعار او را می‌خوانیم:

بوی جوی مولیان آید همی
یاد یار مهربان آید همی
ریگ آموی و درشتی راه او
زیر پایم پرنیان آید همی
آب جیحون از نشاط روی دوست
خنگ ما را تا میان آید همی
ای بخارا شاد باش و دیر زی
میر زی تو شادمان آید همی
میر ماه است و بخارا آسمان
ماه سوی آسمان آید همی
میر سرو است و بخارا بوستان
سرو سوی بوستان آید همی
آفرین و مدح سود آید همی
گر به گنج اندر زیان آید همی

مهمترین شاعران دوره سامانی ابو عبدالله جعفر بن محمد رودکی سمرقندی است. او در سرودن قصیده‌های مدحی و وصفی مهارت زیادی داشت و به سبک خاص دوران خود که امروزه آن را سبک خراسانی می‌نامند، شعر می‌سرود که از ویژگی‌های آن سادگی و در عین حال متانت و استحکام است. او مبتکر منظومه‌های متعدد از جمله کلیله و دمنه و سندبادنامه است که جز چند بیت از آن‌ها باقی نمانده است. از آنجا که اشعار باقیمانده از رودکی بیش از شاعران قبل و هم عصر او است و بیشتر به آثار او اشاره شده است، او را پدر شعر فارسی لقب داده‌اند. تخیل شعری رودکی بسیار قوی و زبانش ساده و روان است. در اشعار او توصیف طبیعت با خیال و زیبایی درهم می‌آمیزد. باور به ناپایداری و پویایی، بی‌وفایی جهان، اندیشه‌ی غنیمت‌شمردن فرصت، شادی و شادنوشی مضامینی است که در شعر او فراوان دیده می‌شود. برخی می‌گویند رودکی در مدرسه‌های سمرقند درس خوانده است. چیزی که مشخص است این است که او شاعری دانش‌آموخته بوده و تسلط او بر واژگان فارسی بسیار زیاد بوده است.

رودکی در دربار امیر نصر سامانی بسیار محبوب شد و ثروت بسیاری به دست آورد. و گفته شده در حدود یک صدهزار بیت شعر سروده است. او در نواختن چنگ، آواز

به حق نالم ز هجر دوست زارا
سحرگاهان چو بر گلبن هزارا
قضا، گر داد من نستاند از تو
ز سوز دل بسوزانم قضا را
چو عارض برفروزی می بسوزد
چو من پروانه بر گردت هزارا
نگنجم در لحد، گر زان که لختی
نشینی بر مزارم سوگوارا

مرا بسود و فرو ریخت هر چه دندان بود
نبود دندان، لا بل چراغ تابان بود
سپید سیم زده بود و در و مرجان بود
ستاره‌ی سحری بود و قطره‌ی باران بود
یکی نماند کنون ز آن همه، بسود و بریخت
چه نحس بود همانا که نحس کیوان بود
نه نحس کیوان بود و نه روزگار دراز
چه بود؟ منت بگویم: قضای یزدان بود
جهان همیشه چنین است، گرد گردان است
همیشه تا بود آیین گرد، گردان بود

منبع:

فتوحی رودمعجنی، محمود و تائبی نقندری، زهره
(۱۳۹۰)، «واکاوی مقاله‌ی "درباره‌ی شعر فارسی"
به قلم رالف والدرامرسن»، جستارهای زبانی، ش ۴،
صص ۹۱-۱۲۱



اساطیر در شاهنامه فردوسی

هلیا بیات

اسطوره چیست؟

واژه‌ی اسطوره از واژه‌ی یونانی هیستوریا (historia) به معنای جستجو و آگاهی گرفته شده است. ارائه‌ی تعریف کاملی از اسطوره که در برگیرنده‌ی همه‌ی مفاهیم آن باشد کار آسانی نیست. در فهم عامه و در برخی فرهنگ‌ها، اسطوره معنی «آنچه خیالی و غیر واقعی است و جنبه‌ی افسانه‌ای محض دارد» یافته است، اما اسطوره را باید داستان و سرگذشتی «مینوی» دانست که معمولاً اصل آن معلوم نیست و شرح عمل، عقیده، نهاد یا پدیده‌ای طبیعی است؛ یعنی به صورت فراسویی که دست کم بخشی از آن از سنت‌ها و روایت‌ها گرفته شده و با آیین‌ها و عقاید دینی پیوندی ناگسستنی دارد. در اسطوره وقایع از دوران اولیه نقل می‌شود. به سخن دیگر، سخن از این است که چگونه هر چیزی پدید می‌آید و به هستی خود ادامه می‌دهد. شخصیت‌های اسطوره را موجودات مافوق طبیعی تشکیل می‌دهند و همواره هاله‌ای از تقدس قهرمان‌های مثبت آن را فراگرفته است. حوادثی که در اسطوره نقل می‌شود داستان واقعی، تلقی می‌گردد؛ زیرا به واقعیت‌ها برگشت داده می‌شود و همیشه منطقی را دنبال می‌کند. اسطوره گاهی به ظاهر حوادث تاریخی را روایت می‌کند، اما آنچه در این روایت‌ها

مهم است صحت تاریخی آن‌ها نیست بلکه مفهومی است که شرح این داستان‌ها برای معتقدان آن‌ها در بردارد و نیز از این جهت که دیدگاه‌های آدمی را نسبت به خویشتن و جهان و آفریدگار بیان می‌کند، دارای اهمیت است. در زبان‌های اروپایی برای بیان مفهوم اسطوره از بازمانده‌ی واژه‌ی یونانی میتوس (mytos) به معنای شرح، خبر و قصه استفاده شده‌است.

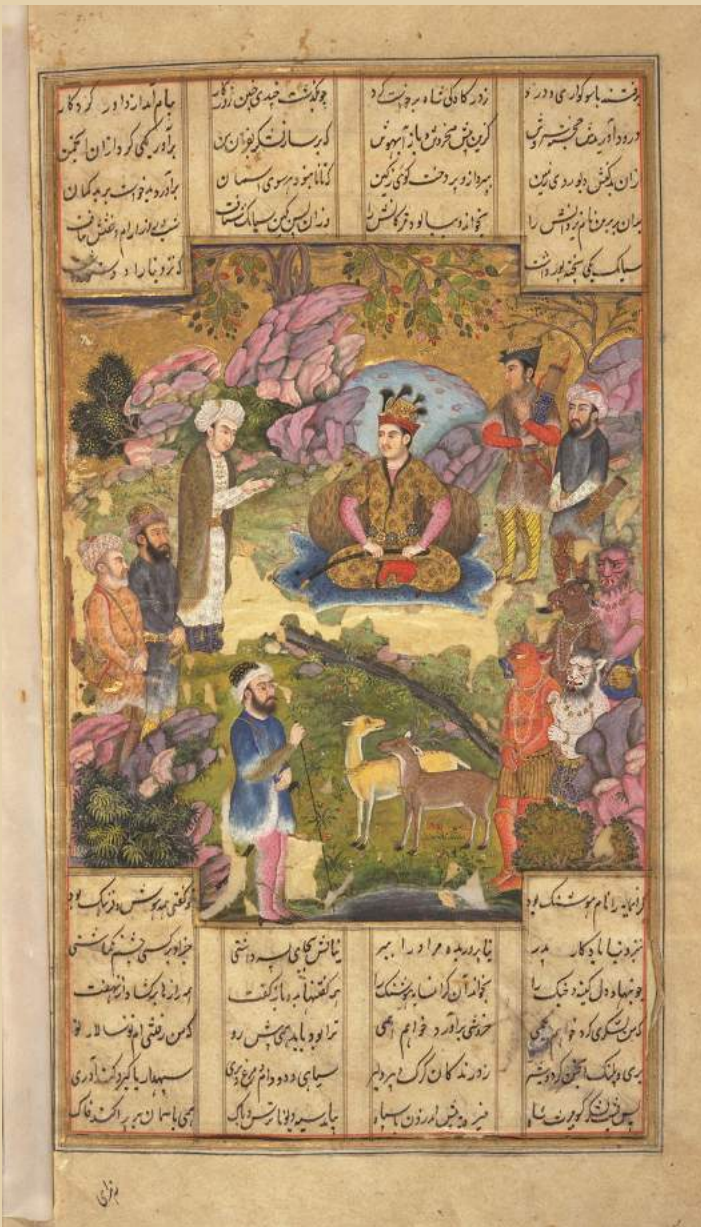
اسطوره‌ها منطق و افکار انسان‌هایی ناشناخته اما اندیشمند را در اختیار ما می‌گذارند. اسطوره‌ها را می‌توان به آیین‌هایی تشبیه کرد که اطلاعاتی را که تاریخ و باستان‌شناسی به ما نمی‌دهند، در اختیارمان می‌گذارند. به اعتقاد برخی، اسطوره واکنش انسان در مقابله با درماندگی‌ها و ناتوانی‌های او در برآورده کردن آرزوها و ترس از حوادث غیرقابل پیش‌بینی است. قدرت تخیل فعالیت‌های بسیاری در این زمینه انجام می‌دهد. خدایان به این ترتیب خلق می‌شوند و سپس به پهلوانان تبدیل می‌شوند. گاهی اوقات به عکس از شخصیتی تاریخی، شخصیتی اسطوره‌ای ساخته می‌شود.

در این نوشته قصد داریم به اطلاعاتی کوتاه، اما کلیدی درباره‌ی برخی از شاخص‌ترین اسطوره‌های شاهنامه فردوسی، اشاره کنیم.

پیدایش بشر

کیومرث

نام کیومرث در اوستا «گیومرتن» است. گیو به معنای زندگانی و مرتن به معنای فناپذیر است و ترکیب «زنده‌ی فانی» به تنهایی جالب توجه است. کیومرث نخستین پادشاه ایران است که رسم فرمان‌روایی و داشتن تاج و تخت



را در ماه فروردین بنیان نهاد. او در شاهنامه نقطه‌ی آغاز تمام تمدن‌های بشریت معرفی شده‌است.

می‌توان برداشت کرد که او در کوه‌های ایران (احتمالاً دماوند) زندگی می‌کرده. از پوست حیوانات برای خود لباس می‌سازد و بعدها با «مشی» ازدواج می‌کند و به همراه فرزندان خود بر فراز کوه‌ها حکومتی تشکیل می‌دهند. آموزش‌های او؛ مانند طریقه‌ی دوخت و دوز لباس، جمع‌آوری غذا و دیگر فنون تمدن‌های بشری از طریق نسل او به تمام سرزمین‌های بشری منتقل می‌شود و تمدن شکل می‌گیرد.



نام آورترین چهره‌ی شاهنامه

رستم

رستم، پسر زال و رودابه از ابتدا موجودی متفاوت است. او به عنوان یک شخصیت فوق بشری در شاهنامه حضور دارد و دارای قدرت‌های مافوق طبیعی است. رودابه دوران بارداری سختی را می‌گذراند، زیرا فرزندش بسیار درشت‌هیکل است. نه ماه می‌گذرد تا سرانجام یک روز:

چنان بد که یک روز از او رفت هوش

از ایوان دستان برآمد خروش

خروشید سیندخت و بخشود روی

بکند آن سیه گیسوی مشک‌بوی

یکایک به دستان رسید آگهی

که پژمرده شد برگ سرو سهی

زال به فکر چاره می‌افتد. چه کند تا رودابه‌اش را از مرگ حتمی نجات دهد. به یاد سیمرغ که پروراننده‌اش است می‌افتد تا گره مشکلش را او بگشاید پس طبق آموزه‌ی او یکی از پرهایش را آتش می‌زند و فی‌الغور سیمرغ آشکار می‌شود.

سیمرغ ابتدا زال را به آرامش دعوت می‌کند و مژده‌ی تولد پهلوانی سالم را به او می‌دهد، سپس به او می‌آموزد که موبد بینادلی بالای سر رودابه فرخواند و با شکافتن پهلوی رودابه، کودک را به دنیا بیاورد و هر دو را از مرگ نجات دهد. بدین‌روش بزرگ‌ترین پهلوان شاهنامه به دنیا آمد. بعدها رستم با ته‌مینه ازدواج کرد و صاحب دو فرزند با نام‌های سهراب و فرامرز شد.

فردوسی در یکی از بهترین وصف‌هایش از رستم نوشته:

جهان آفرین تا جهان آفرید

سواری چو رستم نیامد پدید

در واژه‌ی رستم که در ادبیات فارسی به‌صورت رُسته‌م نیز دیده شده، رُس به معنای نمو یافتن (رستن و روییدن نیز از همین ریشه است) و ته‌م به معنای شجاع و پهلوان است. ته‌متن که یکی از القاب رستم در شاهنامه نیز به همین معناست. بدین‌گونه جهان‌پهلوان زابلی که در هنگام پادشاهی منوچهر زاده شد و در هنگام پادشاهی کی‌قباد برای پاسداری از میهنش کمر بست، در سراسر دوران زندگی‌اش داستان‌های پرشکوهی از جدال با تجاوزگران، دیوان، جادوگران، نابکاران و بیدادگران می‌آفریند. داستان‌هایی چون به پادشاهی رساندن کی‌قباد، کشتن دیو سپید، فتح هفت‌خوان، دفاع از کشور در هنگام پادشاهی کی‌کاووس و کی‌خسرو. بیرون راندن افراسیاب از کشور و... که بخش بزرگ شاهنامه‌ی فردوسی بدان بستگی دارد.

منابع:

دبیرسیاقتی، محمد (۱۳۹۸). شاهنامه حکیم ابوالقاسم فردوسی

طوسی. چاپ ۵، تهران: نشر قطره

آموزگار، ژاله (۱۳۸۰). تاریخ اساطیری ایران. چاپ ۳، تهران:

سمت

هینلز، جان راسل (۱۳۷۹). شناخت اساطیر ایران، ژاله آموزگار،

چاپ ششم، تهران: نشر چشمه



اسطوره‌های یونانی

سپیده استیری

صبا مزارعی

به دنیای اسطوره‌های یونانی خوش آمدید! جایی که از تونل وحشت هم بدتر است و شما را با نسبت‌های فامیلی عجیب و غریب گیج می‌کند؛ اینجا متوجه می‌شوید که تنها شما نیستید که خانواده‌ی عجیبی دارید و هیچ چیز غیرممکن نیست!

همه چیز از یک توده گرد و غبار به نام کی‌آس (Chaos) شروع شد (می‌دانم بسی عجیب است، توده هم توده‌های قدیم) که تصمیم گرفت تا متر اکم شود و زمین را به وجود بیاورد؛ پس این گونه بود که الهه‌ی زمین که گایا (Gaea) نامیده می‌شود پا به عرصه‌ی وجود نهاد. جالب است بدانیم که ایزدان و الهه‌ها می‌توانند از شکل اصلی خود به شکل و شمایل انسانی تغییر شکل پیدا کنند، هرچند باید در نظر داشته باشیم که قدرت و اندازه‌ی آن‌ها هنگام تغییر به حالت انسانی، بیشتر از یک انسان معمولی است. یک‌بار زمانی که گایا بر روی زمین راه می‌رفت (گایا ... مگر زمین نبود؟) به سوی نیستی فریاد زد: «بد نیست اگر آسمانی بالای سرم باشد ...» (به عبارتی دیگر: می‌خواهم آقایی بالای سرم باشد!) شاید قدرت خودش بود یا شاید کی‌آس فریاد او را شنید که آسمانی گنبدی شکل بالای زمین شکل گرفت که روزها آبی و شب‌ها تیره و تاریک بود و آسمان نام خود را اورانوس گذاشت.

اورانوس هر از چند گاهی در شکل فیزیکی‌اش به گایا سر می‌زد و این دیدار در نهایت منجر به تشکیل دوازده فرزند اول آن‌ها شد که تایتان‌ها (Titans) نام گرفتند که شامل شش دختر و شش پسر می‌شد. در این هنگام کی‌آس تصمیم گرفت که گنبدی در زیر گایا بسازد که تارتاروس (Tartarus) نام گرفت.



کسی نخورده بود: «کدام یک می‌توانید با این سلاح باشکوه پدرتان را از بین ببرید؟» فرزندان گایا همان‌طور که با تعجب به او می‌نگریستند، به عظمت و قدرت و بزرگی پدرشان فکر می‌کردند و خشم او هنگامی که متوجه نقشه‌شان شود، پس همه سکوت کردند جز کوچکترین پسر که کرونوس (Kronos) نام داشت؛ او نیز از خشم اورانوس می‌ترسید اما از آنجا که تشنه‌ی قدرت بود و این فکر که بتواند جانشین پدرش در حکومت بر کائنات باشد، برای او بسیار هوس‌انگیز بود، مسئولیت کشتن پدرش را به عهده گرفت؛ پس به مادرش گفت: «از تو می‌خواهم که در این راه به من کمک کنی. پس اورانوس را به غذایی لذیذ و شاهانه دعوت کن و به تظاهر از او معذرت‌خواهی کن. پس چهارتا از برادرانم او را خواهند گرفت و من او را با این داس تکه‌تکه خواهم کرد و انتقام تو را خواهم گرفت.»

این داستان ادامه دارد...

منابع:

Percy jackson and the Olympians-rick riordan-
Disney _hyperion-2007

هر چه تایتان‌ها بزرگ‌تر می‌شدند سر زدن اورانوس به گایا کمتر و کمتر می‌شد و این بود که گایا تصمیم گرفت فرزندان بیشتری برای اورانوس بیاورد بلکه رابطه‌شان به خوبی گذشته بشود. پس گایا فرزندان زشت‌تر و بزرگ‌تر از تایتان‌ها، سایکلاپس‌ها (Cyclopes) را به‌وجود آورد که هر کدام یک چشم در پیشانی خود داشتند؛ اما هنگامی که اورانوس سایکلاپس‌ها را دید یکه خورد و آن‌ها را با زنجیرهایی که از تاریکی مطلق آسمان به‌وجود آمده بودند، بست و به تارتاروس که جهنمی عظیم و سوزان بود، پرتاب کرد.

رابطه‌ی اورانوس و گایا بدتر از پیش شد ولی باز گایا به امید شعله‌ور کردن عشق اورانوس او را به شامی دعوت کرد و همین شام باعث بدنیا آمدن سه فرزند دیگرشان شد: صد‌دستان (Hundred-Handed). همان‌طور که از اسم‌شان پیداست این موجودات کریه‌عظیم‌الجثه صد دست داشتند که هر کدام از این دستان از قفسه‌ی سینه‌شان بیرون می‌زد و قدرت این را داشتند که با این دستان، کوه‌ها را جابه‌جا کنند و دوباره همان اتفاقی که برای سایکلاپس‌ها افتاده بود، برای صد‌دستان نیز افتاد؛ پس دست‌های‌شان با زنجیرهای تاریکی بسته شد و به تارتاروس پرتاب شدند.

گایا که از این عمل اورانوس بسیار خشمگین بود اولین سلاح جهان را ساخت که تیغه‌ای بود خمیده و تیز و یک متر طول داشت و آن را داس نامید. سپس دختران و پسرانش را صدا زد و پیشنهادی داد که تا به حال به گوش



اسطوره‌های اسکاندیناوی



یاسمین زینلی زاده

بشر همواره به دنبال پاسخ این سؤال بوده که انسان چگونه خلق شده است و هستی چگونه آغاز شده. پاسخ به این سؤال اسطوره‌های گسترده‌ای را در فرهنگ‌های مختلف به وجود آورده که نشانگر اندیشه‌ها، آرمان‌ها، خواسته‌ها و معانی ارزشمندی است که انسان آن‌ها را در زندگی خود جستجو می‌کند. در اینجا با اسطوره‌ی خلقت در منطقه‌ی اسکاندیناوی (نوردیک، نورس) آشنا می‌شوید



منطقه اسکاندیناوی در شمال اروپا شامل سوئد، دانمارک و نروژ، زادگاه وایکینگ‌ها است. اسطوره‌های این منطقه بیشتر سینه به سینه منتقل شده‌اند و به مرور زمان در آن‌ها تغییراتی به وجود آمده است. بعضی از منابع مکتوب نیز موجود است که بخشی از این اساطیر را در خود حفظ کرده است.



خلقت در اساطیر اسکاندیناوی:

در ابتدا تنها محیطی وسیع و تهی به نام گینونگاگپ (Gin-nungagap) وجود داشت. از گینونگاگپ دو سرزمین نیفل‌هایم (Niflheim) و موسپل‌هایم (Muspelheim) به وجود آمدند. نیفل‌هایم در شمال گینونگاگپ ایجاد شد که سرزمین تاریکی و سرما و متشکل از مه و یخ است. منشا یازده رود که در گینونگاگپ جریان دارند، منطقه‌ای در نیفل‌هایم به نام هیورگرمیل (Hvergelmir) است. موسپل‌هایم در جنوب گینونگاگپ ایجاد شد که سرزمین گرما و آتش است و از آتش، مواد مذاب و دود ساخته شده است.

نسبت به تعداد خدایان نورس بسیار زیاد بود و هر روز زیادتر می‌شد.

آن‌ها صبر کردند تا یمیر به خواب برود و سپس در خواب به او حمله کردند. این‌گونه جنگی سهمگین به وقوع پیوست که در آن یمیر کشته شد و آن قدر خون از او رفت که غول‌های دیگر در آن غرق شدند. تنها دو غول بازماندند و به مکانی امن فرار کردند.

برادرها بدن یمیر را به مرکز گینونگاگپ بردند و دنیا را از باقی‌مانده‌ی بدن او ساختند. خون یمیر اقیانوس‌ها و دریاها، گوشتش خشکی‌ها، استخوان‌هایش کوه‌ها، دندان‌هایش سنگ‌ها، موهایش علف و درخت‌ها، و مژه‌هایش میدگارد را تشکیل دادند. سپس مغز یمیر را به هوا انداختند و از آن ابرها به وجود آمدند و جمجمه‌ی یمیر نیز گنبد آسمان را ساخت. در همین حین، از بدن

از موسپل‌هایم مقداری مواد مذاب و جرقه وارد گینونگاگپ شد و هوای موسپل‌هایم و هوای نیفل‌هایم با یکدیگر مخلوط شدند. آتش یخ را مقداری ذوب کرد و پیکر انسان ماندی را تشکیل داد. این پیکر انسان ماند، اولین غول، یمیر (Ymir) بود. زمانی که یمیر خوابید از عرق بدنش دو غول یخی، یکی ماده و دیگری نر به وجود آمدند. غول یخی سومی نیز از پای او به وجود آمد. اودوملا (Audhumbla) - گاوی بزرگ که مانند یمیر به وجود آمده بود- به آن‌ها شیر داد.

اودوملا با لیسیدن یخی نمکین، بوری (Buri)، اولین خدای نورس را از آن یخ به وجود آورد. پسر بوری، بور (Borr) با بستلا (Bestla) ازدواج کرد و آن‌ها صاحب سه فرزند شدند: اودین (Odin)، ویلی (vili)، وه (ve). این سه خدا تصمیم گرفتند یمیر را بکشند، چرا که تعداد غول‌ها





یمیر کرم‌هایی خارج می‌شدند که دورف‌ها را تشکیل دادند. برادران که می‌ترسیدند آسمان بیفتد، چهار تا از دورف‌ها را به چهار جهت متفاوت فرستادند تا آسمان را نگه دارند. نام این چهار دورف عبارت‌اند از: نوردی (Nordi)، دورف شمال، وستری (Vestri)، دورف غرب، سوندری (Sundri)، دورف جنوب،

به اسم‌های هاتی (Hati) به معنی نفرت و اسکول (Sköll)، به معنی خیانت، هر کدام را دنبال می‌کنند. هر روز هاتی گاز کوچکی از مانی یا ماه می‌خورد و ماه فرار می‌کند تا خود را دوباره التیام ببخشد.

در نهایت روزی سه خدا در ساحل قدم می‌زدند که دو کنده دیدند. یکی از درخت نارون و دیگری از درخت زبان گنجشک. اودین به دو کنده حیات و روح، «وه» هوش و عقل، ویلی احساسات، حواس پنجگانه، شکل و قدرت سخن گفتن می‌دهد. انسان مرد اسک (Ask) و انسان زن امبلا (Embla) نام گرفتند که با تصمیم خدایان در میدگارد خانه کردند.

این‌گونه دنیای اساطیر اسکاندیناوی برای ماجراجویی‌های هیجان‌انگیز و جنگ‌های بزرگی که قرار است بین خدایان و غول‌ها اتفاق بیفتد آماده شد.

منابع:

وبسایت ۲۰۱۱ - Skjalden

<https://skjalden.com/creation-of-the-world-in-norse-mythology>

اما گرنولد (۲۰۱۷) (Emma Groeneveld) - اساطیر نورس

https://www.worldhistory.org/Norse_Mythology

استری (Austri)، دورف شرق. بقیه دورف‌ها در غارهای زیرزمین خانه‌نشین شدند.

برای خلق خورشید و ماه نیز روایت‌های متفاوتی وجود دارد. بر اساس یک روایت مردی از میدگارد صاحب دو فرزند می‌شود که بسیار زیبا و درخشان بودند که آن‌ها را سل (Sol) و مانی (Mani) می‌نامد. خدایان از غرور او عصبانی شده و سول و مانی را به آسمان‌ها می‌برند. سل و مانی هر کدام سوار بر ارابه‌ای در آسمان گردش می‌کنند. در زیر ارابه‌ی سل سپری به نام سولین (Svalin) قرار دارد، که زمین را از آتش محافظت می‌کند. گفته می‌شود دو گرگ



هایکو

وزش باد

صفحات کتاب را به رقص آورد؛

هوا بوی شعر می دهد

ملیکا مظلوم فارسی باف

جویبار جاری

غلطان در آن سنگریزه‌هایی،

به دنبال سرنوشت

آیدا محصول اخلاقی

چمن سبز روشن

می درخشد در نور؛

کامل‌ترین لحظه‌ی حیاتش

سانیا سمیعی

غنچه‌ی سفید
باز می‌شود،
برای زنبور

لیلیا رحمانی

زرد و نارنجی
برگ‌های زیر پای‌مان:
آواز می‌خوانند

سارا بوذری

شکوفه‌ها خاموش فرو می‌ریزند،
یکی پس از دیگری
زیر نور ماه

نگار بوذری

پاییز تنها؛
زرد و نارنجی است
اشک درختان

پارمیس میرمعصومی لنگرودی

شکفتن بهار
خیسی باران
نسیم حیات بخش

مهتاب زهتاب

باد می آید

نخ در دستان دخترک می لغزد:

بادباد کی دیگر میان ستاره‌های آسمان
فرانک ضرغامیان

گوش به زنگ
منتظر مرگش؛
سکوت

مانلی کلاهی

باران بهار می بارد
آرام،

زیر چتر می گریم

سارا معصومی اصل



بغض آسمان
ابرهای تیره،
گریه‌هایم

ملینا گازرانی فراهانی

رفت و برگشتی بی‌مقصد
راه طولانی و سرد:

توپ پینگ‌پونگی رها

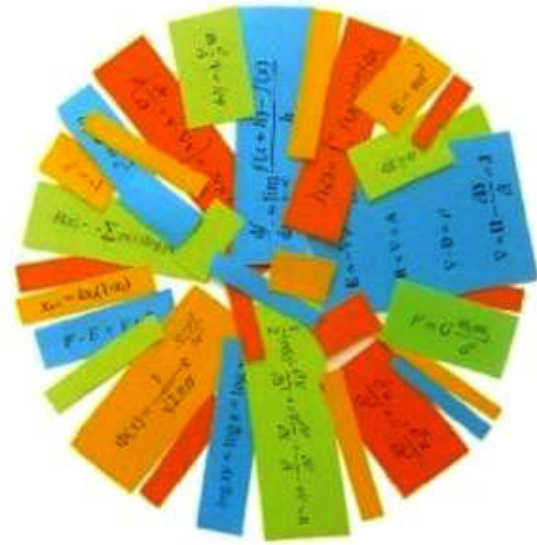
لادن کرمی

The image features a green background with a large yellow circle in the center. Inside the circle, there is a stack of papers held together by metal paper clips. A white tag is attached to the top paper, displaying the Persian word 'رياضی' (Mathematics) in a dark red, stylized font.

رياضی

In Pursuit of the Unknown

17 Equations That
Changed the World



Ian Stewart

هیدیکا فقیهی
ویراستار: سیما صادقی

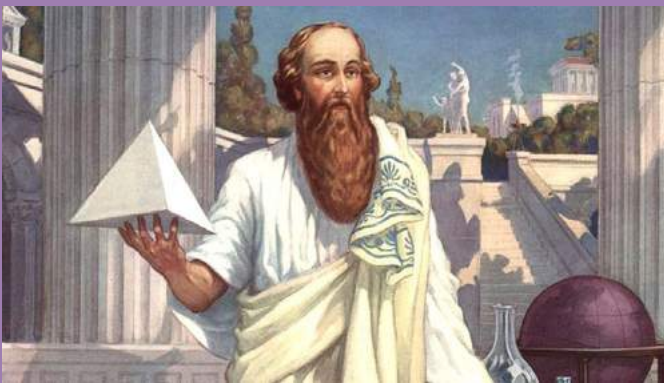
معادلاتی که دنیا را تغییر دادند

شاید تا به حال به این نکته فکر نکرده باشید که کاربرد جبر و معادله در زندگی چیست. امروز می‌خواهم درباره‌ی سه معادله‌ای که دنیا را تغییر دادند، صحبت کنم. در سال ۲۰۱۲ «یان استوارت»، تحقیقات گسترده‌اش را به صورت کتابی به اسم *در تعقیب ناشناخته‌ها*، ۱۷ معادله‌ای که دنیا را تغییر داد، منتشر کرد. در این کتاب اساسی‌ترین معادلات ریاضی جمع‌آوری شده‌اند و بیشتر از بحث‌های مربوط به ریاضی، به جنبه و کاربرد آن‌ها در زندگی انسان پرداخته شده‌است.

$$a^2 + b^2 = c^2$$

معادله‌ها

اولین معادله‌ای که می‌خواهم درباره‌اش صحبت کنم، قضیه‌ی فیثاغورس است. این قضیه یعنی؛ مربع وتر یک مثلث قائم‌الزاویه، برابر با مجموع مربعات دو ضلع دیگر آن است. فیثاغورس این قضیه را ثابت کرد و به نام خودش ثبت شد. اهمیت این معادله برای این است که هندسه و جبر را پیوند می‌دهد و پایه و اساس علم «مثلثات» محسوب می‌شود.



بدون در نظر گرفتن این معادله، مواردی مثل نقشه برداری دقیق، نقشه سازی و مسیریابی، اموری غیر ممکن بودند؛ برای مثال کاربرد این قضیه در روش «مثلث بندی»، برای افزایش دقت مکان یابی در GPS است.



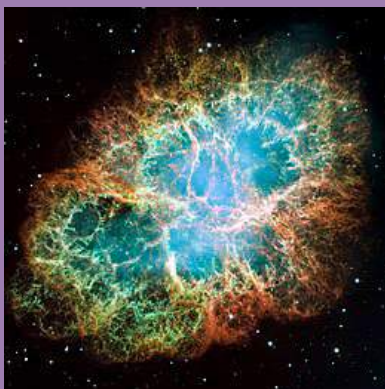
$$\log xy = \log x + \log y$$

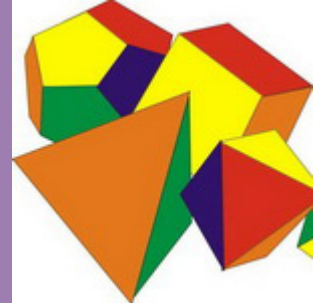
معادله‌ی شماره دو،



معادله‌ی لگاریتمی است. شما با این معادله می‌توانید به‌وسیله‌ی عملیات حاصل جمع، اعداد را در هم ضرب کنید. مفهوم اولیه‌ی این معادله توسط جان نپر که یک ملاح اسکاتلندی بود، کشف شد. او اکثر اوقات تلاش می‌کرد اعداد بزرگ را در هم ضرب کند و این کار برای او وقت گیر و خسته کننده بود. به همین دلیل معادله‌ی لگاریتمی را کشف کرد.

اهمیت معادله‌ی لگاریتمی منجر به انقلابی در ریاضیات شد و باعث شد محاسبات مهندسی و ستاره‌شناسان سریع‌تر و ساده‌تر شود. هرچند که با روی کار آمدن رایانه‌ها، این محاسبات سریع‌تر از قبل انجام می‌شود، اما این معادله جایگاه خود را در میان معادلات بنیادین حفظ کرده است. کاربرد معادله‌ی لگاریتمی در مدل سازی خیلی از فرایندها، مانند رشد بیولوژیکی و فروپاشی مواد رادیواکتیو، استفاده می‌شود.





آخرین معادله، قضیه‌ی چندوجهی اویلر است. این قضیه یک رابطه‌ی عددی را توضیح می‌دهد که درباره‌ی تمامی اشکال جامد از نوع خاص، صادق است. قضیه‌ی چندوجهی اویلر توسط ریاضی‌دان بزرگ قرن هجدهم که لئونارد اویلر نام داشت، مطرح شد. همان‌طور که می‌دانید چندوجهی‌ها

نسخه‌ی سه بعدی چند ضلعی‌ها هستند و قضیه‌ی اویلر برای هر جسم چندوجهی که خودش را قطع نمی‌کند، برقرار است و در واقع بیان می‌کند که اگر تعداد وجه‌ها (Faces) را با تعداد

رأس‌ها (Vertices) جمع کنیم و از حاصل، تعداد اضلاع (Edges) را کم کنیم، همواره نتیجه مساوی ۲ است.

اهمیت این قضیه در توپولوژی است. توپولوژی شاخه‌ای از ریاضیات است که به خواص هندسی اشیا مربوط می‌شود که تحت تغییر شکل‌های پیوسته چون کشیدگی، پیچش، مچاله کردن و خم کردن حفظ شده، اما تحت پارگی حفظ نمی‌شوند.



معادلات، کاربردهای زیادی در زندگی ما دارند؛ اما به دلیل اینکه با روش‌های پیچیده و خسته کننده‌ای بیان می‌شوند، شیرینی و اهمیت آن‌ها را درک نمی‌کنیم. اگر کمی به کاربرد

$$F - E + V = 2$$

آن‌ها در زندگی‌مان نگاه کنیم، متوجه می‌شویم که بیشتر از آن چیزی که فکر می‌کنیم، جذاب و کاربردی هستند. درست مانند همین سه معادله‌ی ریاضی.





هندسه و معماری

مه‌تا قدسی

ویراستار: سیما صادقی

حتماً تا به حال به سفر رفته‌اید و در طول سفر به مکان‌های دیدنی شهر یا کشور هم سری زده‌اید. به احتمال زیاد یا خودتان این تجربه را داشته‌اید یا این که از کسی شنیده‌اید و یا در فیلمی دیده‌اید که وقتی به مکانی دیدنی می‌رویم و با دیدن زیبایی معماری آن جا به وجود می‌آییم، با خودمان می‌گوییم: «چقدر قشنگه». می‌توانیم بگوییم همین تعجب از زیبایی آن مکان به ریاضی برمی‌گردد و اینجاست که می‌گویند ریاضی همه جای زندگی هست. بهتر است برای فهمیدن دقیق موضوع کمی وارد جزئیات شویم.

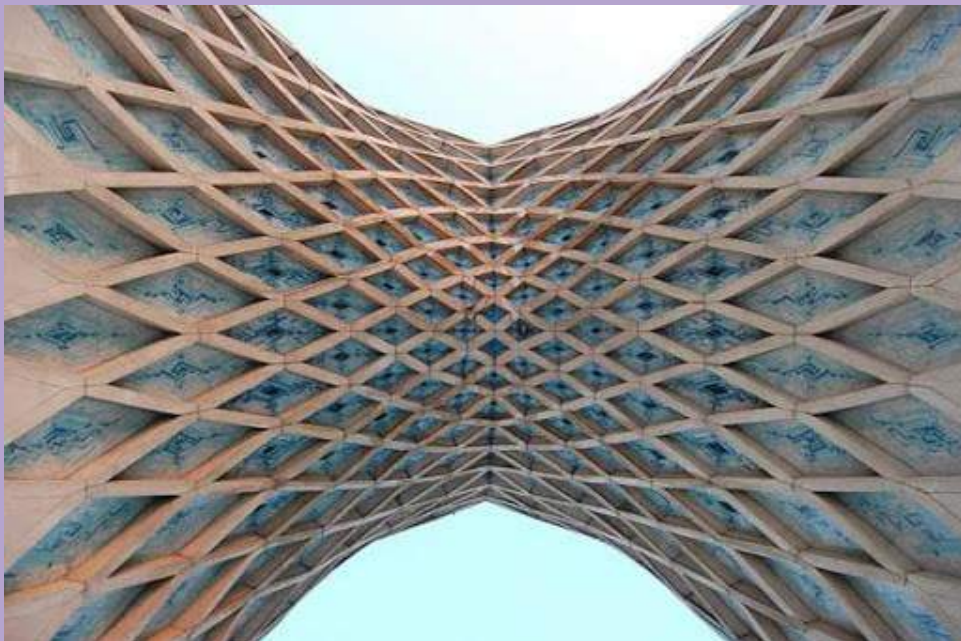
به تعریف سایت و یکی پدیا، معماری محصول فرایند برنامه‌ریزی، طراحی و ساخت‌وساز ساختمان‌ها و دیگر سازه‌ها است. به تعریف همین سایت، هندسه شاخه‌ای از ریاضیات است که با اشکال، اندازه‌ها، موقعیت‌های نسبی اشکال و ویژگی‌های فضای سر و کار دارد و در دوره‌های مختلف توسط دانشمندان مختلف به روش‌های گوناگونی دنبال شده‌است. این یعنی معماری علمی است که در آن نقشه‌کشی، برنامه‌نویسی، ساخت‌وساز و ... وجود دارد و اگر کمی با دید ریاضی به خصوص هندسه به این موضوع نگاه کنیم، می‌توانیم دریابیم که معماری با هندسه رابطه‌ای مستقیم دارد. اما اینجاست که دو سؤال مطرح می‌شود:

۱- چرا در علم معماری از هندسه نیز استفاده می‌شود؟

۲- از چه مفاهیمی از هندسه در معماری استفاده می‌کنند؟

مبنای معماری، ساختن است و برای ساختن لازم است تا ما نظم دقیق و هندسی داشته باشیم. پس برای ساخت سازه‌ای که براساس شاخص‌های معماری تأیید شده باشد، لازم است تا از دید هندسی نیز آن را بررسی کنیم.

برای پاسخ به سؤال دوم می‌توانیم بگوییم از مفاهیمی مثل تبدیلات هندسی (تقارن، دوران، انتقال و ...)، چند ضلعی‌ها، دایره، تناسبات طلایی، تجانس هندسی و ... استفاده شده اما بیایید تا هر موضوع را دقیق‌تر بررسی کنیم.



برج آزادی

تقارن

تقارن یا قرینه‌سازی یکی از کاربردهای هندسه در معماری است که ما در زندگی روزمره بسیار آن را می‌بینیم. وقتی به فضای متقارنی نگاه می‌کنیم جلوه‌ی خاصی دارد و زیباتر از فضایی شلوغ و نامنظم به چشم می‌رسد. معماران از این ویژگی تقارن برای زیباتر و نمایان کردن سازه‌شان استفاده می‌کنند و به همین دلیل است که تقارن یکی از عوامل مهم در معماری مدرن و معماری باستانی است. یکی از مثال‌های بارز، استفاده از تقارن در برج آزادی تهران است و از دیگر مثال‌ها می‌توانیم به نقش رستم نیز اشاره کنیم.



خانه‌ی تاریخی داروغه در مشهد

چند ضلعی‌ها و اشکال هندسی

داشتن نظام هندسی مشخص باعث انسجام اجزاء بنا با کل بنا می‌شود، پس می‌توانیم با استفاده از اشکال هندسی این ویژگی را در سازه‌ی خودمان ایجاد کنیم. در معماری از سه شکل هندسی مربع، مستطیل و دایره استفاده‌های بسیاری می‌شود؛ برای مثال مستطیل یکی از اشکالی است که کاربرد فراوانی دارد و در بسیاری از بناها استفاده شده‌است. از نمونه‌های آن می‌توانیم به نقشه‌ی کاخ اختصاصی کوروش و حیاط بسیاری از بناهای تاریخی و مدرن اشاره کنیم.

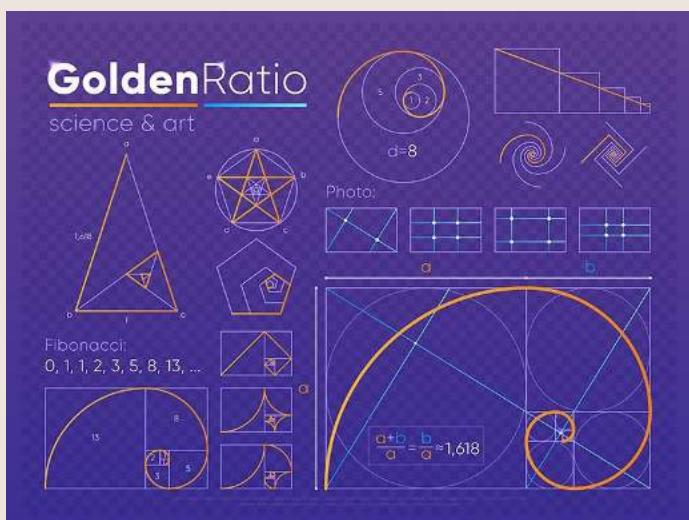
از شکل مربع در بسیاری از بناها استفاده شده‌است. اگر به آتشکده‌ی چهارطاقی قصر شیرین رفته‌باشید، حتماً به ابعاد بنای مربعی شکل ۲۵ در ۲۵ دقت کرده‌اید. یکی دیگر از اشکال پر استفاده در معماری، دایره است که با استفاده از آن می‌توان طرح‌های زیبایی ساخت. در بناهای قدیمی دایره در طاق ساسانی و آتشکده‌ی نیاسر به کار رفته و نمایی چشمگیر به وجود آورده‌است.



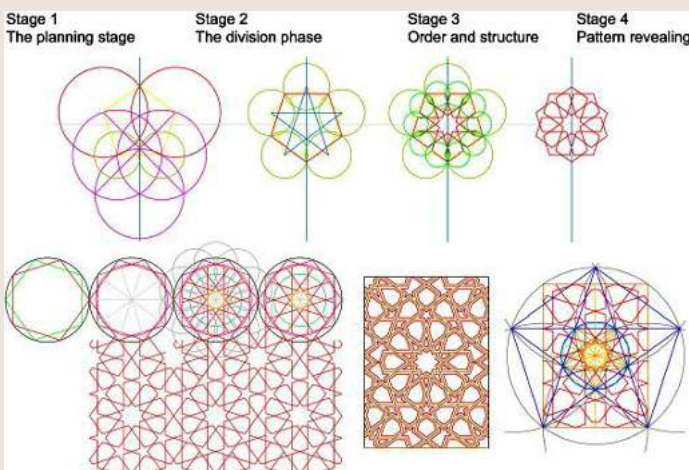
آتشکده‌ی چهارطاقی قصر شیرین



زیگورات چغازنبیل



تناسبات طلایی



طرح ساخته شده با اشکال هندسی

تجانس هندی:

تجانس در لغت به معنی هم جنس و هم شکل بودن است، اما در هندسه اقلیدسی به معنی تغییر مقیاس اشکال هندسی است. از نمونه‌های کاربرد تجانس می‌توانیم به زیگورات چغازنبیل اشاره کنیم که شامل چهار طبقه با اندازه‌های متفاوت است و هر چه به طبقات بالاتر می‌رسیم رفته‌رفته از طول، عرض و ارتفاع کم می‌شود.

تناسبات طلایی

تناسبات طلایی یکی از موضوعاتی است که گذشته‌ی آن به یونانیان بازمی‌گردد و می‌گویند که آن‌ها بوده‌اند که اولین بار از تناسبات طلایی استفاده کرده‌اند. به‌طور کلی این تناسبات از الگوی فیبوناتچی به‌دست می‌آیند و ویژگی‌شان این است که مجموع هر دو عدد متوالی برابر عدد بعدی است. از این موضوع در ایوان بزرگ میانی طاق کسری و برج آزادی به‌خوبی استفاده شده‌است.

تا اینجای کار با استفاده از مثال‌ها و نمونه بناها، جواب سؤال دوم هم مشخص شد. دیدیم که معماران، هم در دوران قدیم و هم در زمان معاصر، همواره به ریاضیات در معماری توجه کرده‌اند. از ساده‌ترین چیزها؛ یعنی اندازه‌گیری و نقشه‌کشی گرفته تا تجانس هندسی. پس برای این که معمار خوبی باشیم باید ریاضی‌دان خوبی هم باشیم.

منابع:

<https://fa.wikipedia.org/wiki/%D9%87%D9%86%D8%AF%D8%B3%D9%87>

<https://fa.wikipedia.org/wiki/%D9%85%D8%B9%D9%85%D8%A7%D8%B1%DB%8C>

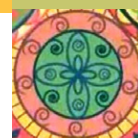
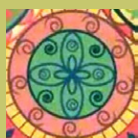
مقاله‌ی هندسه در معماری ایرانی پیش از اسلام و تجلی آن در معماری

معاصر ایران



ویژه نامه

جشنواره‌ی مجازی دانش‌آموزی



خیریه بیگم حائری زاده

معاونت توسعه‌ی سازمانی مؤسسه‌ی منظومه خرد، تحقیقی گسترده و همه جانبه در رابطه با مهارت‌های مورد نیاز دانش‌آموزان در قرن بیست و یکم انجام داده‌است. در این تحقیق سهم همه‌ی دروس در برآوردن این مهارت‌ها مورد سنجش قرار گرفته است. تأثیر انجمن‌های علمی و کار پروژه‌ای، بی‌شک سهم بالایی در تحقق مهارت‌های قرن بیست و یکم در دانش‌آموزان در این تحقیق خواهد داشت. از جمله:

مهارت‌های یادگیری و نوآوری:

- برقراری ارتباط
- همکاری برای تولید مشترک
- تفکر نقادانه و حل مسأله
- خلاقیت و کارآفرینی

مهارت‌های حرفه‌ای و زندگی

- رهبری
- مسئولیت‌پذیری و خودتنظیمی
- مهارت‌های فراشناختی

مهارت‌های اطلاعاتی، رسانه‌ای و فناوری

کار پروژه‌ای علاوه بر ارتقای مهارت‌های فوق، زمینه‌ساز خودکارآمدی دانش‌آموزان می‌شود و معلم نقش تسهیلگر را پیدا می‌کند. بعد از انجام یک پروژه‌ی موفق دانش‌آموز قضاوت مثبتی از توانایی‌های خود دارد.

ادراک و باور به توانمندی خود، نقش تعیین کننده‌ای برای هر عمل و رفتار دارد. از جمله افزایش:

• میزان تلاش، پشتکار و استقامت

• اعتماد به نفس

• موفقیت تحصیلی

• انگیزش

• هوش اجتماعی

• تحمل ابهام

• رضایت از زندگی

• سلامت جسمی و روانی

• تلاش بعد از شکست

در حال حاضر معلمان از کار پروژه‌ای در اغلب کلاس‌های درسی مدارس خرد به عنوان یکی از شیوه‌های مؤثر یادگیری استفاده می‌کنند؛ به عنوان مثال دانش آموزان پایه‌ی یازدهم تجربی در سال جاری، کاربرد ریاضی در سایر علوم را در قالب پروژه‌ی کلاسی انجام داده بودند که بسیار جالب و انگیزاننده بود. واقعیت این است که دانش آموزان در مدارس خرد از پیش دبستان تا پایه‌ی یازدهم با کسب توانایی‌های همه‌جانبه و مهارت‌های فوق برای ورودی توانمند به زندگی اجتماعی آماده می‌شوند. در پایه‌های دهم، یازدهم و دوازدهم با مهارت‌های کسب شده و تمرین تست و تعمیق مفاهیم درسی برای ورود به رشته و دانشگاه موردنظرشان موفق می‌شوند.

ایجاد محیطی پویا، امن و عاطفی در مدارس خرد، موجب توسعه‌ی ظرفیت‌های بالقوه‌ی دانش آموزان می‌شود. امیدواریم با این پیشینه، هر کدام از دانش آموزانمان به عنوان محققان آینده در تمامی رشته‌های علوم، ریاضیات، هنر و ادبیات سرآمد باشند.

اکرم سعادت

به نام خالق خرد و دانایی

انجمن‌های علمی، پژوهشی و جشنواره‌ی دانش‌آموزی حالا دیگر بخشی از هویت خرد شده است. مهم‌ترین ویژگی انجمن‌ها شاید این باشد که بچه‌ها خودشان انتخاب می‌کنند که شش ماه از سال تحصیلی با کدام یک از دوستان‌شان، با کدام معلم راهنما و در باره‌ی چه موضوعی می‌خواهند یک کار پژوهشی را انجام بدهند. این انتخاب سرآغازی است برای یک حرکت: نظم دادن به سؤال‌هایی که در آن مورد، ذهن‌شان را درگیر کرده، پیدا کردن منابع معتبر برای کسب دانش مورد نیاز، انجام آزمایش‌ها و انواع تحقیقات دیگر و جمع‌بندی کار که در نهایت قرار است در روزی با عنوان «جشنواره دانش‌آموزی» نتیجه‌ی این تلاش‌های گروهی ارائه شود. روزی که خرد پر از شور و هیاهوست.

شور و هیاهویی که در این فرایند یادگیری و شکوفایی، روز به روز و ماه به ماه بیشتر شده تا به امروز رسیده است. و چقدر برای من لذت‌بخش است دیدن بچه‌هایی که حالا این‌قدر بزرگ شده‌اند، دانشمندان کوچکی که با تمام توان از یافته‌های‌شان دفاع می‌کنند. و با تمام وجود دلم می‌خواهد که مدرسه همیشه همین‌طور باشد. مدرسه‌ای که شور و شوق و لذت یادگیری در آن جریان داشته باشد.

لیلی محمدحسین

زیبایی یادگیری در این است که کسی نمی‌تواند آن را از شما دور کند.

رایلی کینگ

شرایط سختی که شیوع کرونا برای آموزش ایجاد کرد، حقیقت این جمله را بیش‌تر آشکار می‌کند. به نظرم کادر آموزشی، اجرایی و دانش‌آموزان خرد نشان دادند هیچ مانعی نمی‌تواند یادگیری را از آن‌ها دور کند. به نظرم امسال یکی از مهم‌ترین دستاوردهای ما تطبیق شرایط آموزشی مدرسه از جمله انجمن‌ها با بسترهای آموزشی آنلاین بود که به خوبی و به شیوه‌ای مؤثر انجام شد. ضمن مشاهده‌ی ارائه‌های آنلاین دانش‌آموزان طی جشنواره‌ی پروژه‌های امسال، احساس می‌کردم در این شرایط متفاوت، مربیان و دانش‌آموزان هر دو برای دستیابی به اهداف پروژه‌های تعریف‌شده جدی‌تر از گذشته عمل کردند. خدا را شاکرم که مشکلات، ما را متوقف نکرد بلکه باعث شد تهدیدها را تبدیل به فرصتی برای یادگیری کنیم

همه قابل تقدیریم

گزارش جشنواره مجازی خرد

آیدا درویشزاده

و بالاخره زمان موعود فرا رسید...

دل توی دل‌مان نبود که آیا می‌توانیم جشنواره را به خوبی و خوشی برگزار کنیم یا نه! شوخی نبود: سیزده انجمن، نوزده اتاق ارائه‌ی مجازی، دویست و دوازده پروژه و بیش از پنجاه داور! به جرأت می‌توان گفت جشنواره خرد از بسیاری از جشنواره‌های داخلی و حتی برخی جشنواره‌های بین‌المللی بزرگ‌تر بود.

از هفته‌های قبل از جشنواره، با همراهی گروه آی‌تی، بستر مجازی جشنواره در ال‌ام‌اس فراهم شد. دانش‌آموزان با راهنمایی معلمان، کارهای نهایی مقالات و فیلم‌های ارائه‌ی پروژه‌های‌شان را انجام می‌دادند تا آن‌ها را سر وقت در بخش مخصوص جشنواره در ال‌ام‌اس بارگذاری کنند. از طرف دیگر، تیم برگزاری جشنواره نیز در حال گروه‌بندی داوران، زمان‌بندی ارائه‌ها و تدوین معیارها و جدول‌های داوری بود.

پس از بارگذاری مستندات پروژه‌ها در ال‌ام‌اس، از چند روز قبل از جشنواره، داوران کار ارزیابی پروژه‌ها را آغاز کردند. روز پنج‌شنبه چهارده اسفند، هر گروه بیست دقیقه فرصت داشت تا پروژه‌ی خود را ارائه و به سؤالات داوران پاسخ دهد. طبق زمان‌بندی ارائه‌ی پروژه‌ها، اولین گروه‌ها از ساعت هشت صبح کار خود را آغاز کردند و این فرایند به طور موازی در نوزده اتاق بیگ بلوباتن، تا ظهر جریان داشت. حدود ساعت ۱ بعد از ظهر دیگر می‌توانستیم یک نفس راحت بکشیم. همه چیز با نظم و آرامش انجام شده بود و تمام گروه‌ها توانسته بودند پروژه‌ی خود را ارائه داده و مورد ارزیابی قرار بگیرند، ولی هنوز کار تمام نشده بود. تازه داوران شروع به وارد کردن نتایج ارزیابی خود در فرم‌های از قبل آماده‌شده کردند و تیم برگزاری جشنواره هم مشغول جمع‌بندی نتایج شد.



همواره تمام تلاش‌مان این بود که با چند مرحله‌ای کردن فرایند داوری (ارزیابی اولیه‌ی سرگروه، ارزیابی معلم راهنما و داوری نهایی تیم چند نفره) دقیق‌ترین و منصفانه‌ترین ارزیابی از پروژه‌های دانش‌آموزان صورت گیرد. پس از مشخص شدن امتیازات کلی و با در نظر گرفتن حد نصاب نمره، گروه‌های برگزیده و قابل تقدیر در هر انجمن مشخص و اعلام شدند.

راستش را بخواهید من فکر می‌کنم در این مسیر همه‌ی ما قابل تقدیر هستیم؛ از معلم تا دانش‌آموز. همه کسانی که از روز اول انجمن‌ها تلاش کردند دانش جدیدی کسب کرده و مهارت‌های خود را تقویت کنند؛ در گروه، خوب و مسئولانه فعال بودند، از فرصت‌هایی که در اختیارشان بود هوشمندانه و در جهت رشد خود استفاده کردند و تجربه‌ی یادگیری همراه با شور و شوق را برای خود رقم زدند؛ حتی از اتاق خودشان و پشت مانیتورهای لپ‌تاپ. همه‌ی کسانی که در لحظات سخت کار مجازی، کم‌نیاوردند و به خودشان یادآوری کردند: من می‌توانم.

و خوش به حال همه آن‌هایی که پس از طی کردن این مسیر، یک بار دیگر به عقب برگشتند و عمل کرد و یادگیری خود را مرور کردند. اگر تا به حال این کار را نکردید، هنوز هم دیر نیست. یک مداد و کاغذ بردارید و لیستی از آموخته‌های‌تان در فرایند کلاس‌های انجمن و انجام کار پروژه‌ای تهیه کنید. مطمئنم به نتایج جالبی خواهید رسید و از طولانی بودن لیست خود شگفت‌زده خواهید شد.



بید و باد

جشنواره‌ی دانش‌آموزی ۹۹

را حله پورآذر

پارسال وقتی تمام دنیا تعطیل شد، ما ماندیم و صدها پروژه‌ی علمی و هنری. اول شروع کردیم به عقب انداختن جشنواره به امید این که کرونا می‌رود، ولی کرونا نرفت که نرفت. بالاخره مردادماه جشنواره را در فضای مجازی برگزار کردیم و تقریباً تمام ارائه‌ها با این سؤال شروع می‌شد: «صدای من میاد؟»

سال چرخید و دوباره رسیدیم به مهر و آغاز انجمن‌های تازه. اصلاً مگر می‌شد در فضای مجازی کارگروهی کرد؟ پارسال قسمت تحقیقی و آزمایشی پروژه‌ها تمام شده بود که کرونا آمد و فقط جشنواره، مجازی شد. بعد فکر کردیم این هم از همان نمی‌شودهایی است که اول به ذهن می‌آید و کم‌کم جا خوش می‌کند، پس حالا وقتش بود که جایش را بدهد به یک بله با کمی انعطاف‌پذیری در شکل و تعریف پروژه‌ها.

کار را شروع کردیم و با خودمان گفتیم یکی دو آزمایش را به آزمایشگاه می‌بریم یا مثلاً اجراهای مونولوگ را در آمفی‌تئاتر ضبط می‌کنیم، باز هم نشد ولی ما از آن بیدها نبودیم که بلرزیم. عاقبت جشنواره را با آهنگ‌هایی که ساختیم و فیلمی که تدوین کردیم و پروژه‌های تحقیقی و مروری، برگزار کردیم، در این فاصله هم بید جلوی مدرسه برگ نو داد و جشنواره‌ی دانش‌آموزی اسفند ۹۹ هم به خیر گذشت.



فرا تر از محدودیت‌ها

مینا قدسی



کمتر کسی این روزها پیدا می‌شود که زندگی روزمره و شغلش تحت تأثیر ویروس کرونا قرار نگرفته باشد. در

این بین شاید بیش‌ترین تغییرات را معلم‌ها و دانش‌آموزان تجربه می‌کنند.

معلم‌هایی که بدون دیدن چهره‌ی تک‌تک دانش‌آموزان و بدون بازخورد از زبان بدن آن‌ها باید مطالبی را آموزش دهند. از طرف دیگر دانش‌آموزانی که بدون حضور فیزیکی در کلاس درس و نشستن کنار دوستان و هم‌کلاسی‌های خود و بدون گذراندن زنگ تفریح در حیات مدرسه تنها با نگاه کردن به صفحه‌ی گوشی و لپ‌تاپ باید مطالب جدید و گاه پیچیده‌ای را بیاموزند. انجمن فیزیک نیز امسال از این قاعده مستثنی نبوده و شرایطی کم و بیش جدید را تجربه کرد. شاید از مهم‌ترین تغییرات انجمن فیزیک امسال کم‌رنگ‌تر شدن کارهای عملی و آزمایشگاهی و رویکرد پژوهشی در همه‌ی کارگروه‌ها از جمله کارگروه نجوم بود. اولین انتظار دانش‌آموزان در کارگروه نجوم، معمولاً استفاده از تلسکوپ برای رصد است، که متأسفانه امسال قابل اجرا

نبود، اما با این حال تمامی هشت گروه شرکت کننده در کارگروه نجوم، کارهایی را انجام دادند که یک منجم واقعی انجام می‌دهد.

در دنیای امروز که تلسکوپ‌ها و ابزار آلات رصدی بسیار پیشرفته‌ای در حال جمع‌آوری داده از دنیای پیرامون ما هستند، در هر لحظه داده‌های بسیار زیادی در حال ذخیره شدن است که برای اینکه منجر به کشف و درک ما از محیط اطراف باشد، نیاز به بررسی و به اصطلاح آنالیز شدن دارند. امسال تنوع پروژه‌ها و داده‌ها بسته به علائق دانش‌آموزان بسیار متنوع بود. دو گروه که به بررسی خورشید می‌پرداختند، باید اطلاعات مورد نیاز خود را به صورت فیلم و عکس مستقیماً از سایت پروژه‌ی SOHO دریافت می‌کردند. پیدا کردن اطلاعات مناسب در بین میلیون‌ها داده‌ی موجود نیز از جمله کارهای هیجان‌انگیزی بود که بر عهده‌ی خود دانش‌آموزان بود. یکی از گروه‌ها به کمک تصاویر لکه‌های خورشیدی، سرعت چرخش خورشید به دور خود را برای نواحی استوایی محاسبه کردند. گروه دیگر نیز فیلم‌هایی که با فیلترهای خاص از شراره‌های خورشیدی گرفته شده بود را با دقت مشاهده و اندازه‌گیری کردند و توانستند ابعاد و سرعت خروج جرم از تاج خورشید را محاسبه کنند.

شش گروه دیگر کم و بیش با اعداد و ارقام و جدول‌های طولانی اکسل سروکار داشتند. به عنوان یکی از پروژه‌های مربوط به منظومه‌ی شمسی، یک گروه به بررسی دقیق سیارک‌ها پرداخت. آن‌ها برای این کار از داده‌های مختلف مانند فاصله، دوره‌ی گردش، اندازه و ... مربوط به شصت هزار سیارک استفاده کردند و نتایج کار به صورت نمودارهای مختلف مانند نمودار نقطه‌ای و نمودارهای فراوانی رسم و نتیجه‌گیری شد. کار دو گروه از دانش‌آموزان بررسی دو کهکشان راه شیری و M87 بود. برای این کار، این دو گروه داده‌های مربوط به خوشه‌های ستاره‌ای کروی این کهکشان‌ها را بررسی، دسته‌بندی و در نهایت به صورت نمودارهای فراوانی رسم کردند. نمودارهای فراوانی رسم شده، اثر خاصی به نام توزیع دو گانه از خود نشان می‌دهند که تفاوت میان سن و مواد سازنده‌ی دو کهکشان از جمله مفهومی به نام فلزیت را نشان می‌دهد.

البته این خوشه‌های ستاره‌ای کروی، برای شناخت سن عالم نیز اهمیت زیادی دارند و تا همین چند سال قبل که هنوز پروژه‌های بسیار بزرگ مانند پروژه‌ی پلانک به فضا پرتاب نشده بود،

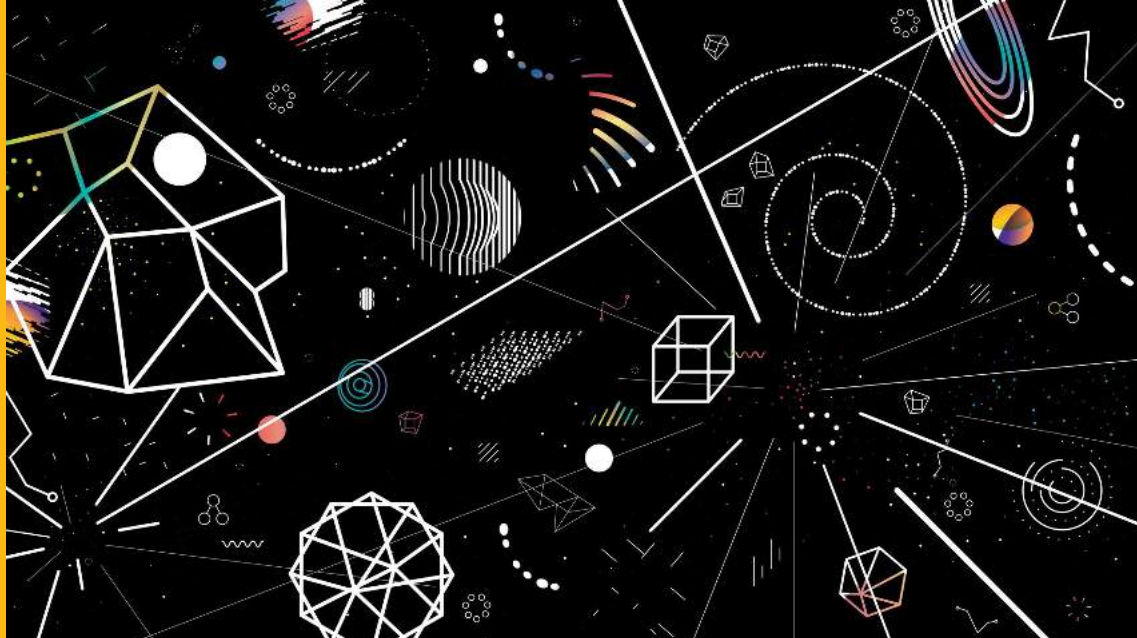
از مهم‌ترین راه‌های تخمین سن عالم بودند. به همین دلیل یکی از گروه‌های علاقمند و پر تلاش مسئول تخمین سن عالم شدند. در این پروژه نیاز بود که دانش‌آموزان کارهای متفاوتی از جمله پیدا کردن تصویر خوشه‌ی کروی، تخمین قطر خوشه بر حسب دقیقه و ثانیه‌ی قوسی در آسمان و در نهایت دریافت داده‌های مربوط به ستارگان آن‌ها از پروژه‌ی مهم SDSS انجام دهند؛ سپس این داده‌ها را در نمودارهای مجزا رسم و به بررسی آن‌ها بپردازد.

خوشه‌های ستاره‌ای کروی اجرام بسیار مهمی برای منجمان هستند و اطلاعات مربوط به آن‌ها همان‌طور که اشاره شد در قسمت‌های مختلفی از نجوم و کیهان‌شناسی استفاده می‌شود، به همین دلیل یکی دیگر از پروژه‌هایی که با کمک این اجرام انجام شد، یافتن مرکز کهکشان راه شیری بود. در این پروژه نیاز بود که دانش‌آموزان با صورت‌های فلکی، و نقشه‌ی صورت‌های فلکی در نیم کره‌ی شمالی آشنا شوند. اگرچه جذابیت مشاهده‌ی صورت‌های فلکی در آسمان شب، لذتی فراموش‌نشدنی است، اما به دلیل شرایط موجود، دانش‌آموزان از تلسکوپ‌های آنلاین استفاده کردند.

در نهایت یکی از پروژه‌ها مربوط به یکی از جدیدترین حوزه‌های نجوم، یعنی سیارات فراخورشیدی بود. برای یافتن سیاراتی که دور ستاره‌ای غیر از خورشید ما می‌چرخند، روش‌های مختلفی وجود دارد که یکی از این روش‌ها به نام گذر، برای یافتن شعاع سیارات نیز به کار می‌رود. در این پروژه دانش‌آموزان ابتدا باید داده‌های مناسب خود را از سایت پروژه‌ی کپلر که یکی از مهم‌ترین پروژه‌های کشف سیارات فراخورشیدی است جمع‌آوری می‌کردند. سپس این داده‌ها را به روش خاصی رسم کرده و میزان افت نور ستاره را که تنها در حد سه الی چهار درصد بود، ثبت کرده، به کمک روابط موجود، شعاع سیاره را تخمین می‌زدند.

در مجموع با این که امسال با شرایط ویژه‌ای روبه‌رو بودیم، اما علاقه و تلاش دانش‌آموزان باعث شد که پروژه‌هایی در سطح بسیار بالا، با داده‌های حقیقی از پروژه‌های بسیار بزرگ و مهم نجومی در سرتاسر جهان انجام شود. نتایج کار دانش‌آموزان در مسابقات مدرسه هم بسیار عالی بود و هفت گروه از هشت گروه، جزو گروه‌های برگزیده و تقدیر شده بودند که تلاش مستمر چند ماهه‌ی دانش‌آموزان را نشان می‌دهد. هم‌چنین در حال حاضر پنج گروه نیز در مسابقات نجوم خارج از مدرسه شرکت کرده‌اند که برای‌شان آرزوی موفقیت می‌کنیم.





خشت‌های مجازی

زهرا منصوری

یاسمن صانعی

چند ماهی از آمدن کرونا و خانه‌مانی‌های مان گذشته بود و حالا کم و بیش بلد بودیم چگونه هر کاری را اینترنتی و در خانه انجام دهیم. از خرید و ورزش و فیلم و تفریح تا سمینار و درس و تحصیل! اما جای یک چیز هم چنان خالی بود و گویا به سادگی پر نمی‌شد. سفر و گشت و گذار و کشف و تجربه‌ی فضاهای دیگر. دل‌مان می‌خواست در شهرها و بناها قدم زنیم و از آنچه بر آن‌ها رفته است بخوانیم و بشنویم.

تابستان کم‌کم تمام می‌شد و خبری از سفر با دل خوش و راحت نبود و از طرفی به مهر نزدیک می‌شدیم و تقریباً مطمئن بودیم حداقل تا چندماه آینده، درس و کلاس را از همان کانال شبکه‌ی گسترده جهانی (!) باید پیش ببریم. اما بر سر انجمن‌ها چه می‌آمد؟ انجمن معماری با آن مقدار وسیله و کارهای ساختنی و همکاری و همراهی‌های چند نفری و ... مگر می‌شد؟

تجربه‌ی چند جلسه‌ای کارگاه آنلاین معمارباشی تابستان هم نشان داده بود پروژه‌های ساختنی برای یک برنامه چندماهه احتمالاً خروجی قابل قبول نخواهند داشت. در انجمن ما همه چیز سه‌بعدی بود و از پشت مانیتور گویا در دو بعد محصور بودیم. یا باید بی‌خیال انجمن معماری در این سال می‌شدیم یا از اساس طرحی نو در می‌انداختیم.



تجارب و خاطرات مان از این سال‌ها را کندیم و کاویدیم و هر چه را که شاید برای رسیدن به یک داستان جدید مفید می‌شد، روی میز گذاشتیم و رسیدیم به داستانی جذاب که ترکیبی بود از سفر، هنر، کشف و تلاش برای درک ولو مجازی از فضا و بنا.

ما با گوگل‌ارت در خیابان‌ها و شهرها می‌گشتیم و هر کدام مان تورلیدر یک بنا می‌شدیم و در پایان باید مدل سه‌بعدی بنای مان را با اسکچ‌آپ می‌ساختیم و در گوگل‌ارت بارگذاری می‌کردیم.

چند جلسه‌ای از نگاه‌ها و فناوری‌های نوین ساخت‌وساز دیدیم و گپ زدیم و در شهرها و بناهای شان گشتیم و از ویژگی‌های شان گفتیم و شنیدیم. از اواخر آبان آموزش نرم‌افزار را شروع کردیم و هم‌زمان تورهای مجازی مان را نیز راه انداختیم. خشت‌های مجازی در نرم‌افزار، دانه‌دانه روی هم قرار می‌گرفتند و مدل‌ها هم کم‌کم جان می‌گرفتند و به واقعیت نزدیک‌تر می‌شدند.

حالا روز داوری است و ما بعد از پنج ماه، حال خوشی داریم که علاوه بر حظ شخصی مان از دیدن و شنیدن و عمیق شدن درباره‌ی بیست بنای قابل توجه کشورمان، مشارکتی مؤثر در توسعه داده‌های ایران در اینترنت نیز داشته‌ایم و امیدواریم به آینده‌ی این داستان.



موسیقی • موسیقی



گاهی دلم می‌خواست تکنولوژی آن‌قدری پیشرفت کرده بود که دستم از وب کم و صفحه‌ی مانیتور رد می‌شد و «می‌زدیم قدش!» این پرحسرت‌ترین لحظات انجمن آهنگ‌سازی برای من بود. لحظاتی که از خلق و بداهه‌پردازی بچه‌ها به شوق می‌آمدم و آن‌ها نمی‌توانستند دقیق ببینند که چه ذوق و شوقی همه‌ی وجودم را فرا گرفته است. با هم گوش دادیم، نواختیم، دیدیم و خلق کردیم ولی نشد سر هم آن‌قدر که باید و شاید غر بزنییم، دسته‌جمعی بخندیم و دسته‌جمعی سکوت کنیم بعدش. نشد سر کلاس از دوغی که همراه ناهار خورده بودیم گلایه کنیم که خواب آور بوده و تو را به خدا امروز را به نشستن در کلاس بسنده کنی و من با لطایف‌ال‌حیالی بچه‌ها را از جا بلند کنم و سر حال بیاورم. این‌ها نشد ولی خب. ولی خب؟ بله ولی خب با هم گفت‌وگو کردیم. صدای هم را شنیدیم و کاری مشترک را که علاقه‌ی مشترک همه‌مان سر کلاس بود، انجام دادیم. خلق کردیم و معجزه‌ی هم‌نشینی صداها را درک کردیم. در این شرایط، در انجمن آهنگ‌سازی‌ای که امسال متفاوت از هر سالی برگزار شد، موسیقی نجات‌مان داد. به هم نزدیک‌ترمان کرد. فاصله‌های صفر و یکی‌مان با موسیقی پر شد. شوخی‌ها و گلایه‌های‌مان با موسیقی بیان شد و نجات این جاهای خالی، موسیقی شد. صدا شد. ضبط شد. شنیده شد. موسیقی شد؛ همان که امسال چهارشنبه‌ها ما را دور هم جمع کرد تا مطمئن‌مان کند به وجود و حضور هر چند مجازی یک‌دیگر نیازمندیم.



انجمن من

نگاهی به تعدادی از پروژه‌های منتخب



مهشاد جنیدی

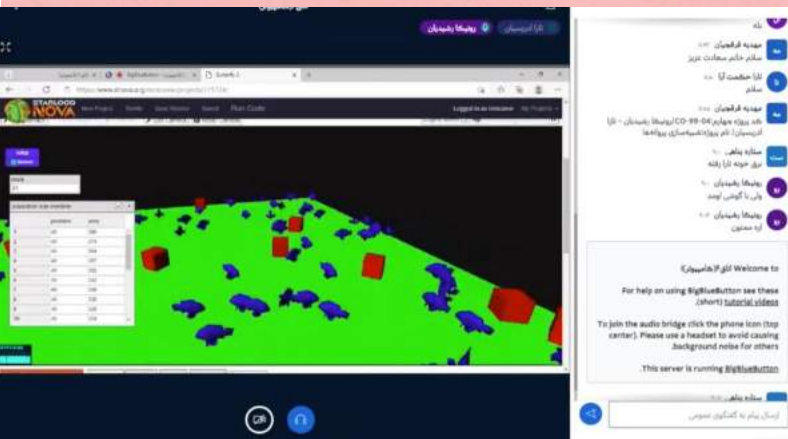


شایسته ارادتی

هر ساله، جشنواره‌ی دانش‌آموزی در اسفندماه با شور و شوق برگزار می‌شود؛ اما در دو سال گذشته به علت کرونا و قرنطینه، این رسم قدیمی خرد، جور دیگری رقم خورد. امسال با توجه به تجربه‌ی انجمن‌های آنلاین سال گذشته توانستیم با برنامه‌ریزی و دید بهتری پروژه‌هایمان را در انجمن‌ها جلو ببریم و تجارب خوبی کسب کنیم. در هفته‌ی آخر اسفند، اعضای هر انجمن فایل پروژه و پیوست‌های مربوط به آن را در ایم‌اس بارگذاری کردند تا برای داوران قابل دسترسی باشد. در روز ارائه‌ی پروژه‌ها نیز اعضای هر انجمن در جلسه‌ی آنلاین، حضور پیدا کردند و داوری طبق روال گذشته ادامه داشت. بازدیدکنندگان نیز می‌توانستند در این جلسه حضور داشته باشند.

این گزارش برای آشنایی بیشتر با روال انجمن‌ها در این شرایط تهیه شده. در این گزارش سعی کردیم به بخش‌هایی مانند روند تهیه‌ی پروژه‌ها، بخش‌های خاطره‌انگیز هر انجمن و احساس دانش‌آموزان بپردازیم که هر کدام قصه‌هایی دارند که قطعاً تنها با حضور در جلسه‌ی داوری، دست یافتن به آن‌ها سخت خواهد بود.

در ابتدا، توضیحات و حرف‌های برگزیدگان هر انجمن را در قالب یک نوشته می‌خوانیم و سپس نگاهی می‌اندازیم به خاطرات شیرین، افکار و احساسات دانش‌آموزان نسبت به انجمن‌هایشان و چالش‌ها و فرصت‌هایی که در طی این زمان با آن‌ها مواجه شده‌اند.



کامپیوتر

رونیکا محرابیان / سارینا ستوده

نام پروژه: بدن انسان

چی شد که این انجمن رو انتخاب کردین؟

ما این انجمن را به این علت که به کارهای کامپیوتری و برنامه‌نویسی علاقه داشتیم انتخاب کردیم. موضوع بدن انسان را انتخاب کردیم چون بر آن تسلط داشتیم و امسال در کلاس زیست درباره‌اش خوانده بودیم. می‌خواستیم با این پروژه قسمتی از بدن انسان را شبیه‌سازی کنیم تا بتوانیم برای کسانی که پروژه‌مان را می‌بینند درک بهتری از بدن را جلوه دهیم.



تد

روژینا صالحیان

نام پروژه:

Who are you? Einstein or da Vinci?

به زبان انگلیسی و حرف‌زدن، علاقه‌ی زیادی دارم برای همین تد را انتخاب کردم. به نظرم انجمن و تجربه‌ی جالب است و خیلی خوب شد که شرکت کردم، چون به زیست و موضوع مغز علاقه‌ی خیلی زیادی داشتم می‌خواستم موضوعم حتماً درباره‌ی همین‌ها باشد. من می‌خواستم با این پروژه حس آگاهی و دانش و دانستن بیشتر را درباره‌ی نیم‌کره‌های راست و چپ مغز و کل آن، انتقال بدهم.



تأثیرات گیاه خواری بر رژیم غذایی انسان

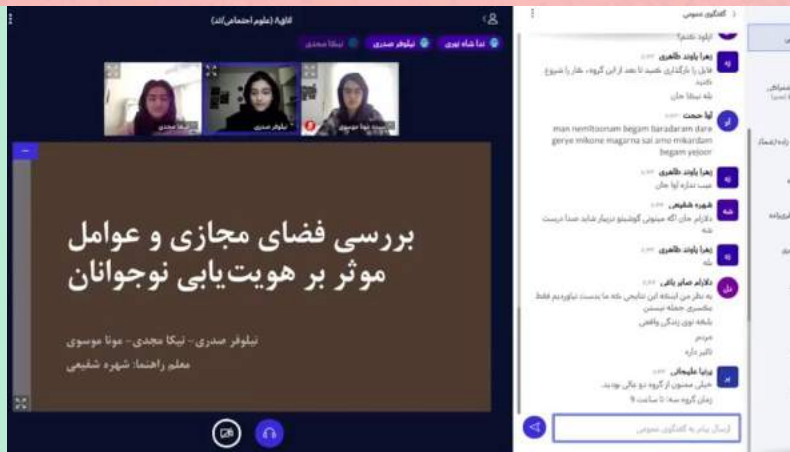
انجمن زیست

استاد راهنما: خانم پروانه شهسواری

اعضای گروه: مهنا تقی، آرمینا شهبازیان، بانیا فرهادیان

پایه هفتم

سال ۱۳۹۹-۱۴۰۰



زیست

درین سادات میری / نیکا صحیح النسب / هستی سلیم پور

نام پروژه: ارتباط بین سرطان پستان و مصرف لبنیات

ما هر سال می‌توانیم انجمن جدیدی را انتخاب کنیم، از ششم تا حالا انجمن زیست نرفته بودم و به خاطر علاقه‌ام به این درس، دوست داشتم آن را امتحان کنم. لبنیات به‌طور روزمره در زندگی انسان‌ها مصرف می‌شود و ما باید از مفید یا مضر بودن آن اطلاع داشته باشیم. برای این که ببینیم مصرف لبنیات با ایجاد سرطان ارتباط دارد یا نه سرطان پستان را که شایع‌ترین سرطان در زنان است، انتخاب کردیم. البته هنوز تحقیقی نشان نداده که لبنیات برای بدن ضرر دارد.

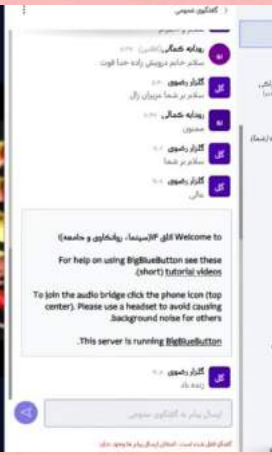
این انجمن را انتخاب کردم چون دوست داشتم یاد بگیرم به شکل علمی به دنبال جواب سوالاتم بگردم. وقتی با اعضای گروه داشتیم موضوعی انتخاب می‌کردیم، می‌خواستیم موضوعی را انتخاب کنیم که در زندگی روزمره تأثیر داشته باشد و کمتر کسی درباره‌ی آن تحقیق کرده باشد که در نهایت این تبدیل به چالش ما شد. منابع زیادی برای این کار نداشتیم، ولی در نهایت با هم کاری عالی هم تیمی‌هام و یاری معلم، که همیشه به ما کمک می‌کردند توانستیم با موفقیت گزارش را به پایان برسانیم.

روانشناسی

النا رقابی / رونیکا لاجوردی / دریا دارالشفایی

نام پروژه: تأثیر هوش هیجانی بر صمیمیت دانش‌آموزان هشتم خرد

من این انجمن رو انتخاب کردم چون همیشه دوست داشتم در مورد روان‌شناسی بیشتر بدانم. وقتی گروه‌مان را تشکیل دادیم و با هم در مورد انتخاب موضوع حرف زدیم به این نتیجه رسیدیم که اسم هوش هیجانی را زیاد می‌شنویم ولی چیزی درباره‌ی آن نمی‌دانیم و بعد که فکر کردیم دیدیم دوستی هم چیزی است که ما هر روز داریم با آن درگیر هستیم پس تصمیم گرفتیم تأثیر هوش هیجانی را بر صمیمیت دوست‌ها بررسی کنیم، چون به نظرمان آمد که شاید با دانستن یکی از موضوع‌هایی که بر صمیمیت تأثیر



دارد بتوانیم دوستی های خودمان و دیگران را بهتر کنیم. هوش هیجانی، هوشی است که هر کس از مقدار بالایی از آن برخوردار باشد و یا حتی با تمرین و آموزش سطح آن را بالا ببرد، در زندگی اش مؤثر است و می تواند در ارتباطاتش با دیگران، موفق تر باشد. صمیمیت هم یکی از موضوع هایی است که در روابط مختلف، خصوصاً دوستی بین نوجوان ها، نقش مهمی دارد و از طریق اعتماد و نزدیکی به وجود می آید. به همین دلیل خواستیم ارتباط این دو موضوع و تأثیرشان بر هم را بررسی کنیم تا شاید با این دانش، همراه با آموزش و تمرین، کیفیت روابط اجتماعی را در بین نوجوانان (بچه های پایه ی هشتم مدرسه خرد) بهبود ببخشیم.



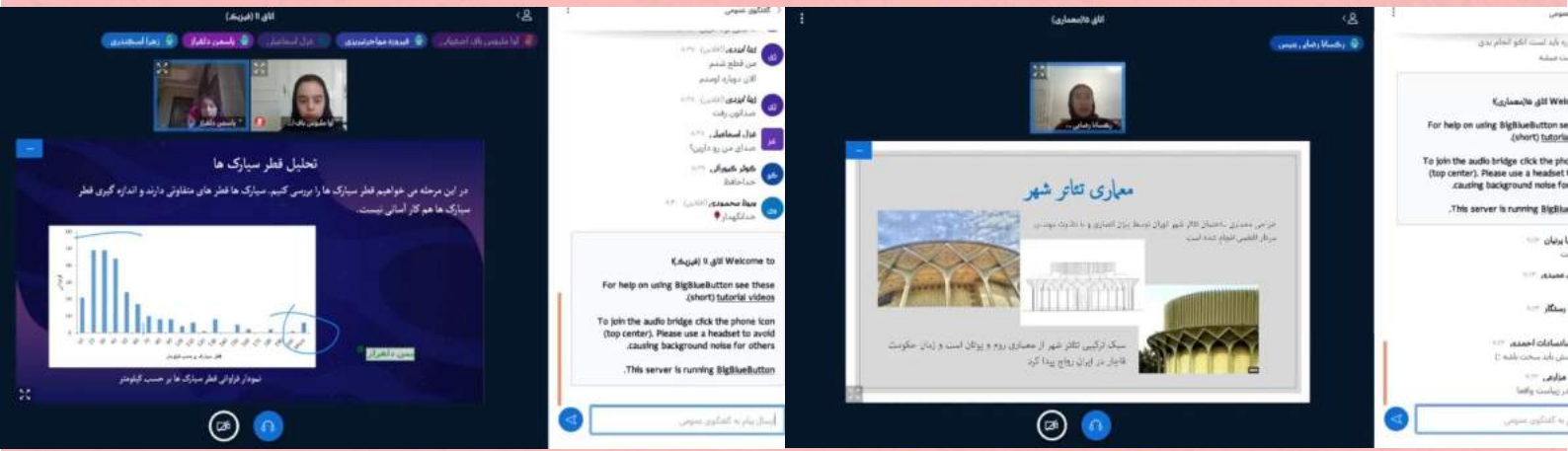
سینما، جامعه شناسی و روان کاوی

رکسانا خاتمی / مهرگان علیزادصانع

نام پروژه: نقد و بررسی نظری فیلم کشتن مرغ مقلد

انجمن سینما، جامعه شناسی و روان کاوی انجمنی بود که فرصت عمیق اندیشیدن به موضوعی را به ما می داد که معمولاً به چشم تفریحی زودگذر دیده می شود. ما هر دو به تماشای فیلم و تحلیل آن علاقمند بودیم و تصمیم گرفتیم در این انجمن فعالیت کنیم تا بتوانیم فیلم های بیشتری ببینیم و دید عمیق تری نسبت به آن ها پیدا کنیم. یکی از فیلم هایی که شدیداً ما را تحت تأثیر قرار داد، فیلم کشتن مرغ مقلد بود. این فیلم تأثیر گذار حاوی مطالبی بود که بدون شک ارزش تأمل را داشتند. بررسی کشتن مرغ مقلد بسیار لذت بخش و آموزنده بود و ما با انتخاب این فیلم، به دنبال معرفی نگرشی کمتر دیده شده به موضوعی شناخته شده بودیم. نگرشی که مخاطب را به فکر وادارد و حس خوبی که ما از فیلم گرفتیم را به مخاطب منتقل کند.





نجوم

یاسمن دلفراز / آوا ملبوس باف

نام پروژه: شناخت منظومه شمسی به کمک سیارک‌ها

دلیل انتخاب این انجمن برای ما علاقه به سیارات منظومه شمسی، سیاه‌چاله‌ها و ... بود. ما می‌خواستیم فرق بین شهاب‌سنگ و سیارک را بدانیم و نسبت به منظومه شمسی، آگاهی بیشتری پیدا کنیم.

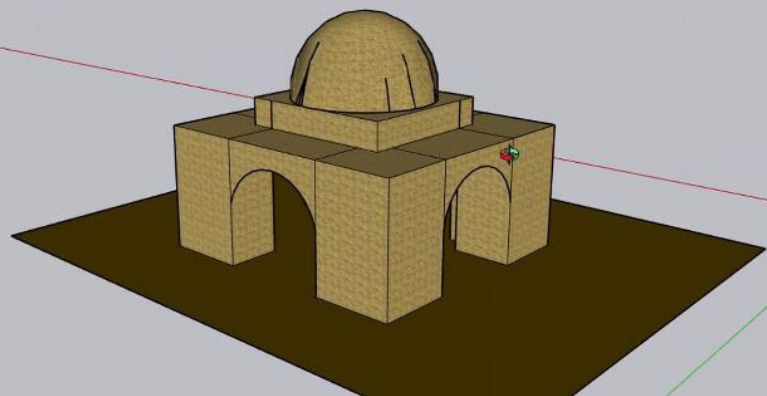


معماری

ویان عمیدی

نام پروژه: آتشکده‌ی نیاسر

از چند سال پیش به علم معماری بسیار علاقه‌مند شدم و همواره به معماری بناها، به خصوص طراحی داخلی فضاهای مختلف توجه می‌کردم و برنامه‌های مختلف معماری را دانلود می‌کردم، سعی می‌کردم فضاهای داخلی را با سلیقه‌ی خودم در این برنامه‌ها طراحی کنم. به همین دلیل وقتی فهمیدم که امسال در انجمن معماری قرار است با اپلیکیشن‌های معماری کار کنیم خیلی مشتاق شدم و فکر کردم تجربه‌ی خوب و آموزنده‌ای برایم خواهد بود. روزی که قرار بود بنای مورد نظرمان را برای پروژه انتخاب کنیم در لیست بناها چشمم به بنای آتشکده نیاسر افتاد و از آنجایی که همیشه دوست داشتم بیشتر درباره‌ی آتشکده‌های زرتشتیان و کاربردشان بدانم، درنگ نکردم و با خودم گفتم همین را انتخاب می‌کنم. در طول انجام پروژه با کمک مربی‌های انجمن سعی کردم بنا را به بهترین شکل و دقیقاً مشابه اصلش در بیاورم و تناسبات را به بهترین شکل ممکن رعایت کنم؛ تا مخاطب بتواند درک بهتری از بنا داشته باشد و علاوه بر آن با قرار گرفتن بنا در گوگل ارث (google earth)، افراد زیادی بتوانند از آن بهره ببرند. و البته دوست داشتم که این بنای کمتر شناخته شده را به دوستان و خانواده‌ام معرفی کنم. یکی



از اصلی‌ترین دغدغه‌های من در انجام این پروژه، قدیمی بودن بنای آتشکده بود که یافتن اندازه‌های دقیق و پلان آن را بسیار مشکل کرده بود. به همین دلیل به دست آوردن جزئیات این بنا نیازمند جست و جوی زیادی بود. که این مشکل با مراجعه کردن به منابع مختلف از جمله سایت‌های مهندسی، میراث فرهنگی و از این قبیل منابع، رفع شد و توانستم پس از رسم بنا در برنامه‌ی اسکچ آپ و گوگل ارث، پروژه را به پایان برسانم. در آخر باید بگویم که انجمن معماری فرصت بسیار خوبی برای افزایش اطلاعات و یادگیری بود و من تلاش کردم تا به خوبی از این فرصت استفاده کنم.

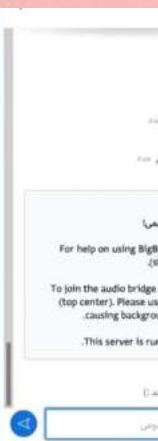


نمایش

نگار صدری / هستی بهنام

انجمن نمایش را به دلیل علاقه‌ی زیادی که به آن داشتیم انتخاب کردیم و می‌خواستیم علاوه بر تئاتر، نویسندگی را نیز امتحان کنیم. موضوع اجرا (ترس) انتخابی گروهی بود. ما سعی کردیم ترس‌هایی را انتخاب کنیم و درباره‌ی آن‌ها حرف بزنیم که واقعی باشند. ترس‌هایی که ممکن است هر کدام از ما آن‌ها را تجربه کرده باشیم. با حرف زدن درباره‌ی آن‌ها سعی کردیم بگویم اگر شما هم این ترس را در زندگی‌تان دارید، تنها نیستید. در طول تمرین‌ها و نوشتن متن‌ها یاد گرفتیم چگونه با ترس‌هایمان روبه‌رو شویم و آن‌ها را از چیزهایی که در ذهنمان است، به کلمات تبدیل کنیم.





شیمی

صدف مکرری / پانیند همایونی / نگار حسن نیا

نام پروژه: بررسی سنتز سبز نانوذرات طلا با استفاده از عصاره گیاه رزماری و تأثیر آن بر سلول‌های سرطانی

از آنجایی که تحقیق و آزمایش درباره نانوذرات در دنیای امروز مورد توجه بسیاری از محققان و دانشمندان قرار گرفته است و انجمن شیمی امسال هم حول موضوع نانوذرات و پلیمرها می‌چرخید، گروه ما تصمیم گرفت که در انجمن شیمی شرکت کند، با تجاربی هم که از انجمن شیمی در دو سال گذشته کسب کرده بودیم، رغبت‌مان برای شرکت دوباره در این انجمن بیشتر شد. ما فکر می‌کردیم در انجمن شیمی پتانسیل این را داریم که پروژه‌ای را انتخاب کنیم که هم از آن لذت ببریم و هم دغدغه‌ای را رفع کرده باشیم، انجمن شیمی نیز این فرصت را به ما داد.

سرطان در این روزها از شایع‌ترین بیماری‌هاست که کنترل و درمان آن به وسیله شیمی‌درمانی و روش‌های مشابه، عوارض جانبی شدیدی دارد. عوارض جانبی شدید در کنار هزینه‌ها و روحیه ضعیف بیماران سرطانی، همه دست به دست هم داده‌اند تا پژوهش‌گران در سراسر دنیا به فکر روشی با عوارض جانبی و هزینه کمتر بیفتند. ما نیز با توجه به دغدغه‌ی این روزهای جهان در مورد بیماری سرطان، تصمیم گرفتیم با استفاده از مطالعات و تحقیقات صورت گرفته توسط دانشمندان و دانش‌دبیر راهنمایمان، و قدرت تحلیل خود، در این مسیر قدمی، هرچند کوچک برداریم و با انتخاب این موضوع، در انجمن امسال لذت کنار هم قرار دادن یک پازل، در ابعاد جهانی را تجربه کنیم. همه‌ی ما می‌دانیم که اگر بیماران سرطانی از درمانی بهتر از شیمی‌درمانی و روش‌های مشابه خبردار شوند، امید به زندگی در آن‌ها باری دیگر جوانه می‌زند و همین روحیه می‌تواند مسیر زندگی را برای‌شان هموارتر سازد. ما نیز با در نظر گرفتن دانش محدود خود، سعی کردیم قدرت تحلیل ذهن‌مان را به چالش بکشیم.



گرافیک

مریم شیرازی

نام پروژه: بازی تکرار

هنگام معرفی انجمن‌ها وقتی چند نمونه از فیلم‌ها را دیدم و احساس کردم درست کردن فیلم کوتاه و تأثیرگذار از موضوعی که در ذهن‌مان داریم، تجربه‌ای خاص خواهد بود و چون به عکاسی و فیلم برداری هم علاقه داشتم این انجمن را انتخاب کردم. یک سال است که از این بازی تکراری که اسمش را «زندگی» گذاشته‌اند، لذتی نمی‌برم. هر روز بیدار می‌شوم و کارهای تکراری انجام می‌دهم و دوباره می‌خواهم. ماه‌ها می‌گذرد، اطرافم تغییر می‌کند، ولی هنوز زندگی مثل قبل مانده. در زندانی تاریک حبس شده‌ام. وقتی به پنجره نگاه می‌کنم و تغییر شکل درخت‌ها را می‌بینم، احساس می‌کنم از دنیا عقب مانده‌ام و زمان زندگی‌ام هدر می‌رود. عکس‌های سال‌های گذشته را که مقایسه می‌کنم، می‌فهمم زندگی‌ام بیهوده‌تر شده و قدر زمانی که راحت بیرون می‌رفتم و روزهای خوب و بدی را که داشتم، ندانستم. انگار در یک حلقه می‌چرخم بدون اینکه به جایی برسم. هدفم این بود که با این پروژه، حسی را که در این دوره داشتم، منتقل کنم و یادگیری‌ای از این دوران بسازم.



علوم اجتماعی

صدف امید / آیدا جنابیان، آریانا افشار

نام پروژه: بررسی وضعیت تحصیلی دختران پناهنده افغان در ایران

ما این انجمن را انتخاب کردیم چون مسائل اجتماعی ارزش زیادی برای‌مان داشت و به آن‌ها اهمیت می‌دادیم. هدف‌مان از این پروژه، پی‌بردن به مشکلات تحصیلی پناهندگان هم‌سن و سال خودمان و درک بیشتر شرایط آن‌ها بود. دوست داشتیم تا حد امکان راه‌حلی را ارائه دهیم و قصد‌مان این بود که افراد با دیدن این پروژه احساس هم‌دردی بیشتری با آن‌ها داشته باشند و بتوانند آن‌ها را درک کنند.





موسیقی

مهشاد جنیدی جعفری

نام پروژه: در شهر / شب

موسیقی همیشه بخش مهمی از زندگی من بوده، به همین خاطر امسال تصمیم گرفتم در انجمن آهنگ سازی شرکت کنم و ساختن موسیقی را تجربه کنم. همیشه در ذهنم فکر می کردم اگر طی کردن مسیری در شهر موسیقی داشت، موسیقی اش چه می شد. مسیر را انتخاب کردم و سعی کردم با الهام از نام خیابانها و کوچه ها قطعه ام را تنظیم کنم و با آن حسم را از شهر انتقال دهم. برای ارائه ی نهایی از فیلمی که هنگام طی کردن مسیرم برداشته بودم، استفاده کردم تا داستان پشت قطعه بهتر نمایش داده شود.



فیلم سازی

سبا صالحی / پانته آحسن شعبانی / مهتا کرمی

نام پروژه: واهمه

فیلم سازی تجربه ای تازه و نو برای ما بود، کنار هم گذاشتن ایده ها و خیالها و در نهایت یک باره به چیزی رسیدن. واهمه فیلمی تجربی است که بر اساس خواب، رویا، کابوس، خیالات و خاطرات ما شکل گرفت، تفاوتها و در عین حال شبیه بودنمان، مرز از بین رفته میان واقعیت و توهم؛ سردرگمی و ابهام این حقیقت که همه ما در یک چرخه ی بی پایان هستیم، در آخر چیزی جز تکرار، تکرار و تکرار باقی نمی ماند. واهمه، همان نقطه ی مشترک بین ماست.



تلخ و شیرین

مهشاد جنیدی جعفری

شایسته ارادتی

برای این که احساسات و نظرات بچه‌ها را درباره‌ی انجمن‌ها از زبان خودشان بشنویم، فرمی را تهیه کردیم و برای همه‌ی بچه‌هایی که در کلاس‌های انجمن شرکت می‌کردند، فرستادیم. در این فرم از بچه‌ها خواستیم که ابتدا انجمن خودشان را در سه کلمه توصیف کنند و سپس یک خاطره برایمان بنویسند. تعداد زیادی پاسخ از انجمن‌های مختلف و پایه‌های مختلف دریافت کردیم که در اینجا تعدادی از آنها را می‌خوانید.

مهگل رحمتی / هشتم

انجمن زیست: تحقیق، کار زیاد، تمرین

بخش مورد علاقه‌ی من در انجمن این بود که یک مقاله‌ی واقعی نوشتیم.

فیلم پروژه‌ی انجمن باید حداکثر پنج دقیقه بود و من و هم گروهی‌ام سر این که فیلم را ۵ دقیقه کنیم، خیلی خاطره ساختیم و خندیدیم. هنگام تمرین کردن برای ارائه، از گوگل میت استفاده می‌کردیم و خیلی خوش می‌گذشت.

آوین چنگیزی / هشتم

انجمن زیست: چالش برانگیز، پر استرس، صمیمی

یک بار معلم‌مان از کلاس خارج شده بودند و معلم دیگری که ما ایشان را نمی‌شناختیم با آی‌کون کاربر معمولی و نه مدیر، وارد کلاس شده بودند. ما همه ایشان را با اسم کوچک صدا می‌زدیم و می‌گفتیم: «فکر کنم اشتباه اومدی، اینجا اتاق ماست» که معلم انجمن‌مان وارد شدند و معلم دیگر را به فامیل صدا زدند و همگی از خجالت آب شدیم.

طنین بلورچی / هفتم

کامپیوتر: هیجان انگیز، عجیب غریب (به شکل جالب و خوب)، کمی سخت
یک بار با هم گروهی‌ام در گروه بودیم و داشتیم کارمان را انجام می‌دادیم که دیدم نماینده
شورای‌مان یک وویس که خانم حاتمی داده بودند را فرستاده، من هم میکروفونم روشن بود و
وویس را گوش دادم. خانم حاتمی اولش گفته بودند سلام بچه‌ها و هم گروهی من فکر کرد
خانم حاتمی آمده‌اند و هل شد و سریع گفت سلام خانم. بعد با هم کلی خندیدیم.
برای یکی از برنامه‌هایی که باید برای شبیه‌سازی‌مان می‌نوشتیم من و هم گروهی‌ام همه کار
کردیم و همه چیز را امتحان کردیم، از سرچ گرفته تا فیلم تا شب بیداری تا... و آن موقع بود
که هردومان می‌خواستیم سرمان را محکم بکوبیم به دیوار.

بهاره نعمت پور / دهم

گرافیک: هیجان انگیز، خلاقانه، مبهم

اوایل انجمن که کارها را برای معلم‌مان می‌فرستادیم، من شماره‌ی معلم‌مان را اشتباه یادداشت کرده بودم
و عکس‌هایم را برای یک فرد ناشناس می‌فرستادم. بعد معلم‌مان می‌گفتند که چرا هیچ کاری برای من
نمی‌فرستی؟ من هم می‌گفتم فرستادم. تا این که خودشان بهم پیام دادند و من فهمیدم کارها را اصلاً به
شماره‌ی دیگری ارسال می‌کردم و شماره‌ی ناشناس هم چیزی به رویش نمی‌آورد.
برای پروژه آخر من با سختی کلی فیلم خلاقانه و ایده‌پردازانه گرفته بودم که زمانش نیم ساعت بود،
بعد باید جوری ادیتش می‌کردم که در دو دقیقه جمع شود و یک موسیقی مناسب با ریتمش هم پیدا
می‌کردم و واقعاً کار سختی بود.

شیدا فاطمی زاده / نهم

روانشناسی: پرزحمت، جالب، جدی

ما تا روز آخر داشتیم کارهای‌مان را آماده می‌کردیم و نمودار و جدول‌ها را چک
می‌کردیم ولی لحظه‌ای که داورها آمدند و ما باید ارائه می‌دادیم با اینکه استرس
زیادی داشتیم ولی یک حس آرام خوبی داشت و خب نتیجه‌ای هم که گرفتیم نشان
داد آن همه شبی که ساعت چهار صبح می‌خوابیدیم، برای کارمان به هدر نرفت.

ملینا نعمتیان / نهم

انجمن‌تد: خیلی آموزنده، هیجان آور، اعتماد به نفس آور
تقریباً همه چیز را خیلی خیلی دوست داشتیم... ولی مواقعی که به حرف‌های هم‌دیگر
گوش می‌دادیم، خیلی دلنشین بود، مخصوصاً وقت‌هایی که بچه‌ها اول کلاس از ماجراهای
کل هفته تعریف می‌کردند، خیلی خوب بود چون اولین زنگ بود، همه خواب‌آلود بودند
و صداها خسته و کم انرژی بود. کلاً خیلی وضع جالبی بود هر هفته اول کلاس.

ستایش حلت / هفتم

روان‌شناسی، بهترین انجمن دنیا

همه‌ی بخش‌هایش قشنگ بود و خوش می‌گذشت. جزو تنها کلاس‌هایی بود که حوصله‌ام یک دقیقه هم سر نرفت. در کارهای گروهی خیلییی خوش می‌گذشت و مطالب روان‌شناسی‌ای که برای‌مان توضیح می‌دادند خیلی جذاب بود. ما موقع انجام کارهای گروهی وقتی کارمان زود تمام می‌شد با هم حرف می‌زدیم، یک بار داشتیم غیبت می‌کردیم و غر می‌زدیم که یکهو خانم حاتمی آمد. وای...

«تو خیلی دوری...» کلاً آن آهنگ تو خیلی دوری از گروه بمرانی ما را یاد ساعت‌های انجمن می‌اندازد. وای... موقع ارائه نمی‌توانستم وارد لینک کلاس بشوم، بعدش هم وسط ارائه برق‌مان رفت... وای خدا، حرص می‌خورم هنوز هم برایش.

مانلی یحیوی / هفتم

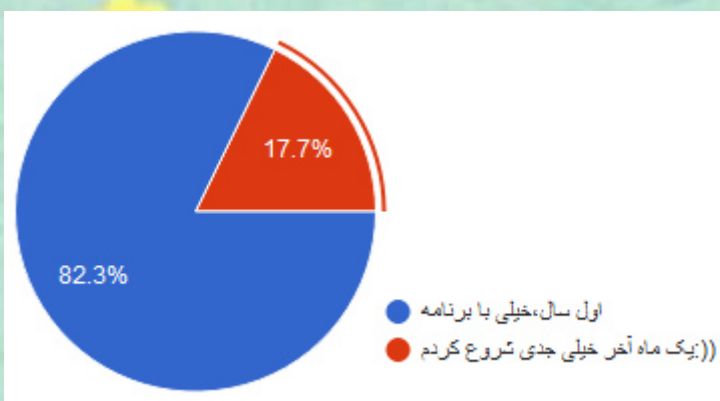
کامپیوتر: خوشگذرانی، آموزش و باز هم خوشگذرانی
من حدوداً یک‌ساعت داشتم توضیح می‌دادم، بعد هم گروهی‌ام آمد و گفت: «من رفته بودم آب بخورم چیزی می‌گفتی؟»

روشا پروند / نهم

تد: علمی، فیلم، آموزشی

خاطره زیاد است، ولی بهترین قسمت این بود که صبح باید وب‌کم می‌دادیم و همگی صورت‌هامان پف کرده بود. و همه می‌خندیدیم.

هفته‌ی آخر سخت‌ترین هفته بود. چون مقاله‌مان را باید می‌نوشتیم که هفت صفحه و به انگلیسی بود و باید فیلم تدمان را هم ضبط می‌کردیم و من دقیقاً در آن هفته در یک مسابقه‌ی بین‌المللی هم شرکت کرده بودم و هر شب تا ساعت دو صبح بیدار بودم و داشتم مقاله می‌نوشتیم. واقعاً آن هفته خیلی سخت بود.



نتایج جشنواره

مقام	نام پروژه	اسامی اعضای گروه	پایه	انجمن
برگزیده	بررسی ارتباط مصرف لبنیات بر سرطان سینه	نیکا صحیح النسب درین سادات میری هستی سلیم پور	۸	زیست شناسی
برگزیده	پاتوژنز، تشخیص و درمان سرطان پستان	سارینا سادات امیر سیدیان آوا کاشفی آریانا بیضاوی	۸	زیست شناسی
برگزیده	ساخت نانو فیلتر برای حذف آلاینده‌های ویروس و باکتری از خون در سیستم دیالیز	ریحانه رشیدی ملینا توحیدی یلدا داداشی	۱۰	زیست شناسی
برگزیده	درمان سرطان با سلول های T مهندسی شده	روشن هوشمند آرین هلیا افضلی ثنا مرعشی	۱۰	زیست شناسی
برگزیده	بررسی بیماری هانتینگتون	لیا سلحشور پریا ناصری	۹	زیست شناسی
برگزیده	ساعت سلولی چیست و چه تاثیری بر عملکرد بدن دارد؟	آرین چنگیزی النا اسماعیل زاده رونیکا حسنلویی آوا کدیور	۷	زیست شناسی
برگزیده	پلازما درمانی بر روی بیماران کووید ۱۹	ملیسا احتسابی پریسا آهنگری	۱۰	زیست شناسی
برگزیده	بررسی علل شکل گیری جنبش ضد واکسن در دنیا	غزل صالحین کوثر آهنی موژان مجتهدی	۷	زیست شناسی
برگزیده	ژنوم ویروس انفلوانزا چقدر تغییر می کند و چرا نمی توان برایش واکسن همیشگی ساخت؟	سروناز محقق سحر فلاح هما دادگر هلیا بیات	۱۰	زیست شناسی
قابل تقدیر	درمان با هیپنوتیزم	پریا نیکوی سمیعی روژینا دیلمی روشا ایمانی	۹	زیست شناسی

مقام	نام پروژه	اسامی اعضای گروه	پایه	انجمن
قابل تقدیر	بررسی تأثیر تلقین بر روی ساختار مغز	ترنم خلیلی فاطمه یکتا ایچی لر نازنین میرافضل	۹	زیست شناسی
قابل تقدیر	نگاه کوانتومی به بدن	فاطمه محمد حسین گلابچی عسل بلادی فاطمه هویدی	۹	زیست شناسی
قابل تقدیر	ترمیم بافت قرنیه چشم با روش مهندسی بافت	زهرا اصلاحی نازنین زهرا افخمی رومینا بیگی	۱۰	زیست شناسی
قابل تقدیر	بررسی فرایند خواب دیدن در حیوانات	باران باطنی یاسمن صفاری گلسا شیروانی	۸	زیست شناسی
قابل تقدیر	پاتوژنز، تشخیص و درمان سرطان پوست	مایا بیگلری صبا احمدنیا	۹	زیست شناسی
قابل تقدیر	مراقبت از جنین در جنس نر	الیکا سیفی سوگل صانعی یسنا دریاباری	۹	زیست شناسی
قابل تقدیر	تشخیص ژنتیکی جنین پیش از لانه‌گزینی (PGD)	نازنین سادات هاشمی آتنا عرب نژاد فاطمه سراقی	۹	زیست شناسی
برگزیده	شناخت منظومه‌ی شمسی به کمک سیارک‌ها	یاسمن دلفراز آوا ملبوس‌باف	۷	فیزیک
برگزیده	بررسی خوشه‌های کروی در کهکشان راه شیری با دو فیلتر V و I (فیلتر زرد و فیلتر فرورسرخ)	مه‌تا قدسی دینا دستمالچی پارمیس صداقت‌منش	۸	فیزیک
برگزیده	بررسی خوشه‌های کروی در کهکشان M87 با دو فیلتر V و I (فیلتر زرد و فیلتر فرورسرخ)	باران اسمعیلی بهار فروزان‌فر کیمیما رحیم‌زاده	۹	فیزیک
برگزیده	یافتن سیارات فراخورشیدی به روش گذر و محاسبه‌ی شعاع آن‌ها	زهرا رسولی نهاد عباسیان نیکا پورغلامعلی	۹	فیزیک

مقام	نام پروژه	اسامی اعضای گروه	پایه	انجمن
قابل تقدیر	آنالیز تصاویر ماهواره‌ی SOHO برای اندازه‌گیری سرعت خروج جرم از تاج خورشیدی	سارینا حسینی روژینا رضایی نظری مانترا محقق‌دوانی	۸	فیزیک
قابل تقدیر	نحوه‌ی کار نیروگاه‌های هسته‌ای و بمب هسته‌ای	سارا پوران آریانا ناروا شمینا خاک‌ره‌آل‌محمد	۷	فیزیک
قابل تقدیر	تخمین سن عالم با استفاده از خوشه‌های کروی	رها قاسمی حسینی روشا احمدیان‌راد	۹	فیزیک
قابل تقدیر	یافتن مرکز کهکشان راه شیری با استفاده از خوشه‌های ستاره‌ای کروی	هانا یآوری الیانا نورالهی حسنا هنرور	۷	فیزیک
قابل تقدیر	کاربرد فناوری نانو در صنعت ساختمان‌سازی	یسنا آذری‌فر هیدیکا فقیهی	۸	فیزیک
قابل تقدیر	کاربرد نانوفناوری در صنعت نساجی	کوثر کبورانی ویونا محمودی ژینا ایزدی	۷	فیزیک
قابل تقدیر	کاربرد نانوفناوری در صنعت خودروسازی	پرینیا قناعت شعار وانیا ندائی‌پور باران فرهادی	۹	فیزیک
قابل تقدیر	کاربرد نانوفناوری در داروسازی	ریحانه فرجی سروین کلانتری فاطمه افضلیان	۸	فیزیک
قابل تقدیر	کاربرد امواج الکترومغناطیسی در درمان‌های پزشکی	پارمیس حقی مریم محمدی ثناسادات میرصادقی	۱۰	فیزیک
برگزیده	بررسی سنتز سبز نانوذرات طلا با استفاده از عصاره‌ی گیاه رزماری و تأثیر آن بر روی سلول‌های سرطانی	نگار حسن‌نیا پانیذ همایونی صدف حسن‌خان‌مکری	۹	شیمی
برگزیده	سنتز و بررسی نانوذرات فریت مس جهت حذف آلاینده‌های موجود در آب آلوده	سارا رضا زاده کیانا مومنی وانیا سلطانی	۱۰	شیمی

مقام	نام پروژه	اسامی اعضای گروه	پایه	انجمن
برگزیده	ساخت نبات و آبنبات‌های دارویی با کمک عصاره‌های گیاهی	آپامه حیدری درین یزدانی یاسمینا رحیمی	۷	شیمی
قابل تقدیر	بررسی اثر پاراکوماریک اسید بر پوست	عسل سعادت‌پور مهرنگار غیبی پرستو عطارزاده	۱۰	شیمی
قابل تقدیر	کشف و بررسی آثار جرم و حل پرونده‌های جنایی به کمک علم شیمی	آنیثا عادلین فاطمه دهقانی	۸	شیمی
قابل تقدیر	بررسی روش‌های درمانی بیماری سین‌سیشیال به کمک گیاهان دارویی	ثنا مقدم ثنا میربزرگی آرمیتا سیم‌چی	۷	شیمی
قابل تقدیر	به کارگیری نانو مواد در طراحی کاغذ دیواری شب‌تاب	بهاره غفوریان شکیبا باقری	۸	شیمی
برگزیده	بدن انسان	رونیکا محرابیان سارینا ستوده	۸	کامپیوتر
برگزیده	شبیه‌سازی اپیدمی کرونا	ستایش قدیری آتریس‌اسماعیلیان	۸	کامپیوتر
برگزیده	شبیه‌سازی اجتماعی	فرگل پولادخانی گلناز صادقی	۹	کامپیوتر
برگزیده	اکوسیستم دریا	طنین بلورچی دیبا سمیعی‌نژاد	۷	کامپیوتر
برگزیده	اکوسیستم دریا	کیانا کهساری	۸	کامپیوتر
برگزیده	بازی اپیدمی کرونا	روناک صیادی سیده‌ثمین غروی نیسیانی	۹	کامپیوتر
قابل تقدیر	شبیه‌سازی اپیدمی‌ها	ثنا هلالی صهبا انصاری	۹	کامپیوتر
قابل تقدیر	شبیه‌سازی زنبورها	آیلا شفتی آوا عطار علیانی	۷	کامپیوتر
قابل تقدیر	شبیه‌سازی اپیدمی‌ها	لیا زمهریر سارینا خباززاده مقدم	۷	کامپیوتر

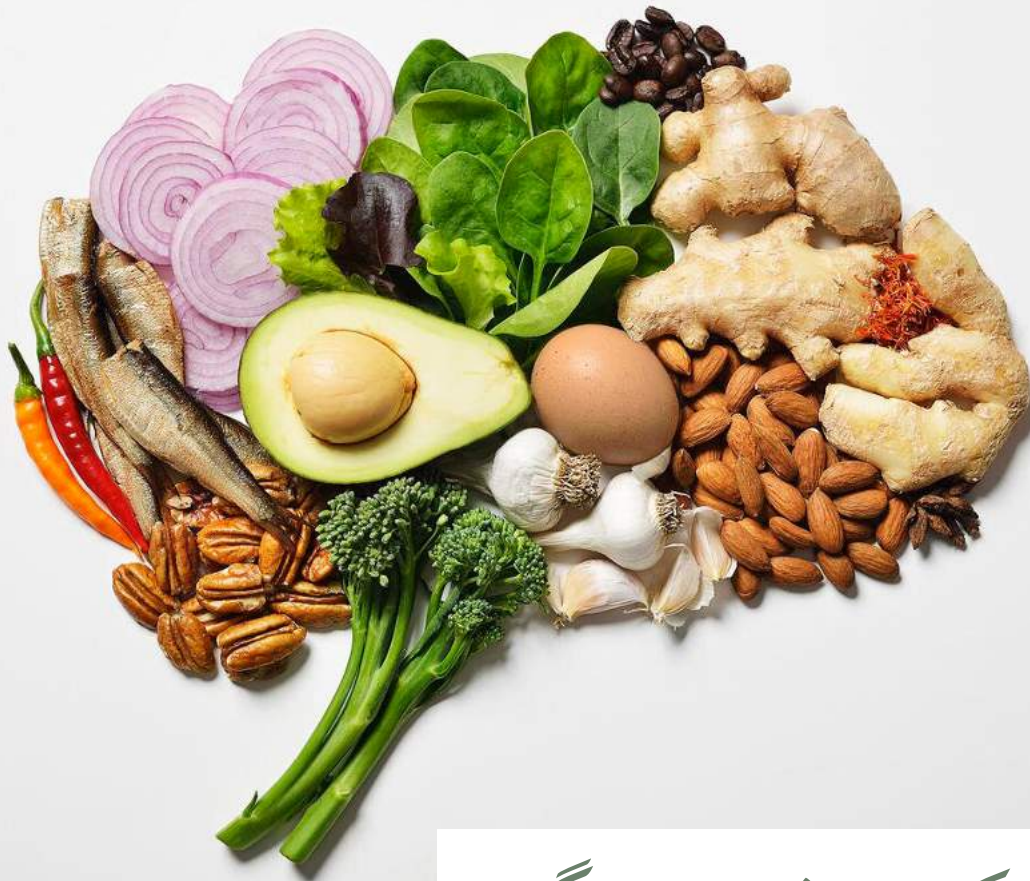
مقام	نام پروژه	اسامی اعضای گروه	پایه	انجمن
قابل تقدیر	بازی اپیدمی کرونا	مینا هدایتی مانلی یحیوی	۷	کامپیوتر
قابل تقدیر	بازی آب و محیط زیست	کیانا آقاابراهیم	۹	کامپیوتر
قابل تقدیر	اکوسیستم برکه	باران رستگار خجسته پرنیان اسمعیلی	۷	کامپیوتر
برگزیده	بررسی وضعیت تحصیلی دختران پناهنده‌ی افغان در ایران	آیدا جنابیان صدف امیدی آریانا افشار	۹	انجمن علوم اجتماعی
قابل تقدیر	مطالعه‌ی تبعیض شغلی در ایران بر مبنای جنسیت	آندیا هنرفر آنوشا آغاسی	۸	انجمن علوم اجتماعی
قابل تقدیر	مطالعه‌ی مروری نقش زنان در انقلاب مشروطه و دستاوردهای آنان	مهرا صفا هانا فرزین مهدانا عباسی	۸	انجمن علوم اجتماعی
قابل تقدیر	تأثیر نابرابری جنسیتی بر خودشکوفایی و اعتماد به نفس زنان	فاطمه مستانی دلارام صابریاگی آوا حجت	۷	انجمن علوم اجتماعی
برگزیده	تأثیر هوش هیجانی بر احساس صمیمیت بچه‌های هشتم خرد	النا رقابی رونیکا لاجوردی دریا دارالشفایی	۸	روانشناسی
برگزیده	بررسی میزان تعارض دانش‌آموزان با اولیا در دوران قرنطینه و تأثیر آن بر عملکرد تحصیلی	روژیا اردلان شیدا فاطمی‌زاده مایا دادار	۹	روانشناسی
برگزیده	بررسی میزان تفاوت خود افضایی افراد درون‌گرا و برون‌گرا در فضای مجازی	هستی مولایی لیوسا مرادی هلنا حمیدی‌فر	۹	روانشناسی
برگزیده	بررسی تغییرات نحوه‌ی حضور و فعالیت در فضای مجازی از پایه ششم تا نهم	روژین فایضی آریانا زارعی رها سلحشور	۹	روانشناسی
برگزیده	بررسی تأثیر رنگ‌ها بر حافظه‌ی بلندمدت دانش‌آموزان دختر متوسطه‌ی یک خرد	آیشین کامیابی نیکی صنعتگر ویان فیروزی	۸	روانشناسی

مقام	نام پروژه	اسامی اعضای گروه	پایه	انجمن
قابل تقدیر	میزان اطلاع از (درونی سازی) کلیشه‌های جنسیتی در بچه‌های هشتم و یازدهم چه تفاوتی دارد؟	روژینا فیاض‌نکو مانلی رضایی پریا نوروزی محیا مرادی	۹	روانشناسی
قابل تقدیر	بررسی تأثیر سرمایه‌های فرهنگی بر باورهای جنسیتی دانش‌آموزان دختر متوسطه‌ی یک	شیرین زمانی آرشیدا محمد پور	۸	روانشناسی
قابل تقدیر	بررسی مولفه‌های روان شناختی مانند رنگ در تبلیغات و تأثیر آن بر تمایل خرید	شادان شیوایی رایا قاسم زاده	۷	روانشناسی
قابل تقدیر	تأثیر دوری و ندیدن دوستان بر احساسات غم و تنهایی نوجوانان در سن ۱۲ تا ۱۴ سال	ری‌را احمدی ستایش حلت نیکا صبری	۷	روانشناسی
قابل تقدیر	بررسی تأثیر سرمایه‌های فرهنگی والدین بر تبعیض جنسیتی در خانواده	مهربان پورحسینی شایا احتشام زاده	۸	روانشناسی
برگزیده	The lure of beauty	گلشید رهنورد	۹	تد
برگزیده	The Art of pretending	آریانا رضائی	۹	تد
برگزیده	?Who are you? Einstein or da Vinci	روژینا محمد صالحیان پیرمرد	۹	تد
قابل تقدیر	Experiences from a disorder	روشا پروند	۹	تد
قابل تقدیر	The devil inside	آریانا سادات خلیلی	۹	تد
قابل تقدیر	Mean and more mean	نیلا نیکخواه	۹	تد
برگزیده	آتشکده نیاسر	ویان عمیدی	۱۰	معماری
برگزیده	موزه پست	حسناسادات حسینی بهشتی	۱۰	معماری
برگزیده	زیگورات چغازنبیل	هلیا بلورچی زاده اصفهانی	۱۰	معماری
برگزیده	تئاتر شهر	رکسانا رضایی بنیس	۱۰	معماری
برگزیده	وزارت امور خارجه	کیمیا شاملو	۱۰	معماری
قابل تقدیر	مسجد مادرشاه اصفهان	مهشاد سادات احمدی	۱۰	معماری
قابل تقدیر	فرهنگسرای نیاوران	تینا بیسادی	۱۰	معماری
برگزیده	نقد و بررسی نظری فیلم «کشتن مرغ مقلد»	رکسانا خاتمی مهرگان علیزاد صانع	۱۰	سینما، روانکاوی و جامعه
قابل تقدیر	نقد و بررسی نظری فیلم «از گور بازگشته»	بهار بنی‌هاشم پارمیدا پورحمید نازنین زهراتقی زاده صدقیانی	۱۰	سینما، روانکاوی و جامعه

مقام	نام پروژه	اسامی اعضای گروه	پایه	انجمن
قابل تقدیر	نقد و بررسی نظری انیمیشن «روح»	بهار فرقانی ساینا بصیری نیکا سپیانی شارونا قطبی نژاد	۱۰	سینما، روانکاوی و جامعه
برگزیده	واهمه	پانته آحسن شعبانی سبا صالحی، مهتا کرمی	۱۰	فیلمسازی
برگزیده	تنیده	یلدا ابوالحسینی یاس قائم مقامی یاسمین افتخار آشتیانی	۱۰	فیلمسازی
قابل تقدیر	سشوار	موژان موحد آریانا نفیسی آوین مالک	۱۰	فیلمسازی
برگزیده		نگار صدری هستی بهنام	۱۰	نمایش
برگزیده		نوژین نوایی شایسته ارادتی	۱۰	نمایش
قابل تقدیر		پریا میروکیلی تارا صادق وزیری	۱۰	نمایش
قابل تقدیر		مهرناز نیکدلی یاسمین زینلی زاده	۱۰	نمایش
برگزیده	بازی تکرار	مریم شیرازی	۱۰	گرافیک
برگزیده	بال‌هایم پرواز را از یاد بردند	آوا اسلامی	۱۰	گرافیک
برگزیده	رنگ آفتاب	مهرسا خلیلی	۱۰	گرافیک
برگزیده	رویای کابوس	هستی مشکات	۱۰	گرافیک
قابل تقدیر	بی‌نام	صبا صادقی	۱۰	گرافیک
برگزیده		مهشاد جنیدی جعفری	۱۰	آهنگسازی
برگزیده		صبا مزارعی	۱۰	آهنگسازی
برگزیده		سها رسولی	۱۰	آهنگسازی
قابل تقدیر		مبینا نقاش زاده	۱۰	آهنگسازی
قابل تقدیر		پارمیس سلمان مهاجر پارمیدا محمدی	۱۰	آهنگسازی



زیست‌شناسی



غذایی که می‌خوریم چگونه روی مغز ما تأثیر می‌گذارد

رایان ساقیان

تصور کنید مغزی را خشک کرده و آن را تا حدی که فقط ترکیبات تشکیل دهنده‌ی آن باقی بماند، تجزیه کنیم. در این صورت فکر می‌کنید با چه موادی روبه‌رو خواهیم شد؟ مغز ما بیشتر از هر ماده‌ی دیگری از چربی (لیپید) تشکیل شده است. در جایگاه بعدی، پروتئین‌ها، آمینواسیدها و قند قرار دارند. اما، مغز ما مطمئناً چیزی فراتر از تنها مجموع این مواد غذایی است. با این وجود، هر کدام از این مواد نقشی اساسی در عمل کردن و رشد مغز و نیز خلقیات و انرژی ما دارند از اینجا مشخص می‌شود که حس خواب‌آلودگی بعد از نهار و یا بی‌خوابی هنگام شب، می‌تواند به علت غذایی که آن روز خورده‌اید باشد.

از بین تمام انواع چربی‌های موجود در مغز، مهمترین آن‌ها امگا ۳ و ۶ است. این اسیدهای چرب ضروری که مصرف آن‌ها می‌تواند به جلوگیری از آلزایمر کمک کند، باید از طریق تغذیه به بدن ما برسند. خوردن غذاهایی مانند آجیل و ماهی‌های روغنی که منابع اسیدهای چرب ضروری هستند، می‌تواند به سلامت سلول‌های مغزی ما کمک کند. از طرف دیگر، مصرف طولانی‌مدت چربی‌های مضر، مانند چربی ترنس و یا اشباع شده که بیشتر در غذاهای سرخ‌شده وجود دارد، می‌تواند سلامت سلول‌های مغزی را به خطر بیندازد.



پروتئین‌ها و آمینواسیدها، که اساس رشد مغزی ما هستند، کنترل رفتار و احساسات ما را در دست دارند. آمینواسیدها پیش‌سازهای ناقل‌های عصبی (Neuro-transmitter) هستند. این ناقل‌ها پیام عصبی را از یک سلول مغزی به سلول دیگر منتقل کرده و به این صورت خلیات، خواب، تمرکز و وزن ما را کنترل می‌کنند. بنابراین نوع پروتئین‌هایی که در تغذیه‌ی ما وجود دارند می‌تواند نوع ناقل‌های عصبی و در نتیجه رفتار ما را تعیین کنند. به این علت است که بعد از خوردن یک بشقاب ما کارونی احساس آرامش/خواب‌آلودگی می‌کنیم ولی بعد از خوردن غذای پروتئینی پرانرژی می‌شویم. مصرف مواد مغذی متنوع باعث ساخت انواع ناقل‌های عصبی در مغز شده و این فرایند منجر به تعادل در عملکرد مغز و در نهایت ثبات در رفتار ما می‌شود.

در کنار مواد غذایی گفته شده، ریزمغذی‌ها (micronutrients)، مانند آنتی‌اکسیدان‌های موجود در میوه‌ها و گرسنگی عصبانی می‌شوید.

سلول‌های مغزی و یا سرطانی شدن آن‌ها شوند. علاوه بر این، کمبود ریزمغذی‌هایی مانند ویتامین ب۶، ب۱۲ و اسید فولیک ارتباط مستقیم با اختلالات روانی دارد. مصرف آهن، روی و سدیم (نمک) در رشد و سلامت مغز موثر است. مغز برای عملکرد صحیح خود به تمامی مواد مغزی نیاز دارد، آن‌هم به مقدار زیاد. در حالی که مغز تنها دو درصد از وزن بدن را تشکیل می‌دهد، اما بیش از بیست درصد از انرژی کل بدن را مصرف می‌کند. اغلب انرژی بدن ما از خوردن کربوهیدرات‌ها تأمین می‌شود. کربوهیدرات‌ها در بدن ما به قند تجزیه شده و قند خون را افزایش می‌دهند. بخش پیش‌پیشانی مغز (بخشی که پشت پیشانی ما قرار دارد) به شدت به کاهش قند خون حساس است. اندکی کاهش قند خون می‌تواند خلیات ما را به شدت تغییر دهد. تغییر در حالات روانی یکی از اولین مشخصه‌های سوء تغذیه است. اکنون می‌دانید که چرا در هنگام گرسنگی عصبانی می‌شوید.

اغلب ما به صورت روزانه کربوهیدرات مصرف می‌کنیم، اما چگونه نوع کربوهیدرات مصرفی می‌تواند روی مغز ما تأثیر



سبزیجات برای حفاظت از مغز در برابر رادیکال‌های آزاد ضروری‌اند. رادیکال‌های آزاد در صورتی که از بین نروند می‌توانند باعث مرگ



همراه کاهش سریع قند خون، تمرکز و انرژی ما نیز به سرعت پایین می‌آید. از طرف دیگر، مواد غذایی همچون غلات و حبوبات، قند خون را به آرامی بالا برده و تا مدت زمان طولانی‌تری بالا نگه می‌دارند و به ما کمک می‌کند تا تمرکز بیشتری داشته باشیم.

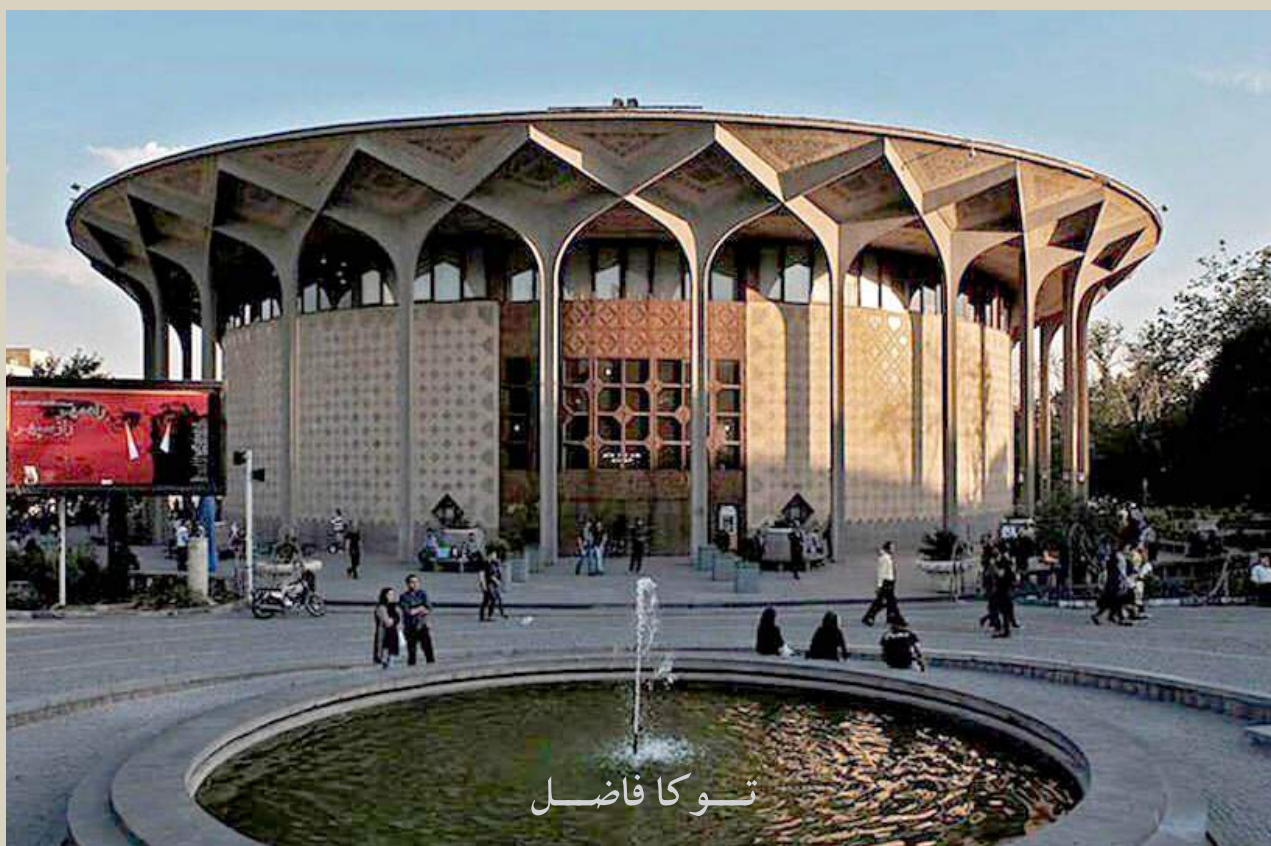
برای حفظ توانایی مغز، داشتن رژیم غذایی متنوع ضروری است. پس همواره در نظر داشته باشید که آنچه می‌خورید می‌تواند تأثیر مستقیم و بلند مدت بر عملکرد مهم‌ترین عضو بدن‌تان داشته باشد.

داشته باشد؟ کربوهیدرات‌ها به سه دسته تقسیم می‌شوند: نشاسته، قند و فیبر. با این وجود اگر به برچست روی مواد غذایی دقت کنید، تقسیم‌بندی برای کربوهیدرات‌ها مشخص نشده است و هر سه زیرگروه، تحت عنوان کربوهیدرات طبقه‌بندی می‌شوند. این در حالی است که نسبت قند و فیبر به کل غذای مصرفی می‌تواند به کلی خلیقیات ما را تغییر دهد؛ برای مثال، نان سفید که قند زیادی دارد باعث افزایش سریع قند خون می‌شود. اما قند خون به همان سرعت که بالا رفته، بعد از مدت کوتاهی مجدداً کاهش می‌یابد. به





اجتماعی



توکا فاضل

خیابان شهریار، تئاتر شهر، تالار وحدت

گزارش کانون فرهنگی

اواسط مهرماه پروژه‌ای با عنوان «کانون فرهنگی» به فعالیت‌های رشته‌ی انسانی منظومه‌ی خرد اضافه شد. در این پروژه با سرگروهی سرکار خانم جعفری و کمک و راهنمایی دبیران محترم خانم‌ها فلاح، هنری و کمالی، زمینه برای همکاری دانش‌آموزان دهم و یازدهم انسانی فراهم گردید. موضوع این پروژه بررسی «خیابان شهریار» با محوریت دو نهاد «تئاتر شهر» و «تالار وحدت»، با سه رویکرد ادبی، تاریخی-اجتماعی و معماری بود. به منظور انجام این پروژه، دانش‌آموزان دهم و یازدهم انسانی به چهار گروه تقسیم شدند و بررسی بازه‌ای از تاریخ به هر گروه سپرده شد؛ این بازه‌ها عبارت بودند از دوره‌ی قاجار و پهلوی اول، پهلوی دوم، دوارن پس از انقلاب سال‌های ۵۷ تا ۷۷ و دوران پس از انقلاب سال‌های ۷۷ تا ۹۹. در هر گروه یکی از اعضای تحقیق در حوزه‌ی ادبی، یک نفر تحقیق درباره‌ی معماری و دو نفر از اعضای گروه تحقیق در حوزه‌ی تاریخی-اجتماعی را به عهده گرفتند.



در بخش معماری، سیر تحول شکل‌گیری منطقه، اطلاعات معماری تئاتر شهر و تالار وحدت، تغییرات هر بنا و سبک و هدف از ساخت آن‌ها بررسی شد.

هدف بخش تاریخی-اجتماعی این پژوهش پرداختن به جریان‌های فکری غالب در هر دوره، هویت فرهنگی-اجتماعی محله، بررسی نقش افراد تأثیرگذار در منطقه و طبقات شکل گرفته و مطالعه‌ی تأثیر نهادهای فرهنگی بر وضعیت منطقه و جامعه بود. یکی دیگر از مسائل قابل تأمل در حوزه‌ی تاریخی-اجتماعی، موضوع هویت شهری و روند تأسیس دو بنای تئاتر شهر و تالار وحدت است. به منظور درک بهتر این روند، تاریخچه‌ی شکل‌گیری خیابان ولیعصر (پهلوی سابق)، پیش از انقلاب مطالعه شد. در این بخش از پژوهش، تأثیر وضعیت جامعه و ارزش‌های حاکم بر اجتماع، بر کارکرد این دو بنا و رکود یا رونق تئاتر و فعالیت‌های هنری نیز بررسی شد.

آثار ادبی مهم معاصر و بررسی حضور این دو مکان در آن‌ها، آثار مطرحی که در هر دوره در تئاتر شهر و تالار وحدت بر صحنه رفتند و رخدادهای مهم فرهنگی-ادبی زمان، از جمله موضوعات مورد بحث در بخش ادبی بودند. در آخرین قسمت حوزه‌ی ادبی، هر گروه داستانی را از

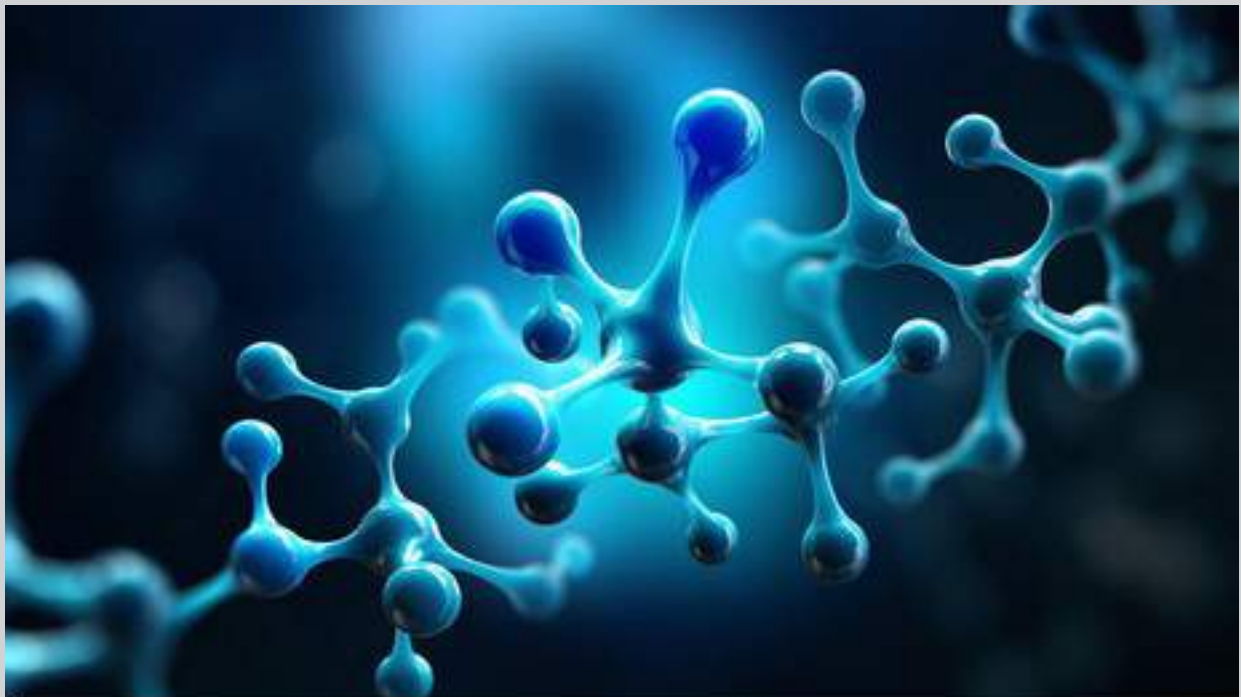
منظر ادبی و اجتماعی نقد و بررسی کرد.

در دی ماه، فعالیت گروه‌ها در دو مرحله داوری شد. با شروع ترم دوم تحصیلی، مرحله‌ی دوم این پژوهش نیز آغاز شد. در این مرحله، اشکالات گروه‌ها مطرح شد و هر گروه با کمک دبیران راهنما، تحقیق خود را تکمیل کردند و اشکالات مرحله‌ی اول پروژه را رفع کردند. به منظور ارتقای کیفیت پروژه تصمیم بر این شد که دو گروه قبل از انقلاب و دو گروه پس از انقلاب با یکدیگر تلفیق شوند و در ارائه‌ی نهایی، مطالب خود را به صورت پژوهشی منسجم ارائه دهند. گروه‌ها در تعطیلات نوروز فرصت جمع‌بندی اطلاعات و تلفیق آن‌ها را پیدا کردند و پس از اتمام تعطیلات برای رفع مشکلات احتمالی در جلسه‌ای با حضور دبیران راهنما، پروژه را ارائه دادند. در آخرین مرحله‌ی پروژه، بخش‌های تاریخی-اجتماعی و ادبی گروه‌ها در دو ظهرگاه کار خود را ارائه دادند و توانستند دستاوردهای‌شان را با دیگران به اشتراک بگذارند و از نظرات آن‌ها بهره‌مند شوند.

فعالیت کانون فرهنگی فرصتی بود که دانش‌آموزان با وجود شرایط سخت کلاس‌های آنلاین، پروژه‌های مشترک را به سرانجام برسانند و بر مشکلات غلبه کنند.



شیمی



مریم مزینانی
ویراستار: سیما صادقی

فعالیت آنتی‌باکتریایی نانومواد

فعالیت‌های آنتی‌باکتریال به ترکیباتی نسبت داده می‌شود که قادرند به صورت موضعی موجب مرگ باکتری‌ها شوند و یا رشد آن‌ها را متوقف کنند؛ بدون آن‌که برای بافت‌های اطراف مشکلی ایجاد کنند. مواد آنتی‌باکتریال در مواردی به‌عنوان داروهای آنتی‌بیوتیک مورد استفاده قرار می‌گیرند.

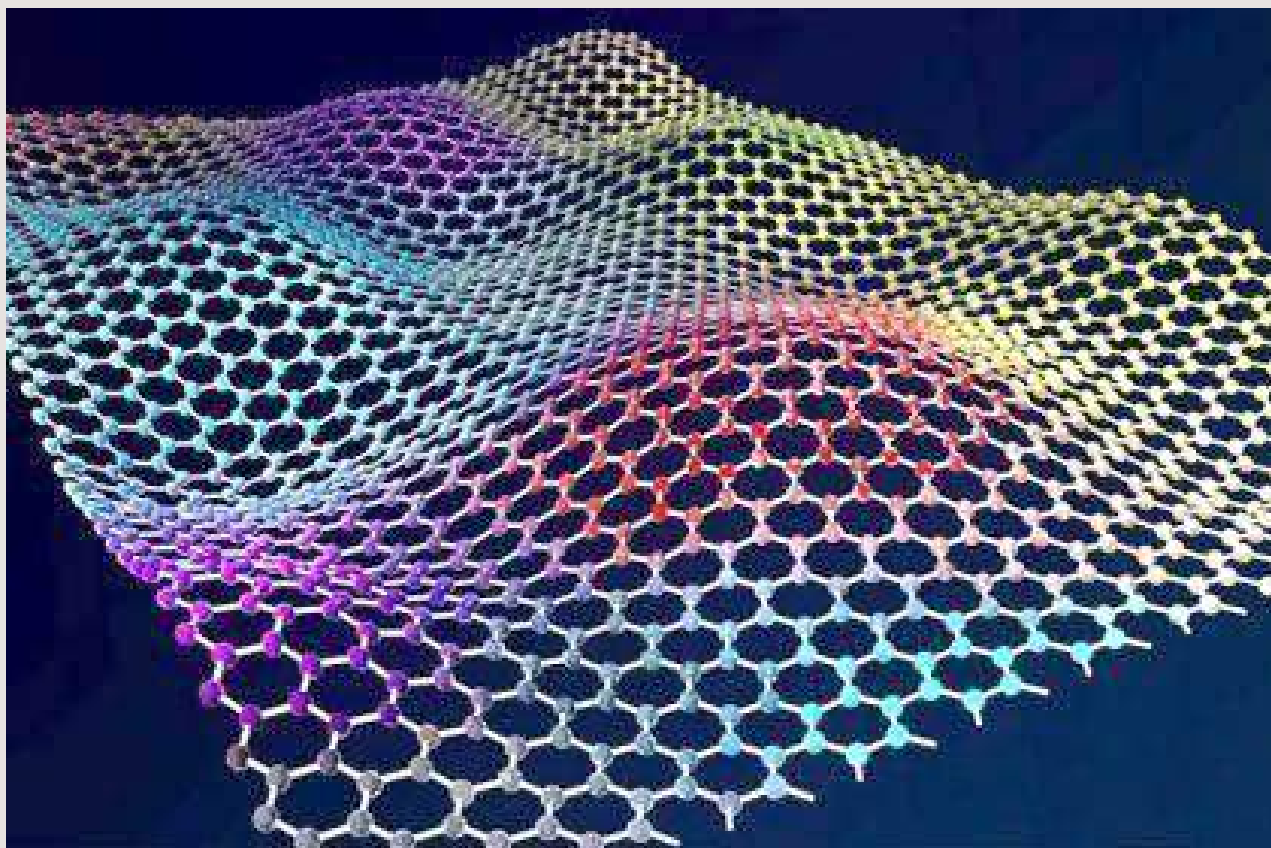
مقاومت به آنتی‌بیوتیک‌ها در فرایند درمان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. کشف آنتی‌بیوتیک‌های جدید به افزایش چشمگیر مقاومت باکتریایی پاسخ نداده‌اند، از این رو نیاز به رویکردهای نوآورانه برای مبارزه با عفونت‌های باکتریایی احساس می‌شود. از طرفی ظهور سریع باکتری‌های مقاوم به آنتی‌بیوتیک، اثرات عمده‌ای بر عوارض و مرگ‌ومیر ناشی از عفونت‌ها دارد و به‌عنوان یک مشکل جدی

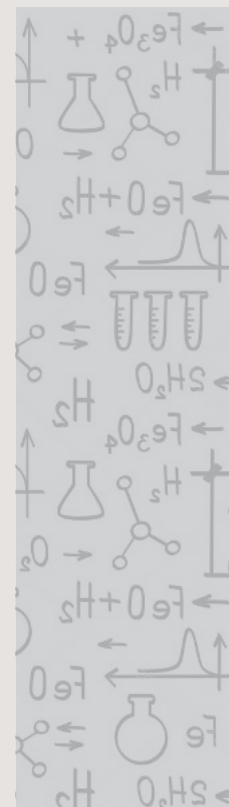
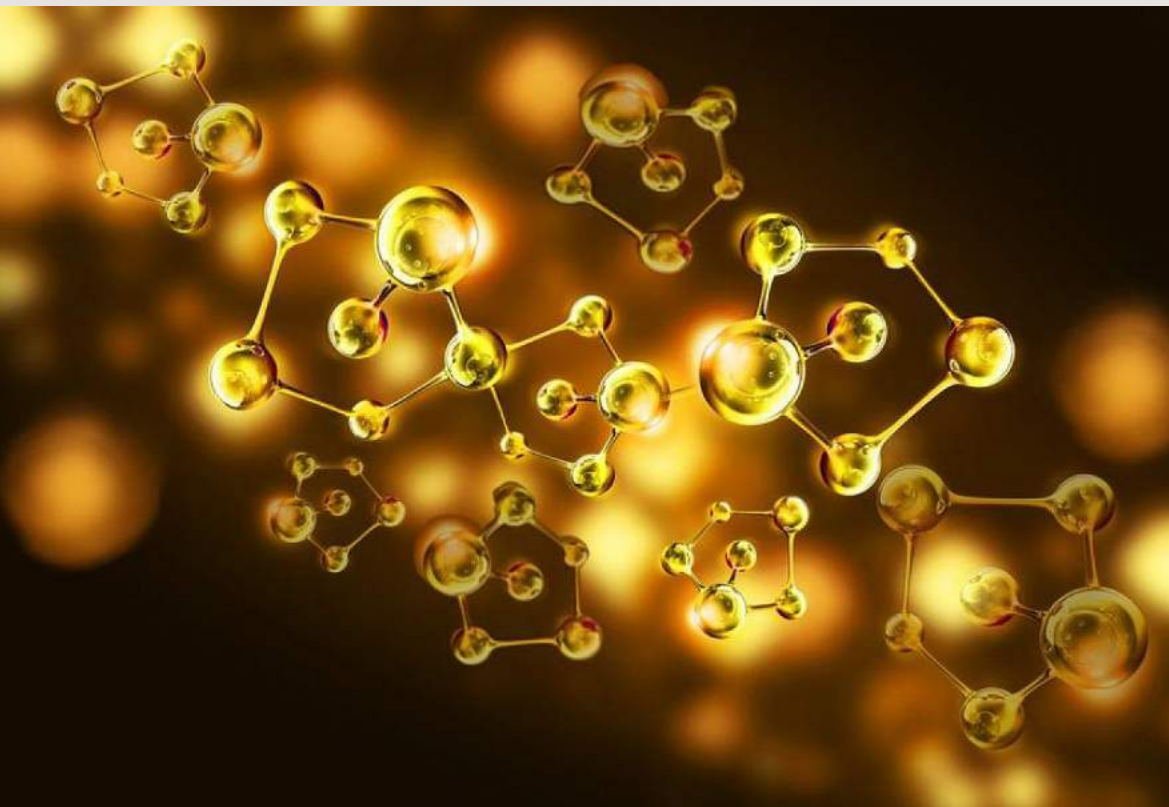
را به سوی خود جلب کرده است؛ از جمله کاربردهای بیوپزشکی گرافن می‌توان به خاصیت آنتی باکتریالی آن اشاره کرد.

نانومواد گرافنی، قدرت «به دام انداختن» باکتری‌ها را دارند و از طریق عامل‌دار شدن گام به گام نانورقه‌های گرافن با تری آزین و اصلاح آن با پلیمرهای پر شاخه پلی گلیسرول حاوی گروه‌های عاملی مثبت و منفی با تعداد قابل کنترل و قابل تعویض، تهیه می‌شوند. مکانیسم ضد باکتری این مواد به شدت به ناحیه‌ی قابل دسترسی آن‌ها مانند لبه‌ها و سطح ورقه‌ها و قدرت چسبندگی آن‌ها بستگی دارد.

و رو به رشد مطرح است. بنابراین نیاز به شناسایی عوامل ضد میکروبی جدید با عملکرد کارآمد، ضروری است. در عصر جدید به کمک فناوری نانو که این روزها پیشرو و بسیار فعال در حوزه تولیدات است، روش‌های جدیدی در مقابله با باکتری‌ها به کمک نانومواد آنتی باکتریال، کشف شده است. یکی از نانومواد جدیدی که اخیراً در زمینه‌های مختلف و به ویژه پزشکی توجه زیادی را به خود جلب کرده است، نانومواد مبتنی بر گرافن است.

گرافن به عنوان یک پلیمر دو بعدی و با ویژگی‌های منحصر به فرد ساختاری، طیف وسیعی از تحقیقات



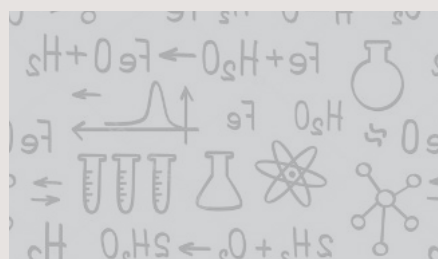


می‌توان از نانوذرات طلا جهت از بین بردن عفونت‌های باکتریایی به‌ویژه عفونت‌های بیمارستانی استفاده کرد، توجه اقتصادی چندانی ندارد و عمدتاً از نانوذرات طلا به‌عنوان بیوسنسور، بیومارکر و داروسازی هدفمند استفاده می‌شود.

نانوذرات دی‌اکسیدتیتانیوم نیز جزء نانوذرات آنتی‌باکتریال

هستند. این نانوذرات به‌دلیل خاصیت ویژه‌ی فیزیکی و شیمیایی که مرتبط با اندازه، شکل، نوع فاز و خواص بلوری نانوذرات می‌باشد و همین‌طور توجه اقتصادی مناسب، دارای کاربردهای فراوانی هستند که در زمینه‌ی آنتی‌باکتریال برای تصفیه‌ی آب و پساب‌ها و ساخت

ز دیگرم نانومواد با خاصیت آنتی‌باکتریالی می‌توان به نانوذرات طلا اشاره کرد. این نانوذرات نیز خاصیت آنتی‌باکتریال در خود دارند، اما از آنجایی که طلا فلز گرانبه‌ای است، استفاده از آن به‌عنوان آنتی‌باکتریال جز در مواردی که به‌دلیل عدم خاصیت کشندگی سلولی نانوذرات طلا و وجود خاصیت آنتی‌باکتریال آن‌ها،





از بارزترین هدف خاصیت آنتی‌باکتریال این مواد، برای ساخت منسوجات و جای‌گزين کردن این مواد با نانوذرات نقره است.

روش ساخت نانومواد ذکر شده بسیار آسان و کم‌هزینه است و هر یک از این مواد می‌توانند راهی به‌سوی زندگی ایمن‌تر باشند.

منابع:

1. Nanostructured coatings deliver killing touch for bacteria
2. <http://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10971-015-3922-y>
3. Nano-Care: Invisible Self-disinfection: "Wipe-on Glass" Enables Permanent Hygiene and Protection From Infection Through



سرامیک‌های ویژه و چند مورد دیگر استفاده می‌شود. فلز نقره نیز با توجه به خاصیت آنتی‌باکتریالی که دارد از دیرباز مورد استفاده برای نیازهای گوناگونی مانند ظروف اغذیه (به‌دلیل جلوگیری از مسمومیت)، استفاده در جنگ جهانی دوم (برای ضدعفونی کردن محل زخم‌ها) و هم‌چنین در ساخت لنج‌کشتی (برای جلوگیری از جلبک زدن)، بوده است. ولی با تولید آنتی‌بیوتیک‌ها و ضعیف بودن قدرت ضدعفونی‌کننده‌ی نقره نسبت به آن‌ها، استفاده از این فلز روز‌به‌روز کاهش یافت. ظهور علم نانو تکنولوژی، جان تازه‌ای بر خاصیت آنتی‌باکتریال بودن این مواد بخشید. نانوذرات نقره که با افزایش نسبت سطح به حجم، باعث گسترش سطح دسترسی اتم‌های نقره به باکتری‌ها می‌شود که نتیجه‌ی این عمل، افزایش خاصیت ضدعفونی‌کننده‌ی این فلز تا ۹۹ درصد شده است.

از دیگر نانوذرات با خاصیت آنتی‌باکتریال می‌توان به نانوذرات مس اشاره کرد. این نانومواد نیز مانند دیگر نانومواد آنتی‌باکتریال، از کاربردهای فراوانی برخوردار است. اما از شاخص‌های بارز این ماده می‌توان به ارزان بودن مس نسبت به دیگر مواد مانند نقره اشاره کرد که همین امر باعث به‌فکر افتادن محققان برای جای‌گزینی این مواد با دیگر نانوذرات آنتی‌باکتریال شد.

این نانوذرات مس نیز مصارف مشترکی با دیگر مواد نانو آنتی‌باکتریال که به شما معرفی کردیم دارند، اما

A stack of papers is shown in the background. A large red circle is overlaid on the papers. Inside the circle, a white tag is attached to the papers with a paperclip. The tag contains the Persian text "نگاهی به آینده" (A look at the future).

نگاهی به آینده



قطره‌های به هم پیوسته

گزارش کنفرانس دو هفته‌ای ۲۰۲۱ World Tour

مریم جعفرآبادی
ویراستار: سیما صادقی

داستان این کنفرانس سالانه، از بیش از ۲۰ سال قبل آغاز شد؛ وقتی که چند نفری از گوشه و کنار دنیا هم‌دیگر را پیدا کردند و تصمیم گرفتند با هم و در راه ارتقای سطح آموزش کودکان دنیا، قدمی بردارند. تمرکز این گروه بر کودکان پیش از دبستان و دبستانی بود. کم‌کم بر تعداد این افراد افزوده شد و آن چند کشور محدود که آغازگر کار بودند، دوستان و همراهان جدیدی از سایر کشورها در این مسیر پیدا کردند.



امسال، از برکت همه‌گیری کرونا، این برنامه برای اولین بار به صورت virtual برگزار شد و از بخت خوب، من هم شانس این را داشتم که در وقت اضافه برای شرکت در

– هفت تا ده فیلم که زمان هر کدام بین ۵ تا ۳۰ دقیقه متغیر بود.

– یک یا دو بازی آنلاین که سؤالاتش برآمده از محتوای داخل فیلم‌ها بود.

– بین هفت تا ده مقاله، منبع و مرجع که به‌عنوان اطلاعات تکمیلی هر کدام از کشورها، می‌توانستیم به آن‌ها مراجعه کنیم. این مقالات منابعی بودند که برای شرکت در بحث‌های گروهی به آن‌ها نیاز داشتیم.

– یک تالار گفت‌وگو که هر روز متناسب با محتوای ارائه شده برای هر کشور، سؤالی در آن مطرح می‌شد و باید پاسخگو می‌بودیم.

– و نهایتاً یک سؤال پایانی و ثابت برای همه‌ی کشورها: «فیلم‌هایی که دیدید، مقالاتی که خواندید و گفت‌وگوهایی که در گروه داشتید، چه دستاورد تازه‌ای برای شما داشت و از این دستاورد و دیگر مطالبی که امروز یاد گرفتید، چطور در کارتان استفاده می‌کنید و چطور این موضوع را به صورت عملی در کارتان پیاده می‌کنید؟ پاسخ‌تان را در قالب سه مورد بیان کنید و توضیح دهید.»

برنامه ثبت‌نام کنم و یکی از آن ۱۲۰۰ نفر شرکت‌کننده‌ی این دوره‌ی دو هفته‌ای باشم. شرکت‌کنندگان، ترکیبی بودند از ۴۵ کشور دنیا، که علی‌رغم همه‌ی تفاوت‌های نژادی و فرهنگی و زبانی و اجتماعی و سیاسی و... در نیازها و احساسات و تجربیات و اهداف، به‌غایت به هم شبیه بودند. **در کنفرانس چه گذشت و روال کار به چه صورت بود؟** نه کشور دنیا (کلمبیا، کنیا، هند، مکزیک، لبنان، آفریقای جنوبی، نپال، اسکاتلند و فیجی) و جامعه‌ی کولی‌های اروپا (Roma Communication) مسأله‌ی اصلی خودشان در آموزش کودکان پیش از دبستان و دبستان را مطرح کردند و مشکلات و محدودیت‌ها و تهدیدهایی که برای‌شان به دنبال آن مسأله پیش آمده بود، را نیز عنوان کردند. نهایتاً اگر برای فایق آمدن بر آن مشکل راه حلی را به کار بسته بودند، آن راه حل و پیامدها و نتایج آن را نیز با مخاطبین به اشتراک گذاشتند.

پلتفرم اصلی برنامه، LMS بود و هر روز یک بسته‌ی آموزشی مربوط به یکی از کشورهایی که نام مردم برای‌مان قرار داده می‌شد. این بسته شامل موارد زیر بود:

از آنجا که هسته‌ی برگزار کنندگان برنامه‌ی امسال در آمریکا بود، ساعت‌های جلسات آنلاین برای ما که در ایران بودیم بد، بلکه خیلی بد بود. ۴ صبح. ولی از آنجا که تجربه‌ای غیر از این شرایط برایم پیش نمی‌آمد، به فال نیک گرفتمش و خوشحالم که به هر ترتیبی بود بیدار می‌شدم.

با توضیح اینکه هر کشوری حرف حسابش چه بود و مسأله‌اش چه بود، خسته‌تان نمی‌کنم. اگر دانستنش برای‌تان جالب بود لب تر کنید! کل چهارده روز را برای‌تان تعریف می‌کنم. اما چند مورد، در کل این دو هفته بیش از بقیه‌ی نکات و درس‌هایی که این گردهمایی مجازی برایم داشت، توجهم را جلب کرد که آن‌ها را در ادامه برای‌تان می‌گویم:



از همین تریبون استفاده می‌کنم تا مراتب هم‌دردی خودم را با همه‌ی شما دانش‌آموزان عزیز اعلام کنم! تکلیف نوشتن و سر ساعت تحویل دادن واقعاً نیازمند برنامه‌ریزی و عزم راسخ و همت بالا بود. اعتراف می‌کنم که یکی دو بار در این دو هفته از دستم در رفت و مشق‌هایم را بعد از موعد مقرر فرستادم. خدا قوت به شما که بیش از یک سال است دارید این کار سخت را انجام می‌دهید و حتی خم به

ابرو نیآورده‌اید و لابد در ادامه هم نمی‌آورید!
بگذریم...

علاوه بر این‌ها که برای‌تان گفتم، که کارهای آفلاین بودند، دو جلسه‌ی آنلاین در محیط زوم، با حضور ۱۲۰۰ نفر و دو جلسه‌ی آنلاین گروهی، در گروه‌های بیست و ده نفره هم داشتیم.



پیرو همین بحث‌ها و صحبت‌ها، برایم این نکته پررنگ شده که (متأسفانه) چقدر جای «حس تعلق خاطر عمیق» به وطن، برایم خالی است. انگار که این حس، که وطن را مثل مادر، مثل فرزند، مثل پاره‌ی تنت دوست داشته باشی، گمشده‌ی من، گمشده‌ی ما و گمشده‌ی بچه‌های ما است.

بعد از این داستان، نشستم و نوشتم که به چه چیزهایی از این آب و خاک دلگرم هستم. شما هم لیست خودتان را بنویسید. یک گوشه و کناری از وجود خودتان را می‌بینید که تا قبل از آن از چشم‌تان پنهان مانده بود.

دوم: چندین بار در بحث‌ها این مسأله مطرح شد که تمام اتفاقات کودکی و نوجوانی افراد، اندوخته و تجربیاتی است که در بزرگسالی می‌شود به آن‌ها متوسل شد. به آن‌ها چنگ انداخت. به آن‌ها پناه برد. تجربه‌های کودکی و نوجوانی را همیشه به چشم اتفاقاتی می‌دیدم که نهایتاً باعث پختگی افراد می‌شوند. هیچ وقت به چشم «سرپناه» و «تکیه‌گاه» در مواقع سختی به آن‌ها نگاه نکرده بودم.

اول: در طول دوره، چندین بار در بحث‌ها و فیلم‌ها و جلسات، این موضوع مطرح شد که «شما به چه چیزی از کشورتان افتخار می‌کنید؟ چه چیزی در کشور شما برای‌تان دوست‌داشتنی است؟ نقاط وصل شما با کشورتان و آنچه بدان سبب دل‌گرم و دل‌خوش‌اید چیست؟»

خیلی به این سؤال فکر کردم و از خدا که پنهان نیست، از شما چه پنهان اولش آنقدر سیاهی‌ها برایم بزرگ‌تر جلوه می‌کرد که نقاط روشن خیلی سخت و کمی دیر به چشمم آمد. پاسخ افراد دیگر برایم خیلی جالب بود؛ مخصوصاً افرادی که در کشورهای جنگ‌زده، با شرایطی به مراتب پیچیده‌تر از ما، زندگی می‌کردند. در یک کشور جنگ‌زده به چه چیزی می‌شود دل‌خوش بود؟ در کشوری که مسأله‌ی قاچاق مواد مخدر مثل خوردن آب و مثل آوردن نان به سر سفره، عادی است، به چه می‌توان امید داشت؟ اما مردمانش امید داشتند و آن چیزهایی را که می‌توانند به آن‌ها دل‌خوش باشند، پیدا کرده بودند.





من آن مدالی هستم که در دوران دانش‌آموزی گرفته‌ام؟ یا فلان مسأله‌ای که به خاطرش تشویق شده‌ام؟ هیچ کدام. همه‌ی این‌ها، تعاریفی است که ما از یک جایی به بعد، پذیرفته‌ایم که به اشتباه، خودمان را با آن‌ها بشناسیم. اگر این‌ها را داشتیم، فکر می‌کردیم به‌واسطه‌ی داشتن این القاب خوب‌ایم و دوست‌داشتنی و مقبول و قابل احترام، و اگر این‌ها را نداشتیم، سرمان به زیر بود و فشار نداشتن این نام و نشان‌ها را روی قلب و دوشمان با خود به این طرف و آن طرف حمل می‌کردیم.

برگردیم به همان تعاریف کودکی از خودمان. یک بار دیگر خودمان را برای هم معرفی کنیم.

چهارم: از آن جمع ۱۲۰۰ نفره، هفتاد نفر، ایرانیان مقیم کشورهای مختلف بودند که ما به طرق مختلف هم‌دیگر را پیدا کرده و به هم این برنامه را خبر داده و دور هم جمع شده بودیم و به موازات جلساتی که در جدول کنفرانس بود، یک جلسات داخلی هم داشتیم که بار علمی آن کم از بار علمی کنفرانس نداشت. در خلال این جلسات

انگار که با این تعریف، همه‌ی شکست‌ها و قهرها و دعوها و زمین خوردن‌ها و سفرها و پا در رودخانه گذاشتن‌ها و ... همه و همه برایم معنای جدیدی پیدا کرد و شدند گنجی که جزئی از دارایی من و ماست. انگار که همه‌ی تجربه‌ها، خوب یا بد، در هر دوره‌ی سنی، ظرفیت سال‌های بعد آدمی را معین می‌کند. این‌طور می‌شود همه‌ی لحظات زندگی را به فال نیک گرفت. نشانه‌ی خوبی دید برای مواجهه‌ی سنجیده‌تر و بهتر با روزهای پیش رو.

سوم: وقتی از بچه‌ها می‌خواستند خودشان را معرفی کنند، بچه‌ها درباره‌ی چیزهایی که دوست داشتند، کارهایی که از انجام آن‌ها لذت می‌بردند و ... صحبت می‌کردند و از دوستان‌شان نام می‌بردند. این مسأله را مقایسه کردم با معرفی بزرگسالان: از یک جایی به بعد معرفی‌ها می‌رود حول این موضوعات که مدرک دانشگاهی‌ام چیست. کجا درس خوانده‌ام. چه مدال‌هایی دارم. دستاوردهایم. افتخاراتم. رتبه‌ام...

آیا من رتبه‌ی دانشگاه و رشته‌ی دانشگاهی‌ام هستم؟ یا

شامل حال دیگری شده و این سخاوت دست به دست شده و هر بار چیزی هم روی آن گذاشته شده و رسیده به دست نفر بعدی و بعدی و بعدی. مثل یک قطره‌ی آبی که راهش را شروع می‌کند و قطرات دیگری در مسیر به آن می‌پیوندند. کم کم باریکه‌ی آب، جان می‌گیرد و زاینده می‌شود و هر تعداد نفر را هم که سیراب کند، باز هم برکتش جاری است.

ارتباط‌های خوبی بین افراد برقرار شد، مطالب خوبی دست به دست شد و کار کلی آدم راه افتاد و... خلاصه که دوستی‌هایی شکل گرفت و یادگیری اتفاق افتاد و انرژی‌های خوب افراد به هم منتقل شد. یک دوست در این جمع حرف خوبی زد. می‌گفت این جمع و حضور افراد در کنار هم خیلی برکت پیدا کرد. چون هر قسمتش را که نگاه می‌کنید، نتیجه‌ی «سخاوت» یک آدمی بوده که





صهبا انصاری
ویراستار: لادن کرمی

تغییری بزرگ

گزارشی از کنفرانس‌های آنلاین مدل‌سازی سازمان ملل

همیشه موضوعات سیاسی و اجتماعی را دوست داشتم و به تاریخ سیاسی توجه زیادی نشان می‌دادم. اولین باری که در مورد کنفرانس‌های شبیه‌سازی سازمان ملل شنیدم کلاس هفتم بودم و دوست داشتم هر چه زودتر به پایهی نهم برسم تا در این کنفرانس شرکت کنم. برای شرکت در این کنفرانس‌ها، به کسب اطلاعات و آمادگی بیشتر در زمینه‌هایی مانند روند کار در سازمان ملل و کمیته‌های آن، چگونگی تحقیق درست در مورد موضوعات موردنظر، چگونگی صحبت و رفتار رسمی در کمیته‌ها، نوشتن قطعنامه و متن سخنرانی و بسیاری موارد و مهارت‌های دیگر نیاز است.

کنفرانس آنلاین در سه روز برگزار می‌شد. روز اول در حال «لابی کردن» بودیم. در این پروسه، نمایندگان کشورهای مختلف که منافع مشترک دارند با هم یک قطعنامه‌ی مشترک می‌نویسند تا در روزهای بعدی آن را ارائه داده و از آن دفاع کنند. بعد از تمام شدن این مرحله، در روز دوم مذاکرات شروع شد و ما به ترتیب در باره‌ی هر قطعنامه، بحث

کنم باید سعی کنم مؤدبانه در استفاده از فرصت‌ها از بقیه جلو بزنم و در رقابت با دیگران، کنار نکشم. تمام این تجربیات، شیرینی خاصی داشتند. باید اضافه کنم که در این کنفرانس‌ها دوستان خوب و مهربانی هم پیدا کردم که دیدن فرهنگ‌های مختلف و جالب‌شان برایم بسیار هیجان‌انگیز بود. شیرین‌ترین خاطره‌ام از مدل‌سازی‌های آخر روز سوم بود که معمولاً همه با هم حرف می‌زدیم و می‌خندیدیم و شوخی می‌کردیم و با این که سه روز بیشتر نبود که هم را می‌شناختیم نمی‌خواستیم که کنفرانس تمام شود.

این تجربه مسیر زندگی‌ام را تغییر داد و باعث شد در تصمیماتم تغییراتی اساسی بدهم و دنیا را به شکل دیگری ببینم. فراتر از تمام تجربیات شخصی، این کنفرانس باعث شد درد‌ها و مشکلاتی را در دنیا ببینم و در آن‌ها دقیق شوم که شاید برای هر کسی فقط به اندازه‌ی تیتروهای اخبار موضوعیت داشته باشد. قبل از هر تجربه‌ی دیگری، دیدن این که یک پیشرفت ساده‌ی بشری یا یک اتفاق بسیار کوچک و پیش پا افتاده چقدر می‌تواند در زندگی هزاران نفر تأثیر بگذارد باعث عوض شدن دیدم به جهان و اهدافم در زندگی شد. در آخر باید بگویم که تجربیاتی که هر شخص با این رویداد کسب می‌کند هم متفاوت و هم در بسیاری از موارد غیر قابل توصیف است؛ اما این شبیه‌سازی را به هر شخصی می‌توانم پیشنهاد کنم چون مطمئنم که این تجربه برای هیچ شخصی خالی از درس، احساسات و لطف نیست.

کردیم و سعی کردیم با ایجاد تغییراتی آن را بهتر کنیم و در نهایت با توجه به کیفیت قطعنامه و منافع کشورمان به آن رأی مثبت، منفی یا بی‌طرف دهیم. من در یکی از کنفرانس‌های آنلاین، نماینده‌ی کشور امارات و عضو کمیته‌ی چهارم مجمع عمومی و در دیگری نماینده‌ی کشور مکزیک و عضو کمیته‌ی اقتصادی و اجتماعی بودم که در هر دو کمیته، قطعنامه نوشتیم و بعد از نوشتن درباره‌ی آن‌ها بحث کردیم و به آن‌ها رأی مثبت یا منفی دادیم.

در این کنفرانس‌ها چیزهای زیادی آموختم که قابل شمردن نیست. اولین و بزرگ‌ترین تجربه و درس در این کنفرانس‌ها این بود که به همان اندازه که تحقیق دقیق و منسجم و دیدن تمام زوایای موضوع، مهم است، ارائه‌ی درست آن و همچنین نترسیدن از صحبت کردن با توجه به تحقیقات، هم مهم است و برای این که نماینده خوبی باشیم باید هر دو مرحله را به درستی و کامل انجام بدهیم. یکی دیگر از تجربیاتم این بود که مواقعی که در جلسات سؤالی از شما می‌شود که جوابی برای آن ندارید باید سریع جوابی هوشمندانه و در عین حال قاطع بدهید و همچنین باید همیشه به عنوان نماینده، از سیاست‌های کشورتان دفاع کنید. یاد گرفتم که باید ریسک‌پذیرتر باشم و اگر می‌خواهم پیشرفت کنم باید گاهی دست به کارهایی بزنم که به موفقیت‌شان زیاد هم مطمئن نیستم. یکی دیگر از تجربه‌هایی که مطمئنم در زندگی واقعی همیشه به دردم می‌خورد این بود که اگر می‌خواهم پیشرفت

A stack of papers is shown in a grayscale, slightly blurred background. A large, semi-transparent purple circle is overlaid on the center of the stack. Inside this circle, a white rectangular label with a slight drop shadow is positioned. The label contains the Persian word 'داستان' (Dastan) written in a dark red, elegant script. A black paperclip is visible, holding the top edge of the white label to the papers behind it.

داستان



اتوبوس

نارگل شویدی

بوی گند اتوبوس را برداشته. من نمی‌فهمم چرا مردم فرهنگ اتوبوس سواری ندارند. نمی‌فهمند در یک مکان که فقط برای یک نفر نیست، نباید فقط به خودشان فکر کنند. به مردی که کنارم ایستاده می‌گویم دستگیره را ول کند تا دستش بیاید پایین و بوی زیر بغل نشسته‌اش حال را به هم نزند. مرد عصبانی می‌شود و می‌گوید: پس دستم را به کدوم جهنمی باید بند کنم؟ اه. چقدر از این مردها بدم می‌آید. همه‌شان یک‌دنده و لجوج‌اند. حرف، حرف خودشان است. اصلاً برایشان مهم نیست کسی دارد از بوی گندشان خفه می‌شود. چشم غره می‌روم. سعی می‌کنم جایم را عوض کنم. ولی آنقدر شلوغ است که به زور جابه‌جا می‌شوم. می‌گویند آبی داریم له می‌شویم. کمی جلوتر از مرد بوگندو، چند تا پیرزن نشسته‌اند. همان‌ته اتوبوس. تمام صندلی‌های ته را گرفته‌اند. چهار تایی پنج تا صندلی را گرفته‌اند. چیزی نمی‌گویم. کاش کنار این‌ها یک کم آرام بگیرم، ولی پیرزن‌ها ریزریز حرف می‌زنند. حرف از عذراست و پسر

کنده‌ی به درد نخورش. پسر سه ساله سوم است که پشت کنکور مانده. رشته‌ی تجربی. درس هم نمی‌خواند. خود عذرا گفته که پسرش بیکار و بی‌عبار توی خانه می‌گردد و می‌خورد و می‌خواهد. بتول خانم می‌گوید:

مشکل از تربیت خود عذرا خانم است که پسرش آنقدر بی‌مسئولیت بار آمده. از بس که لی‌لی به لالایش گذاشته و همه چیز برایش فراهم کرده.

زهره خانم هم می‌گوید:

الآن باید پدرش برایش کاری بکند که نمی‌کند. زیر بال و پر این بچه را کسی باید بگیرد دیگر. خودش بی‌عرضه؛ درست. این بچه پدر و مادر ندارد که بذارندش سر کار؟ همایون خانم می‌گوید بچه‌ای که عرضه نداشته باشد کسی هم کاری برایش دست و پا کند باز هم بی‌عرضه می‌ماند. بچه باید خودش کار خودش را فراهم کند؛ مثلاً همین محمد همایون خانم این‌ها در سن بیست و دو سالگی کار دارد، ازدواج کرده یک بچه‌ی یک ساله هم دارد. برای زندگی درست و حسابی باید از بیست سالگی به فکر بود دیگر. مرد بیست و یک ساله الآن هم بجنب می‌تواند سه، چهار سال دیگر بچه‌دار شود. اول باید کار درست حسابی پیدا کند بعد دنبال زن بگردد.

انگار حرف این‌ها تمامی ندارد. هر چه بگویند باز هم می‌توانند حرف پسر عذرا خانم را بزنند. گفتم:

نمی‌شود یک کم کمتر غیبت این پسر عذرا خانم را بکنید؟ همایون خانم به من نگاه می‌کند و بعد رو به بقیه می‌گوید: برای همین است که می‌گویم این جوان‌ها باید زودتر

ازدواج کنند. نگاه کن دختر سه ساله چطور به من بی‌حرمی می‌کند. خجالت هم نمی‌کشد...

دیگر تحمل نیش‌های این همایون خانم را ندارم. خودم را به زور از بین جمعیت رد می‌کنم و جلو می‌روم. یک خانمی با بچه‌اش آمده. بچه گریه می‌کند. گرمش است. زن هر کاری می‌کند، بچه آرام نمی‌شود. تلاش می‌کنم بخندانمش. نمی‌شود. بدتر جیغ می‌کشد. چرا من نمی‌توانم بچه‌ها را بخندانم؟ هر کسی می‌تواند. حتی علی هم می‌توانست. اگر علی برای بچه‌ای شکلک در می‌آورد بچه‌ها بی‌برو برگرد می‌خندید. علی بچه‌ها را دوست داشت. همه را دوست داشت. آن پیرزن‌ها را هم دوست داشت. آن روز به پست یک صغری خانم و کبری خانم خوردیم. آن‌ها داشتند غیبت نمی‌دانم کی را می‌کردند. علی شروع کرد با آن‌ها شوخی کردن. می‌گفت بس است چقدر غیبت می‌کنید و از این حرف‌ها. کل ته اتوبوس ریس می‌رفتند از حرف‌های علی. یادم می‌آید آن روز به خودم می‌گفتم که چقدر خوشبختم. آن روز علی داشت با من می‌آمد تا سر کارم. همین‌طوری گفت هوس کردم با تو باشم نیم‌ساعتی را. آن روز هم خیلی شلوغ بود. بوی گند هم می‌آمد. اعصابم خرد شده بود. علی فهمید. شروع کرد با کل اتوبوس شوخی کردن تا من بخندم. خندیدم.

از آن روز زمان زیادی گذشته. تقریباً یک سال. ولی خوشی‌ها یک‌روزی تمام می‌شوند و جای‌شان را غم می‌گیرد. روزهای خوش ما هم تمام شدند، چون دیگر همدیگر را دوست نداریم. حداقل او دیگر ندارد. شاید

می خورد. علی است. می خواهد بپرسد کجایم.
- الو؟
- سلام. کجایی؟
- من رسیدم. تو کجایی؟
- من هم رسیدم.
- رفتی بالا؟
- نه، حیاطم. تو چی؟
- اتوبوس، تا چند ثانیه‌ی دیگه درهای اتوبوس رو باز می‌کنن.
- آهان.
- نمی‌خوام پیاده شم.
- بگو اتوبوس رو نگه دارن.

داشت، تا همین دو سه روز پیش، ولی الان دیگه نه. از اول هم علی کسی نبود که گفت جدا شویم، من گفتم. علی نمی‌خواست. می‌گفت زندگی‌مان خوب است. همه‌ی دوست‌هایم هم می‌گفتند این احمقانه‌ترین کاری است که در زندگی‌ام می‌تونم انجام دهم. می‌گفتند بهتر از علی گیرم نمی‌آید که با همه‌ی بدخلقی‌هایم بسازد. من اصرار کردم. خیلی. دعوا کردم. خیلی. علی خسته شد از این که هی تلاش کند تا مرا بفهمد. ول کرد. گفت:
«دوشنبه می‌رویم دادگاه.»

امروز دوشنبه است. قرارمان ساعت هشت است. الان ۸:۰۵ دقیقه است. تهران پارس. رسیدم. گوش‌ام زنگ





چمدان خالی

توکا فاضل

چند دقیقه‌ای در ایستگاه
منتظر ماند تا شاید قطار
خلوت‌تر شود و همه،

کوپه‌های خود را پیدا کنند. بالاخره با تذکر مأمور ایستگاه به ناچار وارد قطار شد. از دیدن جمعیتی که با لبخند در راهرو به دنبال کوپه‌ی خود می‌گشتند، ناامید شد. همه با اشتیاق این طرف و آن طرف می‌رفتند؛ انگار همه به جز او مشتاق بودند سریع‌تر سفر را شروع کنند. بالاخره جمعیت سرگردان، داخل کوپه‌ها رفتند و دختر توانست با آرامش کوپه‌اش را پیدا کند. چمدانش را جابه‌جا کرد و روی صندلی نشست. دیدن اشتیاق بقیه‌ی مسافرها کمی او را هم هیجان زده کرده بود. با خود فکر کرد سه ماه دیگر تعطیلات آغاز خواهد شد و با تعطیلی دانشگاه می‌تواند دوباره به خانه برگردد. لبخندی زد و به بیرون نگاه کرد. بعد از چند دقیقه قطار حرکت کرد. ناگهان دختر احساس کرد چیزی مهم را جا گذاشته است. کوله پشتی‌اش را باز کرد و همه چیز را روی صندلی خالی کرد. تمام محتویات آن را با خود دوره کرد و دوباره آن‌ها را داخل کیف گذاشت. کیف را سر جایش برگرداند و دوباره لبخندی زد. چند دقیقه بعد فکر کرد شاید چیزی را باید در چمدان می‌گذاشته که فراموش کرده است. چمدان را باز کرد و همه چیز را از روی لیستش چک کرد و زیر لب گفت: «نه مثل این که همه چیز را آورده‌ام.» بلند شد که غذا بخورد، اما وقتی به وسط راهرو رسید فکر کرد نکند کتابش را در ایستگاه جا گذاشته باشد. با سرعت به کوپه بازگشت و زیپ جلوی چمدان را چک کرد. وقتی کتاب را در چمدان دید نفس عمیقی کشید و دوباره از کوپه بیرون رفت.

هنگام پیاده شدن از قطار دوباره با انبوهی از مسافران هیجان‌زده مواجه شد. در کوپه منتظر ماند تا کمی خلوت‌تر شود. بالاخره خود را به ایستگاه رساند. گوشه‌ای ایستاد تا دوباره محتویات کیف را بررسی کند. هنوز احساس می‌کرد چیزی مهمی را جا گذاشته است؛ اما این بار همه چیز را مرتب در کیف پیدا کرد.

وقتی به خوابگاه دانشگاه رسید با مادرش تماس گرفت، می‌خواست از او بپرسد آیا او می‌داند چه چیزی را جا گذاشته است؟ مادرش به او اطمینان داد که هر چه لازم بود را با خود برده است و خودش قبل از رفتن همه چیز را برای بار آخر چک کرده است. با وجود این، دختر چمدان را روی تخت گذاشت و بار دیگر همه چیز را با لیست تطبیق داد. چمدان را کنار کشید و روی تخت نشست و آرام با خود زمزمه کرد: «من مطمئنم که چیزی را جا گذاشته‌ام.»



تازگی چه خوانده‌ای؟



زیر سایه‌ی کتاب

گردآورنده: آوا اسلامی
ویراستار: لادن کرمی

وانیا سلطانی

مردی به نام اوه

فردریک بکمن / الهام فرحناکیان

این داستان درباره مردی است که شخصیتی منضبط و جدی دارد و براساس قوانینی که مورد قبولش است، زندگی می‌کند. حال او پس از مرگ همسرش - که تا به امروز، تنها فرد دوست داشتنی در زندگی او بوده، می‌خواهد خودکشی کند. در این زمان، هربار که او به این کار اقدام می‌کند، اتفاقی رخ می‌دهد که باعث می‌شود به



اجبار، به فردی کمک کند و در نتیجه مرگ خود را به تعویق بیندازد. این اتفاق‌ها هر روز رخ می‌دهد و به تدریج، اوه را به دنیایی با وجود انسان‌های دیگر، آشتی می‌دهد. اوه دوستانی جذاب پیدا می‌کند و تصمیم می‌گیرد برای کسانی که به تازگی وارد زندگی‌اش شده‌اند و او دوست‌شان دارد، بجنگد و به زندگی ادامه دهد. کتاب *مردی به نام اوه* از این نظر جذاب است، که هربار که ناامیدی وجود او را فرا می‌گیرد و زندگی از نظر او تیره‌وتار می‌شود، پیشامدی به وجود می‌آید که حتی حدس آن نیز سخت است و همین باعث می‌شود اوه، یک قدم به زندگی واقعی نزدیک‌تر شود. به نظر من این داستان بیانگر زندگی هر روز ما انسان‌ها است که اگر بادقت بیشتری در اطراف‌مان جستجو کنیم، زندگی واقعی را درمی‌یابیم.

بهاره نعمت پور

متشکرَم از ته دل

جین بیوکنن / پروین علی پور



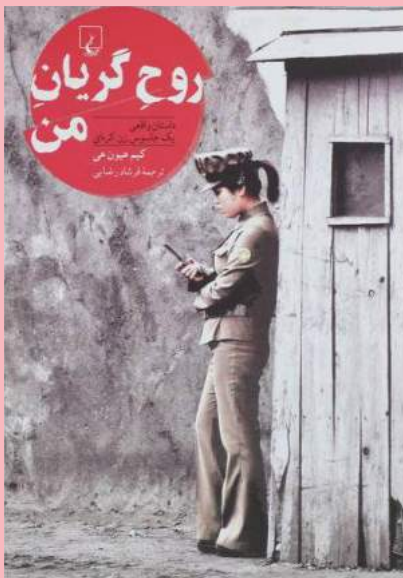
کتاب متشکرَم از ته دل داستان دختری به نام هیتی است که خانواده خود را از دست داده و در پرورشگاه به سر می برد تا این که همراه با دوستانش و مربیان سازمان، با قطار به روستاهای مختلف می روند و خانواده هایی آن ها را به سرپرستی می پذیرند. هیتی در زندگی جدیدش احساسات و موقعیت های متفاوتی را تجربه می کند ولی همیشه از کلمه متشکرَم متنفر می ماند، زیرا رضایتی از موقعیتش ندارد که بخواهد بابتش از کسی تشکر کند، تا اینکه در پایان داستان آنقدر از زندگی راضی می شود که می تواند، از ته ته دلش، متشکر باشد.

به نظر من با این که این کتاب برای نوجوانان است، ولی حتی برای بزرگسالان نیز مناسب است، زیرا مسائل زندگی من یا شما را به شیوه ای متفاوت نشان می دهد؛ اینکه پایان هر شب سیه، سپید است. این کتاب به من نشان داد افراد یا اتفاقات شاید از یاد بروند، اما در زندگی و قلب ما ردپای شان باقی می ماند. همان طور که بالای هر خوبی چیز بهتری است، هر چیز بدی نیز بدترش وجود دارد. پس در هر موقعیتی که هستی متشکر باش.

سانیا پرنیان

روح گریان من

کیم هیون هی / فرشاد رضایی



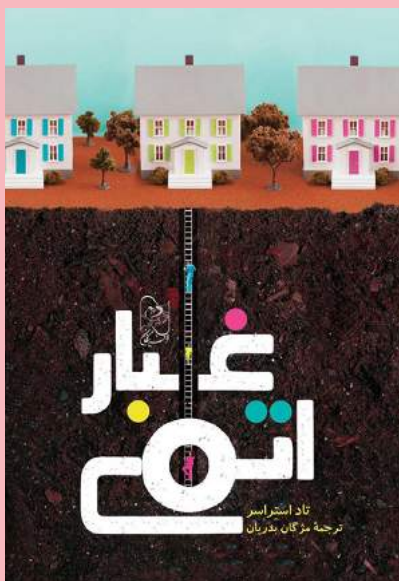
داستان روح گریان من ماجرای دختری کره ای است که در حکومت دیکتاتوری کره شمالی، به اجبار مسیر زندگی اش از قبل مشخص شده. داستان به حدی جذاب و قابل لمس است که خواننده، شخصیت داستان را کاملاً درک کرده و خود را نزدیک به آن می بیند. دختری که به خاطر خانواده اش وارد یک مسیر نظامی شده و به عنوان جاسوس، تعلیماتی می بیند و مأموریت هایی را انجام می دهد. در انتها او دستگیر شده و وارد کشوری دموکراسی با تمام امکانات می شود و تازه متوجه می شود که حکومت

چه استعمار سنگینی بر او و هموطنانش تحمیل کرده و بعد از اتفاقاتی که می افتد، کتابی درباره آنچه به او و هموطنانش گذشته، می نویسد. این کتاب نثری گیرا دارد و اتفاقاتی در آن رخ می دهد که هر لحظه شما را هیجان زده و گاهی نیز ناراحت می کنند.

آریانا افتخاری

غبار اتمی

تاد استراسر / مژگان بدریان



این کتاب، بحران بزرگی را از همان فصل‌های اولش نشان می‌دهد و با همان تا آخر کتاب پیش می‌رود و اگر کسی اطلاعات کتاب را نخوانده باشد و چیزی از تاریخ و اخبار دنیا نداند، قطعاً در فضایی واقعی می‌افتد و حس می‌کند روایتی واقعی از یک فاجعه‌ی بزرگ، یعنی انفجار هسته‌ای را نشان می‌دهد.

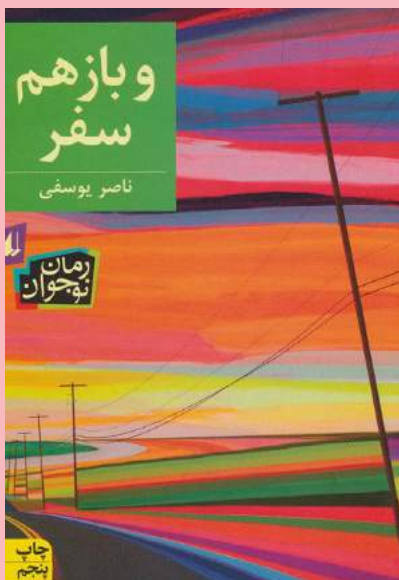
همه در این ماجرا هستند و همه یک حس مشخص و اجباری را تجربه می‌کنند، ولی روایت داستان را پسر دوازده ساله‌ی خانواده به عهده دارد که پدرش تمام این ماجراها را پیش‌بینی کرده و با وجود آن که مسخره شده،

پناهگاهی برای چنین روزی ساخته که در آخر، نجات‌دهنده و پناه‌دهنده‌ی افراد زیادی در همسایگی آنها می‌شود. چیزی که باعث می‌شود این روایت آدم را منتظر اتفاق‌های بدتر و همین‌طور مشتاق به نتیجه‌ای لذت‌بخش نگه دارد، این است که بیشتر داستان، در فضایی مشخص و یکسان و در عین حال متنوع صورت رخ می‌دهد.

پرستو عطارزاده

و باز هم سفر

ناصر یوسفی

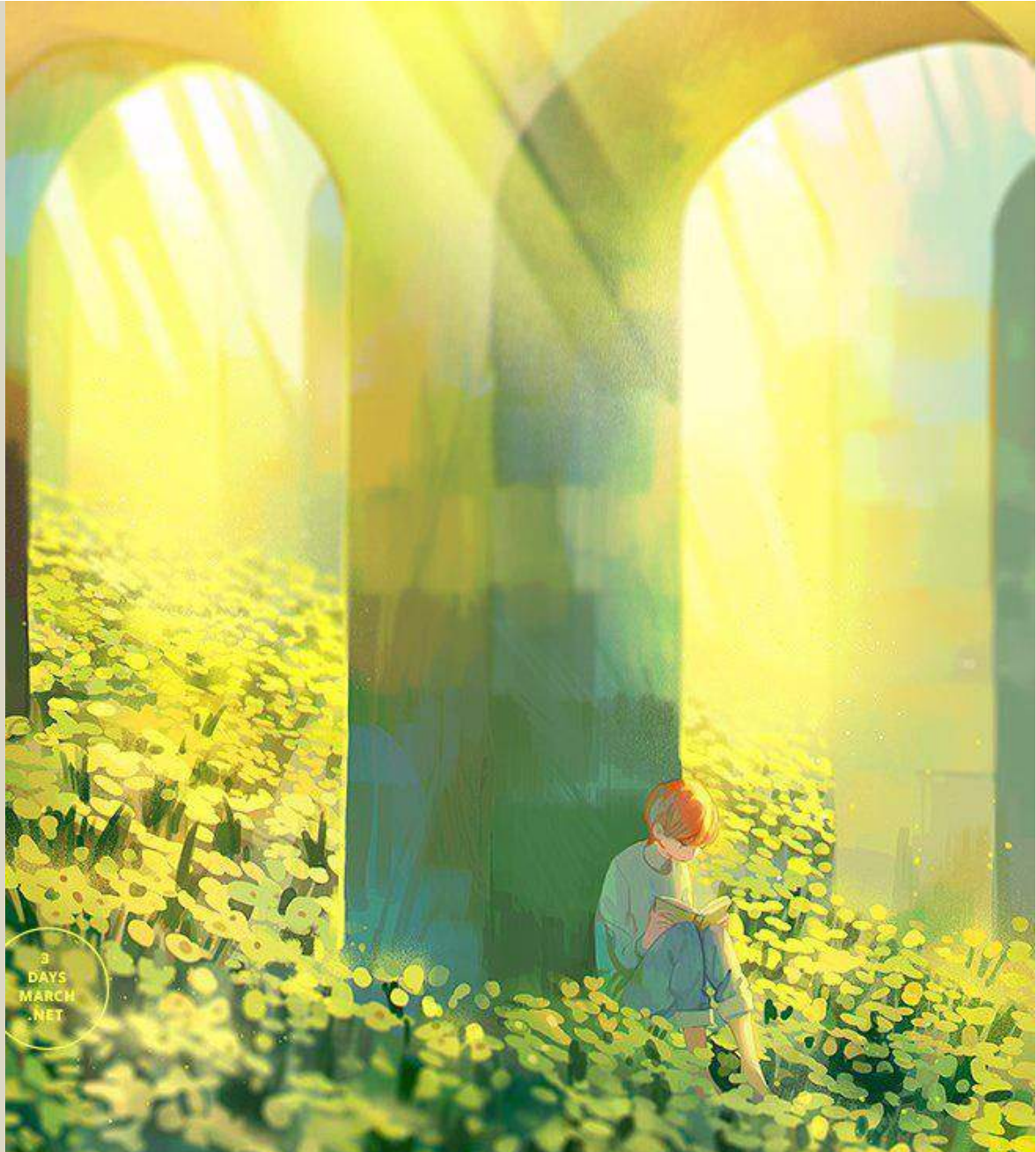


این کتاب از بهترین کتاب‌هایی است که با خوانندش افکار و زندگی من متحول شده است. داستان درباره شهری است که نوجوانان با رسیدن به سن چهارده سالگی، باید خانه‌ی خود را ترک کرده و از سه مسیر موجود در انتهای شهر، یکی را انتخاب کنند و در مسیر زندگی خود پیش بروند. در ادامه‌ی داستان، سه نفر از این شهر به این سه راهی رسیده و هر کدام برای خود مسیری را انتخاب می‌کنند که در طول مسیر، اتفاقات متعدد و هیجان‌انگیزی، هر کدام از آنها را به گونه‌ای به چالش می‌کشد.

در اواسط داستان زندگی یکی از شخصیت‌ها با جمله‌ی «او یک غریبه بود» و

غریبه یعنی خطر، تغییر می‌کند. به گونه‌ای که برای خواننده دلیل آن و حتی پایان سرنوشت شخصیت غیرقابل تشخیص می‌شود که همین خواننده را وادار می‌کند تا صفحات بیشتری از این کتاب را بخواند.

از نظر من ساده و روان بودن متن این داستان، وجود سه داستان متفاوت با اتفاقات عجیب برای هر کدام از این شخصیت‌ها، بیان وقایع روان‌شناسانه در قالب یک داستان و آشکار شدن پیام داستان در مکالمات شخصیت‌ها، از دلایل تأثیرگذار بودن آن است.



از میان کتابها

آوا اسلامی

از درون شروع می‌شود. از چیزهای کوچکی که وجودشان را حس نمی‌کنیم مگر وقتی که از کار بیفتند. بعد می‌رسد به بینایی، به شنوایی... انگار به دنیا می‌آییم که از دست بدهیم.
چاه بابل / رضا قاسمی

ممکن است باد همیشه پشت سرتان باشد و خورشید جلوی روی‌تان و ممکن است بادهای سرنوشت آن‌قدر شما را بالا ببرند تا بتوانید همراه ستاره‌ها برقصید!
آن شرلی / لوسی ماد مونتگومری

وقتی با خود ناشادیم نسبت به ناشادی دیگران حساس‌تر هستیم. احساس در ما تخریب نمی‌شود بلکه تا حدی تمرکز می‌یابد.

شب‌های روشن / فنودور داستایوفسکی

یک کتاب مشترک مثل فرار با یک همراه است.

تولستوی و مبل بنفش / نینا سنکوویچ

بگذار دو ساعت در روز فعالیت کنم، آنگاه بقیه‌ی بیست و دو ساعتش را رویابافی می‌کنم.
از کتاب با آخرین نفس‌هایم / لوئیس بونوئل

می‌دونی شانس چیه؟ شانس اینه که باور داشته باشی خوش‌شانسی.

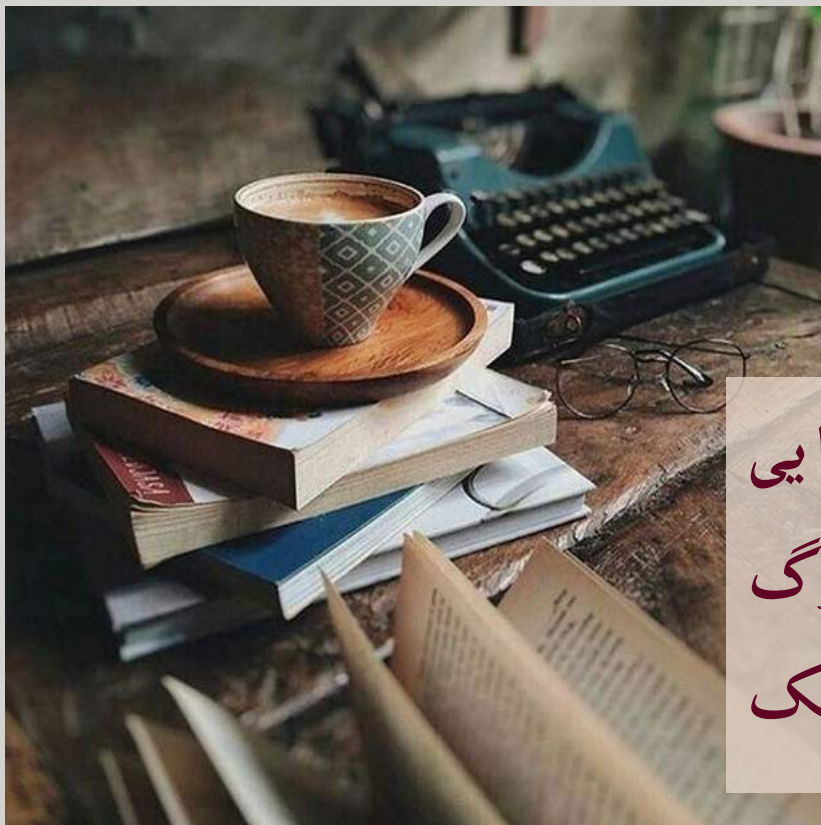
اتوبوسی به نام هوس / تنسی ویلیامز

آدم‌ها به تدریج به هر چیزی عادت می‌کنند و راه‌هایی برای زیستن در کنار آن می‌اندیشند.
جنگ آخرالزمان / ماریو بارگاس یوسا

بخشیده‌ام، شما هم اگر بخواهید می‌توانید ببخشید؛ آدم، زمین نیست که بتواند بار همه‌ی این تلخی‌ها را به دوش بکشد.

نیمه‌ی تاریک ماه / هوشنگ گلشیری





داستان‌هایی با قهرمانان بزرگ و آدم‌های کوچک

آثار مرتبط با جنگ جهانی دوم

مینا پورمجیب

جنگ جهانی دوم دومین جنگ جهانی بود که از سال ۱۹۳۹ تا ۱۹۴۵ میلادی طول کشید. بیشتر کشورهای جهان از جمله قدرت‌های بزرگ در این جنگ شرکت کردند و کم‌کم در قالب دو اتحاد نظامی در برابر هم قرار گرفتند. دسته‌ی نخست، متفقین و دسته‌ی دوم نیروهای محور یا متحدین نام داشتند. این دو اتحاد نظامی، یک جنگ تمام‌عیار به‌راه انداختند که در اثر آن بیش از صد میلیون نفر در بیش از سی کشور جهان درگیر شدند. جنگ جهانی دوم یکی از مهم‌ترین تراژدی‌های قرن بیستم است که در شکل‌دهی به دنیای امروز نقشی اساسی داشته است. می‌توان گفت که نوع نگاه به انسان مدرن، تحت تأثیر فجایع این جنگ، اعم از نسل‌کشی، استفاده از سلاح‌های کشتار جمعی و حمله به مناطق غیرنظامی تغییر یافت. تاکنون نویسندگان و اندیشمندان بسیاری تلاش کرده‌اند که نگرش خود را در قبال جنگی که ده‌ها میلیون انسان را به کام مرگ کشانده؛ بیان کنند. به گفته یکی از نویسندگان هلندی*، بیشتر نویسندگان اروپایی نوجوانی‌شان را در جنگ سپری کرده‌اند و معمولاً بهترین آثارشان تا اندازه‌ی زیادی زندگی‌نامه‌ی خودشان است. جنگ باعث می‌شود تا بشر بسته به نقش‌ش در زمان و مکان خاصی که دارد، به شدت تغییر چهره دهد و همین تغییرهاست که صحنه‌های مضحک یا غم



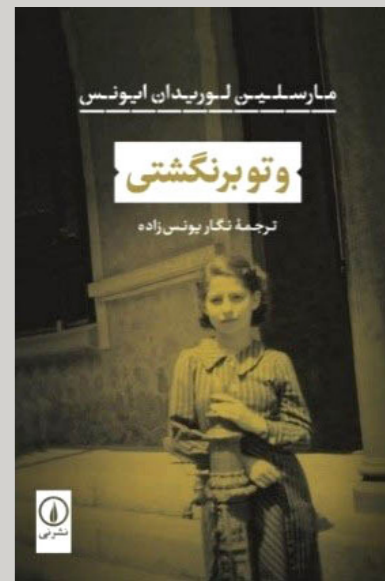
انگیز دنیا و نهایتاً ادبیات را خلق می‌کند. صحنه‌هایی پر از قهرمان‌ها و آدم‌های کوچک. کتاب‌های مرتبط با جنگ جهانی دوم پر از قهرمان‌های بزرگی است که در قالب یک آدم معمولی ظاهر می‌شوند و به کام مرگ می‌روند و در کنار آن‌ها شخصیت‌های ترسویی نیز هستند که از جنگ فرار می‌کنند و نسل‌شان تا امروز ادامه می‌یابد.

در این جا چند کتاب با همین موضوع معرفی شده است:

و تو برنگشتی / مارسلین لوریدان ایونس

و تو برنگشتی داستان کوتاهی است از نویسنده‌ای یهودی که فرانسوی و لهستانی تبار است. او خود از بازماندگان آشویتس، بزرگ‌ترین و مجهزترین اردوگاه کار اجباری آلمان بود که در طول اشغال لهستان، به دست نازی‌ها ساخته شد. در این داستان کوتاه از دردها و مرارت‌های یهودیان ساکن این اردوگاه صحبت شده است..

و تو برنگشتی این کتاب در سال ۲۰۱۵ منتشر شد و توانست جایزه‌ی ادبی ژان ژاک روسو را از آن خود کند. کتابی با نثری ساده و روان است که وقایع غم‌باری را حتی پس از نجات بازماندگان این نسل‌کشی، به شکلی تکان‌دهنده بیان می‌کند. این داستان می‌توانست گفت‌وگوی



فرزندی با پدرش باشد؛ پدری که هیچ‌گاه پیدا نشد..

بخشی از کتاب :

«اما تو فرانسوی نبود. پیش از جنگ تلاش‌هایی کرده بودی برای این که ملیتی که آرزویش را داشتی به دست آوری. بی‌فایده بود. تو این کشور را دوست داشتی، اما هیچ معلوم نبود که این کشور هم تو را دوست داشته باشد. تو یهودی خارجی بودی و این بود عنوان تو در اوراق رسمی.»

بادبادک‌ها/ رومن گاری

رومن گاری، دیپلمات و نویسنده‌ی توانمند فرانسوی است. او در سال ۱۹۳۸ به نیروی هوایی فرانسه ملحق شد و پس از اشغال فرانسه توسط آلمان نازی به حکومت فرانسه‌ی آزاد به رهبری شارل دوگل پیوست. بادبادک‌ها رمانی تاریخی است که به حماسه‌سازی مردمانی عادی و گمنام اشاره می‌کند. عنصر بادبادک در بخش‌های مختلف داستان وجود دارد و می‌توان گفت نماد امید به آینده است. در جریان داستان بادبادک‌ها ماجرای عاشقانه نیز اتفاق می‌افتد که دارای فراز و فرودهایی است. رومن گاری در بادبادک‌ها به وقایع تاریخی فرانسه نظیر ماجرای دریفوس و ژاندارک نیز اشاره ای ظریف می‌کند. جالب



آن است که قهرمانان گمنام این داستان، در کنار زندگی عادی خود، مبارزه‌شان را برای رهایی پیش می‌برند. بادبادک‌های رومن گاری مملو از سخنان کنایه‌آمیز است: «می‌دانید ارتش آلمان وقتی به خط مارژینو رسید چه کرد؟ از آن گذشت. می‌دانید هنگامی که مقابل کلو ژولی (رستورانی مشهور در کلری) رسید چه کرد؟ در آن متوقف شد.»

مفیستو/ کلاوس مان

مفیستو اثر کلاوس مان، نویسنده‌ی نامدار آلمانی، رمانی است که داستان‌ش در آستانه‌ی آغاز جنگ جهانی دوم می‌گذرد. شاید افسانه‌ی پیمان‌بستن فاوست با شیطان و فروختن روح خود در ازای دستیابی به آگاهی را شنیده‌اید. مفیستو داستان زوال تدریجی شخصیت اول داستان و پیوستن یک هنرمند متأثر به دستگاه هیتلر، در ازای دریافت شهرت و ثروت است.



در این کتاب کلاوس مان فضای سیاسی و اجتماعی جامعه‌ی آلمان در آستانه‌ی جنگ جهانی دوم را به خوبی نشان داده. ترکیبی از خوشبینی و فرصت‌طلبی، نشان از وقوع یک بحران اخلاقی در جامعه‌ی آلمان

است که منجر به روی کار آمدن هیتلر و درد و رنج‌های بی‌پایان ده‌ها میلیون انسان می‌شود. بخشی از کتاب:

«گروه ارکستری که روی سن خالی جای گرفته بود، چنان بزرگ بود که انگار قرار بود یک سمفونی اجرا شود؛ دست کم یک سمفونی از ریچارد اشتراوس. اما با درهم‌ریختگی مضحکی فقط مارش‌های نظامی نواخته می‌شد.»

جنگ چهره‌ی زنانه ندارد/ سوتلانا آلكسیویچ

این کتاب یکی از پرفروش‌ترین کتاب‌های دنیاست که روایتی عجیب و زنانه از جنگ جهانی دوم ارائه می‌دهد. در این اثر زنان اهل شوروی پس از سال‌ها از تجربیات‌شان می‌گویند؛ این که در زمان جنگ به عنوان سرباز در کنار مردان جنگیده و تجربیات تلخ و سختی را از سر گذرانده‌اند. دختران زیادی در جنگ جهانی دوم در بخش‌هایی مانند پرستاری خدمت کردند و نکته‌ای که کمتر کسی آن را می‌داند این است که بیشتر از پانصد هزار زن در کنار مردان اسلحه به دست گرفتند و از سنگرها محافظت کردند؛ این کتاب درباره‌ی آنهاست. قسمتی از کتاب:



« ما توی زمین زندگی می‌کردیم... مثل موش کور... بهار که می‌شد یه شاخه می‌آوردی و می‌ذاشتی رو تاقچه. تماشاش می‌کردی و شاد می‌شدی. آخه فردا ممکن بود نباشی. به این خاطر به خودت فکر می‌کنی و سعی می‌کنی شاخه رو به خاطر بسپاری... از خونه برای یکی از دخترها لباس زنانه‌ی پشمی فرستادن. ما حسودی مون می‌شد. با اینکه می‌دونستیم امکان پوشیدن لباس شخصی تو جنگ وجود نداشت.»

اعترافات یک جاسوس/ الیزابت وین

این کتاب که از پرفروش‌ترین‌های نیویورک تایمز است و جوایز بسیاری را کسب کرده، داستانی هیجان‌انگیز از تاریک‌ترین روزهای جنگ جهانی دوم را شرح می‌دهد. دو دختر از سیستم جاسوسی انگلستان مأموریت مهمی را برعهده می‌گیرند، اما هواپیمای‌شان در خاک تحت اشغال دشمن سقوط می‌کند. قسمتی از کتاب:



«مدی دوباره به انسانیت ایمان پیدا کرد، خودش را از میان جمعیت بیرون کشید و در کوچه پس‌کوچه‌های سنگفرش‌شده‌ی استاک‌پورت راه افتاد. این جا هیچ کس نبود به جز بچه‌هایی که با جیغ و داد فوتبال خیابانی بازی می‌کردند و سربه‌سر خواهرهای بزرگ‌شان می‌گذاشتند؛ خواهرهایی که موهای‌شان را زیر دستمال گردگیری جمع کرده بودند و قالی‌ها را بدون ذره‌ای ملایمت بیرون خانه می‌تکاندند و پله‌های جلوی خانه را می‌سابیدند و مادران‌شان مشغول خرید از بازار بودند. قسم می‌خورم که اگر باز هم درباره‌شان فکر کنم از غصه گریه‌ام می‌گیرد. آن‌ها هم زیر بمباران تکه‌تکه شده‌اند.»

سه زن/ثریا ام. لین

این کتاب درباره‌ی سه پرستار جوان است که با اهداف و شخصیت‌هایی متفاوت در جنگ جهانی دوم حضور دارند. زندگی هر سه‌ی آنها در نبردی به خطر می‌افتد و ناچارند برای بقا به یکدیگر اعتماد کنند. این رمان درباره‌ی جنگ جهانی دوم، وضعیت زنان و تلاش آنها برای زنده ماندن است، کتاب «سه زن» در ستایش عشق، دوستی و زنانگی نوشته شده است. قسمتی از کتاب:



«نگاهی سرسری به جلو انداخت، کیپ‌تاک‌یپ زبانی حضور داشتند که بی‌شک همانند او مشتاق بودند دوباره به خشکی برسند. هنوز خیلی مانده بود تا برسند، اما او نمی‌خواست اولین نگاه دقیقش را به فرانسه از دست بدهد. الی دستش را در جیبش کرد و نیمی از میان‌وعده‌ای را که صرفه‌جویی کرده بود بیرون آورد، شکمش به شدت قاروقور می‌کرد و تصمیم گرفت به جای این که میان وعده‌اش را سهواً در آب بیندازد، آن را حالا بخورد و لذت ببرد.»

*هری مولیش

منابع:

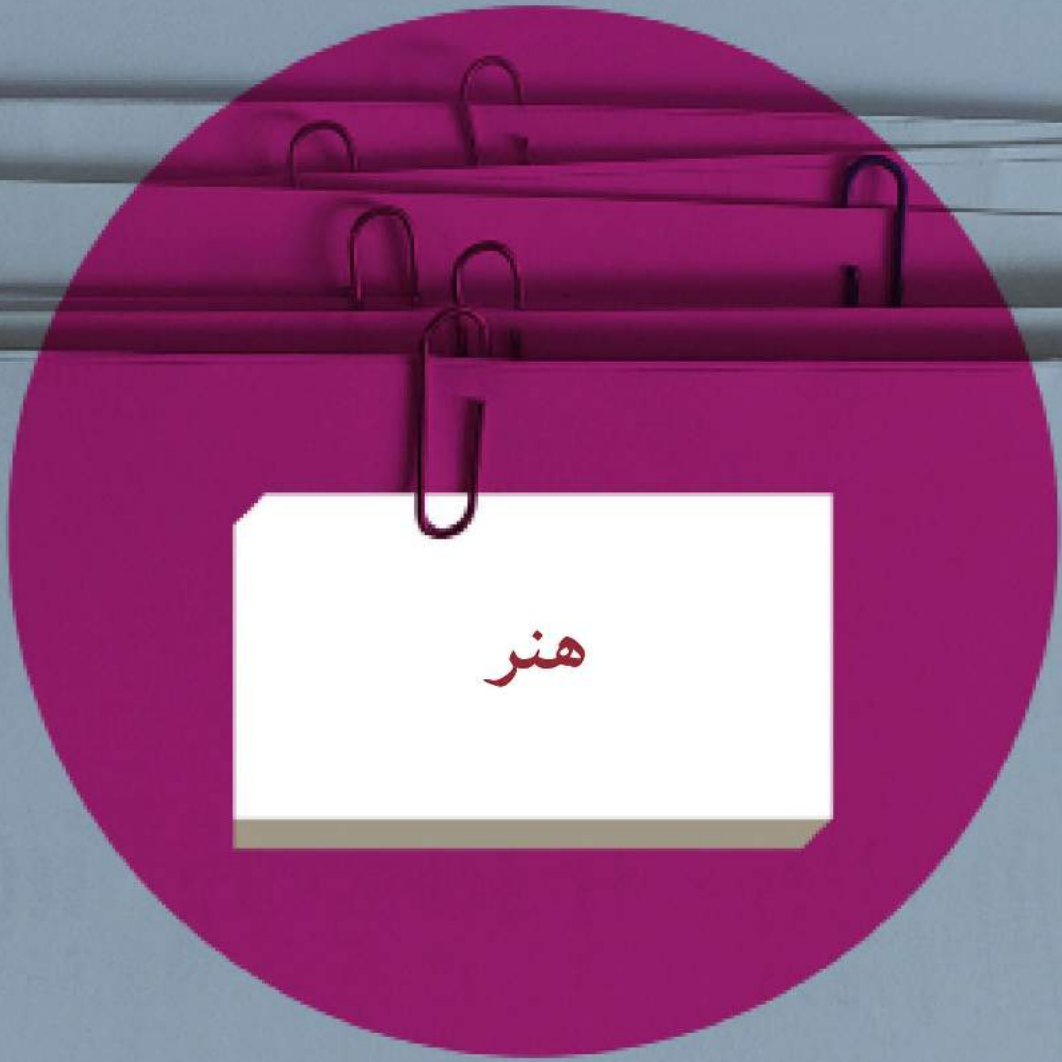
<https://nashreney.com>

<https://taaghche.com>

<https://fidibo.com>

<https://www.ketabrah.ir>





هنر

مائده واعظی
ویراستار: هلیا افضلی

سبک عکاسی خبری Photojournalism



عکاسی خبری یا فتوژورنالیزم نوعی از هنر عکاسی است که در آن با کنار گذاشتن بزرگ‌نمایی و داستان‌پردازی، وقایع روزمره به تصویر کشیده می‌شوند. مضمون عکس‌های خبری، رویدادها و اطلاعات روز هستند که به شیوه‌ای مستندگونه به صورت تک یا مجموعه، ثبت می‌شوند. هدف و مقصود این آثار، اطلاع‌رسانی و آگاهی عموم است.

در عکاسی خبری، روایت و نقل عکس بر قضاوت آن ارجحیت دارد؛ یعنی لازم است عکس، دیگران را به قضاوت بکشد و اثری از سلیقه‌ی شخصی عکاس در آن دیده نشود. در این نوع عکاسی عنوان یا سوژه، مقدم بر عکس است و باید به مخاطبان و ناظران اثر کمک کند تا خودشان داستان یا ماجرا را بیابند. عکاس خبری باید از رویدادی عکس بگیرد که دارای ارزش خبری باشد. هر رویدادی ارزش خبری

با اهمیت برای آن هستند، برای روزنامه‌نگاران ایرانی حائز اهمیت هستند. بحث دیگر در ارزش خبری، تازگی (Timeliness) است. تازگی به معنای کوتاه بودن زمان وقوع رویداد تا زمان انتشار خبر است که هرچه این زمان کوتاه‌تر باشد، رویداد، خبرپذیری بالاتری خواهد داشت و به عبارت دیگر، خبر و یا عکس آن برای مخاطبان، تازه‌تر خواهد بود.

عناصر خبری از دیگر موضوعاتی است که عکاس خبری باید در ثبت عکس به آن توجه داشته باشد. عناصر خبری یعنی چه چیزی رخ داده (What)، کجا (Where) و یا چه وقت (When) رخ داده، چه کسی یا کسانی (Who) مسبب آن بوده‌اند و در نهایت این که آن رخ داد چرا (Why) اتفاق افتاده است، این عناصر، همگی دارای اهمیت تصویری هستند.

کار عکاس خبری با روزنامه‌نگار تفاوتی ندارد و آثار

ندارد زیرا رویدادها متعلق به دنیای واقعی و خبرها متعلق به دنیای رسانه‌ای هستند. اولین عامل ارزش خبری دربرگیری (Impact) است. اگر رویداد با جمع زیادی مرتبط باشد، دارای دربرگیری است و باید آن را تبدیل به خبر کرد و از آن عکس گرفت. دومین عامل ارزشی خبری کشمکش (Conflict) است. کشمکش انسان با انسان، فرد با گروه، گروه با گروه، جنگ انسان با طبیعت، همگی مثال‌هایی از کشمکش هستند و ارزش خبری دارند. عامل سوم شهرت (Prominence) است. افراد مشهور و شناخته شده گزینه‌ی بهتری برای عکاسی هستند، زیرا می‌توانند ارزش خبری داشته باشند. عامل بعدی در زمینه‌ی ارزش خبری، مجاورت است که هم معنای جغرافیایی و هم معنای معنوی دارد؛ برای مثال موضوعات خبری مرتبط با مسائل فلسطین، افغانستان، عراق و خلیج فارس که مکان‌های در همسایگی ایران یا



جریان زندگی روزمره محو و ناپدید شود، در عرض چند ثانیه به طور فشرده و مختصر، تبدیل به یک نمونه‌ی اعلا از آن واقعه می‌کند.

رابطه‌ی او زمانی با عکاسی خبری عمق گرفت که در سال ۱۹۳۰ با الهام گرفتن از عکسی توسط مارتین مونکاچی، عکاس خبری مجارستانی، که نشان می‌داد سه کودک برهنه‌ی آفریقایی در حال گشت و گذار در دریاچه تانگانیکا هستند، نقاشی را رها کرد و به طور جدی به عکاسی پرداخت. او در این زمینه گفته است: «من ناگهان فهمیدم که یک عکس می‌تواند ابدیت را در یک لحظه ثابت کند».

اولین عکس‌های خبری کارتیبه برسون در سال ۱۹۳۷ هنگامی که تاج‌گذاری جورج ششم و ملکه الیزابت را ثبت کرد در هفته‌نامه فرانسوی Regards چاپ شد. او از دوربین لایکا با لنز ۵۰ میلیمتری استفاده می‌کرد زیرا



آنها نیز بر اذهان مخاطبان، تأثیر زیادی دارد. هنری کارتیبه برسون (Henri Cartier-Bresson) عکاسی فرانسوی بود که در ابداع و گسترش عکاسی خبری و نیز عکاسی لحظه‌ای و خیابانی نقش اساسی

داشت. کارتیبه برسون را بسیاری از مورخان به عنوان «پدر عکاسی» می‌شناسند. توانایی منحصر به فرد او در ثبت «لحظه قطعی»، چشم دقیقش برای طراحی صحنه، شیوه‌ی منحصر به فرد کارش و بیان ادبی‌اش در تئوری و عملی عکاسی، او را به عنوان شخصی افسانه‌ای در میان فتوژورنالیست‌های هم‌دوره‌اش مطرح کرد.

معمولاً عکس‌های برسون، یک واقعه و رویداد را درست قبل از این که از هم فرو پاشیده و تمام شود یا این که در





استفاده از دوربین کوچک در میان جمعیت، برای غلبه بر رفتار رسمی و غیر طبیعی افرادی که از عکس برداری مطلع بودند، ضرورت داشت.

در دساو آلمان کمی پس از پایان جنگ جهانی دوم، در یک اردوگاه مخصوص آوارگان، یکی از قربانیان نازی‌ها ناگهان یکی از جاسوسان سابق گشتاپو را شناسایی می‌کند و کارتیه برسون این لحظه را ثبت می‌کند. این عکس سمبل آزادی و نشانه‌ای برای پایان دوران وحشت نازی شد.

کارتیه برسون یکی از اعضای بنیانگذار عکس‌های مگنوم در سال ۱۹۴۷ بود که یک تعاونی عکاسی بین‌المللی است که متعلق به اعضای عکاس آن است و دارای دفاتری در شهرهای نیویورک، پاریس، لندن و توکیو است.

منابع:

برت، تری (۱۳۷۹). نقد عکس؛ درآمدی بر درک تصویر. اسماعیل

عباسی و کاوه میرعباسی. چاپ دوم، تهران: نشر مرکز

احمدی، بابک (۱۳۷۱). نقد از نشانه‌های تصویری تا متن؛ به سوی

نشانه‌شناسی ارتباط دیداری چاپ پنجم، تهران: نشر مرکز

شهابلو، شاهین (۱۳۸۶). هنری کارتیه برسون، تهران: فصل نامه

حرفه هنرمند؛ نشریه هنرهای تصویری، شماره ۲۲

نیکوبندل، مرتضی (۱۴۰۰). عکاسی از بحران، تهران: نشریه دیدنگار



یادداشتی بر فیلم نفس

شایسته ارادتی



دهه‌های پنجاه و شصت را می‌توان از تاریخ‌سازترین دوره‌های ایران معاصر نامید که فراز و نشیب بسیاری را با خود به همراه داشته است و مهم‌ترین وقایع آن انقلاب اسلامی و جنگ تحمیلی است. دو دوره‌ای که داستان‌ها و حرف‌های زیادی برای گفتن دارند و می‌توانند در آثار ادبی و سینمایی، به تصویر کشیده شوند. این نوشته درباره‌ی داستانی کودکانه به اسم نفس است؛ نفس بهار، دختری کوچک، که با خانواده‌اش در وسط ناکجاآباد زندگی می‌کند خاطرات خود را - چه شیرین، چه تلخ- برای هر گوش شنوایی تعریف می‌کند و ذهن کوچک و لطیف خود را به تصویر می‌کشد.

نفس سومین فیلم نرگس آبیاری، کارگردان و نویسنده ایرانی است که از سال ۱۳۸۴ با ساختن فیلم‌های مستند و کوتاه وارد دنیای هنر شد. از دیگر آثار او می‌توان به شیار ۱۴۳ اشاره کرد. فیلم نفس در سال ۱۳۹۵ اکران و در نهایت برای معرفی به آکادمی اسکار انتخاب شد. در خلاصه این فیلم آمده: « [نفس] روایت زندگی چهار کودک به نام بهار، نادر، کمال و مریم است که به همراه پدرشان غفور و مادر بزرگ خود در دهه پنجاه خورشیدی نفس می‌کشند.»



فیلم دارای روایتی نسبتاً غیر خطی، با پرش‌های زمانی مداوم است که با توجه به موضوع فیلم و شیوهی روایت آن، سبک مناسبی است؛ زیرا ما را به ذهن راوی؛ یعنی بهار و

انقلاب است؛ این موضوعات همگی نشانگر تفاوت دغدغه‌های او با اطرافیانش است؛ این مسئله، دید بازتری را نسبت به جامعه، برای بیننده فراهم می‌کند.

نفس بیانگر عواطف و رویاهای کودکان و اهمیت آن است. از احساسات معصومانه‌ی بهار برای پسرخاله‌اش گرفته تا دلسوزی برای پدرش که از تنگی نفس رنج می‌برد. همین احساسات و عواطف تأثیرات زیادی بر او و رویاهایش دارند؛ برای مثال او بارها قهرمان پسر داستان را پسرخاله‌اش تصور می‌کند و دفعات زیادی تصمیمش را برای پزشک شدن و کمک به مردم، مخصوصاً پدرش، اعلام می‌کند. درواقع فیلم زیبایی ابدی و همیشگی این عواطف و آرزوها را به تصویر می‌کشد؛ موضوعی که

ذهن کودکان‌اش که مدام از خاطره‌ای به خاطره‌ی دیگر می‌پرد، نزدیک می‌کند. همین نکته باعث شده که فیلم پر از داستان کوتاه‌ی باشد که همگی با وجود پراکندگی‌شان یک حرف برای گفتن دارند: زندگی کودکان در تاریخ آدم‌بزرگ‌ها. برای مثال در قسمتی از فیلم، بهار یک کتاب داستان بزرگ‌سال را به دست می‌گیرد و شروع می‌کند به خواندن، زمانی که با واژه «گیلاس» برخورد می‌کند، به جای جام شرابی که منظور نویسنده است؛ در ذهنش میوه‌ی قرمز رنگ گیلاس را تصور می‌کند و یا هنگامی که در ادامه‌ی کتاب با عبارت «چند نخود تریاک» مواجه می‌شود و می‌فهمد که چیزی خطرناک و حتی مرگ‌آور است، با بهت و ترس به نخودهایی که مادر بزرگش در آن

لحظه، پاک می‌کند، نگاه می‌کند.

در جایی دیگر از فیلم شاهد ارزش‌ها و معیارهای بهار هستیم؛ برای مثال، نحوه‌ای که او با هم‌کلاسی‌اش بر سر قایق‌های اسباب‌بازی‌شان بحث می‌کند و یا رقابت آن‌ها بر سر نمره‌های‌شان، در حالی که در همان زمان معلم‌شان به خاطر عقاید شخصی‌اش دارد شغلش را از دست می‌دهد و کشور آماده‌ی





گفت احساسی‌ترین بخش فیلم، همین بخش است چرا که شاهد کودکانی هستیم که ناخواسته وارد جنگ شده‌اند. این بخش از فیلم را می‌توان نقطه‌ی اوج آن خواند چرا که سعی دارد این واقعه‌ی مهم و تلخ را از دید بهار نشان دهد. «نفس» فیلم بی‌نقصی نیست ولی بی‌شک اثری انباشته از احساسات آدمی است. فیلمی که در کنار مسائل و مفاهیم عمیق و بحث برانگیزش، لحظات بانمک زیادی دارد؛ راهی پر پیچ و خم و پر ماجرا که تا مدت‌ها در ذهنمان می‌ماند.

منبع: سایت نقد فارسی - بلاگ نماوا

می‌تواند اشاره‌ای به روح پاک و معصوم بچه‌ها باشد. با وجود گذر سال‌های متعدد در فیلم، ما شاهد رشد بدنی بهار و خواهر و برادرانش نیستیم که شاید از نظری یک نقطه ضعف به حساب بیاید ولی همین باعث می‌شود که بیننده حواسش جمع وجود و روح کوچک بهار باشد و با وجود پرش‌های زمانی زیاد فیلم، آن را منسجم‌تر و در اصل به شکل بهاری ببیند که نامش «انسان کوچک» است. یکی دیگر از موضوعات مهم در فیلم، جنگ ایران و عراق است. نرگس آبیاری در این فیلم به بیننده چهره‌ای دیگر از جنگ را نشان می‌دهد؛ تأثیر آن بر بچه‌ها. شاید بتوان



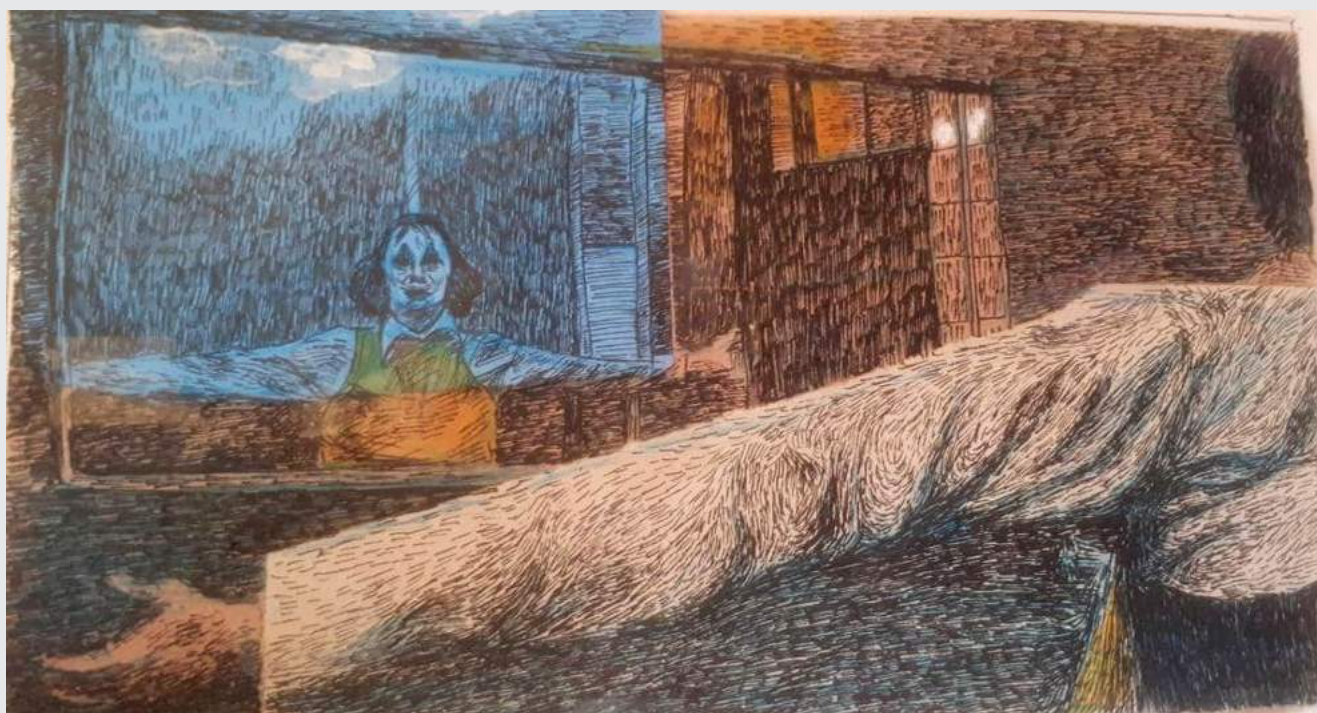
گالری گردی



هانا طباطبایی



بهار پارسا



هانا الماسی



کڑال سادات ہندی



هستی مشکات



سبا صالحی

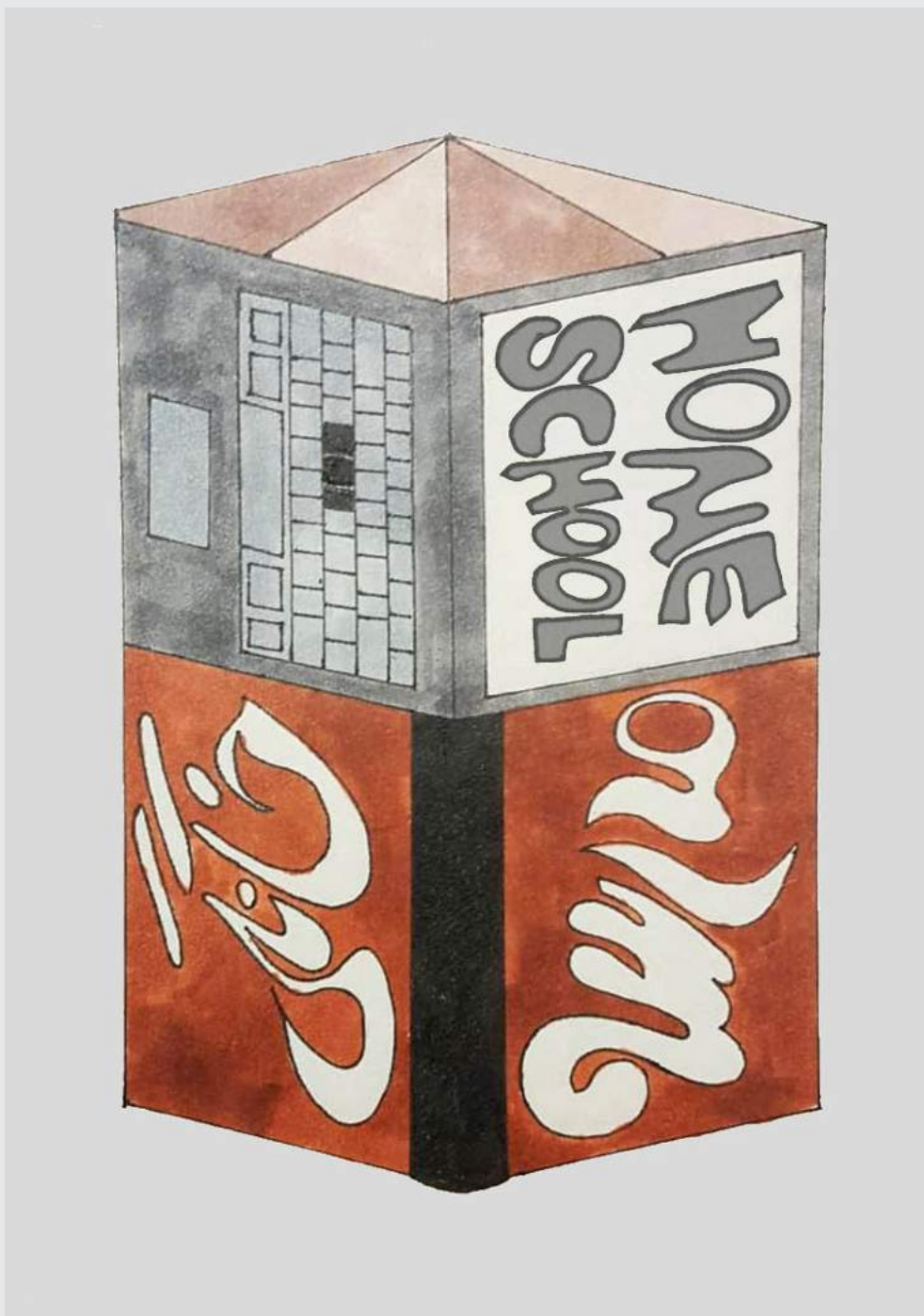
هنرجویان پایه‌ی یازدهم در کارگاه خط در گرافیک، پوستری
را با موضوع «مدرسه‌ی خانگی» طراحی کرده‌اند که تعدادی از
آنها را در اینجا خواهید دید:



گلاره حسامی‌آذر



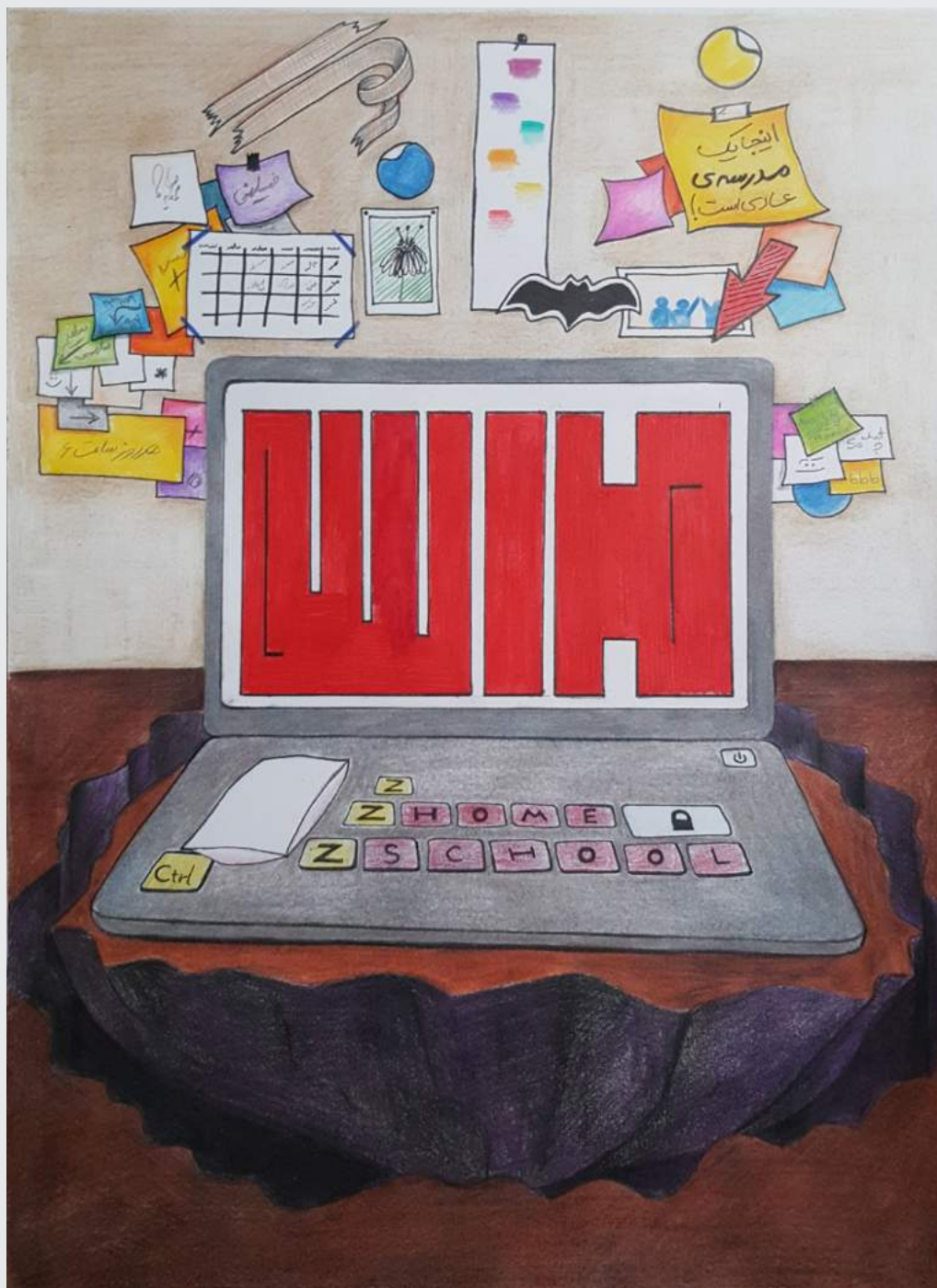
صبا سلطانی



سارا رفیع فر



ملیکا حبیبی



کیانا سمندریان

از چشم دوربین



آوا اسلامی



آوا اسلامی



پریسا پرمور



پریسا پرمور



درسا ابراهیم‌زاده



درسا ابراهیم‌زاده



فاطمه ریحانی



فاطمه ریحانی



تار و پود
(مشاوره)



آینده‌ی دلخواه

غزاله قضاوتی

ویراستار: توکا فاضل

به جرأت می‌توانیم بگوییم که بخش قابل توجهی از زندگی‌مان، در حال فکر کردن به فردها هستیم، برای فردها تلاش می‌کنیم و زمان زیادی از امروزمان را برای ساختن آن صرف می‌کنیم. با این حال ممکن است آینده هنوز اضطراب‌آور نیز باشد به نظر برسد و وجه انگیزه‌دهنده‌ی آن، تحت تأثیر ناشناخته بودن آن قرار گیرد. چگونه می‌توانیم اضطراب آینده را کنترل کنیم و رویای دلخواه خود از آینده را به واقعیت تبدیل کنیم؟

تعریف برخی از مفاهیم مرتبط با آینده می‌تواند به ما کمک کند. یکی از مهم‌ترین آن‌ها، واژه‌ی «موفقیت» است. شاید قدم اول در ساختن آینده، تعریف کلمه‌ی موفقیت باشد. به نظر شما موفقیت چگونه است؟ یک آدم موفق چگونه است؟ افراد مشهور زیادی در تاریخ اعم از نویسندگان و روان‌شناسان تعاریف متعددی از موفقیت ارائه کرده‌اند؛ مثلاً برخی از این تعاریف عبارت‌اند از درآمد زیاد داشتن، داشتن موقعیت و شأن اجتماعی بالا، رسیدن به همه‌ی خواسته‌ها و اهداف، بی‌نقص انجام دادن همه‌ی کارها، داشتن یک شغل خوب، رضایتمندی بالا و حتی احساس خوشحالی. با توجه به معانی مختلف موفقیت، می‌توانیم بگوییم که موفقیت یک امر فردی است و هر کسی می‌تواند تعریف اختصاصی خود را از

موفقیت داشته باشد و عوامل مؤثر بر آن را مشخص کند. اگر به تعریف خود از موفقیت دقت کنید، می‌توانید مشاهده کنید که ارزش‌های شما نیز در این تعریف مستتر هستند. ارزش‌ها، نحوه‌ی نگاه کردن ما به دنیا و رفتار ما نسبت به دنیا و دیگران را تعیین می‌کنند. ارزش‌ها به ما کمک می‌کنند که در

موقعیت‌های مختلف تصمیم‌گیری کنیم، به گزینه‌های مختلف وزن بدهیم و اولویت‌ها را تعیین کنیم. بنابراین شناختن ارزش‌های اصلی به ما کمک می‌کند که از میان راه‌های متعدد موجود، مسیر مناسب را برای ساختن آینده انتخاب کنیم و بتوانیم تصویری واضح‌تر از فردای دلخواه خود بسازیم. در قدم دوم، می‌توانید لیستی از ده ارزشی که به نظرتان مهم هستند، تهیه کنید؛ سپس به ترتیب، هفت، پنج و سه ارزش را از میان آن‌ها انتخاب کنید. در مرحله‌ی آخر، مهم‌ترین ارزش خود را مشخص کنید؛ آن ارزشی را که تحت هیچ شرایطی حاضر به زیر پا گذاشتن آن نیستید و از آن کوتاه نخواهید آمد. مشخص کردن این ارزش، تکه‌ای از پازل آینده‌ی دلخواه شما را تشکیل خواهد داد. با انجام این دو قدم به مرحله‌ی تسلط شخصی می‌رسیم.

حتماً این مسأله را تجربه کرده‌اید که وقتی به چیزی علاقه‌ی شدیدی دارید، همه‌ی تلاش خود را می‌کنید تا به آن برسید، گویا همه‌ی وجودتان یک پارچه به سمت آن حرکت می‌کند. در قدم سوم به آرمان‌ها و آرزوهای مان می‌پردازیم و از فرمان تسلط شخصی برای رسیدن به آن کمک می‌گیریم. فرمان



که باعث می‌شود برای رسیدن به آرمان‌های‌تان حرکت کنید، مانند کشی که میان دو دست خود گرفته‌اید. این کشش به شما انرژی می‌دهد تا واقعیت کنونی را به آینده‌ی ایده‌آل نزدیک‌تر کنید. داشتن یک چشم‌انداز، شما را از سرگشتگی انتخاب یک راه از میان مسیرهای مختلف نجات می‌دهد. ممکن است که چشم‌انداز ایده‌آل شما از پنج سال آینده در زمان‌های مختلف، تغییر کند و آینده‌ای را که امسال به آن علاقه‌مند بودید، سال بعد دوست نداشته باشید. این یک مسأله‌ی طبیعی است، زیرا آدم‌ها تغییر می‌کنند، با گذشت زمان خودشان را بیشتر می‌شناسند، با بخش‌های بیشتری از جهان آشنا می‌شوند و این عوامل می‌تواند تصویر ایده‌آل‌شان را تغییر دهد. با این وجود آنچه که اهمیت دارد دیدن آن چشم‌انداز است. پر و بال دادن به آن تصویر و مشخص کردن هر چه بیشتر آن است که در ما انگیزه و شور حرکت ایجاد می‌کند. حال می‌توانیم از روش‌های مختلف هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی مانند «SMARTER» کردن استفاده کنیم تا مسیر رسیدن به رویای‌مان را راحت‌تر طی کنیم.

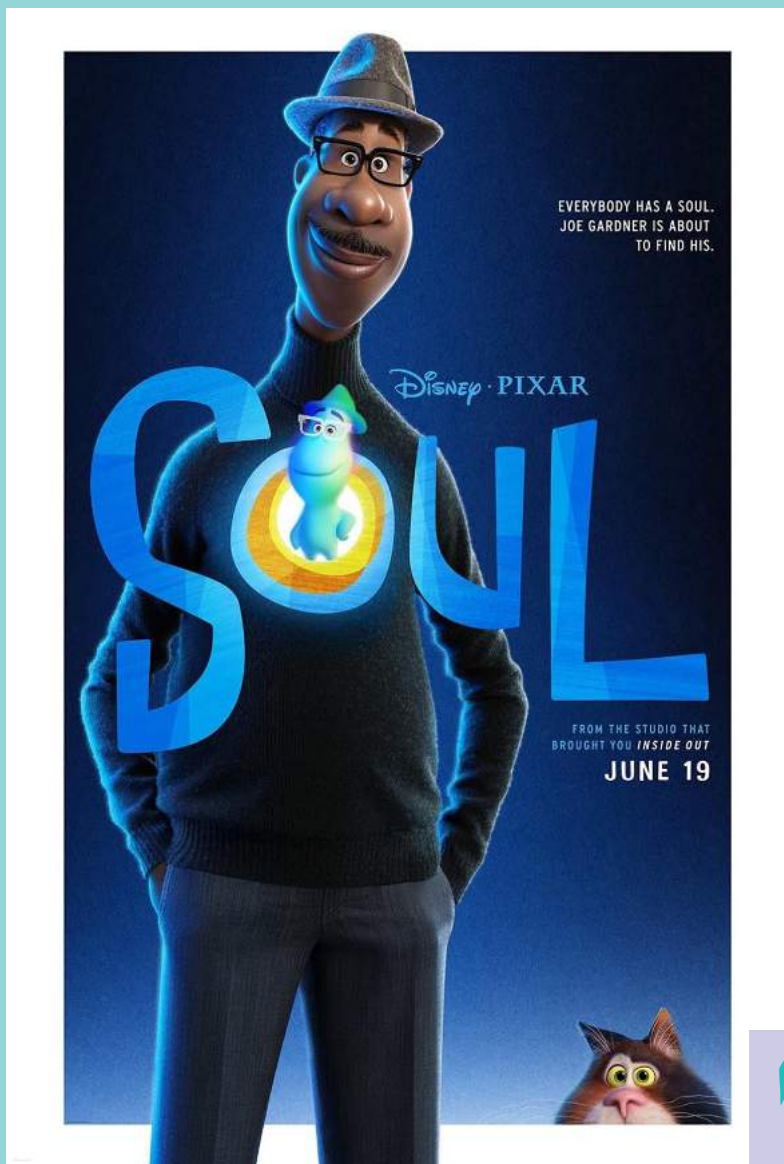
منبع:

پیتر سنگه (۱۳۹۷). خلق محیط یادگیرنده در کلاس، مدرسه، جامعه. ترجمه‌ی لیلی محمدحسین، ج ۱، تهران: منظومه‌ی خرد

تسلط شخصی، مجموعه‌ای از الگوهاست که به ما کمک می‌کند تا فاصله‌ی میان موقعیت کنونی و رویای‌مان را کمتر کنیم. فرض کنید، می‌خواهیم چشم‌انداز رویایی و ایده‌آل خود را از پنج سال آینده ببینیم. در یک محیط آرام بنشینید، چند نفس عمیق بکشید و به یک خاطره‌ی خوشایند فکر کنید. با حفظ حس خوب این خاطره به پنج سال آینده سفر کنید. خود را در چه موقعیتی می‌بینید؟ این موقعیت می‌تواند به آموزش، روابط میان فردی یا هر زمینه‌ی دیگری مربوط باشد. فرض کنید هر چه بخواهید، دست‌یافتنی است و سعی کنید قضاوت‌های خود را در این تصویر دخالت ندهید و فارغ از ایده‌آل‌ها و نظرات دیگران تصویر رویایی خود را ببینید. حال چشم‌انداز خود را طوری بنویسید که انگار هم اکنون در حال اتفاق افتادن است. این چشم‌انداز چگونه است؟ چه حسی دارید؟ چگونه آن را توصیف می‌کنید؟ حال به واقعیتی که در آن هستید برگردید. فاصله‌ی اکنون شما با این چشم‌انداز چقدر است؟ چه امکاناتی در این لحظه دارید که به شما در رسیدن به آن چشم‌انداز کمک می‌کند؟ فکر می‌کنید به چه چیزهای دیگری نیاز دارید؟

انجام پیوسته‌ی این تمرین به شما در ساختن آینده، کمک خواهد کرد. چرا که تصور چشم‌انداز آینده و متصل کردن آن به واقعیت جاری، در شما تنش ایجاد می‌کند





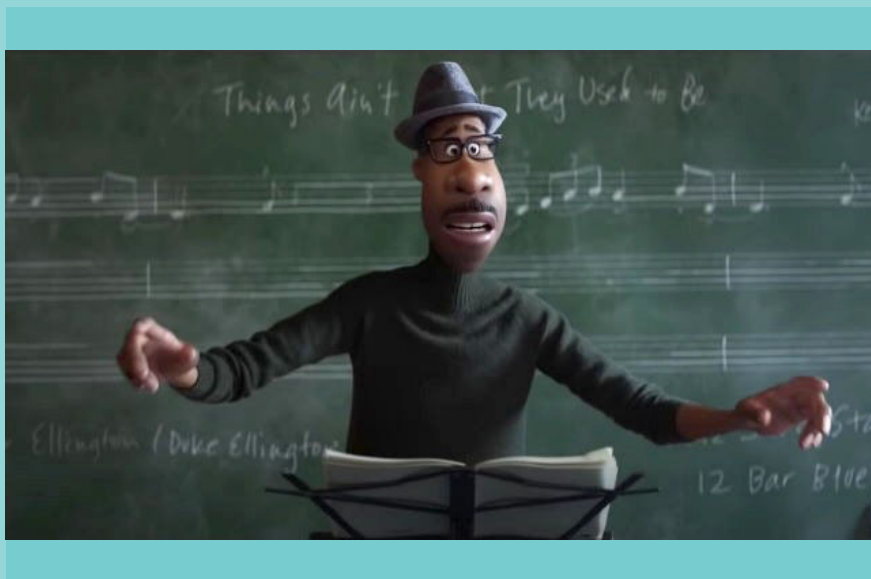
زمین سیاره‌ی سودا یا ساحل آسایش؟

گلزار رضوی

ویراستار: سیما صادقی

نقد فرامتنی انیمیشن روح

ما ساکنان سیاره‌ی زمین، در هر چه متفاوت باشیم، در یک مورد مشترک بوده‌ایم، هستیم و تا روزی که زمین بر مدار خود باقی است، مشترک خواهیم ماند؛ همه‌ی ما روزی از هستی دیگری، به دروازه‌ی زمین وارد شده‌ایم و روزی هم از دروازه‌های خروج آن به سمت هستی دیگری خارج خواهیم شد؛ هستی پیشینی که چیزی از آن در خاطر محدودمان نمانده و هستی پسینی که جرقه‌ای از آن در مخیله‌ی خاموشمان نیامده‌است؛ زین‌رو اصیل زیستن‌مان در میان دریای سؤالات هستی پیشین و پسین، در گرو استقرار بر تک ساحل امن‌مان، سیاره‌ی زمین است؛ این همان مضمون نابی است که دست‌مایه‌ی خلق انیمیشن درخشانی به نام «روح» شده‌است.



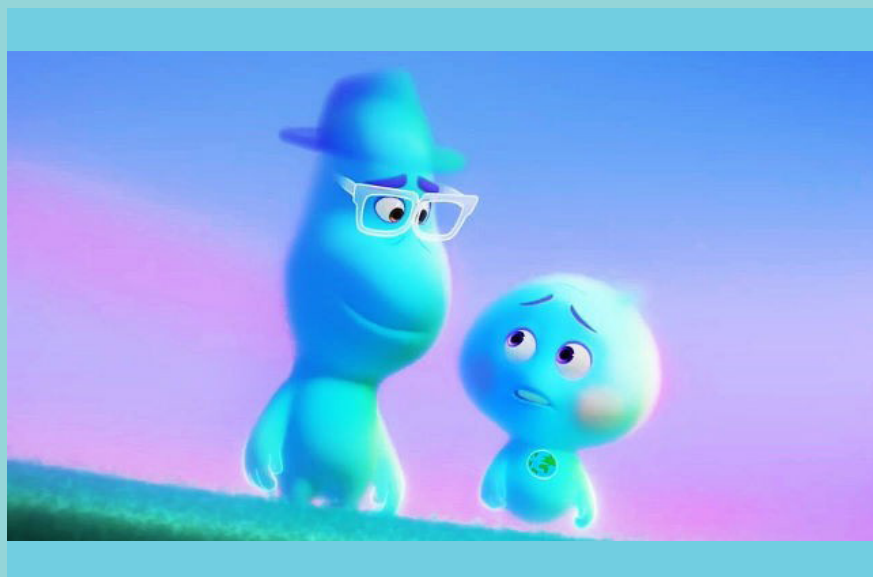
انیمیشن روح، به کارگردانی بیت داکتر، یکی از نوابغ کمپانی بی همتای پیکسار، در باره‌ی یک معلم موسیقی با استعداد است که مجبور شده به حکم شرایط، در یک مدرسه

توان، زندگی کند. این اتفاق، چنان هیجانی به آقای گاردنر می‌دهد که بی‌پروا در خیابان‌ها می‌دود تا خودش را آماده‌ی اجرای آن شب کند؛ غافل از آن که در یکی از خیابان‌ها چاله‌ای کنده شده که زندگی او را متحول خواهد ساخت؛ جو گاردنر با هزاران آرزوی تحقق نیافته، در چاله‌ی عمیق می‌افتد و پیش از آنکه زندگی محبوبش را بر زمین ساخته باشد، روحش از جسمش جدا می‌شود.

اما وقتی جو، خودش را در تونل نور منتهی به جهان پسین می‌بیند، به هیچ‌وجه تسلیم نمی‌شود. او که نمی‌خواهد پیش از زیستن زندگی دلخواهش، زمین را ترک کند، فرار می‌کند و در این تلاش، به جای فرود بر زمین، بر جهان پیشین، جایی که ارواحک‌ها آماده‌ی ورود به زمین می‌شوند فرود می‌آید. این آغاز ارتباط او با ارواحکی به شماره‌ی بیست و دو است که درست نظری مخالف جو دارد. بیست و دو مدت‌هاست که به بهانه‌های مختلف در جهان پیشین مانده و به هیچ‌وجه حاضر نیست وارد زمین و رنج‌های ناشی از زیستن بر آن شود. در این میان، یک اتحاد دراماتیک، باعث ارتباط و همکاری میان این دو روح می‌شود.

محصور گردد و در چهارچوب کلیشه و تکرار، روزهای عمرش را به‌جای خلق آثاری که می‌خواهد یا اجراهایی که آرزوی‌شان را دارد، در ازای دستمزد و بیمه‌ای ناچیز، پیش‌فروش نماید؛ تا به قول و اصرار مادرش یک کار با حقوق ثابت و بیمه دست و پا کرده‌باشد.

با این حال، شرایط یکسان نمی‌ماند و دست بر قضا، یک روز هم بخت به‌خاطر پیامد رفتارهای سلامت‌گون او، یارش می‌شود؛ از آنجایی که آقای جو گاردنر در تمام سال‌های تدریسش یک معلم مهربان و صمیمی بوده، در خاطر یکی از شاگردان قدیمش مانده؛ و قرار می‌شود با وساطت همان شاگرد قدیمی، در یک گروه موسیقی جاز، به‌روی صحنه برود تا آرزوهای نزیسته‌اش را با تمام



جو آنقدر هیجان زده می‌شود که با یک نسنجیدگی باعث می‌شود روح خودش و بیست و دو پیش از موعد

مقرر وارد زمین و جسم شوند. در لحظه‌ی ورود به زمین همه چیز عالی است اما در واقع مشکلی پیش آمده. روح جو در کالبد یک گربه و روح بیست و دو در کالبد جو



رفته‌است. داستان اصلی زمانی شکل می‌گیرد که بیست و دو برای بازگشت به جهان پسین در کالبد جو، به او کمک می‌کند تا بار دیگر به جسم خودش بازگردد. در این میان بیست و دو به‌عنوان یک انسان و در لباس فضایی که روحش را پوشانده و «تن» نام دارد، با موقعیت‌های ظریف، اما عمیقی روبرو می‌شود که او را به زندگی به‌شیرانه و درخشانی دعوت می‌کند. تابش نور خورشید، تجربه‌ی طعم یک خوراک جدید، نیوشیدن نوای موزون یک نوازنده‌ی نوپدید، یک گفت‌وگوی مهربانانه پر از نوید، پوشیدن یک لباس جدید، یک زندگی در لحظه‌ی حالا، بدون وعده و وعید، همه و همه باعث می‌شود تا بیست و دو بدون آنکه متوجه شده‌باشد، جرقه‌ی خود را برای زیستن بر زمین بیابد و بلیط ورود به زمین را تمام و

جو، زندگی ناتمام و آرزوهای تحقق‌نیافته‌ای بر زمین دارد. در چشم او، زندگی زمانی آغاز می‌شود که جرقه‌ها

و استعدادهايش را در اوج به نمایش گذاشته و زیسته باشد. او به یک بلیط بازگشت به زمین احتیاج دارد. چیزی که بیست و دو دارد و نمی‌خواهد. بیست و دو می‌خواهد به

نیستی برود پس به کسی احتیاج دارد که بلیط زمین او را بگیرد و خرج کند تا این بار امانت سنگین از شانه‌هایش برداشته شود.

پس برنامه شروع می‌شود. جو تلاش می‌کند تا بیست و دو را برای یافتن جرقه و دلیل زیستن بر زمین همراهی کند. آن‌ها مشاغل مختلف، مدل‌های مختلف زیستن و داشتن استعدادهای متفاوت را آزمایش می‌کنند، با این حال مثل همیشه هیچ کدامشان برای بیست و دو جالب توجه نیست. بیست و دو که دلش برای جو سوخته و می‌داند احتمال تکمیل بلیط ورودش به زمین صفر درصد است، جو را با کسی آشنا می‌کند که می‌تواند او را به بدنش بازگرداند. به واسطه‌ی آن شخص جو متوجه می‌شود که بدنش در یک بیمارستان بستری است و به حالت کما رفته‌است.



می‌گذاریم و با جان‌مان به دنبالش می‌دویم. زین‌رو تازه درمی‌یابد که «آنجائی نیست، هر چه هست اینجاست.» حال سؤال اساسی هم این‌جاست که ما ساکنین موقت سیاره‌ی زمین چقدر به خودمان و دیگران اجازه می‌دهیم که در لحظه‌ی حالا، با تمام قلب و عشق و شورمان زندگی کنیم؟ آیا ما به زمین آمده‌ایم تا فقط در نمره، شغل، جوایز و دستاوردهای‌مان قضاوت و خلاصه شویم؟ آیا رواست همه‌ی آنچه به نام عمر بر ما بخشیده شده را در راه اهدافی بگذاریم که برای خودمان تعیین می‌کنیم و از تماشای طول مسیری که طی می‌کنیم غافل شویم؟

آیا اصلاً پاسخ روشنی به این سؤال داریم که حضور ما به‌عنوان یک روح ملبس‌شده به تن، بر سیاره‌ای به نام زمین از چه رو است؟

جو اما بعد از گذران تمام این اتفاقات به یک پاسخ می‌رسد که به‌عنوان دیالوگ پایانی کار می‌شنویم. زین‌رو از طریق رابطش در زمین بار دیگر به جهان پسین می‌رود تا بیست و دو را پیدا کند و بلیط ورودش به زمین را پس دهد. همین کار جو باعث می‌شود تا بیست و دو که حالا روحی سرگردان و اسیر سیاهی است، با عشق و پذیرشی

کمال دریافت کند. اما از سوی دیگر، جو که نمی‌خواهد آن بلیط را از دست بدهد، هر طور که هست بیست و دو را می‌رنجاند تا بلیطش را بگیرد و برای زندگی نزیسته‌اش به زمین بازآید. بعد از یک نزاع فلکی میان دو روح، بیست و دو بلیط بازگشت را بر سر جو پرتاب می‌کند و غمگین از نقصان‌هایش به سوی ناکجاآباد به سوی نیستی و عدم پیش می‌رود. جو، شادمان به زمین و به جسمش باز می‌گردد. آرزوی دیرینه‌اش برای یک اجرای قوی بر صحنه را به نمایش می‌گذارد. به‌عنوان یک موزیسین و یک هنرمند توانا شناخته می‌شود و در نهایت بعد از تشویق‌های موقت تماشاگران با صحنه‌ای خالی، شبی تاریک و تنهائی دوباره‌ی خویشتن روبرو می‌شود. آری، آنچه جو به‌عنوان اصل زندگی می‌پنداشته، سرابی بیش نبوده‌است. جو گاردنر تازه می‌فهمد که هرگز زندگی نکرده‌است. او به دنیا آمده، در روزمرگی، روز به روز مرگ را زیسته و روز به روز در حسرت آرزوهایی که می‌پنداشته قرار است برایش رخ دهد سوخته است. او درست بعد از رسیدن به آرزوی الست، دانسته که زندگی چیزی فراتر از یک هدف یا اهدافی است که با ذهن‌مان



نامشروط، خودش را لایق زیستن بداند.

در ازای بازگرداندن بلیط زندگی بیست و دو زندگی دوباره‌ای هم به جو بخشیده می‌شود. دیالوگ پایانی کار، پاسخ او به این سؤال است که می‌خواهد با عمر دوباره‌اش چه کند، پاسخی که به‌غایت تأمل برانگیز و عمیق است: جری: راستی جو وقتی به زمین برگردی می‌خوای چیکار کنی؟

جو: خوب مطمئن نیستم، اما از تک‌تک لحظه‌هام لذت می‌برم...

شاید این تمام چیزی باشد که محور خلق این شاهکار سال بوده تا یادمان بیاید به‌جای سخت‌گیری‌ها و رنج‌دادن‌هایی

که از والد سرزنش‌گر درونمان می‌آید، به خودمان و دیگران، اجازه دهیم در کنار بالغ سالم درونمان، کودک طبیعی وجودمان را عمیقاً زیست کنیم. زیستن بر زمین، یک موهبت تکرار ناشدنی است. آنجائی نیست، هر چه هست اینجاست. بگذاریم نسل‌های بعدی، زیستن در لحظه‌ی حالا را بیاموزند. تزریق اضطراب و پیام‌های متنی و فرامتنی «تو خوب نیستی مگر اینکه...»، آن‌چنان که از روح بیست و دو یک روح سرگردان و سرد ساخت چیزی جز تخریب روح آدمیان نیست. لذت بردن اصیل از تک‌تک لحظه‌ها، حق هر روحی است که در لباس تن بر زمین آمده‌است، بی هیچ قید و شرطی.





محیط زیست

قلب‌هایی که بی‌صدا ماندند



لادن کرمی

ویرستار: سیما صادقی

مسئله‌ای که می‌خواهم درباره‌اش با شما صحبت کنم آن قدر مهم است که به نظرم به جای نوشتن مقدمه، بهتر است زودتر سر اصل مطلب بروم.

اول بگذارید از عبارتی که حتماً بسیار شنیده‌اید با شما صحبت کنم؛ «پالایشگاه نفت». همان طور که حتماً در درس شیمی خوانده‌اید در پالایشگاه‌های نفت با کمک تقطیر جزء به جزء نفت خام - که بدون پالایش تقریباً هیچ فایده‌ای ندارد، فرآورده‌هایی مثل بنزین، گازمایع، سوخت جت‌ها، آسفالت، قیر و... به دست می‌آیند. در واقع این فرآورده‌ها با کمک صنایع پتروشیمی تولید می‌شوند.

صنایع پتروشیمی و پالایشگاه‌ها نقش اساسی در اقتصاد کشور دارند و برآورده شدن نیازهای یک روز ما بدون فرآورده‌های نفتی تقریباً ناممکن است؛ مثلاً خودروها، هواپیماها، قطارها و... احتیاج به سوختی دارند که از این صنایع تولید می‌شود یا برای وجود برق در خانه‌ها و بسیاری از موارد دیگر از این فرآورده‌ها استفاده می‌کنیم؛ اما آیا چرخ پالایشگاه‌ها و پتروشیمی‌ها فقط برای سود رساندن به ما می‌چرخد؟ حالا برای پاسخ به این سؤال، باید سری به روستایی واقع در استان مرکزی ایران و از توابع شهرستان شازند، بزنیم.



دریاچه‌ی نیسون روستای کزاز در سال ۱۳۷۰

حتماً نام دریاچه‌ی زیبای نیسون را که در روستای زیبای کزاز وجود دارد، می‌بینید؛ اما اکنون باید نام دریاچه را، به دریاچه‌ی خشک شده و نام روستای زیبای کزاز را، به روستای پر از آلودگی، تغییر دهید. حتماً شما هم مثل من با دیدن این عکس‌ها، غمگین شده‌اید

«روستای کزاز»؛ جمعیت این روستا براساس سرشماری سال ۱۳۹۵، ۱۹۰۸ نفر (۵۳۶ خانوار) محاسبه شده‌است. روستایی که در چند دهه‌ی گذشته از زیباترین روستاهای استان مرکزی بود، اما حالا.... بگذارید دقیق‌تر توضیح دهم. با یک جستجو در اینترنت،



دریاچه‌ی نیسون روستای کزاز در سال ۱۳۹۴



دیگر نیز ممکن است حساس بوده و سریعاً بیمار شوند. گاهی اوقات بیماری تنها زمانی اتفاق می‌افتد که افراد به مدت طولانی در معرض یک آلاینده قرار گیرند. نکته‌ی مهمی که باید به آن اشاره کرد این است که ممکن است آلاینده‌ها مستقیماً باعث بروز و یا شیوع بیماری نشوند، اما از طریق تغییرات بیولوژیکی و ژنتیکی که در بدن اعمال می‌کنند، ریسک ابتلا به بیماری‌ها را، به‌خصوص در نسل بعدی خود، افزایش دهند. براساس مطالعات انجام شده، اقامت در مناطق مسکونی مجاور با صنایع پتروشیمی منجر به افزایش ریسک ابتلا به سرطان کبد، ریه، مغز و خون خواهد شد. هم‌چنین این آلودگی‌ها باعث ایجاد مشکلات باروری، عقیم شدن، سقط و تولد نوزادان دارای نقص ژنتیکی می‌شود. براساس مطالعه‌ای که در مجله‌ی علمی The Lancet در سال ۲۰۱۳ منتشر شد، افرادی که در معرض آلاینده‌های ناشی از صنایع پتروشیمی هستند، نسبت به افراد ساکن در مناطق دارای اقتصاد کشاورزی، امید به زندگی، که به عنوان یکی از شاخص‌های مهم سلامت محسوب می‌شود، کمتری دارند. علیرغم وجود نگرانی در زمینه‌ی اثرات احتمالی آلاینده‌های مرتبط با صنایع پتروشیمی بر سلامت انسان، متأسفانه تاکنون مطالعات جامعی در زمینه‌ی بررسی اثرات آلاینده‌های صنایع پتروشیمی بر سلامت کارگران و کارمندان شاغل در مجتمع‌های پتروشیمی و افراد ساکن در مناطق نزدیک به این صنایع انجام نشده‌است.

و می‌پرسید، خب این همه تغییر آن هم فقط در ۲۴ سال به چه دلیل است؟

حالا همین‌جا هم به سؤال اول و هم به سؤال دوم شما پاسخ می‌دهم. روستای کزاز شازند در محاصره‌ی لوله‌های سرب به فلک کشیده‌ی پالایشگاه نفت، پتروشیمی و نیروگاه حرارتی گیر افتاده‌است. پالایشگاه نفت و نیروگاه حرارتی در شمال شرق و پتروشیمی شازند در شمال روستا قرار دارد. متأسفانه استفاده‌ی فراوان این پروژه‌های صنعتی از آب‌های زیرزمینی این روستا نه تنها دریاچه‌ی نیسون، بلکه زمین‌های کشاورزی را هم که به گفته‌ی مردم روستا، روزی پر از درخت‌های سیب و انگور بوده، بی‌رحمانه خشک کرده‌است. علاوه بر آن، سرریز شدن پساب شیمیایی این صنایع، باعث آسیب شدید به آب آشامیدنی اهالی و زمین‌های کشاورزی روستا شده‌است. از تمام این‌ها دردناک‌تر، وضعیت سلامت مردم روستاست. در دهه‌ی اخیر، بیماری‌های پوستی، ناباروری، تولد نوزادهای مرده و یا دارای مشکلات شدید قلبی و همین‌طور سرطان، در این روستا شیوع پیدا کرده‌است.

باتوجه به پژوهش‌های علمی، آلاینده‌های صنایع پتروشیمی از طریق تنفس، خوردن، آشامیدن و یا جذب از طریق پوست وارد بدن می‌شوند. افراد مختلف، پاسخ‌های بیولوژیکی متفاوتی به یک آلاینده‌ی خاص نشان می‌دهند. ممکن است بعضی افراد در معرض یک نوع ماده شیمیایی قرار گیرند، اما هرگز آسیبی نبینند. برخی

سلامت خود باخبر شوند. یکی دیگر از دلایل آلودگی روستا، وجود تصفیه‌خانه‌ی شرکت‌های پتروشیمی، در نزدیکی روستا است. اگر در روستا باران بیارد، پساب‌های حاصل از این تصفیه‌خانه‌ها سرریز شده و مستقیماً به آب و زمین‌های کشاورزی مردم نفوذ می‌کند. این اتفاق باعث اسیدی شدن خاک می‌شود که در نهایت هر دوی این موارد امنیت غذایی مردم روستا را به خطر می‌اندازند.

اغلب مردم روستا که در گذشته به کشاورزی مشغول بودند، حالا بی‌کارند. چون به‌گفته‌ی خودشان حدود پانصد هکتار از باغ‌های‌شان، خشک و قنات‌های روستا همه بی‌آب شده‌است.

چندسال است که در این روستا بچه‌هایی با مشکلات قلبی (وجود حفره در قلب و نارسایی قلبی) به دنیا می‌آیند. تعدادی جنین سقط می‌شوند و یا وقتی به دنیا می‌آیند، قلب‌شان برای همیشه سکوت کرده. زنان روستا می‌گویند که از سونوگرافی در دوران بارداری‌شان می‌ترسند، چون نمی‌خواهند باز هم بشنوند که «بچه‌تان مرده‌است» یا

«قلب بچه رشد نکرده و باید سقط شود.» پزشک‌ها دلیل این سقط‌های مکرر و مشکلات کودکان را، آلودگی هوا و مواد غذایی



حالا با هم وضعیت مردم این روستا را بررسی می‌کنیم. مدیر جهاد و کشاورزی شهرستان شازند می‌گوید: «عوامل سمّی و آلوده‌کننده از طریق آب وارد گیاه می‌شود و در روستاهای نزدیک به صنایع مثل روستای کزاز، متأسفانه آلودگی محصولات کشاورزی را داریم. همین‌طور گازهایی که از این صنایع متصاعد می‌شوند، هوای روستا را آلوده می‌کنند. مردم روستا قادر به تنفس راحت نیستند. آنها به‌دلیل آلودگی شدید هوا حتی امکان باز کردن پنجره‌ها و یا استفاده از کولر جهت تهویه‌ی هوای خانه را ندارند. مردم به‌علت این آلودگی‌ها دچار سردردهای شدیدی می‌شوند.» این‌طور که مسؤلان هواشناسی و محیط زیست بیان کرده‌اند، ماده‌ی بسیار سمّی بنزن که در حالت عادی میزان آن در هوا باید پنجاه میلی‌گرم باشد، در هوای روستای کزاز بالای هزار و صد میلی‌گرم است. بنزن ماده‌ای بسیار خطرناک است که باعث ضعیف شدن گلبول‌های سفید خون شده که نوعی سرطان خون را به وجود می‌آورد و در پی آن مشکلات متعددی از جمله سقط جنین و یا

تولد نوزاد ناقص ایجاد می‌کند. در این روستا هم‌چنین مرکز درمانی مناسبی وجود ندارد تا مردم بتوانند با مراجعه‌ی مرتب به آن از وضعیت

روستا می‌دانند. بوی بسیار نامطبوع آلاینده هم اجازه باز شدن پنجره‌ی خانه‌ها را نمی‌دهد. مشکلات پوستی، سوزش چشم‌ها و گلودرد هم که دیگر همراه همیشگی مردم شده‌است. دام‌های روستا هم که از این آب و خاک آلوده تغذیه کرده و مردم نیز از آن‌ها از این قاعده مستثنی نیستند. دامپزشک‌ها با مشاهده‌ی جگر گوسفندان که حالا سیاه شده، خبر از مسمومیت دام‌ها می‌دهند. مردم و روستا در جنگ با صنایع سایه انداخته بر روستای‌شان اند. آن‌ها فقط برای حیات می‌جنگند. برای باغ‌های سرسبز بیست سال پیش. برای سلامتی فرزندان‌شان.

حالا راه حل چیست؟ هیچ کدام از مردم کزاز خواستار تعطیلی این صنایع نیستند. آن‌ها تنها خواستار چاره‌اندیشی اند. چند راه حل پیش روی ما است:

۱) قانونی وجود دارد که بر اساس آن هر ساله باید ۲ درصد از درآمد حاصل از صادرات نفت خام و گاز طبیعی، به استان‌ها و شهرستان‌های نفت خیز و گاز خیز و همین‌طور بخش‌های محروم تعلق گیرد. این قانون در سال ۱۳۸۶ تصویب شده‌است، اما مشکل اینجاست که در سال ۱۳۹۴ تنها پانزده هزار تومان به هر فرد از مردم روستای کزاز تعلق گرفته. در حالی که با توجه به این قانون و با یک محاسبه سرانگشتی درمی‌یابیم که این مقدار باید

خیلی بیشتر باشد. از این‌ها گذشته، مگر چیزی مهم‌تر از سلامت مردم و نسل جوان کشور وجود دارد؟ به هر حال یکی از راه‌حل‌ها، عمل صادقانه به این قانون است، تا مردم اگر بخواهند، توان مهاجرت از این روستا را داشته‌باشند، یا حتی با همکاری دهیاری تصفیه خانه‌هایی برای تصفیه آب و دستگاه‌های تصفیه هوا برای هر خانه تعبیه شود.

۲) مردم روستا سال‌هاست که درخواست انتقال روستا به مکان دیگری را دارند. آیا امکان ندارد برای حفظ جان و سلامتی و اموال مردم، تنها درصدی کوچک از درآمد میلیاردی همان پالایشگاه‌ها را اختصاص به این قضیه دهند؟

باز هم می‌پرسم آیا چیزی مهم‌تر از سلامت مردم است؟ با توجه به تحقیقات من، در دهه‌ی گذشته خبرنگاران، نمایندگان مجلس و مردم روستا بسیار تلاش کرده‌اند تا صدای خود را به گوش مسئولان مربوط برسانند، اما مسئولان یا انکار کرده‌اند یا گفته‌اند این مسئله در حیطه‌ی کاری‌شان نیست.

تنها کاری که از دست من به عنوان دانش‌آموزی که این تحقیق را برای درس محیط زیست خود انجام داده، برمی‌آید، اطلاع‌رسانی است. به امید اینکه تمهیداتی اندیشیده شود تا دیگر قلب جنینی، به دلیل آلودگی‌های صنایع، از حرکت نایستد.





ورزش



گروه ورزش خرد

اهمیت ورزش در ایام شیوع ویروس کرونا

همه گیری ویروس کرونا سبب شده تا بسیاری از ما در خانه بمانیم حال اگر ورزش نکنیم، بی تحرکی موجب بروز آسیب های زیادی برای ما خواهد شد. تأکید بر نهادینه کردن فرهنگ ورزش در خانه، با استفاده از دانسته های درس تربیت بدنی، فیلم های ورزشی و تمرینات آفلاین معلم های ورزش، اثرات مفیدی بر سیستم ایمنی بدن دارد. اثرات مثبت فعالیت های بدنی شامل موارد زیر است:

- بهبود گردش خون
- کاهش و کنترل وزن
- کاهش اضطراب
- کاهش حملات قلبی
- استحکام ماهیچه ها و استخوان ها
- سود رسانی به بدن و مغز

توصیه می شود روزانه هر سی دقیقه یک بار، به مدت پنج دقیقه حرکات کششی و یا فعالیت هایی مانند راه رفتن در منزل، بالا و پایین رفتن از پله ها و یا هر امکان حرکتی را که آموزش دیده اید، انجام دهید.



طرح کوچ

کنترل وزن و چاقی

گروه ورزش

آیا وزن‌تان را کنترل می‌کنید؟

یادتان هست امسال دو بار با فاصله‌ی سه ماه، وزن و قدتان را اندازه گرفتیم؟ این کار بر اساس طرح ملی وزارت آموزش و پرورش برای کنترل وزن دانش‌آموزان اجرا شد.

امید که هر کدام از شما که خواهان اندام ایده‌آل و وزن مناسب هستید به انجام فعالیت‌های ورزشی اهمیت بیشتری دهید.

اطلاعات دقیق‌تر درباره‌ی نتایج این طرح در *lms* قابل دسترسی است.

عوارض چاقی و اضافه وزن



چاقی عامل خطر و زمینه‌ساز بیماری‌های غیرواگیرداری مانند انواع زیر می‌باشد:

- اختلالات عضلانی - اسکلتی
- مشکلات متابولیکی
- مشکلات قلبی - عروقی
- فشار خون
- بیماری‌های گوارشی
- مشلات روانی و اجتماعی
- مشکلات حرکتی

علل چاقی و افزایش وزن



- مصرف کالری بیشتر از نیاز بدن
- استفاده از مواد غذایی غیر خانگی مثل فست فودها
- استفاده بیش از حد از مواد قندی
- مصرف تنقلات و مواد غذایی سرخ شده و چرب
- کمی فعالیت جسمانی
- استرس
- خواب بیش از حد
- کمی تحرک و بیش از حد ساکن بودن

دامنه وزنی چاقی

$$BMI = \frac{\text{وزن (بر حسب کیلوگرم)}}{[\text{قد (بر حسب متر)}]^2}$$

بالاتر از ۳۰ = چاق
 بین ۲۵ - ۳۰ = اضافه وزن
 بین ۱۸ - ۲۵ = وزن طبیعی

} BMI



بشقاب غذای سالم



تحرک داشته باشید!

© Harvard University

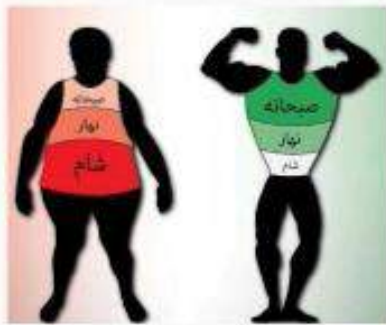


Harvard School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



توصیه هایی جهت کاهش وزن



- محدود کردن مصرف مواد غذایی چرب و سرخ شده
- کاهش مصرف مواد قندی و شیرینی ها
- مصرف بیشتر میوه ها و سبزی ها
- مصرف غذاهای فیبر دار مانند نان سبوس دار
- عدم حذف وعده غذایی
- تقسیم وعده های غذایی در مقدار کمتر و دفعات بیشتر
- جویدن کامل مواد غذایی
- تاکید بر خوردن صبحانه
- داشتن فعالیت جسمانی روزانه
- محدود کردن بازی های رایانه ای و کامپیوتر به کمتر از دو ساعت در روز
- فعال بودن در ساعات درس تربیت بدنی و انجام تمریناتی که از طرف دبیر تربیت بدنی ارائه میشود
- تاکید بر تمرینات آمادگی جسمانی (هوازی - مقاومتی - ترکیبی)
- خواب کافی
- کنترل استرس
- خوردن هشت لیوان آب در روز

غربالگری مرحله‌ی دوم طرح کوچ مدارس خرد

درصد چاق و اضافه وزن	درصد چاق	تعداد چاق	تعداد اضافه وزن	تعداد طبیعی	تعداد لاغر	تعداد کمبود وزن	ورودی اطلاعات	نام مدرسه
% ۳۰/۵	% ۷	۲۷ نفر	۹۰ نفر	۲۵۸ نفر	۷ نفر	۲ نفر	۳۸۴ نفر	دبستان
% ۲۶/۸	% ۴/۲	۱۳ نفر	۷۰ نفر	۲۶۹ نفر	۱۰ نفر	۵ نفر	۳۱۰ نفر	متوسطه‌ی یک
% ۱۷/۲	% ۲	۱۰ نفر	۴۸ نفر	۲۱۲ نفر	۱۰ نفر	۱ نفر	۳۳۸ نفر	متوسطه‌ی دو
% ۱۰	% ۴/۳	۳ نفر	۴ نفر	۶۲ نفر	۱ نفر	۰	۷۰ نفر	هنرستان

تمرینات ورزشی



تمرینات طراحی شده

- تمرینات ارائه شده بر اساس الگوهای حرکتی پایه طراحی شده است و شامل حرکاتی مثل اسکوات، شنا، پرش، لانج و.....می باشد.
- دانش روز دنیا از این تمرینات به عنوان ابزار ارزیابی، تمرینی و اصلاحی استفاده نموده و در پروتکل های تمرینی و ورزشی برنامه های مختلفی را طراحی می نماید.

Seven Basic Movement Patterns



نکات مورد توجه

- قبل از شروع تمرینات ۵-۱۰ دقیقه بدن را با حرکات کششی و جنبشی گرم کنید.
- ست در تمرینات به مفهوم یک دوره تمرینی است مثلا دو ست با ۱۵ تکرار یعنی دو اجرا و هر اجرا ۱۵ تکرار که جمعا ۳۰ تکرار می شود.
- بین هر ست ۱۵ ثانیه استراحت و بین هر تمرین طراحی شده ۳۰ ثانیه استراحت منظور گردد.
- پس از پایان تمرینات ۵-۱۰ دقیقه بدن را با حرکات کششی و جنبشی سرد کنید.
- اگر به هر دلیل نحوه صحیح اجرای حرکت را متوجه نشدید، نام حرکت را به فارسی و یا لاتین در فضای مجازی جستجو کنید.
- از ۱۱ حرکت پیشنهاد شده ۵-۶ حرکت را در برنامه تمرینی استفاده کنید.
- اگر توانایی اجرای حرکت را ندارید الگوی تعدیل شده را انجام دهید.

اسکات squat

تعدیل شده



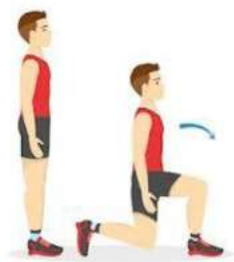
ساده



کاهش وزن	افزایش وزن	مقطع
3 ست با 10 تکرار	4 ست با 8 تکرار	دبستان
3 ست 15 تکرار	4 ست با 12 تکرار (دمبل)	متوسطه یک
3 ست 20 تکرار	4 ست با 12 تکرار (دمبل)	متوسطه دو

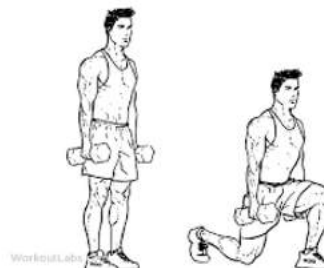
لانگ lunges

تعدیل شده



shutterstock.com • 1342014170

ساده

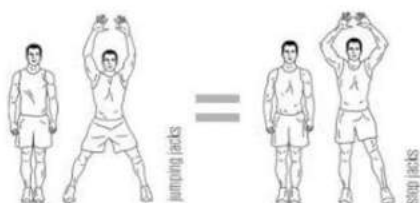


Workout.Lab

کاهش وزن	افزایش وزن	مقطع
3 ست با 20 تکرار	4 ست با 12 تکرار	دبستان
3 ست 30 تکرار	(دمبل) 4 ست با 14 تکرار	متوسطه یک
3 ست 40 تکرار	(دمبل) 4 ست با 14 تکرار	متوسطه دو

پروانه jack

تعدیل شده



ساده



کاهش وزن	افزایش وزن	مقطع
3 ست با 15 تکرار	4 ست با 8 تکرار	دبستان
3 ست 30 تکرار	(سرعتی) 4 ست با 10 تکرار	متوسطه یک
3 ست 40 تکرار	(دمبل) 4 ست با 12 تکرار	متوسطه دو

برپی burpees

تعدیل شده



ساده



کاهش وزن	افزایش وزن	مقطع
3 ست با 8 تکرار	4 ست با 4 تکرار	دبستان
3 ست 12 تکرار	(سرعتی) 4 ست با 8 تکرار	متوسطه یک
3 ست 15 تکرار	(سرعتی) 4 ست با 10 تکرار	متوسطه دو

پلانک plank

تعدیل شده



ساده



کاهش وزن	افزایش وزن	مقطع
3 ست با 20 ثانیه	4 ست با 10 ثانیه	دبستان
3 ست 30 ثانیه	4 ست با 15 ثانیه	متوسطه یک
3 ست 30 ثانیه	4 ست با 20 ثانیه	متوسطه دو

شنا push up

تعدیل شده



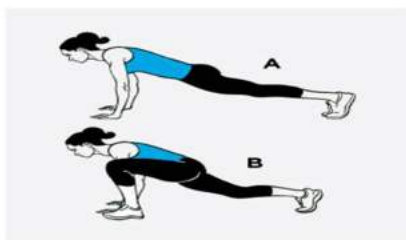
ساده



کاهش وزن	افزایش وزن	مقطع
3 ست با 15 تکرار	4 ست با 10 تکرار	دبستان
3 ست 20 تکرار	(سرعتی) 4 ست با 15 تکرار	متوسطه یک
3 ست 25 تکرار	(سرعتی) 4 ست با 15 تکرار	متوسطه دو

عنكبوت spider

تعدیل شده



ساده

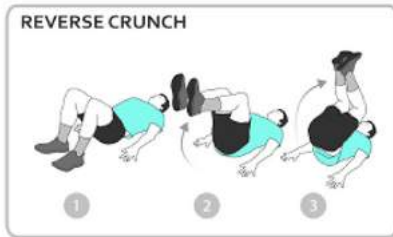


کاهش وزن	افزایش وزن	مقطع
3 ست با 14 تکرار	4 ست با 8 تکرار	دبستان
3 ست 24 تکرار	4 ست با 14 تکرار	متوسطه یک
3 ست 30 تکرار	4 ست با 14 تکرار	متوسطه دو

شکم reverse crunch

تعدیل شده

ساده



کاهش وزن	افزایش وزن	مقطع
3 ست با 15 تکرار	4 ست با 8 تکرار	دبستان
3 ست 25 تکرار	4 ست با 12 تکرار	متوسطه یک
3 ست 30 تکرار	4 ست با 15 تکرار	متوسطه دو

پرش عمودی vertical jump

تعدیل شده



ساده



کاهش وزن	افزایش وزن	مقطع
3 ست با 15 تکرار	4 ست با 8 تکرار	دبستان
3 ست 30 تکرار	4 ست با 12 تکرار (دمبل)	متوسطه یک
3 ست 30 تکرار	4 ست با 12 تکرار (دمبل)	متوسطه دو

پل bridge

تعدیل شده



ساده



کاهش وزن	افزایش وزن	مقطع
3 ست با 15 تکرار	4 ست با 8 تکرار	دبستان
3 ست 25 تکرار	4 ست با 12 تکرار	متوسطه یک
3 ست 30 تکرار	4 ست با 15 تکرار	متوسطه دو

پلانک پهلو side plank

تعدیل شده



ساده



کاهش وزن	افزایش وزن	مقطع
3 ست با 20 ثانیه	4 ست با 10 ثانیه	دبستان
3 ست 30 ثانیه	4 ست با 15 ثانیه	متوسطه یک
3 ست 30 ثانیه	4 ست با 20 ثانیه	متوسطه دو

اجرای تمرینات به شکل صحیح باعث ارتقای سطح سلامت و تندرستی شما خواهد شد و از تمرینات ارابه شده در ارزیابی شما دانش آموز عزیز استفاده خواهد شد.
از اینکه به سلامت جسمانی خود و خانواده تان اهمیت می دهید از شما سپاسگزاریم .

گروه تربیت بدنی

طراحی پروتکل تمرینی : مریم رشیدی - دکتر سمیه سهرابی





In Other Words

In one of our English classes, students were challenged to attempt something new -that was to compose a story of not more than fifty words. Embarking on this venture meant elicitation of creativity and wit-ticism often hidden in these inner young souls. Thus, a wealth of inspiring stories was produced, some of which have been chosen. Hoping that this selection creates a sense of euphoria in you as it did in us.

Andia Dorani



Kimia Molazem
The Canvas of Life

There once was an innocent girl who had no books or maps, just had seen dark paths. With bare hands and scared mind, she grew up and learned a lot. A river flowing next to her, shiny stars in the sky, she then painted pictures on a board called life.



Viona Rezvani
The Unexpected

On a silent rainy day, a big boom broke the silence. I went outside to see what had happened. A spaceship had crashed into earth and now we had alien visitors. Not being surprised at all, I just said “Well, another normal day in 2021” and went back to sleep.



Sheyda Fatemizade Twist of Fate

I lie on the cold floor, portraying death. That's how the play was supposed to end. It was part of our script. As the spotlight hits me, someone screams. I turn around, I try to; at least, but I can't. Someone's crying for help "IS SHE DEAD?". Apparently, I am.



Hasti Meshkat Sensations

The feeling of fluffy clouds, spectacular sun rays and a light breeze, sense of lightness, sound of peace. I look down on earth; lack of emotion in our disarrayed community; reason of our weakness. I slowly let my eyes see the morning sunshine. What am I going to do now?





مرا در چشم خود ره ده که خود را
ز چشم دیگران مستور خواهم

مولوی

