

فرد نامه

- برای یک دوست
- زنان پیشگام ایران
- شعر خوش پارسی
- قضیه‌ی حمار
- گفت‌وگو با رتبه‌های برتر کنکور خرد
- پیری چگونه اتفاق می‌افتد
- دارورسانی نوین
- تجربیاتی که توصیف نمی‌شود
- وداع با خانه‌ی قدیمی
- مزخرفات فارسی
- سبک عکاسی پرتره
- مرگ و عزاداری از نگاه کودک
- استفاده‌ی صحیح از پله
- In Other Words

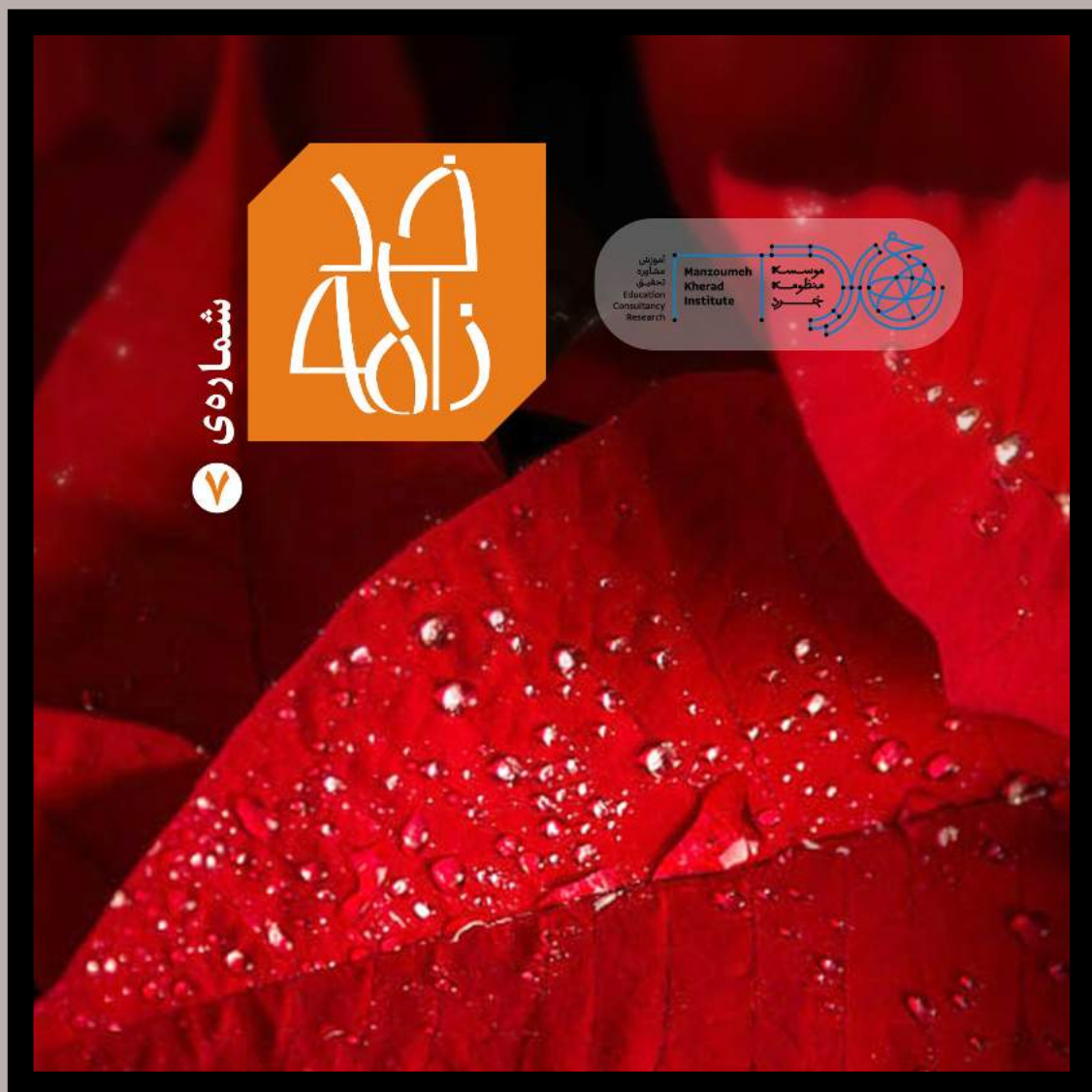
خردنامه/ نشریه‌ی دانش‌آموزی الکترونیکی

مدرسه‌ی خرد/ شماره‌ی ۲۳/ پاییز ۱۴۰۰

Email: kheradname@kheradedu.ir



به نام خدا



پادکست شماره ۷ خردنامه‌ی پاییز ۱۴۰۰
دهم مهرماه منتشر می‌شود



بخش فارغ التحصیلان خردنامه

دوستان فارغ التحصیل خردی،
 قصد داریم با ایجاد بخش فارغ التحصیلان خردنامه
 یادی از دوران مدرسه و پیوند با آن ایام کنیم. در این
 بخش ما از متن‌های شما با موضوع‌های دلخواه‌تان
 استقبال می‌کنیم.

موضوع‌های پیشنهادی ما:

- حال و هوای دانشگاه
- معرفی رشته‌های تحصیلی
- انشا و شعرهای شما
- ترجمه‌ی متون علمی
- آثار هنری شما مثل نقاشی و عکس
- نقد تئاتر، فیلم و کتاب
- ...



ایمیل:

kheradname@kheradedu.ir

لطفاً آثارتان را با نام، نام
 خانوادگی و سال فارغ التحصیلی
 ارسال کنید.



● خردنامه / نشریه‌ی دانش‌آموزی الکترونیکی مدرسه‌ی خرد / شماره‌ی ۲۳ / پاییز ۱۴۰۰

سردبیر: مرضیه مدنی‌رزاقی

تحریریه: شایسته ارادتی، آوا اسلامی، هلیا بیات، مینا پورمجیب، مهشاد جنیدی جعفری، یاسمین زینعلی‌زاده، مائده واعظی

با همکاری: پریا میروکیلی

دبیربخش انگلیسی: آندیا درانی

دبیر بخش ریاضی: پریسا پرمور

دبیر بخش اجتماعی: فیروزه فلاح

دبیر محیط زیست: معصومه سعیدی

دبیربخش زیست‌شناسی: رایان ساقیان

دبیر بخش شیمی: مریم مزینانی

دبیربخش داستان: رودابه کمالی

دبیر بخش مشاوره: ناهید علمداری

رابط دبستان: آذین محمدزاده

طراحی و صفحه‌آرایی: ثریا علی‌جان‌زاده

ویراستاران: سیما صادقی، هلیا افضلی، روژین فروزندگان، یاسمین زینعلی‌زاده، زینب سهراب‌پور

نمونه‌خوان: مهدیه قرقچیان

طراحی لوگو تایپ: کیانا ابریشمی

ساخت پادکست و هماهنگی ضبط: مهشاد جنیدی جعفری

گویندگان: شایسته ارادتی، آوا اسلامی، هلیا بیات، دیبا بلوری، رکسانا خاتمی، سنا ذبیحی، سارا سازگاری، مهرگان علیزاده‌صانع

با تشکر از: راحله پورآذر

با آثاری از: دیانا امین، شایسته ارادتی، سپیده استیری، آوا اسلامی، باران باطنی، هلیا بیات، مینا پورمجیب، آوین چنگیزی، رونیکا حسنلویی،

آرتمیس خزاعی، ملورین دل‌قندی، سنا ذبیحی، کیانا زارعی، یاسمین زینعلی‌زاده، غزل شاهسواری، نیلوفر علی‌پور، مهرگان علیزاده‌صانع،

توکا فاضل، موژان فروزندگان، رایا قاسمی، نوا قاسمی، سلینا قاضی‌شعرباف، نیکی کلانتر، پرنیا لشکری، صبا مزارعی، صدف مکرری،

مائده واعظی، کیانا وحیدشاهی

و: راحله پورآذر، آزاده تاج‌دینی، مهشید خاکباز، بهاره رحیمی‌فر، مریم رشیدی، رایان ساقیان، سیما صادقی، سحر طاهباز، مهناز عسگری،

مریم مزینانی، زهرا معصومی‌همدانی، نفیسه نصیران

بخش هنر با آثاری از: آوا اسلامی، فاطمه تقوی، هما دادگر، پانته‌آ حسینی، کیانا سمندریان، ستاره شاهسواری، صبا صادقی، تارا

صادق‌وزیری، آمیتیس صفاری، آذین محمدزاده، آنتیا میرزازاده، آرمینا نواح، مهناز نیک‌دلی، مائده واعظی

با تشکر از: خیریه بیگم حائری‌زاده، لیلی محمدحسین، مانا رضایی، فریبا محمدحسین، بهناز میرزازاده، مریم موسوی، هنگامه امیری،

لیلی رشیدی، مژگان بختیاری

با تشکر از بخش مدیریت و معاونت در مدارس خرد

*پوزش و اصلاح: نام هلیا بیات در شماره‌ی قبل اشتباه ثبت شده بود. در گروه تحریریه اسامی مینا پورمجیب، هلیا بیات و مائده واعظی از قلم افتاده بود.

• سخن سردبیر ... ۷

• برای یک دوست ... ۸

• کلاس درس من

• زنان پیشگام ایران ... ۱۳

• جستجوی میان‌رشته‌ای ... ۲۳

• کلاس انشا

• دنیای شکلاتی من ... ۳۷

• سیاه، رنگی تازه در رنگین کمان ... ۳۹

• فرهنگ و ادب

• شعر خوش پارسی ... ۴۲

• اساطیر در شاهنامه‌ی فردوسی ... ۴۷

• اساطیر ملل ... ۵۱

• هایکو ... ۵۷

• ریاضی

• قضیه‌ی حمار ... ۶۱

• گزارش ... ۶۵

• زیست‌شناسی

• پیری چگونه اتفاق می‌افتد ... ۷۳

• شیمی

• دارورسانی نوین ... ۷۷

• نگاهی به آینده

• تجربیاتی که توصیف نمی‌شود ... ۸۵

• داستان

• وداع با خانه‌ی قدیمی ... ۸۸

• تازگی چه خواننده‌ای

• زیر سایه‌ی کتاب ... ۹۱

• از میان کتاب‌ها ... ۹۴

• مزخرفات فارسی ... ۹۶

• کتابی که با آن زندگی کرده‌ام ... ۹۸

• با پنبه سربریدن ... ۱۰۲

• تازه‌های انتشارات ... ۱۰۸

• هنر

• سبک عکاسی پرتره ... ۱۱۱

• یادداشتی بر فیلم دکتر استرنج‌لاو ... ۱۱۵

• گالری‌گردی ... ۱۱۹

• از چشم دوربین ... ۱۲۷

• تار و پود (مشاوره)

• مرگ و عزاداری از نگاه کودک ... ۱۳۶

• بی‌حوصلگی در آموزش مجازی ... ۱۳۹

• ورزش

• استفاده‌ی صحیح از پله ... ۱۴۴

• In Other Words ... ۱۴۷

سخن سردبیر

باز آغازی دگر

پاییزی دگر

باز با هم،

در ابتدای راه دانستگی و دوست‌داری و خویشی...

از دور و نزدیک،

امید که نزدیک‌تر...

خردنامه پاییز را در آغاز یک سال تحصیلی دیگر به شما تقدیم می‌کنیم با این امید که از مطالب رنگارنگش لذت ببرید؛ با این امید که خودتان هم دست به کار شوید و نوشته‌های‌تان را برای ما بفرستید و در هر بخشی که دوست دارید با ما همکاری کنید.

و با این امید که بگذرد این روزها... و «بار دگر روزگار چون شکر آید». در پناه خدا باشید.

مرضیه مدنی رزاقی



برای یک دوست

• • خیریه بیگم حائری زاده • •

کل من علیها فان و یبقی وجه ربک ذوالجلال و الاکرام
دو چیز حاصل عمر است، نام نیک و ثواب
وز این دو در گذری، کل من علیها فان

ما امروز به مناسبت گرامی داشت و بزرگداشت خانم سیما افشار عزیزمان گردهم آمده ایم. او که معلمی توانا، خیری دلسوز، دوستی با صداقت و امین بود. سیمای عزیزمان در صبوری، آرامش، مهربانی و جدیت سرمشق بود. نام نیک این بانوی بزرگوار همواره در قلب و ذهن همه‌ی ما جاودانه خواهد ماند. با هر کدام از کسانی که او ردی از مهربانی و صفا و صمیمیت در زندگی‌شان دارد صحبت می‌کنم، به درستی معتقدند که او با قلبی آرام و مطمئن به دیدار معبود خود شتافت زیرا که پاک زیست و پاک از این دنیا رفت. در طی سالیان دراز همکاری با ایشان، حتی یک بار نشنیدم که نقطه ضعف کسی را بگوید، همواره بر نقاط قوت تأکید داشت چه در مقام معلم، معاون و مدیر در کارش بسیار مسئولیت‌پذیر و کوشا بود، هرگز، هرگز توقعی از هیچ کس نداشت. چون در مرحله‌ای از رشد معنوی و روحی بود که همه‌ی دغدغه‌های معمول در او اثری نداشت. چون چشمه‌ای آرام، پاک و روان می‌جوشید. شاگردانش، دوستانش و همکارانش اذعان دارند که این لطف و بخشش و چشمه‌ی جوشان محبت، چه گوارا بود. و من نیز مانند همه‌ی شمایان که ردی از مهربانی و صفای ایشان در زندگی‌تان دارید، از نعمت دوستی و همکاری وی برخوردار بودم.

موفقیت مؤسسه منظومه خرد و ام‌دار چنین شخصیت‌هایی است. شخصیت‌هایی که بدون هیچ توقعی، همه‌ی امکانات‌شان را برای ارتقای این مؤسسه به کار گرفتند. نقش مؤثر و ماندگار خانم سیما افشار در آموزش و تربیت دختران شایسته‌ی خرد و فرزندگان، جاودانه خواهد بود.

جا دارد مراتب تشکر و قدردانی خودم را از تمامی کسانی که در دوران خانه‌نشینی ایشان، با محبت در کنارش بودند، به جای بیاورم.

خانم فریده شریفی بزرگوار، دوست و همکار عزیزمان، چه روزها که در کنارش به امید آرامش سپری کرد. سرکار خانم نوشین محمودی و پرستاران شایسته‌ی این عزیز. همکاران عزیزم خانم امیرجعفری، خانم فهیمه محمد و مرجان شریفیان که با حضورشان موجب تسلی خاطرش بودند.

خداوند کمک کند تا این غم بزرگ را تحمل کنیم و روحش که شاهد و ناظر ماست، از ما راضی باشد.

● ● لیلی محمدحسین ● ●

با عرض تسلیت به بستگان، دوستان، همکاران، دانش آموزان، دانش آموخته‌ها و اولیای گرامی

برای سیما افشار و از سیما افشار گفتن، کاری است بس دشوار. مگر می‌توان زندگی را در قالب کلمات گنجانده، مگر می‌توان شور و شوق بی‌امان برای حرکت و زندگی را در یک نوشتار حبس کرد.

از سیما افشار، طی سی سال همکاری، هم‌سفری، دوستی و هم‌سفره‌گی، بسیار بسیار آموختم و البته که هنوز در اکثر موارد باید شاگردی وی را کنم مانند:

- جدیت و سروقت بودنش چه در قرارهای کاری و چه در قرارهای دوستی (به معنای واقعی باید حرفش و قولش را جدی می‌گرفتی).

- تاب‌آوری در سختی‌های سفر به خصوص حج عمره و ماه رمضان در حج بودن

- ریسک‌پذیری در ماجراجویی‌های سفر (داوطلب شدن برای چتربازی در تونس و فیل سواری در هندوستان)

- سکوت، تواضع و با چشم دل گوش دادن

سیما افشار به نکته‌های ظریف و به افرادی که همواره در جلسات ساکت بودند، خیلی توجه داشت. اصراری به سخن گفتن نداشت اگر کلامش را شخص دیگری گفته بود. از خودش و توانایی‌هایش بسیار کم می‌گفت. سال‌ها بود که از همکاری‌مان گذشته بود که فهمیدم کارشناسی ارشدش ادبیات تطبیقی است و چه‌قدر زیبا می‌نویسد و چه سلیقه‌ی ادبی غنی‌ای دارد. (یادش بخیر کلاس‌های ویرایش خانم روحانی، روحش شاد) و گفت‌وگو در باب فیلم‌ها و کتاب‌های به‌روز

- و سیما افشار دست به خیر بود، به طرزی باورنکردنی دست به خیر بود. بی‌نیاز و بی‌ریا، کافی بود متوجه شود شخصی گرفتار است، کمک سیما افشار، زودتر از اعلام نیاز وی به او می‌رسید.

عجب این‌که

خانم افشار نازنین

زمانی که روح از رنج تن رها می‌شد، پری نیامیر عزیز به خوابم آمد و من به دنبال تو می‌گشتم و آن‌هم در مراسمی برای خیریه ...

خانم افشار مهربان، سلام مرا به همه برسان، از جمله خانم روحانی فقید، خانم نیامیر عزیز و پگاه نازنین

و رفتن تو برای من یادآور این ابیات خیام است:

آن‌ها که کهن شدند و این‌ها که نوند
هرکس به مراد خویش یک‌تک بدوند
این‌کهنه جهان به کس نماند باقی
رفتند و رویم و دیگر آیند و روند

• • •

آن‌کس که زمین و چرخ و افلاک نهاد
بس داغ که او بر دل غمناک نهاد
بسیار لب‌چو لعل و زلفین‌چو مشک
در طبل زمین و حقه‌ی خاک نهاد



A circular inset image showing a stack of papers held together by metal clips. In the foreground, a white rectangular tag is attached to the bottom clip. The tag contains the text "کلاس درس من" in a stylized, dark red Persian script. The background of the entire image is a solid teal color.

کلاس درس من



زنان پیشگام ایران

• تجربه‌ی یک کار گروهی در نوشتن •

مهناز عسگری

در طول سه سال گذشته که آموزگار انشای دبستان بوده‌ام، پیوسته با یک موقعیت ثابت روبه‌رو بوده‌ام: از بچه‌ها اصرار که فعالیت‌های گروهی نوشتن داشته باشند و از من اصرار که چنین خواسته‌ای بازی و سرگرمی محسوب می‌شود، در صورتی که نوشتن کاری فردی است و هر کس با توجه به روان‌شناسی خودش فکر می‌کند و ایده‌ای را پیش می‌برد.

حرفم را به بچه‌ها می‌گفتم و محکم بر موضع خود پافشاری می‌کردم، زیرا شاهدان زیادی در منابع آموزش نوشتن می‌یافتم که بر این فکر مهر تأیید



می‌کنند، به روش ارائه‌ی هنری واحد می‌رسند و... اما بدون تردید فقط یک نفر است که وظیفه‌اش ریختن مواد لازم در دیگ آش است و حتماً هم زدن دیگ آش کمک گروه را می‌طلبد. در ضرب‌المثل هم آمده: آشپز که دو تا شد، آش یا شور می‌شود یا بی‌نمک.

پروژه‌ی زنان پیشگام ایران حاوی معرفی نوزده‌زن برجسته‌ی ایرانی بود که هر کدام را یک گروه پیش برد. تقریباً تمام گروه‌ها ضمن کار عملی متوجه شدند که نوشته‌ی نهایی باید به قلم یک نفر باشد و ویرایش و بازبینی افراد گروه. اما این پروژه، میوه‌های دیگری هم داشت: تلفیق دروس با هم موجب هم‌افزایی دانش آموزان و آموزگاران می‌شود؛ نمی‌شود بر کاری که کپی از یک منبع یا تغییر کلمه‌های سخت و دشوار یک منبع به کلمه‌های هم‌معنی ساده‌تر است نام تحقیق گذاشت؛ یادداشت اولیه‌ی من، متن نهایی نیست؛ درباره‌ی یک موضوع ثابت می‌شود حداقل به نوزده روش متفاوت فکر کرد و آن را ارائه داد؛ و بالاخره این که ما نمی‌دانستیم ایران این همه زن موفق و برجسته دارد.

و برای خودم به عنوان آموزگار انشا روشن شد که تعریف پروژه‌ی گروهی در کلاس انشا اهمیت بسزایی دارد. بچه‌ها در عمل به این نقطه می‌رسند که نوشتن، آن گونه که من می‌فهمم و انتظار دارم، کاری انفرادی است و گروهی نوشتن حاصلش چیزی نیست جز بیانیه‌نویسی. در این شماره و شماره‌ی آینده، نمونه‌هایی از نوشته‌های بچه‌ها را خواهید خواند و تصویرسازی‌هایی را که برای معرفی این زنان پیشگام ایرانی انجام داده‌اند، خواهید دید.

می‌زدند. اما مدام در خلوت ذهن از خودم می‌پرسیدم آیا واقعاً همین است که ما می‌گوییم؟ واقعاً نمی‌شود پروژه‌ای برای نوشتن گروهی تعریف کرد؟ نمی‌شود یک گروه با هم روی یک ایده‌ی مشترک کار کنند و گروهی بنویسند؟

در سال تحصیلی گذشته تدریس انشای پنجمی‌ها به من واگذار شد. فرصت را غنیمت شمردم و قصد کردم نوشتن گروهی را بیازمایم و در عمل پاسخی دقیق برای پرسش‌های خودم و درخواست بچه‌ها پیدا کنم.

موضوع زنان پیشگام ایران را بهانه‌ای کردم تا با یک تیر حداقل سه نشان بزنم: تعریف و انجام پروژه‌ی تلفیقی، تدریس زندگی‌نامه‌نویسی و آموزش نحوه‌ی استفاده از سایت‌های اینترنتی به عنوان منبع تحقیق.

این پروژه را به همت همکار نازنینم شادی معلم، آموزگار هنر پایه‌ی پنجم، و نیز همکار نازنین دیگرم میترا ضابطی، سرگروه هنر دبستان، تعریف و تحدید کردم. حدود سه ماه طول کشید تا پروژه به سرانجام رسید و محصول کار بچه‌ها به شکل کتاب دیجیتال عرضه شد.

این جا مجالش نیست که تجربه‌ی آموزنده‌ی این پروژه را ریزه‌ریز با شما در میان بگذارم؛ هم فال بود و هم تماشا. ما و دانش‌آموزانمان با انجام این پروژه بسیار آموختیم و لذت کار گروهی را خیلی خیلی چشیدیم. اما من و دانش‌آموزانم چیز دیگری هم تجربه کردیم: پروژه کاری گروهی است که افراد گروه کنار هم در مورد موضوعی مشخص بلند بلند فکر می‌کنند، با هم منابع تحقیق را می‌خوانند و می‌بینند و می‌شنوند، ایده‌سازی و ایده‌پردازی



پروین اعتصامی

پُرآوازه ترین شاعر زن ایران

اختر چرخ ادب پروین است

نیلوفر علی پور

پرنیا لشکری

غزل شاهسواری

سلام شنوندگان عزیز. به رادیو فرهنگ خوش آمدید! حال و احوالتان خوب است؟ همان طور که می دانید امروز ۲۵ اسفند، سال روز درگذشت «پُرآوازه ترین شاعر زن ایران» پروین اعتصامی است. به همین خاطر، برنامه ی امروز «برگی از تاریخ» را به مرور زندگی ایشان اختصاص داده ایم. امروز استاد برجسته ی شعر و ادبیات فارسی، خانم نیلوفر علی پور، مهمان برنامه ی ما هستند. خانم علی پور به برنامه ی «برگی از تاریخ» خوش آمدید!

- من هم به شما و شنوندگان محترم و علاقه‌مند به فرهنگ و ادبیات فارسی سلام عرض می‌کنم. امیدوارم بتوانم در این فرصت کوتاه این بانوی فرهیخته را به طور شایسته‌ای معرفی نمایم. قبل از شروع صحبت‌هایم بگویم که نام اصلی پروین اعتصامی، رخشنده اعتصامی است. در واقع، پروین تخلص اوست. خب، ایشان در بیست و پنجم اسفند ۱۲۸۵ در تبریز به دنیا آمد. پروین در سال ۱۲۹۰، که پنج سال بیشتر نداشت، همراه خانواده‌اش به تهران آمد. پدر پروین، یوسف اعتصامی شاعر و مترجم بود و به همین دلیل در رشد و پیشرفت پروین نقش بسیار مهمی داشت. پروین در کودکی زبان انگلیسی، فارسی و عربی را در کنار پدرش آموخت. ضمناً زیر نظر پدرش و استادهایش علی اکبر دهخدا و ملک الشعرای بهار سرودن شعر را شروع کرد. جالب است که بدانید او در هفت‌سالگی اولین شعرش را و در فاصله‌ی یازده تا چهارده‌سالگی برخی از زیباترین اشعارش را سرود. در بیست‌و‌هشت‌سالگی با پسر عموی پدرش، فضل‌الله اعتصامی ازدواج کرد اما این زندگی مشترک دو سال و نیم بیشتر دوام نیافت و پروین از همسرش جدا شد. بعد از جدایی، برای مدتی در کتاب‌خانه‌ی دانش‌سرای عالی تهران به شغل کتاب‌داری پرداخت. پروین در فروردین ۱۳۲۰ به بیماری حصبه مبتلا شد و ۱۴ فروردین همان سال در ۳۴ سالگی در آغوش مادرش از دنیا رفت. پروین در حرم حضرت فاطمه معصومه‌ی قم در مقبره خانوادگی‌شان در دل خاک آرام گرفت.

- از شما سپاس‌گزاریم که وقت خودتان را به این برنامه اختصاص دادید. پایان برنامه است و اگر صحبت دیگری دارید، بفرمایید.

- من چند شعر از ایشان خوانده‌ام و بسیار لذت برده‌ام. موافقید شعری را که بر روی سنگ مزارش نوشته شده است، برای‌تان بخوانم؟
- بله بفرمایید.

اینکه خاک سیهش بالین است
گر چه جز تلخی ز ایام ندید
صاحب آن همه گفتار امروز
دوستان به که ز وی یاد کنند
خاک در دیده بسی جان فرساست
بیند این بستر و عبرت گیرد
هر که باشی و ز هر جا برسی
آدمی هر چه توانگر باشد
اندر آنجا که قضا حمله کند
زادن و کشتن و پنهان کردن
خرم آن کس که در این محنت گاه

اختر چرخ ادب پروین است
هر چه خواهی سخنش شیرین است
سائل فاتحه و یاسین است
دل بی دوست دلی غمگین است
سنگ بر سینه بسی سنگین است
هر که را چشم حقیقت بین است
آخرین منزل هستی این است
چون بدین نقطه رسد مسکین است
چاره تسلیم و ادب تمکین است
دهر را رسم و ره دیرین است
خاطری را سبب تسکین است

- روز خوبی برای تان آرزو می کنم. خدا نگهدار!

آلنوش طریان

مادر نجوم ایران

سلینا قاضی شهرباف
ملورین دل‌قندی
دیانا امین
نوا قاسمی

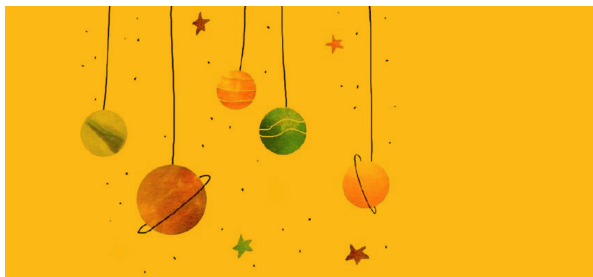


ملورین دل‌قندی

ایرن کوری را می‌شناسید؟ دختر ماری کوری، مخترع رادیو اکتیو را می‌گوییم. حتماً پیش خودتان فکر می‌کنید عجب نویسنده‌های حواس‌پرتی هستیم! آخر آلنوش طریان چه ربطی به ایرن کوری دارد؟! اتفاقاً حواس‌مان جمع است. این جمله از خاطرات آلنوش طریان را بخوانید، حتماً ربطش را متوجه می‌شوید: «یکی از بهترین خاطرات من در طی تحصیل در فرانسه آشنایی کوتاه‌مدت من با ایرن کوری، دختر ماری کوری، دانشمند معروف بود. ماری کوری از دوران بچگی همواره بزرگ‌ترین الگوی من در زندگی بوده‌است. کار کردن در آزمایشگاه، کنار دختر وی، حتی برای مدتی کوتاه، افتخار بسیار بزرگی برای من محسوب می‌شد.»

بله، درست متوجه شدید! وقتی ایرن کوری در دانشگاه سوربن فرانسه درس می‌خواند، هم‌کلاسی روشنفکر و پر استعدادی داشت به نام آلنوش طریان. این هم‌کلاسی باهوش بعدها به «مادر نجوم و بانوی اختر فیزیک ایران» مشهور شد.

آلنوش، ۱۸ آبان ۱۲۹۹، در خانواده‌ای تحصیل کرده چشم به جهان گشود. آرتو طریان، پدر آلنوش، اهل ارمنستان بود و وقتی ترک‌ها به ارمنستان حمله کردند، ناچار شد به ایران مهاجرت کند. آرتو بازیگر و کارگردان تئاتر بود و در کار خود مهارت و تجربه‌ی زیادی داشت. وارتو طریان، مادر



آزردگی من می‌شد و می‌خواستم ثابت کنم که دختر یا پسر بودن فرقی ندارد و اگر انسان استعداد و پشتکار کافی داشته باشد، از عهده هر کاری بر می‌آید و البته ثابت هم کردم!» او به این ترتیب وارد رشته‌ی فیزیک و نجوم شد. آلتوش در دانشگاه تهران تحصیل کرد و بعد برای ادامه‌ی تحصیل به دانشگاه سوربن فرانسه رفت. به گفته‌ی آلتوش «وقتی درسی را با معلم خوبی شروع می‌کنی مجذوب آن درس می‌شوی. من فیزیک را با معلم خوبی شروع کردم، بنابراین مجذوب این درس شدم.»

آلتوش بعد از چند سال، در سال ۱۳۴۳، به عنوان اولین استاد زن در مؤسسه‌ی ژئوفیزیک دانشگاه تهران مشغول به کار شد. آلتوش گفته بود: «پیش از آن که من فیزیک ستارگان را در دانشگاه تدریس کنم این درس وارد دانشگاه‌های ایران نشده بود و تنها علم نجوم تدریس می‌شد آن هم نه در رشته‌ی فیزیک بلکه ریاضی! زمانی که از من برای تدریس در دانشگاه دعوت کردند، از آنجا که دستیار دکتر روشن بودم، خودم تدریس نمی‌کردم اما پس از مدتی قرار شد برای اولین بار در ایران و به صورت کاملاً مستقل درس فیزیک ستاره‌ها را برای دانشجویان رشته‌ی فیزیک تدریس کنم.»



دیانا امین

آلتوش، نیز در هنر و ادبیات دست داشت و در سوئیس تحصیل کرده بود. مادر آلتوش برعکس پدرش، در ایران به دنیا آمده بود.

خب، بعد از این مقدمه‌ی کوتاه در مورد پدر و مادر آلتوش طریان، حالا وقتش رسیده است که سراغ زندگی خود آلتوش برویم. معمولاً خبرنگارها از مشاهیر می‌پرسند: «چه شد که این رشته را انتخاب کردید یا چرا به این راه رفتید؟»

اگر حس خبرنگاری شما هم گل کرده، باید بگوییم که آلتوش قبلاً جواب این سؤال را به پدرش داده است! و این هم جواب او به این سؤال: «به پدرم گفتم می‌خواهم کاری کنم که از عهده‌ی هر کسی بر نیاید. از بچگی دیده و شنیده بودم که چطور مردم مثلاً می‌گویند دخترها نمی‌توانند ریاضی بخوانند یا فلان کار را انجام دهند و این همیشه باعث



آلنوش افتخارات زیادی دارد ولی در این مقاله‌ی کوتاه فقط به تعدادی از آن‌ها اشاره می‌کنیم:

- دکترای فیزیک از دانشگاه سوربن فرانسه
- مؤسس نخستین رصدخانه‌ی فیزیک خورشیدی در ایران
- نخستین زن فیزیکدان کشور

آلنوش طریان پس از ۳۲ سال خدمت سخاوتمندانه و مفید به کشورش و آموزش به کسانی که بعدها به سمت استادی رسیدند، در ۱۵ شهریور ۱۳۵۸ به خواسته‌ی خود بازنشسته شد. بعدها کتابخانه‌ی منحصر به فرد خود را به کتابخانه‌ی ملی ایران اهدا و خانه‌ی خود را به دانشجویان ارمنی واگذار کرد.

آلنوش طریان روز شنبه ۱۴ اسفند ۱۳۸۹ در ۹۰ سالگی در خانه‌ی سالمندان توحید تهران چشم از جهان فرو بست.

اگر ندانی خیلی ضرر کرده‌ای

* آلنوش طریان به چهار زبان زنده‌ی دنیا مسلط بود و البته با سه زبان دیگر هم آشنایی مختصر داشت.

* آلنوش طریان بعد از تحصیل در فرانسه برای خدمت به کشور و وطنش به ایران بازگشت، در حالی که امکان ماندن در دانشگاه سوربن با شرایط بسیار خوبی را داشت.

* آلنوش حتی به پسر محمدرضا شاه پهلوی الکی نمره نداد و به هیچ وجه هم از کارش پشیمان نشد و نترسید.

* در سال ۱۳۸۲ فیلمی مستند از زندگی آلنوش طریان ساخته شد که «سوی خورشید» نام داشت. این فیلم دیدنی و آموزنده را می‌توانید در سایت آپارات فارسی به راحتی تماشا کنید.



آرتمیس خزاعی
کیانا زراعتی
نیکی کلاتر

توران میرهادی مؤسس شورای کتاب کودک



نیکی کلاتر

توران عزیز ۲۶ خرداد ۱۳۰۶ شمسی درون یک چادر در اعماق طبیعت شمیران به دنیا آمد. آنطور که خودش تعریف می‌کرد «به دنیا آمدن در یک چادر و آشنا شدن با فضای باز خیلی با به دنیا آمدن در بیمارستان فرق دارد.» مادرش هنرمندی آلمانی و پدرش مهندسی سخت‌کوش بود. او چهارمین فرزند این خانواده‌ی هفت‌نفره بود. کودکی بازیگوش بود و پیوسته مشغول بازی و شیطنت‌های بچگانه. از همان دوران کودکی، عاشق کتاب بود. کتاب‌هایی را که در دست پدر می‌دید، دوست نداشت. اما شیفته‌ی کتاب‌های پر از عکس مادرش بود. در سال‌های کودکی توران عزیز، هنوز از رادیو و تلویزیون خبری نبود و خانواده شکرگذار این مسئله بودند، زیرا به جای این‌که ساعت‌ها مسحور صفحه‌ی تلویزیون باشند،

وقت‌شان به بازی و کار در باغچه و کتاب خواندن و قصه شنیدن می‌گذشت. در نوزده سالگی راهی فرانسه شد و در دانشگاه سوربن پاریس رشته‌ی روان‌شناسی و تعلیم و تربیت پیش‌دبستان و دبستان را خواند. پس از فارغ‌التحصیلی، بنا بر قولی که به پدرش داده بود به ایران بازگشت و معلم شد. توران عزیز با پشتیبانی پدر و



آرتمیس خزاعی

مادرش، در سال ۱۳۳۴ کودکستان فرهاد را راه‌اندازی کرد. سال ۱۳۳۶ دبستان و سال ۱۳۵۰ دوره‌ی متوسطه‌ی یک هم به این کودکستان و دبستان اضافه شد و تا سال ۱۳۵۹ در این مدارس به کار آموزش و تربیت بچه‌ها ادامه داد.

سال ۱۳۴۱ شورای کتاب کودک را تأسیس کرد. هدف توران عزیز از راه‌اندازی این مؤسسه ترویج کتاب و کتاب‌خوانی و وارد کردن کتاب در زندگی بچه‌ها بود. از طرفی، توران عزیز دوست داشت بچه‌های ایرانی کتاب مرجعی مخصوص خود داشته باشند و با مراجعه به آن بتوانند نیازهای بومی‌شان را با زبانی ساده اما دقیق برطرف کنند. با همین هدف، در سال ۱۳۵۸، گروهی از کارشناسان و نویسندگان را دعوت کرد و تألیف مجموعه‌ی دایره‌المعارفی بزرگ با نام «فرهنگنامه‌ی کودکان و نوجوانان» را شروع کرد. تا کنون بیست جلد از این فرهنگنامه‌ی الفبایی منتشر شده است. این فرهنگنامه در سال ۱۳۷۷ جایزه‌ی کتاب سال را دریافت کرد. او تا آخرین لحظه‌ی زندگی بی‌وقفه برای تربیت بچه‌ها و پرورش مربی‌های دلسوز فعالیت کرد. توران عزیز در شهریور ۱۳۹۵ در بیمارستان بستری شد و سرانجام کتاب زندگی پربار او در ۱۸ آبان همان سال در هشتاد و نه سالگی بسته شد.

زهرا معصومی همدانی
ویراستار: سیما صادقی

جست‌وجوهای میان‌رشته‌ای

پروژه‌ی دانش‌آموزان یازدهم تجربی در درس ریاضی دو

دانش‌آموزان یازدهم تجربی در درس ریاضی دو، فصل پنجم کتاب درسی با موضوع تابع نمائی و لگاریتم و رسم این توابع و دامنه و برد آن‌ها آشنا می‌شوند. از آنجا که تابع‌های نمائی و لگاریتم در علوم مختلف بسیار مانند زیست‌شناسی، نجوم، فیزیک، اقتصاد، شیمی و زمین‌شناسی کاربرد دارد، بعد از پایان فصل از دانش‌آموزان خواسته شد که پروژه‌ای میان‌رشته‌ای از کاربرد توابع نمائی و لگاریتم در حداقل دو شاخه از علوم مختلف انجام دهند. به این ترتیب که ابتدا طرح مسئله را گفتند و مفاهیم ریاضی و پایه‌ای لگاریتم را برای حل مسئله بیان کردند و نیز از آن‌ها خواسته شد که موارد زیر را در پروژه‌شان پاسخگو باشند.

- ۱- دقیقاً چه موضوعاتی را مطرح کرده‌اند و چرا؟
- ۲- نتایج به دست آمده چه بوده است؟
- ۳- چند نمونه مسئله‌ی مطرح شده را که در علم مورد نظر با استفاده از توابع نمای لگاریتم حل می‌شود، مطرح و کامل حل کنند.
- ۴- اطلاعات تحقیق‌شان را از کجا آورده‌اند و در نهایت این مراحل را در قالب یک فیلم با فرمت mp4 و با حجم کم شده در Mega یا Google Drive یا Vod بارگذاری کرده و لینک مورد نظر را به معلم تحویل دهند. حدود پنج نمره از نمره‌ی پایانی آن‌ها نمره‌ی پروژه‌شان بود و مدت انجام پروژه هم حدود دو ماه در نظر گرفته شده بود.

عنوان پروژه‌ها به شرح زیر بود:

- ۱- سارا یکرنگی: لگاریتم و محاسبه‌ی دسی‌بل
 - ۲- هلیا بیاتی: کاربرد لگاریتم در صوت و شدت زلزله
 - ۳- سانیا سمیعی: کاربرد لگاریتم در ارتفاع و فواصل و تراز شدت صوت در موسیقی، کاربرد لگاریتم در پزشکی قانونی
 - ۴- پارمیس میرمعصومی: کاربرد لگاریتم در زلزله، شدت صوت و شیمی تجزیه
 - ۵- اصیلا غیاثی: تکثیر باکتری اش‌ریشیا کلی و رابطه‌ی آن با لگاریتم و کاربرد لگاریتم در شیمی و PH محلول
 - ۶- ویدا واعظزاده: کاربرد لگاریتم در موسیقی، کاربرد لگاریتم Page Rank گوگل، کاربرد لگاریتم در شدت صوت
 - ۷- آمتیس کیارش‌ی: کاربرد لگاریتم در شدت صوت در موسیقی، لگاریتم طبیعی و نرخ رشد، لگاریتم در شیمی
 - ۸- مهتاب زهتاب: کاربرد لگاریتم در نظریه‌ی اطلاعات
 - ۹- نیلوفر نادی: کاربرد لگاریتم در شیمی، مبحث غلظت و کاربرد لگاریتم در موسیقی
 - ۱۰- مهدیس شکوهی: کاربرد لگاریتم در موسیقی و شدت صوت و رابطه‌ی آن با دسی‌بل
 - ۱۱- کیمیا امیری: کاربرد توابع نمائی و لگاریتمی در یک ویدئو
- در اینجا نمونه‌هایی از صفحات پاورپوینت پروژه‌ها ارائه می‌شود:

$$\log_b(a) = c \iff b^c = a$$

Both equations describe the same relationship between b , a , and c :

- b is the **base**,
- c is the **exponent**, and
- a is called the **exponent**.

لگاریتم چیست؟

$\log_b(a) = c \iff b^c = a$

کاربرد لگاریتم

تاریخچه

تاریخچه لگاریتم به سال ۱۶۱۴ میلادی بازمی‌گردد. در آن زمان، محاسبات با استفاده از جدول‌های لگاریتمی انجام می‌شد. این جدول‌ها به سادگی محاسبات پیچیده را به محاسبات ساده‌تر تبدیل می‌کردند.

لگاریتم در مهندسی

در مهندسی، لگاریتم برای محاسبه توان و فرکانس استفاده می‌شود. به عنوان مثال، در محاسبه تلفات تلفات، لگاریتم برای محاسبه تلفات تلفات استفاده می‌شود.

لگاریتم در طبیعت

لگاریتم در طبیعت نیز به وفور دیده می‌شود. به عنوان مثال، در محاسبه تلفات تلفات، لگاریتم برای محاسبه تلفات تلفات استفاده می‌شود.

لگاریتم چیست؟

لگاریتم یک عمل ریاضی است که به ما کمک می‌کند تا توان‌ها را به سادگی محاسبه کنیم. به عنوان مثال، اگر می‌خواهیم بدانیم که ۲ به چه توانی برابر با ۸ می‌شود، می‌توانیم از لگاریتم استفاده کنیم.

فرمول لگاریتم: $\log_b(a) = c$

در این فرمول، b پایه، a عدد و c توان است.

Decibel Scale

تلفات تلفات

$\beta = 10 \log_{10} \left(\frac{I}{I_0} \right)$

رابطه محاسبه دسیبل

$$SIL = 10 \log_{10} \frac{I}{I_0} \text{ dB}$$

$$dB = 10 \log_{10} \frac{P_1}{P_2}$$

تلفات تلفات

تلفات تلفات

تلفات تلفات

تلفات تلفات

تلفات تلفات

تلفات تلفات

تلفات تلفات

تلفات تلفات

تلفات تلفات

تلفات تلفات

تلفات تلفات

تلفات تلفات

فایده‌های 112 تعدادی از فایده‌های 112 که در این بخش آورده شده است، به منظور آشنایی شما با فایده‌های 112 و نحوه استفاده از آنها در این بخش آورده شده است. این فایده‌ها به شما کمک می‌کند تا بتوانید از آنها به بهترین وجه استفاده کنید.	برای محاسبه شدت یک صدا از رابطه زیر استفاده می‌شود: شدت صدا (بر حسب وات بر مترمربع): $I = 10 \log \left(\frac{P}{A} \right)$ که در آن: I: شدت صدا (بر حسب وات بر مترمربع) P: توان صوتی (بر حسب وات) A: مساحت (بر حسب مترمربع) 1. محاسبه شدت صدا از یک منبع صوتی. 2. محاسبه شدت صدا از یک منبع صوتی. 3. محاسبه شدت صدا از یک منبع صوتی. 4. محاسبه شدت صدا از یک منبع صوتی.
شدت صدا در این بخش، ما به بررسی شدت صدا می‌پردازیم. شدت صدا به توان صوتی که از یک منبع صوتی به یک نقطه در فضا می‌تابد، بستگی دارد. شدت صدا به توان صوتی که از یک منبع صوتی به یک نقطه در فضا می‌تابد، بستگی دارد.	رابطه 112: شدت صدا (بر حسب وات بر مترمربع): $I = 10 \log \left(\frac{P}{A} \right)$ که در آن: I: شدت صدا (بر حسب وات بر مترمربع) P: توان صوتی (بر حسب وات) A: مساحت (بر حسب مترمربع)
رابطه 112: شدت صدا (بر حسب وات بر مترمربع): $I = 10 \log \left(\frac{P}{A} \right)$ که در آن: I: شدت صدا (بر حسب وات بر مترمربع) P: توان صوتی (بر حسب وات) A: مساحت (بر حسب مترمربع)	رابطه 112: شدت صدا (بر حسب وات بر مترمربع): $I = 10 \log \left(\frac{P}{A} \right)$ که در آن: I: شدت صدا (بر حسب وات بر مترمربع) P: توان صوتی (بر حسب وات) A: مساحت (بر حسب مترمربع)
رابطه 112: شدت صدا (بر حسب وات بر مترمربع): $I = 10 \log \left(\frac{P}{A} \right)$ که در آن: I: شدت صدا (بر حسب وات بر مترمربع) P: توان صوتی (بر حسب وات) A: مساحت (بر حسب مترمربع)	رابطه 112: شدت صدا (بر حسب وات بر مترمربع): $I = 10 \log \left(\frac{P}{A} \right)$ که در آن: I: شدت صدا (بر حسب وات بر مترمربع) P: توان صوتی (بر حسب وات) A: مساحت (بر حسب مترمربع)

بر کاربده ترین علمی که از لگاریتم در آن استفاده می شود شیمی تجزیه است. در شیمی تجزیه بارها و بارها با لگاریتم و عمل لگاریتم گیری مواجه می شویم از جمله می توان به استفاده از لگاریتم در اندازه گیری pH اشاره کرد.	$\log E_2 = 11.8 + 0.45 (V_2/E_1) \rightarrow 3.95$ $\log E_1 = 11.8 + 0.45 (V_1/E_1) \rightarrow 3.27$ $E_2/E_1 = \frac{10^{3.95}}{10^{3.27}} = 10^{0.68}$
همراه با حل شدن مقداری از جامد خالص X در ۲۰۰ میلی لیتر آب مقطر pH آب حدود ۲.۳ واحد کاهش می یابد اگر بدانیم در محلول حاصل تیتریک اسید وجود دارد ، فرمول شیمیایی و جرم حل شونده را بیابید ؟ $(O=16, N=14)(\log 2 = 0.3)$	pH یک کمیت لگاریتمی است که میزان اسیدی یا بازی بودن مواد را مشخص میکند. در معای الفان pH آب خالص را ۷ می نامند زیرا در این دما نقطه یون هیدروکسید و آب خالص برابر ۱۰ است. در معای الفان کمتر و یا به pH از ۷ (۱۰-۱۶) است که عدد صفر اسیدی و عدد ۱۴ بازوین معین را مشخص می کند و معادله ی $pH + pOH = 14$ را حتما در نظر بگیرید. با یکا بر وزن دما کمتر یا به pH کمتر می شود.
	$pH = 7 - 0.45 \rightarrow 6.55$ $[H^+] = 10^{-6.55} = 2.8 \times 10^{-7}$ $pH = 7 - 0.45 \rightarrow 6.55$ $\frac{m}{100 + m} = \frac{2.8 \times 10^{-7} \times 100}{1} \rightarrow m = 0.00028$

پارمیس میر معصومی

۱- pH یک کمیت لگاریتمی است. ۲- pH یک کمیت لگاریتمی است که میزان اسیدی یا بازی بودن مواد را مشخص می کند. ۳- در معای الفان pH آب خالص را ۷ می نامند زیرا در این دما نقطه یون هیدروکسید و آب خالص برابر ۱۰ است. ۴- در معای الفان کمتر و یا به pH از ۷ (۱۰-۱۶) است که عدد صفر اسیدی و عدد ۱۴ بازوین معین را مشخص می کند و معادله ی $pH + pOH = 14$ را حتما در نظر بگیرید. ۵- با یکا بر وزن دما کمتر یا به pH کمتر می شود.	$f(t) = f_0 \times a^{\frac{t}{k}}$
	

اصیلا غیائی

نسبت • واحدی نگاریم است که برای اندازه گیری فواصل موزیکالی استفاده می‌شود. • هر اکتاو را به ۱۲ نیم‌پرده تقسیم می‌کنند که هر کدام از آن‌ها ۱۰۰ سنت طول دارند. • فواصل کوچک: • مقایسه اندازه فاصله‌ها بر سیستم‌های متفاوت کوچک‌تر می‌شود. • نمودار آن را می‌توان داد های متوالی‌تر شد.

کاربرد لگاریتم در موسیقی

پروژه من مربوط به لگاریتم در موسیقی است که با معرفی دسیبل و فرمول آن که مرتبط با لگاریتم است مفهوم های موسیقایی را توضیح دادم مانند موج الکترو مغناطیسی نت ها، شدت صدا، حد شنوایی انسان و ... که تلفیقی از فیزیک، موسیقی و ریاضی است.

مهدیس شکوهی



کیمیا امیری





کلاس انشا



دنیای شکلاتی من

رایا قاسم‌زاده

ویراستار: روژین فروزندگان

سال هفتم، سالی که از کودکی منتظرش بودیم، زیبا بود، رویایی کودکانه و رنگی‌رنگی. چقدر به چشمان ما جذاب و جالب می‌آمد. دنیای شکلاتی بود که برای خود ساخته بودیم. آنقدر انتظارش را می‌کشیدیم که فکر می‌کردیم امکان ندارد هیچ‌وقت برسد.

زمان سریع می‌گذرد، ولی مثل این که در این دنیای شکلاتی حتی سریع‌تر هم می‌گذرد. حتی نگذاشت چشمی به هم بزنیم. خیلی سریع‌تر از زنگ تفریج‌ها بود، خیلی سریع‌تر از زنگ‌های ورزش، پروانه‌ای بود که تمام کودکی دنبالش دوییدیم تا در دستان بگیریمش ولی پرواز کرد و از دستان دررفت.

وقتی در مدرسه چیزی را گم می‌کردم، حس خیلی بدی داشتم، ولی امسال متوجه شدم چیزی هست که از دست دادنش حتی خیلی بیشتر از در رفتن پروانه درد دارد. آن‌چه رفت زمان بود. احساس می‌کنم امسال زمان را از دست دادم. گذشت زمان را احساس کردم ولی سوغاتی برای خود نخریدم، خاطره‌ای نساخته‌ام. همه‌اش با صورتی درهم و ناراحت از جهان دلخور بودم. زیرا دنیای شکلاتی که قولش را به من داده بودند، به شیرینی تصوراتم نبود. بعضی قسمت‌هایش تلخ بودند و مزه‌اش را دوست نداشتم.

امسال چیزی را احساس کردم که قبلاً نکرده بودم. دلتنگی خاصی بود. انگار دلم برای دنیای شکلاتی تصوراتم تنگ شده بود. برای تماشای طلوع خورشید در حیاط مدرسه و خستگی و کوفتگی زنگ آخر. برای هوای سرد شش صبح و خورشید سوزان بعد از ظهر. برای چک کردن مشق‌ها در کلاس ریاضی و خواندن شعر اول کلاس در ادبیات. سال هفتم برای من سالی بود که در دنیای شکلاتی‌ام مزه‌هایی را چشیدم که به خاطرش صورتم در هم رفت. سالی بود که خورشید طلوع نمی‌کرد و شب‌ها ستاره نداشتند. سالی بود که زمان آنقدر سریع گذشت که نه

فقط پاک‌کن‌هایم، بلکه خودم را هم در آن گم کردم. و سالی بود که یاد گرفتم از مزه‌های دنیای خودم لذت بیشتری ببرم و این قدر ازش دلخور نباشم، چون تنها جایی است که حتی اگر ترکش کنم می‌توانم هر وقت بخواهم به آن برگردم. یاد گرفتم نگذارم همه چیز بگذرد تا دلتنگش شوم. سال هفتم سالی بود که با انشایی طولانی شروعش کردم و می‌خواهم با انشای طولانی دیگری تمامش کنم، چون شاید مثل تصوراتم نگذشته باشد، ولی همان‌طور که به شب‌های بی‌ستاره نیاز داریم، شکلات‌های تلخ هم لازمند تا مزه‌های دیگر لبخندی بر لب‌مان بیاورند.





سیاه، رنگی تازه در رنگین کمان

رونیکا حسنلویی
ویراستار: هلیا افضلی

سال‌هایی که گذشتند هر کدام رنگ تازه‌ای به زندگی من دادند، یک سال قرمز، یک سال آبی و سال دیگر بنفش. هر سال سعی می‌کردم رنگ سیاه را از رنگ‌ها جدا کنم، حتی نمی‌گذاشتم خاکستری هم وارد سال‌های رنگی‌ام شود. سیاه برایم نشانه‌ی غم ندیدن و نشنیدن صدای عزیزانم بود و امسال این رنگ جایش را به ندیدن هم‌کلاسی‌هایم، معلمانم و نشنیدن صدای زنگ مدرسه داد. امسال همه چیز با صفحه‌ی سیاه لپ‌تاپم شروع شد، با صداهای لطیف و ناآشنا و چهره‌هایی شاد با غمی پنهان. پوچی یک رنگ، که من در ذهنم پرورش داده بودم، باعث شده بود که شاد زیستن و تحصیل کردن از من گرفته شود. اما از همان ابتدا فهمیدم که اگر بخواهم این باورها را نگه دارم، زندگی به طرف پوچی می‌رود، پس باید قدر لحظات را می‌دانستم و به مبارزه‌ی ذهنم می‌رفتم. بله، با رنگ سیاه هم می‌شد کنار

من سوار بر این رنگین کمان سال هفتم را گذراندم و همه‌ی ناراحتی‌هایم را به دل بی‌کران آبی دریا و آسمان سپردم تا از این تجربه‌ی جدید سربلند بیرون بیایم و در آخر سال باز هم بتوانم زنگ جدیدی را به مدارنگی‌های وجودم اضافه کنم. توانستم صداها را به نور تبدیل کنم و برای پیدایش رنگ‌هایم، دلتنگی‌ها را به امید زنده ماندن پشت سر بگذارم. هر سال قلبم و احساساتم را بر روی کاغذی سفید می‌گذاشتم تا انشایم را بنویسم ولی امسال تمام این‌ها به صورت مجازی ثبت شد. من امسال با صفحه‌ی جدیدی آشنا شدم که همه‌ی رنگ‌ها را بر خود جای داد و جای خالی همه‌چیز را برایم پر کرد. فهمیدم که زیستن چه ارزشی دارد و برای رسیدن به هدفام چیزی نمی‌تواند جلوی من را بگیرد. حالا من سیاه را هم دوست دارم و با این رنگ سالی را گذراندم که مانندش را تجربه نکرده بودم.

آمد و رنگ‌های دیگر را کنار آن قرار داد. می‌شد آن را با لبخند به هر رنگی تبدیل کرد و با شنیدن صدای معلم شاد شد. باید در این سال با تغییر رنگ‌ها زندگی می‌کردم و با یاد رنگ‌های دیگر، رنگ جدیدی برای خودم می‌ساختم که هیچ نسلی ندیده بود. فکر کردن به رنگ‌ها باعث شد که دلم، روح‌ام و جسم‌ام به رنگین کمان تبدیل شود. دیگر صفحه‌ی سیاه لپ‌تاپم مثل روز اول من را ناراحت نمی‌کرد. یاد گرفتم با صداها انرژی بگیرم و امید را در خودم زنده نگه دارم. کلاس هفتم برایم به هارمونی از رنگ‌ها تبدیل شد. واقعاً این رنگ‌ها و صداها چه شگفتی‌ای در خود پنهان دارند که می‌توانند همه‌چیز را عوض کنند، تصویر بی‌جان را زنده و اتاق خالی را شلوغ کنند و قلب شکسته‌ی من از این همه سکوت را، پر از اشتیاق برای مشارکت و درس خواندن سازند.



فرهنگ و ادب



شعر خوش پارسی

بررسی چهار ویژگی شعری سبک خراسانی

آزاده تاج‌دینی

ویراستار: سیما صادقی

سبک در ادبیات در واقع روشی است که یک نویسنده یا شاعر از طریق آن مطلب خود را بیان می‌کند. مثلاً شاعری در شعرش از تشبیه بیشتر استفاده می‌کند و در مقابل آن، شاعری دیگر از استعاره. یا لحن شاعری شاد است و لحن شاعری دیگر حماسی. بنابراین شیوه بیان و ارائه‌ی مطالب توسط شاعر یا نویسنده به‌طور کلی تحت عنوان سبک یا استایل معرفی می‌شود.

بررسی سبک شعری شعرا و سبک نوشتار نویسندگان را سبک‌شناسی می‌گویند. برای تقسیم‌بندی و طبقه‌بندی و منظم کردن این سبک‌ها، یکی از روش‌ها طبقه‌بندی بر اساس زمان و مکان شاعر است، که به آن تقسیم سبک بر اساس دوره می‌گویند؛ مانند سبک خراسانی، سبک عراقی، سبک واسوخت، سبک هندی و... حالا می‌خواهیم با چند سبک مهم در شعر فارسی آشنا می‌شویم:

سبک خراسانی

سبک و شیوهی شاعران خراسان است که از اوایل سدهی چهارم تا میانه‌های سدهی ششم هجری کاربرد داشت. نخستین شعرهای زبان فارسی به این سبک سروده شده‌اند. این سبک از لحاظ زمانی به دو دوره‌ی امانیان و غزنویان - سلجوقیان تقسیم می‌شود.

همان‌طور که گفته‌شد در بررسی یک سبک ویژگی‌های مختلفی را در نظر می‌گیرند؛ مثلاً ویژگی زبانی، ادبی، فکری و ... ما در این نوشته به بررسی اجمالی سبک خراسانی از چهار منظر ویژگی ادبی و فکری آن با تکیه بر شعرهای رودکی و منوچهری و فرخی می‌پردازیم.

ویژگی‌های فکری و ادبی سبک خراسانی

از لحاظ فکری آثار این دوره بیشتر در زمره‌ی ادب تعلیمی جای می‌گیرند و شاعران درباره‌ی روح آزادگی و مهتری، پند و اندرز می‌دهند. آوردن موعظه و پند و نصیحت در شعر از اوایل قرن چهارم رواج یافت و شعرا شروع به سرودن قطعات کوتاه و کوچک در این باب کردند. هم‌چنین روحیه‌ی سلحشوری و حماسی و شادباشی و شادخواری از ویژگی‌های این سبک است. مهم‌ترین دوره حماسه‌سرایی در ایران در همین زمان است به حدی که یکی از بهترین حماسه‌های عالم که شاهنامه فروسی است، در این عهد سروده شده‌است. اما به‌طور کلی زبان و لحن شعرا در این سبک زبانی، حماسی و پرتفاخر است که نتیجه‌ی روحیه حماسی ایرانیان قبل از اسلام است که



هنوز طعم شکست‌های پیاپی را نچشیده‌اند.

وصف طبیعت و شب و روز و بهار و پاییز و انواع گل‌ها و گیاهان از مضامین تکرارشونده این سبک است. شاعران این سبک برای توصیفات خود از ابزار تشبیه و بیشتر تشبیه محسوس به محسوس بهره می‌گیرند و هنوز صنایع ادبی مانند ایهام و استعاره و ... رواج ندارد.

براساس تعاریف ارائه‌شده درباره‌ی سبک خراسانی، بعضی از اشعار رودکی، فرخی و منوچهری را از این چهار منظر (موعظه و پند و اندرز، زبان حماسی، وصف طبیعت و دعوت به شادخواری و شادباشی) بررسی می‌کنیم.

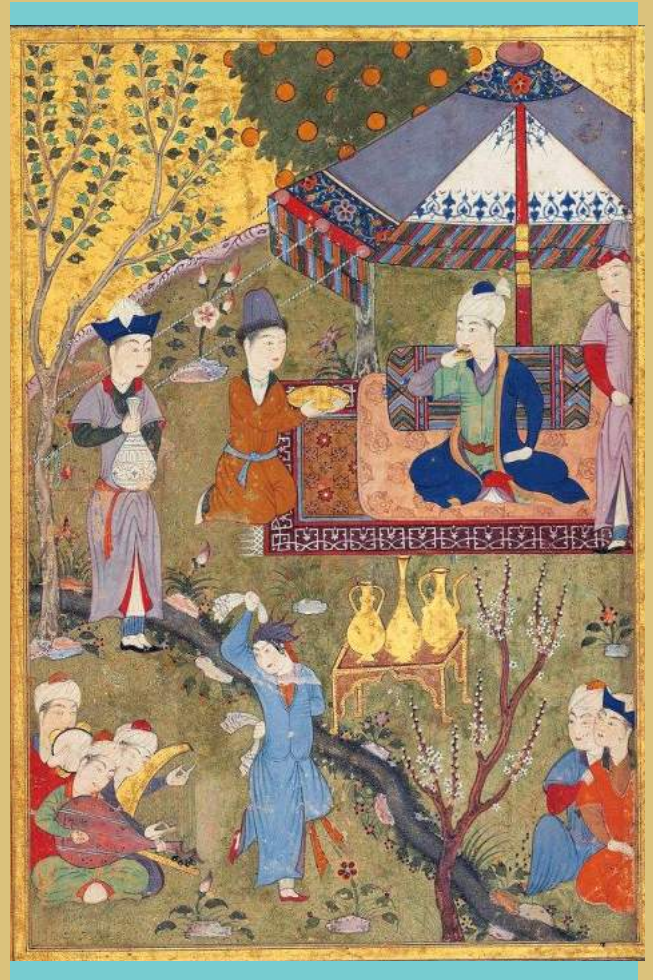
یا در ابیات

آمد بهار خرم با رنگ و بوی طیب
 با صد هزار نزهت و آرایش عجیب
 شاید که مرد پیر بدین گه شود جوان
 گیتی بدیل یافت شباب از پی مشیب
 چرخ بزرگوار یکی لشکری بکرد
 لشکرش ابر تیره و باد صبا نقیب
 یک چند روزگار، جهان دردمند بود
 به شد، که یافت بوی سمن باد را طیب
 باران مشک بوی بیارید نو به نو
 وز برگ برکشید یکی حله‌ی قصب
 کنجی که برف پیش همی داشت گل گرفت
 هر جو یکی که خشک همی بود شد رطیب

آنچه در شعر نمود بارزی دارد و از ویژگی‌های گفته‌شده
 در سبک خراسانی است، روحیه‌ی شادباشی شاعر و
 دعوت او به شادی و شادزیستی است که در خلال وصف
 بهار و طبیعت با لحن و زبانی حماسی آن را بیان می‌کند.

شاد زی با سیاه چشمان، شاد
 که جهان نیست جز فسانه و باد
 ز آمده شادمان ببايد بود
 وز گذشته نکرد باید یاد

رودکی اگر چه گاه‌گاه در باره‌ی بی‌اعتباری دنیا می‌گوید،
 ولی او نیز دنیا را موهبتی می‌داند که باید از زندگی در آن
 لذت برد. دکتر شمیسا در این باره می‌نویسد:



مثلاً این ابیات از رودکی:

زمانه، پندی آزادوار داد مرا
 زمانه، چون نگری، سربه سر همه پندست
 به روز نیک کسان، گفت: تا تو غم نخوری
 بسا کسا! که به روز تو آرزو مندست
 زمانه گفت مرا: خشم خویش دار نگاه
 کرا زبان نه به بندست پای در بندست

در این ابیات شاعر مخاطب خود را به آزادی و غم نخوردن
 به حال و روز دیگران و قدر زندگی خود را دانستن با زبان
 و لحنی حماسی و پرتفاخر پند و اندرز می‌دهد.



او شب را چون زنی می‌داند که
گیسوان سیاهش را روی دامن
ریخته است و یا زن سیاه‌پوستی
که منتظر به دنیا آمدن فرزند
سفید خود (صبح) است.

منوچهری در مسقط مشهوری
که در مدح سلطان مسعود

غزنوی دارد در ابتدا به توصیف خزان و پاییز می‌پردازد
که این ابیات او از زیباترین توصیفات پاییز در شعر کهن
فارسی است:

خیزید و خز آرید که هنگام خزان است

باد خنک از جانب خوارزم وزان است

آن برگ رزان بین که بر آن شاخ رزان است

گویی به مثل پیرهن رنگ رزان است

دهقان به تعجب سر انگشت گزان است

کاندر چمن و باغ نه گل ماند و نه گلنار

یا در قصیده‌ای به مطلع:

هنگام بهارست و جهان چون بت فرخار

خیزای بت فرخار، بیار آن گل بی‌خار

او قطره‌ی باران را در بیست و هفت بیت توصیف کرده

است و این توصیفات، همان‌طور که پیش‌تر اشاره شد، با

استفاده از تشبیهات محسوس به محسوس صورت گرفته

است که از ویژگی‌های مهم ادبی این سبک است.

«آنچه در شعر او در نظر اول
نمایان می‌شود روحیه‌ی شاد
اوست که کم‌وبیش در آثار
همه‌ی شاعران کهن سبک
خراسانی نمود دارد. درست
است که رودکی در رثای این
و آن اشعاری گفته‌است و آن

قصیده‌ی معروفش — «مرا بسود و فرو ریخت هرچه دندان
بود» — حکایت از آن دارد که در دوران پیری دچار بلیه‌ای
عظیم شده بود؛ اما در بیشتر اشعار او روح سهل‌گیری و
آموزه‌ی شادباشی نمایان است.»*

در شعر منوچهری نیز این روحیه‌ی شادباشی وجود دارد.
استاد فروزانفر می‌نویسد: «در تمام دیوانش یک لفظ
اندوه‌گین و یک عبارت غمناک نیست. همه خرمند و
این یکی از مزایای شعر اوست که در شعرای دیگر کمتر
دیده می‌شود.»

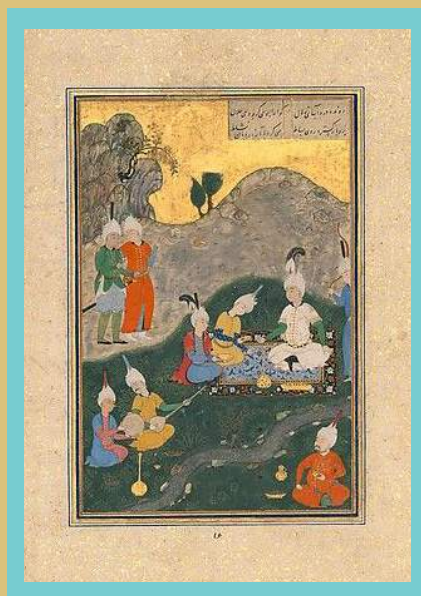
منوچهری شاعر طبیعت است و دیوان اشعارش مملو
از وصف‌های بدیع از طبیعت و پرندگان و انواع گیاهان
است؛ مثلاً در تغزل قصیده‌ی بلندی که در مدح علی بن
محمد گفته شده در توصیف شب، ابیات زیر را دارد:

شب‌ی گیسو فروهشته به دامن

پلاسین معجر و قیرینه گرز

به کردار زنی زنگی که هر شب

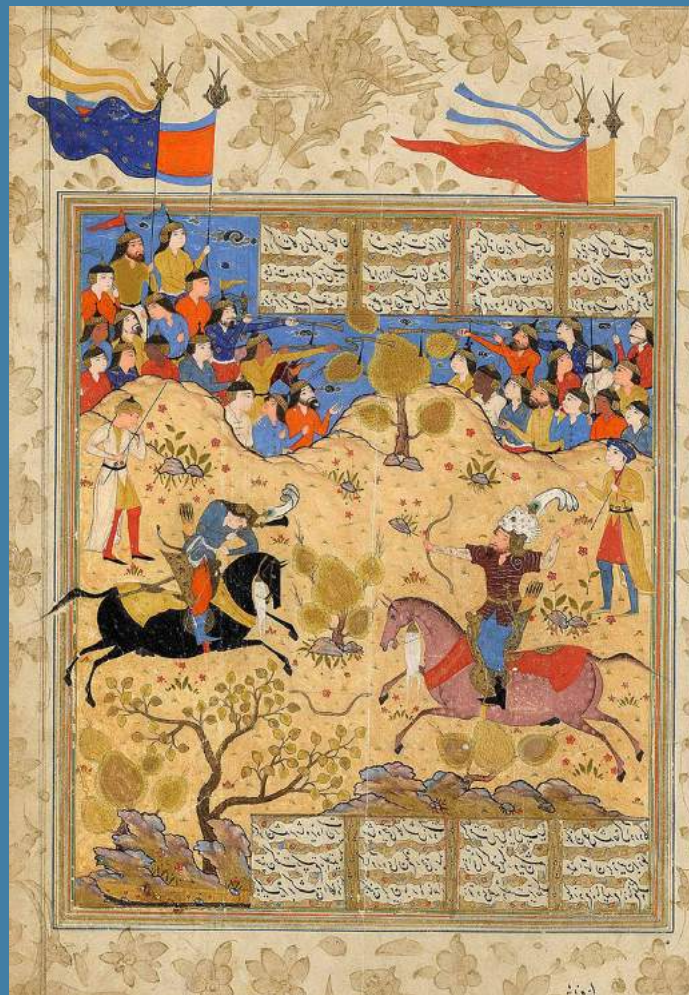
بزاید کودکی بلغاری آن زن



آن قطره‌ی باران بین از ابر چکیده گشته سر هر برگ از آن قطره گهربار
 آویخته چون ریشه‌ی دستارچه‌ی سبز سیمین گرهی بر سر هر ریشه‌ی دستار
 یا همچو زبرجدگون یک رشته‌ی سوزن اندر سر هر سوزن یک لؤلؤ شہوار
 آن قطره‌ی باران که فرو بارد شبگیر بر طرف چمن بر دو رخ سرخ گل نار
 گویی به مثل بیضه‌ی کافور ریاحی بر بیرم حمرا بپراکنده‌ست عطار
 وان قطره‌ی باران که فرود آید از شاخ بر تازه بنفشه، نه به تعجیل به ادرار
 گویی که مشاطه ز بر فرق عروسان ماورد همی‌ریزد، باریک به مقدار
 وان قطره‌ی باران سحرگاهی بنگر بر طرف گل ناشکفیده بر سیار

بنابر آنچه که از سه شاعر سبک خراسانی—رودکی، فرخی و منوچهری—آورده شد
 چهار ویژگی مهم سبک خراسانی که در ابتدای این نوشتار هدف اصلی نویسنده بود
 مورد بررسی کوتاهی قرار گرفت. این چهار ویژگی عبارت بود از بررسی روحیه‌ی
 شادباشی و شادخواری که شاعر با زبانی حماسی و در قالب پند و اندرز در خلال
 توصیف طبیعت آن را بیان می‌کند.

*شمیسا، سیروس (۱۳۸۸). سبک‌شناسی شعر. چ چهارم، میترا



اساطیر در شاهنامه فردوسی

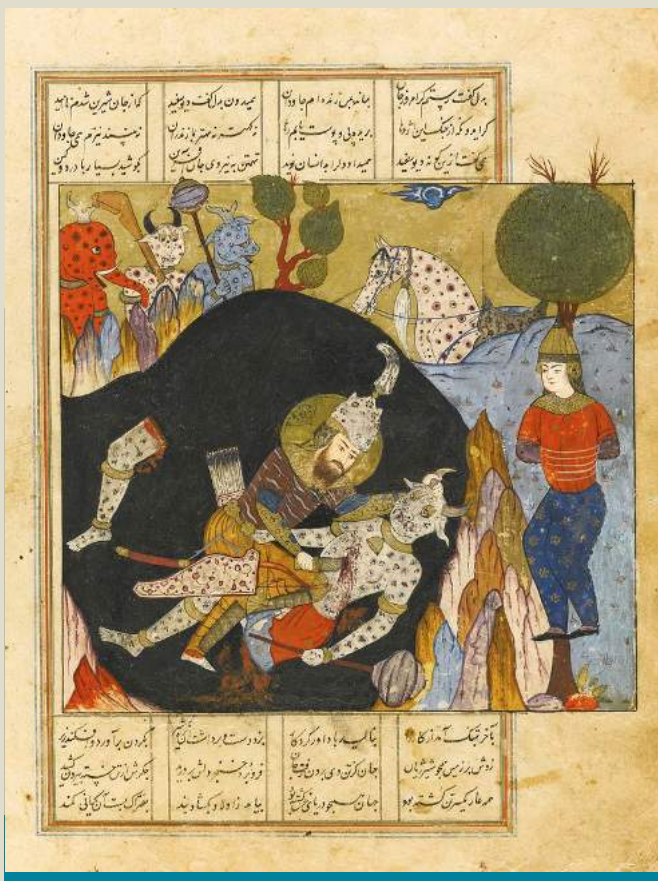
■ اسفندیار ■

پاسدار دین زرتشت و هم‌نورد مشهور رستم

■ هلیا بیات ■

اسفندیار، پسر گشتاسپ و کتایون و نوهی لهراسپ، شاهزاده‌ی کیانی در تاریخ اسطوره‌ای و حماسی ایران و قهرمان جنگ‌های مقدس کیش زرتشتی است که بیشتر برای نبرد سوگانگیزش با رستم شناخته می‌شود. اسفندیار رویین‌تن بود، در شاهنامه به چگونگی رویین‌تن شدن اسفندیار اشاره‌ای نشده‌است، اما در زرتشت‌نامه آمده است که زرتشت اسفندیار را که نوزادی بیش نبود، در آب مقدس شست و شو داد که همین سبب رویین‌تنی او گشت. او در آب، چشمانش را بست و همین باعث شد تا چشمانش نقطه‌ی آسیب‌پذیر او شود. رزم رستم با اسفندیار یکی از پررنگ‌ترین بخش‌های شاهنامه از نظر ادبی است.

پدر اسفندیار، گشتاسپ عادت داشت به او مأموریت‌های سخت بدهد و در ازای آن‌ها به او قول‌هایی، از جمله قول پادشاهی می‌داد، اما به آن‌ها عمل نمی‌کرد. آخرین بار گشتاسپ از او می‌خواهد که برای پادشاهی و بر تخت نشستن به جای پدر، رستم



هفت خان

نبردهای هفت گانه

رستم و اسفندیار دو پهلوان شاهنامه‌اند که هفت خان را از سر می‌گذرانند.

هفت خان رستم شامل نبردهایی می‌شود که رستم به همراه اسبش رخسار برای نجات کیکاووس (پادشاه ایران) که اسیر دیو سپید بود انجام داد. در ابتدای حکومت کیکاووس، دیوها به فرماندهی دیو سپید در سرزمین مازندران مقیم بودند. کیکاووس با سپاهی به آنجا حمله‌ور شده اما شکست می‌خورد.

هفت خان رستم عبارت‌اند از:

خان اول: نبرد رخسار با شیر

خان دوم: گذر از بیابان خشک

را غل و زنجیر کند و به دربار و نزد او بیاورد گشتاسپ ادعا می‌کند که رستم خودبین شده و به قلمرو او بی‌احترامی کرده‌است. اسفندیار که بسیار جاه‌طلب بود، بی‌توجه به التماس‌های مادرش راهی بلخ می‌شود. او از رستم می‌خواهد که بدون قید و شرط نزد اسفندیار بیاید تا اسفندیار او را دست بسته به پارس ببرد تا گشتاسپ تصمیم بگیرد که بخشیده شود یا مجازات گردد.

فرمان گستاخانه است و رستم انتظار چنین حرفی را ندارد. واضح است رستم پهلوان زیر بار بسته شدن دستانش نمی‌رود و پس از این درخواست جنگی میان رستم و اسفندیار آغاز می‌شود که نتیجه‌اش مرگ اسفندیار است.

در این جنگ رستم که حریف روپین‌تنی اسفندیار نیست، از سیمرغ کمک می‌گیرد. سیمرغ راز چشمان آسیب‌پذیر اسفندیار را برای رستم فاش می‌کند و به او شاخه‌ای دو سر از درخت گز را نشان می‌دهد تا با آن تیری بسازد و به سوی چشمان اسفندیار رها کند و چنین می‌شود که اسفندیار که فریب پدر را خورده و روانه جنگی ناعادلانه با رستم دستان شده، به دست او کشته می‌شود.



سیمرغ

مهم‌ترین موجود ادبیات فارسی

سیمرغ با آغاز داستان زال وارد صحنه می‌شود.

آشیانه‌ی او در کوه البرز واقع شده است:

یکی کوه بد نامش البرز کوه

به خورشید نزدیک و دور از گروه

بدان جای، سیمرغ را لانه بود

که آن خانه از خلق بیگانه بود

در شاهنامه آمده است که سام، پدر زال فرمان

می‌دهد فرزندش را که با موهای سفید مثل

انسان‌های پیر به دنیا آمده است، از ترس ننگ و

شومی، در صحرا بیندازند تا از بین برود.

سیمرغ که به دنبال طعمه‌ای برای بچه‌هایش است،

زال را پیدا می‌کند و به دلیل مهری که خداوند در

دل او می‌افکند او را به آشیان می‌برد و در کنار

خان سوم: کشتن اژدها

خان چهارم: کشتن جادوگر

خان پنجم: جنگ با اولاد مرزبان

خان ششم: جنگ با ارژنگ دیو

خان هفتم: جنگ با دیو سپید

اما دلیلی که اسفندیار هفت مرحله‌ی سخت را طی

می‌کند، فراری دادن خواهرانش همای و به آفرید از

کشور بیگانه است. هفت‌خان اسفندیار عبارت اند از:

خان اول: کشتن دو گرگ

خان دوم: کشتن شیران

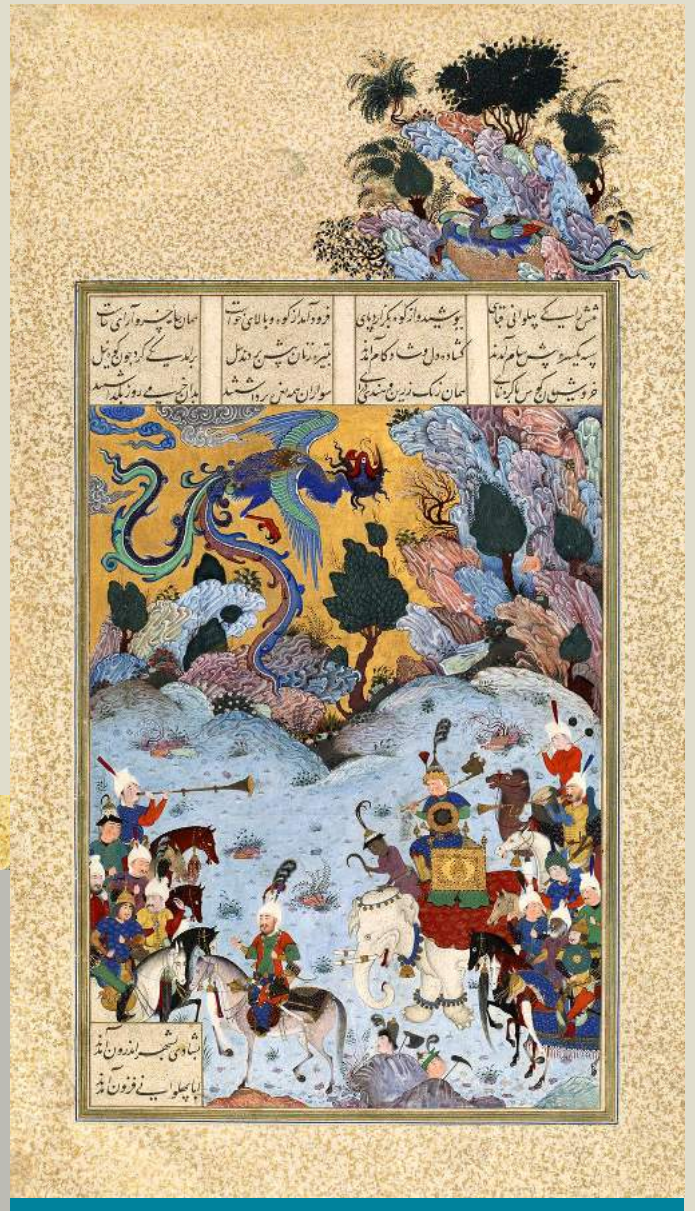
خان سوم: کشتن اژدها

خان چهارم: کشتن زن جادو

خان پنجم: کشتن سیمرغ (نه آن سیمرغ معروف زال)

خان ششم: گذشتن از برف

خان هفتم: گذشتن از رود و کشتن گرگسار



همه‌ی رازهای جهان و اتفاقاتی که در آینده می‌افتد،
آگاه است و راه چاره‌ی هر مشکلی را می‌داند.
از پیش‌گویی‌های او اشاره به نیروی جسمانی
خارق‌العاده‌ی رستم در هنگام تولدش، است :
چنین گفت سیمرغ کاین غم چراست
به چشم هژبر اندرون نم چراست؟
از این سرو سیمین بر ماهروی
یکی شیر باشد تو را نامجوی
که خاک پی او ببوسد هژبر
نیارد به سر بر گذشتنش ابر
سیمرغ همواره پشتیبان زال است و به رستم در
نبرد با اسفندیار رویین تن کمک می‌کند.

بچه‌های خود بزرگش می‌کند.
به سیمرغ آمد صدایی پدید
که ای مرغ فرخنده‌ی پاک دید
نگهدار این کودک شیرخوار
کزین تخم مردی در آید به‌بار
سیمرغ در شاهنامه از قدرت‌های آسمانی برخوردار
است. در طبابت ماهر است. عاقل و داناست و از



اسطوره‌های یونانی

قسمت دوم

سپیده استیری

صبا مزارعی

هنگامی که گایا و اورانوس بر سر میز شام بودند، کوئوس (Koios)، اپتوس (lapetus)، کریوس (Krios) و هایپریون (Hyperion) دست و پای اورانوس را گرفتند و کروئوس آماده با داس بالای سر پدرش ایستاد. اورانوس که از نقشه‌ی زن و فرزندانش باخبر شده بود رو به کروئوس فریاد زد: «ای پسر، بدان که اگر کار خود را عملی کنی نفرینت می‌کنم و نفرین من این است که فرزندان تو بر علیه تو همین گونه شورش کنند و با همین داس تو را نابود کنند» ولی کروئوس با غرور گفت: «می‌خواهم تلاش‌شان را ببینم» و داس را چندین بار بر بدن پدر فرود آورد و هنگامی که بدن اورانوس تکه‌تکه شد، آن‌ها را در تارتاروس پرتاب کرد. در آغاز کروئوس آن قدرها هم بد نبود، هنوز مانده بود تا به یک موجود مزخرف و به درد نخور تبدیل بشود. (البته مزخرف دست کم گرفتن آن تایتانی است که در آینده از او خواهیم دید!) کروئوس سایکلاپس‌ها و صدستان را از تارتاروس آزاد کرد که باعث شادی بسیار مادرش، گایا شد و آن غول‌های بزرگ و زشت سود دیگری نیز برایش داشتند. آن‌ها برای نشان دادن قدردانی خود برای او قلعه‌ای در



قله‌ی کوه اتریس (Othrys) که بلندترین کوه در یونان بوده است، ساختند. قصر از مرمر سیاه ساخته شده بود و جایگاهی برای پادشاه داشت (بین خودمان باشد، اصلاً راحت نبود!!) که کروئوس بر روی آن می‌نشست و از بالا به جهان زیر پایش نگاه می‌کرد و می‌گفت: «مال من است! همه‌اش مال من است!!» (دقیقاً معلوم

است که از همان موقع بالاخانه را اجاره داده بود!)

پنج برادر و شش خواهر او پس از مدت کوتاهی او را ترک کردند و به ساختن خانواده‌ی خود پرداختند؛ به دو دلیل: دلیل اول آن که هر کدام از آن‌ها قلمرو محبوب خود را یافته بود و دلیل دوم دلیلی است که همه‌ی ما می‌توانیم آن را درک کنیم: چه کسی می‌خواهد روی بد کروئوس را با وجود داس بزرگی که در کنار تخت پادشاهی‌اش داشت بالا بیاورد؟

کروئوس در کنار پادشاهی جهان، تایتان زمان هم بود، پس می‌توانست زمان را کند یا تند کند. (نتیجه می‌گیریم اگر دیدید آخر هفته‌ها بسیار سریع می‌گذرد یا یک سخنرانی استرس‌آور و سخت، بسیار طول می‌کشد، همه‌اش تقصیر کروئوس است. او از ناراحتی شما لذت می‌برد!!)

چهار برادری که به کروئوس در کشتن پدرشان کمک کردند، چهار گوشه‌ی جهان را گرفتند (مگر زمین گرد نبود؟ پس چطور چهار گوشه؟) کریوس، گوشه‌ی جنوبی زمین را گرفت، کوئوس بخش شمالی را. کوئوس توان پیش‌گویی آینده را داشت، در واقع اسم او به معنای سؤال

است، پس هر از چند گاهی از آسمان سؤال‌هایی می‌پرسید و جواب آن‌ها را دریافت می‌کرد. حدس و گمان‌هایی است که او با روح پدرش اورانوس صحبت می‌کرده است. (اورانوس حتی زمانی که در تارتاروس تکه تکه شده بود نیز دست از سر تایتان‌ها بر نمی‌داشت!) هایپیون تایتان شرق، درخشان‌ترین تایتان بود و تایتان غرب نیز ایاپتوس بود. (نکته‌ی مهم: ایاپتوس کار با نیزه را به خوبی بلد بود به همین دلیل معنای اسمش سوراخ‌کننده است. چه زیبا!) و برادر ششم که هیچ نقشی در براندازی اورانوس نداشت آب‌های کره زمین را برای محل حکومت انتخاب کرد. (چقدر کم!!) و از آن جایی که اسم او اوشنوس (Oceanus) است، منطقی است که اقیانوس به انگلیسی از نام او گرفته شده. حال نوبت به خواهران خانواده می‌رسد؛ حتماً می‌پرسید چرا؟ دلیلش را به‌تان می‌گویم. به هر حال برادران یک همسر وظیفه‌شناس می‌خواستند و کی بهتر از خواهران خود؟! البته دقت کنید که در آن زمان انتخاب زیادی وجود نداشته و در واقع تنها انتخاب آن‌ها همین بوده. البته از آنجا که تایتان‌ها دارای خون و دی‌ان‌ای (یا همان دنا‌ی خودمان)

می‌رسیم: رئا (Rhea). رئا بانمک‌ترین و زیباترین تایتان خانوم بود که قطعاً به این معناست که زندگی سخت و پرفراز و نشیبی در انتظارش بود. اسم او به معنای جریان یا آرامش است که هردو این معانی شخصیت او



را توصیف می‌کنند. رئا تایتانی بود که با جریان زندگی همراه می‌شد و به هرکسی که اطرافش بود آرامش می‌داد. او با شیرهایی که او را همراهی می‌کردند به نقاط مختلف زمین می‌رفت، به تایتان‌ها و موجودات سر می‌زد و همه را به خوب زندگی کردن دعوت می‌کرد. رئا تایتان «مادری» نام گرفت. او نوزادان و بچه‌ها را بسیار دوست می‌داشت و به خواهرانش در به‌دنیا آوردن نوزادان‌شان کمک می‌کرد و اینجا بود که تمام مشکلات شروع شد.

منبع:

Rick Riordan, (2007). Percy Jackson, The Olympians. Disney, Hyperion

نیستند، روابط خانوادگی برای آن‌ها به اندازه‌ای که برای ما است پررنگ و پر خطر نبوده. (پس نگران بچه‌های آن‌ها نباشید). بزرگ‌ترین خواهر تیا (Theia) نام داشت و او علاقه‌ی خاصی به اشیای نورانی و براق داشت؛ پس عجیب نیست که بگوییم او با هایپیون که درخشان‌ترین تایتان بود ازدواج کرد. درحالی که خواهرش تمیس (Themis) کاملاً با او متفاوت بود، توجه را دوست نداشت و بسیار آرام و خردمند بود و از کودکی می‌توانست درست و غلط را از یکدیگر تشخیص دهد (چیزی که من هنوز در آن مشکل دارم) پس او تایتان قانون و عدل شد و همین که با هیچ برادری ازدواج نکرد، خردمندی او را مشخص می‌کند. خواهر سوم تتیس (Tethys) از رودخانه‌ها و دریاها خوشش می‌آمد و به طرز خیلی عجیب و دور از ذهنی با تایتان دریا‌های اوشنوس ازدواج کرد (اصلاً فکرش را هم نمی‌کردید، نه؟) خواهر چهارم فیبی (Fhoebe) نام داشت که او نیز توانایی پیش‌گویی آینده را داشت پس پیش‌گوی دلفی (Delphi) را به‌وجود آورد که به عقیده‌ی یونانیان باستان این غار پیش‌گو در وسط یا همان ناف زمین قرار داشت. (واژه‌ی اُمفالوس Omphalos) که محل قرارگیری پیش‌گوی دلفی بود واقعاً به ناف زمین ترجمه می‌شود) فیبی هم همان‌طور که تا الآن فهمیده‌اید به طرز غیرمنتظره‌ای با تایتان شمال، کویوس که او نیز می‌توانست پیش‌گویی کند ازدواج کرد. تایتان خواهر پنجم نموساین (Mnemosyne) نیز به‌خاطر حافظه قوی‌ای که داشت تایتان حافظه نام گرفت و بالاخره به خواهر شماره شش



اسطوره‌های نیجریه

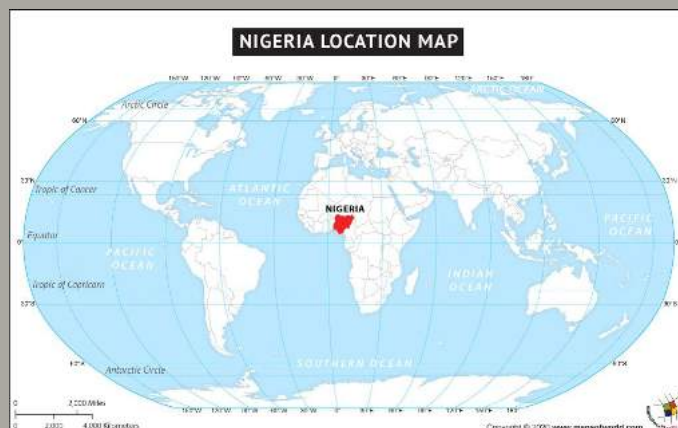
یاسمین زینلی‌زاده

ویراستار: روژین فروزندگان

مردم افیک (Efik)، افرادی هستند که در جنوب منطقه کراس ریور (Cross River) در نیجریه زندگی می‌کنند. اعتقاد به خالق متعالی، موجودات ماوراء طبیعی، ارواح گذشتگان، جادو و جادوگری همگی بخشی از دین سنتی افیک است. افیک‌ها در عبادت و پرستش بسیار آسان‌گیر بودند. به صورتی که سازمان‌های منظم مذهبی یا مقام «کشیشی» نداشتند و مراسم مذهبی و عبادت را به صورت شخصی یا خانوادگی برگزار می‌کردند. در سال ۱۸۶۸ انجیل برای اولین بار به زبان افیکی ترجمه شد و آن‌ها مسیحیت را پذیرفتند.



منطقه کراس ریور



نیجریه



اسطورهٔ خلقت افیک

در اینجا اتائی توافق نامه‌ای به دو طرف پیشنهاد کرد، اصول این توافقنامه چنین بود:

- ۱- انسان‌ها می‌توانستند در زمین زندگی کنند به شرطی که هر روز برای غذا خوردن به آسمان برگردند.
- ۲- انسان‌ها حق نداشتند شکار یا کشاورزی کنند.
- ۳- انسان‌ها نباید ازدواج می‌کردند و بچه‌دار می‌شدند.



قبل از اباسی (Abassi) هیچ چیزی وجود نداشت. اباسی ایزدی متعالی و قدرتمند بود که بر مرگ، زندگی و عدالت سلطه داشت. برخی معتقد بودند که اباسی خورشید است با طلوع و غروب آن او را می‌پرستیدند. در هر صورت اباسی همراه با همسرش اتائی (Atai) در آسمان زندگی می‌کرد. اتائی ایزدی خردمند بود که معمولاً به اباسی مشورت‌های خوبی می‌داد.

اباسی زمین، ستارگان، حیات و دو انسان را خلق کرد. انسان‌ها همراه با اباسی و اتائی در آسمان زندگی می‌کردند، چرا که بسیار ساده بودند و دانش کمی داشتند؛ مثلاً نمی‌دانستند چگونه غذا بخورند و دو خدا به آن‌ها غذا می‌دادند و از آن‌ها مراقبت می‌کردند.

روزی که انسان‌ها داشتند از بالا به زمین نگاه می‌کردند، به این نتیجه رسیدند که می‌خواهند آنجا زندگی کنند پس به نزد اباسی رفتند و از او اجازه گرفتند. اما اباسی با درخواستشان مخالفت کرد و آنان را از رفتن به زمین منع کرد. زمین جایی بود پر از رمز و راز و اباسی می‌ترسید انسان‌ها با کشف این رموز به خردی هم اندازه و حتی برتر از او دست یابند.



را دید بسیار عصبانی
شد و همسرش را مورد
سرزنش قرار داد چرا که

هر دو طرف با این برنامه
موافقت کردند و برای
مدت کوتاهی نقشه‌ی اتائی

اکنون انسان‌ها می‌توانستند روزی از او قدرتمندتر شوند.
اما اتائی چاره‌ای یافت. او اهریمن (Evil) را به شکل مرگ
و اختلاف به زمین فرستاد. قدرت اهریمن آنقدر زیاد بود
که مرد و زن بلافاصله مردند. چنین است که کودکان
تا الآن از زیان‌های دنیا رنج می‌برند و مدام با یکدیگر
به جنگ و نزاع می‌پردازند. با این حال هر روز اسرار
جدیدی را در زمین کشف می‌کنند و جلو می‌روند.

منابع:

سایت بریتانیکا- 2016. <https://www.britannica.com/topic/Efik>

دیوید بکر (David baker)-بی تا

<https://www.khanacademy.org/humanities/big-history-project/what-is-big-history/origin-stories/a/origin-story-efik>

جواب داد اما، یک روز انسان زن از این که مانند یک بچه
با او رفتار شود خسته شد، زمان شام به آسمان برنگشت
و شروع به کشاورزی کرد. روز بعدی مرد به ملاقات زن
رفت و او را دید که غذای خود را پرورش می‌دهد. تصمیم
گرفت به او در کشاورزی کمک کند. آن‌ها عاشق هم
شدند و دیگر به آسمان برنگشتند. سال‌های زیادی گذشت
و انسان‌ها صاحب بچه‌های بسیاری شدند و زمانی که هر
کدام به سن مناسب می‌رسیدند به کمک مادر و پدرشان در
مزرعه‌ها کار می‌کردند. انسان‌ها هر روز رازهای جدیدی از
زمین را کشف می‌کردند و به یکدیگر می‌آموختند.

مادر و پدر خیلی تلاش کردند تا بچه‌ها را از دید اباسی
پنهان نگه دارند اما موفق نشدند. زمانی که اباسی کودکان

هایکو

ایستاده بر بلندی،

می‌چشد پرنده‌ی تنها

طعم آزادی را

ریحانه صالحی

دستانم را برد،

پرنده‌ای که بال‌هایش را

برایم به یادگار گذاشت

گلاره حسامی‌آذر

رویای باد

نجات مترسکی بود

در دشتی بی‌انتها

هانا ارباب



مترسک ایستاده،

با رویای پرواز

هم پای باد اوج می گیرد

نیکا صدیقی

تالابی در سکوت

برگ های زرد را در آغوش کشیده:

باد به آهستگی می نوازد

نیکي زاهدی

مرداب پیر

دور از هیاهوی دریا:

آواز قورباغه

کیانا سمندری

برکه چون آئینه

تو چون صفحه ی آسمان؛

پاییز از راه رسید

شایا شمس



به روی نیمکت خیس

تنها نشسته‌ام؛

در وجودم سیل

هدیه میوه‌چی

در شامگاه،

مهتاب

راوی داستان برگ‌هاست

سارا رفیع‌فر

دریاچه‌ی آرام

خواب برگ‌ها

هم‌زیستی فصل‌ها

سارینا عرب

در مزرعه‌ی رویا

با باد همسفر شد

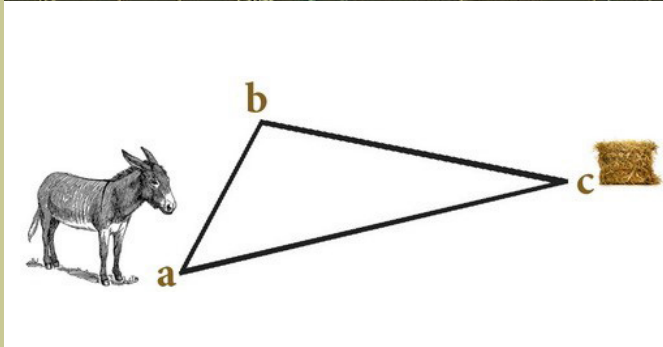
مترسک تنها

صبا سلطانی





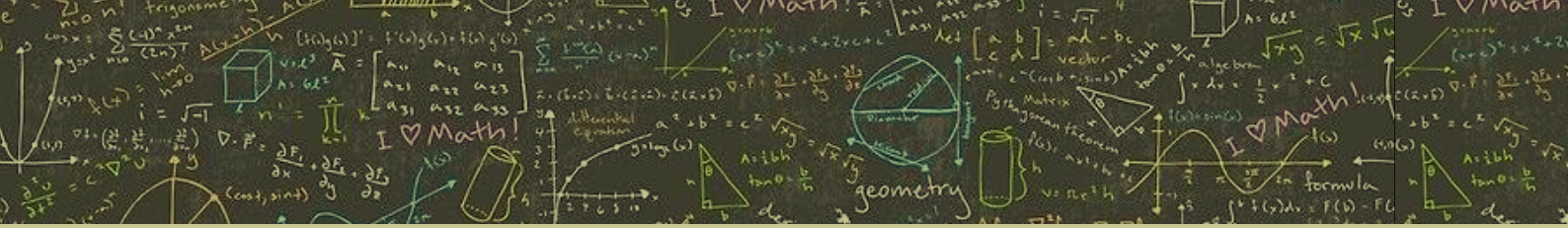
ریاضی



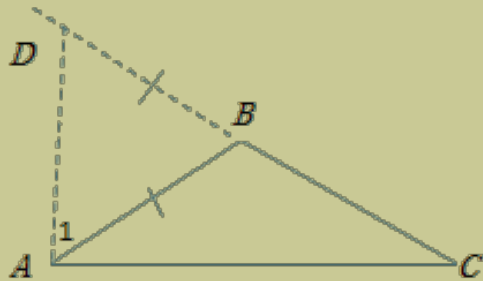
قضیه‌ی حمار

آوین چنگیزی
ویراستار: هلیا افضلی

در ریاضیات اگر با دنیای مثلث‌ها آشنایی داشته باشید، حتماً اسم این قضیه به گوش‌تان خورده؛ قضیه‌ی حمار یا نامساوی مثلث، قضیه‌ای است که ثابت می‌کند، مجموع هر دو ضلع مثلث از ضلع سوم آن بزرگ‌تر است. برای درک مفهوم این قضیه، برای اولین مرحله به عنوان آن توجه کنید. می‌دانیم کلمه‌ی حمار، به معنای خر یا الاغ است و هرچند به یاد آوردن اسم این قضیه خنده‌ای را بر روی لبان‌مان می‌آورد، اما قطعاً برای آن‌که ما را بخندانند، این اسم را روی این قضیه نگذاشته‌اند؛ پس چرا به این قضیه، قضیه‌ی الاغ می‌گوییم؟ پاسخ این سؤال در واقع همان چیزی بود که اقلیدس پیش از کشف این قضیه مشاهده کرد؛ اگر دو راهی مثلث مانند داشته باشیم و الاغی را مانند شکل روبه‌رو، روی یکی از رئوس این مثلث قرار دهیم و مقداری از غذای همان الاغ را روی رأسی دیگر، این الاغ برای رسیدن به غذای خود همیشه مسیر مستقیم را انتخاب می‌کند و ترجیح می‌دهد برای آن‌که زودتر به غذای خود برسد، از رأسی که روی آن قرار دارد به سمت رأسی که غذای او روی آن است، بدون عبور از رأس دیگر مثلث حرکت کند. این مسئله، به اقلیدس نشان داد که مسیر مستقیم، مسیر کوتاه‌تر است و آن را در کتاب اصول اقلیدس (Euclid's Elements) مطرح کرد. از آن پس اهمیت این قضیه در علوم مختلف، خود را نشان داده است. جالب است بدانید از اصطلاح دیگری نیز برای بیان این مطلب استفاده می‌شود: «as the crow flies» یا «همان‌طور که کلاغ پرواز می‌کند»؛ این اصطلاح به مسیر مستقیمی که کلاغ‌ها برای رسیدن به مقصد با پرواز کردن طی می‌کنند، در قیاس با مسیر پر پیچ و خم جاده‌ها اشاره دارد.



برای اثبات این قضیه، مثلث ABC را رسم می‌کنیم. سپس تغییراتی روی این مثلث ایجاد می‌کنیم.



- ضلع BC را به اندازه‌ای امتداد می‌دهیم که طول پاره خط اضافه شده برابر با ضلع AB شود و سر این پاره خط را نقطه D می‌نامیم.
- رأس A را با پاره خط AD به نقطه D وصل می‌کنیم. با انجام این کار، زاویه A_1 نیز ایجاد می‌شود.

اکنون، با برقراری رابطه‌های زیر می‌توان به قضیه‌ی نامساوی مثلثی رسید:

از آنجایی که ضلع DB برابر با ضلع AB است، مثلث ABC یک مثلث متساوی‌الساقین است. هم‌چنین می‌دانیم در مثلث متساوی‌الساقین، زاوای دو ساق با یکدیگر برابرند؛ بنابراین زاویه D برابر است با زاویه A_1 . با توجه به شکل، ضلع DC برابر با مجموع ضلع DB و ضلع BC است. حالا می‌توانیم با در نظر گرفتن برابری ضلع DB با ضلع AB، در رابطه‌ی فوق AB را به جای DB قرار دهیم. پس داریم:

$$DC = AB + BC$$



می‌دانیم زاویه A_1 بخشی از زاویه DAC است، و از آن کوچک‌تر است؛ پس با توجه به برابری زاویه D با زاویه A_1 ، می‌توانیم نتیجه بگیریم که زاویه D نیز از زاویه DAC کوچک‌تر است، پس ضلع DC از ضلع AC بزرگ‌تر است. (بنا به قضیه‌ای در هندسه، اگر در مثلثی دو زاویه قابل انطباق نباشند، ضلع مقابل به زاویه بزرگ‌تر، از ضلع مقابل به زاویه کوچک‌تر، بزرگ‌تر است.) در مرحله‌ی آخر، به جای DC در نظر می‌گیریم $AB + BC$. و در نهایت داریم: $AB + BC$ از ضلع AC بزرگ‌تر است و این رابطه‌ی نهایی، چکیده‌ای از قضیه است که ما در حل مسائل گوناگونی از آن استفاده می‌کنیم. برای نشان دادن آن که این قضیه تمام اضلاع مثلث را شامل می‌شود، می‌توانیم در مثلثی که رسم می‌کنیم، ضلع دیگری (غیر از BC) را نیز امتداد دهیم و تمام مراحل فوق را برای اثبات، بر آن انجام دهیم.



بنابراین قضیه در زمان رسم کردن مثلث‌ها، مجموع دو ضلع مثلث حتماً از ضلع سوم آن بزرگ‌تر است، نه کوچک‌تر و نه برابر و اگر این چنین نباشد، هیچ مثلثی تشکیل نمی‌شود؛ زیرا اضلاع به یکدیگر نمی‌رسند. این مسئله در شکل به خوبی نشان داده شده است.

قضیه‌ی حمار، نقشی پررنگ در علم معماری و مهندسی راه‌سازی دارد. جاده‌های بزرگ و عریضی که در سال‌های دور از آن‌ها استفاده می‌شده، از روی جاده‌های مال‌رو (جاده‌ای که چهارپایانی مانند اسب و الاغ از آن‌ها رد می‌شوند) کشیده شده‌اند. در این جاده‌ها پیچ و خم‌هایی وجود داشته که هنگام استفاده توجهی به آن‌ها نمی‌شده، اما در واقع تمام این انحناها، علمی و منطقی بوده و همه‌ی آن‌ها بر حسب غریزه و استعداد چهارپایان و مخصوصاً الاغ‌ها در زمینه‌ی شناسایی بهترین، کوتاه‌ترین و صاف‌ترین مسیر در جاده‌ها ایجاد شده بوده‌اند. امروزه نیز که علم مهندسی راه‌سازی، پیشرفت عظیمی کرده است، مشخص می‌شود که راه‌های مال‌رو و خاکی و شوسه، بهترین گزینه و مناسب‌ترین مسیر، هم از نظر مسافت و هم رعایت شیب و اختلاف سطح، و نیز سیل‌گیر نبودن، بوده‌اند.

با وجود آنکه حمار به دیرفهمی و نافهمی مشهور است، اما به واسطه‌ی برخی استعدادهای ذاتی که در او نهاده شده، انسان‌ها توانسته‌اند با استفاده از قوه‌ی عاقله‌ی خود از این حیوان در جای خود استفاده کنند و به مسائل مهمی در هندسه پی ببرند.

منابع:

<http://mola-nor.blogfa.com/post/517/>

<https://rahim-niknam.blogfa.com/post/1018>

<https://vista.ir/>



A stack of papers is shown against a green background. A large orange circle is centered over the papers. A white tag with the Persian word 'گزارش' (Report) is hanging from the bottom of the stack. The tag is attached to a metal paperclip. The papers are slightly fanned out, and the metal paperclips are visible on the edges of the pages.

گزارش

سی صد و شصت و پنج روز و کمی بیشتر

گفتوگو با رتبه‌های برتر کنکور

روژین فروزندگان

سنا ذبیحی



مثل هر سال، با بچه‌های کنکوری که حالا با رتبه‌های بالای‌شان خستگی یک سال درس خواندن را به در می‌کنند، با تلاش خانم مانا رضایی دور هم جمع شدیم و مجازی، به گفتگو پرداختیم. از گروه هنر پریا الستی، پروشا یوسف سیاه‌بندی، النور ترابی، از گروه ریاضی فاطمه کرمی، ستاره دهقان‌فرد، صدف عقیلی نسب، از گروه تجربی عسل خدابنده‌لو، سوگل خدایی، نیاز صالحی و از گروه علوم انسانی یلدا مهدی‌زاده، هدی منصوری، فریمه فلاح و آیدا گلشن در این نشست مهمان ما بودند و تعداد دیگری از جمله گلسا مازیار و کیمیا رمضان، نتوانستند به ما بپیوندند. روژین فروزندگان و سنا ذبیحی از فارغ‌التحصیلان و همکاران قدیمی خردنامه و از بچه‌های تحریریه نیز شایسته ارادت، هلیا بیات، مائده واعظی و مینا پورمجیب با ما بودند. گفتیم و شنیدیم و از گفتوگوها بسیار لذت بردیم. حاصل این دیدار این گزارش است که خلاصه آن را برای شما آورده‌ایم به این امید که برای کسانی که قرار است این روزها را به زودی پشت سر بگذارند، پر از ایده و انگیزه باشد.



فریمه: ممکن است سال کنکور اتفاقات بدی برای تان بیفتد. باید با آن کنار بیاید. من خودم مثلاً برای اینکه به موضوعات منفی فکر نکنم درس می خواندم. به جای این که انرژی منفی شما را به هم بریزد بهتر است خودتان را سرگرم کنید.

عل: خیلی مهم است درس را دوست داشته باشید. من امسال یک آقای سی ساله را دیدم که کنکور دادند و دوست داشتند وارد رشته‌ی دندان پزشکی بشوند. حتی گفتند اگر قبول نشوم سال بعد می خوانم و دوباره کنکور می دهم. نتیجه گرفتم ما هنوز خیلی جوانیم و خیلی وقت داریم. هر اتفاقی بیفتد هم نباید ناامید شویم.

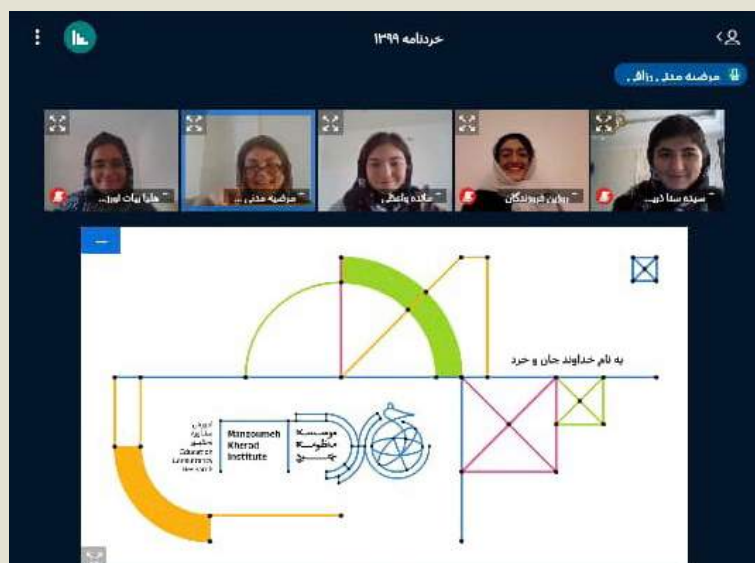
- درباره امسال و ماجرای کنکورتان بگویید.

یلدا: نمی دانم در مورد یک سی صد و شصت و پنج روز و بیشتر، چه بگویم. به طور کلی می توانم بگویم که سالی بود که گذشت و کارهایی در آن انجام شد که منجر به نتایجی شد که در آینده مؤثر است!

پریا: به نظر خودم من هم مثل بقیه درس خواندم. این طوری نبود که روزی شانزده ساعت بخوانم. درس می خواندم و ازش لذت می بردم.

یلدا: شما نمی توانید خودتان را تبدیل به ماشین کنید و فقط درس بخوانید.

نیاز: من سال کنکور سختی داشتم چون استرس رویم تأثیر گذاشته بود. از لحاظ روحی خوب بودم چون من از سال یازدهم با خودم این قضیه را حل کرده بودم که قرار است سختی بکشم و تلاش کنم. به نظرم بهتر است بچه ها خودشان را از لحاظ روحیه ای آماده کنند. این سال سال عجیبی است و با چالش های جدیدی روبه رو می شوید. هر چه بیشتر آمادگی داشته باشید بهتر است. چون به خاطر کرونا خانه بودیم برای من سخت تر شده بود. من دوست داشتم مدرسه باشم و در اجتماع بودن روی گیرایی ام بیشتر تأثیر داشت.





با برنامه پیش بروید و
برای خودتان درس‌ها

-درباره استرس در
سال کنکور و این که

را قسمت بندی کنید و کم کم بخوانید، راحت تر می شود.
النور: من خیلی استرس داشتم. سر جلسه، ساعت یازده
حوزه‌ی ما خالی شد و من سر دومین درس اختصاصی بودم.
مراقب به من گفت برو! همه رفتند تو هم برو! آن لحظه
خیلی هول شدم و سعی کردم با خواندن یک آهنگ خودم
را آرام کنم و ادامه بدهم. اتفاق عجیب هر چقدر هم سر
جلسه بیفتد شما می توانید تا آخر بنشینید و کسی حق
ندارد شما را بلند کند. یک نکته‌ی دیگر هم این که به نظر
من برای یادگیری کنترل استرس در موقعیت، می توانید به
روانشناس مراجعه کنید.

پروشا: این که بگویید استرس بگیرید یا نگیرید، خیلی
حرف عجیبی است و هر کسی به راحتی نمی تواند آن را
کنترل کند. من خیلی استرس نمی گرفتم. سعی می کردم
با دوستانم درس بخوانم. من و پریا با هم می خواندیم
و این کار باعث شد استرس کم تر شود، چون می دیدم
یکی دیگر هم شرایط من را دارد. مشاور ما، خیلی به ما
از لحاظ روحی و درسی کمک می کردند و حواسشان
به ما بود و اگر مشاورتان این گونه نیست من با النور
موافقم که مراجعه به تراپیست آن قدر که کمک می کند
ضرر نمی رساند.

شما به چه شکلی باهاش کنار آمدید توضیح بدهید.

یلدا: استرس کارکردش این است که شما را با شرایط
فشار آور بیرونی هماهنگ می کند و شما اگر استرس
نگیرید کاری نمی کنید. برای همین تا یک جاییش
خوب است؛ اما وقتی زیاد می شود، باید خودتان را با
کاری دیگر سرگرم کنید و مدتی استراحت کنید تا
دوباره بتوانید بخوانید.

سوگل: کنکور پروسه‌ی استرس زایی است و همه استرس
دارند. اولین چیزی که من به دوازدهمی های امسال می گویم
این است که از الآن نباید استرس داشته باشید، چون صرفاً
میزان فعالیتتان به خاطر استرس کم می شود. استرس
باید برای اواسط تا اواخر سال باشد که کمک کند درس
بخوانید. منظورم از استرس این نیست که سر امتحان
بلرزید یا نتوانید چیزی را حل کنید. به نظر من این نوع
استرس را هیچ وقت در زندگی تان نباید داشته باشید.

آیدا: من چون تغییر رشته دادم فکر می کردم خیلی حجم
درس ها زیاد است و نمی رسم همه را تمام کنم. برای همین
استرس زیادی داشتم. نباید به آخرش فکر کنید، چون
کنکور طولانی است و تو با خودت فکر می کنی چه غول
بی شاخ و دمی است و اصلاً نمی شود شکستش داد! ولی اگر



وقتی خسته می‌شوی، خیلی می‌تواند کمک کند.

ستاره: ما هم یک گروه داشتیم با هم درس می‌خواندیم. آن موقع بهتر از همیشه خواندم و بازدهم بالاتر بود، حتی ساعت درسی‌ام هم بیشتر بود. بودن در گروه استرس را کمتر می‌کند.

- آیا از درس خواندن خسته هم شدید؟ برای رفع این مشکل چه کردید؟

فاطمه: خیلی عادی است که خسته شویم و بفریم. به نظرم در این مواقع مشاور خوب خیلی می‌تواند کمک کند. مشاور ما خیلی به ما در این قضیه کمک کردند. من خودم برایم سخت بود یک مدت طولانی هیچی نخوانم و استرس می‌گرفتم، اما بعضی اوقات ساعت درسی روزانه‌ام را کم می‌کردم تا استراحت کنم.

فریمه: من هم وقتی خسته می‌شدم یا استرس داشتم می‌رفتم قهوه می‌گرفتم یا طلوع آفتاب را تماشا می‌کردم، خودم را با طبیعت مشغول می‌کردم و این‌طوری انرژی می‌گرفتم. ارتباط با دوستان هم خیلی کمک می‌کند. وقتی خسته می‌شوید و با دوستان‌تان وقت می‌گذرانید خیلی حالتان خوب می‌شود و دوباره می‌توانید شروع به خواندن کنید. آیدا: بهتر است وقتی استراحت می‌کنید فعالیت مناسبی داشته باشید. من خودم قبلاً تفریحم بیرون رفتن با



پریا: استرس را نمی‌شود بیرون کرد باید ازش استفاده کرد. من خیلی استرس می‌گرفتم مخصوصاً نزدیک آزمون‌ها. اما الآن فکر می‌کنم واقعاً ارزش نداشت چون اعداد و ارقام آزمون‌های آزمایشی واقعاً درست نیست. من با پروشا و النور و تارا با هم در کتاب‌خانه درس می‌خواندیم و خیلی از اوقات استراحت‌هایمان از زمانی که برایمان در نظر گرفته شده بود بیشتر می‌شد. بعدش کمی احساس گناه می‌کردیم اما به نظرم ارزشش را داشت.

فاطمه: به این فکر کنید که تنها نیستید و خیلی‌ها مثل شما و با هدف شما دارند درس می‌خوانند. به مرور زمان استرس کمتر می‌شود. در ضمن مدیریت‌ش می‌تواند خیلی به کنترل استرس کمک کند.

صدف: ما گروهی با هم درس می‌خواندیم و این کار خیلی کمک کرد استرس‌مان کم شود. فاطمه کسی بود که می‌توانست همه‌ی ما را جمع کند و بخش زیادی از این که بعضی وقت‌ها استرس نداشتم فاطمه بود. من هم قبل از اولین گزینه دو خیلی استرس داشتم، اما به مرور زمان قلق آزمون‌ها دست‌تان می‌آید و استرس‌تان کاهش پیدا می‌کند. حرف زدن با کسی که در شرایط خودت است



مرحله‌ی دوم

سال یازدهم قبول نشدم و این یک صاعقه‌ای بود که باعث شد برای کنکور بخوانم. خواندن ادبیات عمومی کنکور با المپیاد خیلی فرق دارد.

عسل: من سال نهم تا دهم المپیاد زیست می‌خواندم و فهمیدم آدمی نیستم که فقط بتوانم زیست را مدت طولانی بخوانم و فهمیدم من آدمی هستم که دوست دارم چند درس بخوانم. در حالی که در المپیاد آدم بر یک محور درس می‌خواند. مدل سؤالات المپیاد با کنکور خیلی متفاوت است. المپیاد می‌خواهد بداند تو درس را بلدی و یاد گرفته‌ای ولی تست‌های زیست در کنکور می‌خواهند مچت را بگیرند و با المپیاد خیلی متفاوت‌اند.

- درباره‌ی آزمون‌های آزمایشی نظرتان چیست؟

پروشا: به نتایج آزمون‌های آزمایشی خیلی فکر نکنید. مخصوصاً چون شرایط آنلاین است و خیلی از بچه‌ها سالم امتحان نمی‌دهند. برای همین همیشه به درصدهای تان نگاه کنید.

دوستانم بود، ولی به خاطر شرایط کرونا نمی‌توانستم بروم. وقتی درس تمام می‌شد کاری نداشتم بکنم و دوباره درس می‌خواندم. بعد از مدتی دیگر نمی‌شود و فقط باعث خستگی بیشتر می‌شود. از وقت‌هایی که انرژی دارید خیلی خوب استفاده کنید.

عسل: من برای استراحت زمان‌های مشخصی داشتم؛ مثلاً بعد از گزینه دو، یکی دو روز استراحت می‌کردم. اگر دیدید خسته‌اید به زور درس نخوانید، چون این کار بدتر باعث استرس می‌شود و شما درس را درست نمی‌خوانید. یک نکته‌ی دیگر هم این که سال کنکور خیلی مهم است آدم‌های دورت حالت را خوب کنند. خیلی مهم است دورت مجموعه‌ی درستی از آدم‌ها داشته باشی.

- المپیاد به کنکور ربطی دارد؟

یلدا: من از سال نهم کلاس المپیاد ادبیات می‌رفتم و





طرح می کنند به این ها اشراف دارند. برای همین اگر شما یک کم بیش تر از کتاب درسی بخوانید در فلسفه بالاتر می زنید.

آیدا: بعد از مدتی آدم یاد می گیرد که باید قلق هر درسی دستش بیاید؛ مثلاً مدلی که تاریخ و جغرافی می خوانید خیلی تفاوت دارد با خواندن جامعه شناسی. با این که ممکن است همه حالت حفظی داشته باشند، ولی بعد که آدم می خواند و تست های شان را می بیند، متوجه می شود که از هر کدام یک مدلی سؤال می آید. با خواندن زیاد و تست زدن زیاد قلق درس ها دستتان می آید. هدی: من هم با آیدا موافقم. وقتی تست می زنیم متوجه می شویم کدام بخش کتاب مهم تر است. بعداً برای مرور درس ها به نکته ها توجه کنید. فلسفه و منطق را هم باید خیلی عمیق بخوانید..

نیاز: نباید از کنکور بترسید فقط باید زیاد درس بخوانید.

سخن آخر

پروشا: هر کس روش خودش را دارد و هر روش شخصی ای را که ادامه بدهید به نتیجه می رسید.

نیاز: من می خواهم به بچه ها بگویم که خیلی مراقب خودتان باشید. این سال یکی از عجیب ترین سال های زندگی شماست. سال سختی در پیش دارید ولی همگی برایش آمادگی دارید



یلدا: مهم این است که طبق برنامه های این آزمون ها پیش بروید. نتیجه اش خیلی مهم نیست.

- اگر بخواهید به کنکوری های امسال توصیه ای بکنید چه چیزی به شان می گوئید؟

پروشا: اگر وسط سال یک روزی کم خواندید به خودتان نگوئید وای من نخواندم و عقب افتادم. بدانید یک روز آن قدر تأثیر ندارد که بخواهید خودتان را سرزنش کنید. النور: درس های عمومی در هنر رتبه ی شما را خیلی جابه جا می کند. ادبیات و عربی ممکن است خارج از کتاب مطالبی در کنکور داشته باشد ولی در دینی تمام مطالب در همان سه کتاب است.

یلدا: من دو نکته ی مهم می خواهم بگویم. در انسانی کتاب ها را خیلی جدی بگیرند. به نظر من تست برای درس هایی مثل تاریخ، جغرافی و جامعه کمتر از متن خود کتاب اثر دارد. نصیحت دوم این که برای فلسفه منابع خارج از کتاب هم بخوانید؛ مثلاً شما ربط ارسطو با ابن سینا را در کتاب ندارید ولی از آن سؤال می آید چون کسانی که سؤالات را



کند خودشان هستند.

آیدا: در سال کنکور منابعی که به شما بگویند باید چه کار کنید خیلی زیاد اند. از این منابع استفاده کنید ولی بدانید در آخر شما خودتان را از همه‌ی آن‌ها بهتر می‌شناسید پس به خودتان و تصمیمات‌تان اعتماد داشته باشید.

النور: به نظرم بزرگ‌ترین اتفاق سال کنکور این است که بهت ثابت می‌شود که می‌توانی برای رسیدن به هدفت از خیلی چیزها بزنی و اتفاقی برایت نیفتد.

هدی: بچه‌ها به خودتان اعتماد داشته باشید و صبور باشید و بدانید وقتی تلاش کنید حتماً نتیجه‌اش را می‌بینید.

و اصلاً نگران نباشید و نترسید. عجله نکنید و با آرامش به راه‌تان ادامه بدهید. وقتی که تلاش‌تان به نتیجه برسد می‌فهمید که ارزشش را داشته است.

سوگل: سال کنکور اولش سخت به نظر می‌آید اما وقتی می‌گذرد و می‌فهمی خیلی‌ها شرایطی مثل تو دارند، استرست کمتر می‌شود و آرام‌تر می‌شوی. بهتر است زیاد بزرگش نکنید. باید به آن اهمیت بدهید و اگر تلاش کنید قطعاً می‌توانید شکستش بدهید.

عسل: خودتان را دست کم نگیرید و بدانید که در سال کنکور مهم‌ترین چیز خودتان‌اید.

فاطمه: آدم‌ها باید بدانند تنها کسی که می‌تواند کمک‌شان





زیست‌شناسی

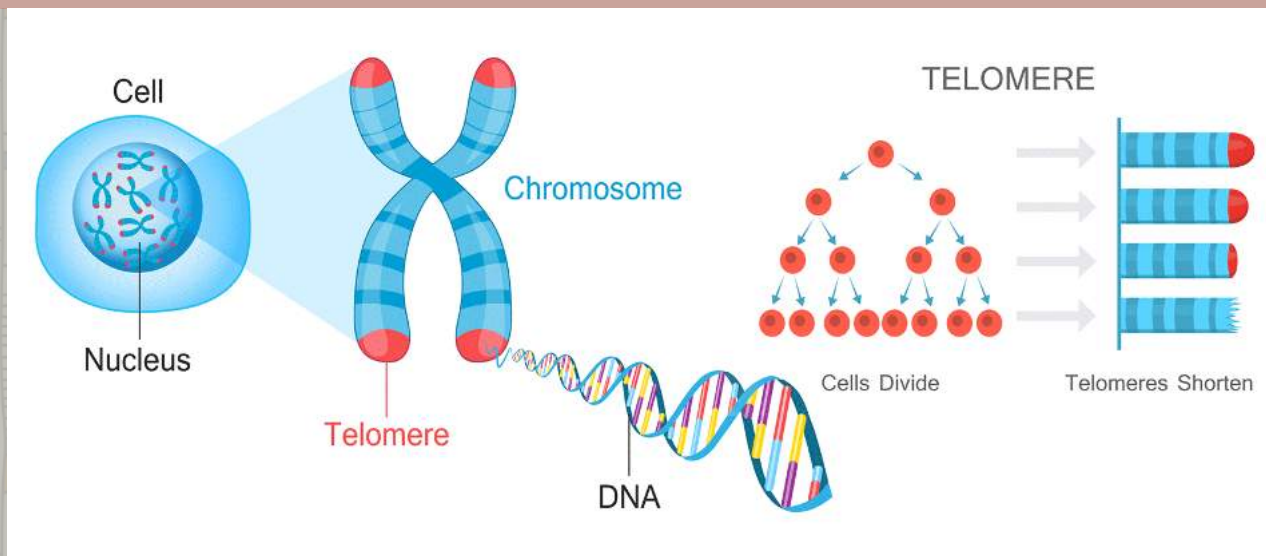


فرایند پیری چگونه اتفاق می‌افتد؟

رایان ساقیان

ویراستار: زینب سهراب‌پور

در سال ۱۹۹۷ پیرترین انسان شناخته شده در تاریخ، به نام جین کالمنت در سن ۱۲۲ سال و ۱۶۴ روز، از دنیا رفت. عمری به این طول پدیده‌ای بسیار نادر است و تعداد بسیار محدودی، بلکه هیچ فرد دیگری، قادر به شکست این رکورد نخواهد بود. به زبان ساده بدن انسان برای زنده ماندن به این طول طراحی نشده است. گنجایش زنده ماندن بدن انسان در حدود ۹۰ سال است. اما مفهوم زیست‌شناسی طول عمر چیست و چطور فرایند پیر شدن با تلاش بدن برای زنده ماندن مقابله می‌کند؟ همه‌ی ما با مفهوم کلی پیر شدن آشنا هستیم؛ برای برخی پیر شدن یعنی سفیدی مو، و برای برخی دیگر به مفهوم بزرگ شدن و رشد کردن است. در مفهوم علمی، پیری زمانی اتفاق می‌افتد که عوامل محیطی مانند نور آفتاب، آلاینده‌های موجود در آب و هوا و رژیم غذایی، شروع به ایجاد تغییرات در ساختار و عملکرد مولکول‌ها و در نهایت سلول‌های بدن ما می‌کنند. این تغییرات با گذشت زمان باعث کند شدن و در نهایت از کار افتادن اعضای مختلف بدن می‌شوند.



شکل ۱: تلومرها در هر دو انتهای کروموزومها طی هر بار تقسیم سلولی کوتاه می‌شوند.

ژنتیکی یکسانی دارند، پس چطور اعضای مختلف با عملکردهای متفاوت را به وجود می‌آورند؟ این تفاوت به بیان گوناگون ژن در سلول‌های هر عضو مربوط می‌شوند. سلول‌های چشم تنها ژن‌های مرتبط به بینایی را «روشن» و فعال نگه داشته و سایر ژن‌ها، برای مثال ژن‌های مرتبط به کارکرد کلیه، را «خاموش» و غیر فعال می‌کنند. تغییرات محیطی می‌تواند نظم بیان ژن‌ها در سلول‌های مختلف را مختل کند. به تاثیر محیط بر چگونگی بیان ژن‌ها اپی‌ژنتیک می‌گویند. برای مثال سلول‌ها برای جلوگیری از سرطانی شدن ژنی به نام «ژن سرکوبگر تومور» دارند. اگر این ژن «خاموش» شود، سلول سرطانی شده و می‌تواند موجب مرگ فرد شود.

• تلومر (Telomere): حتی اگر تمام تغییرات ژنتیکی را نادیده بگیریم، همچنان سلول‌های بدن ما نمی‌توانند تا ابد زنده بمانند. ماده‌ی ژنتیکی هر سلول (DNA) درون ساختاری به نام کروموزوم بسته‌بندی شده است. در هر دو انتهای این کروموزوم‌ها ساختاری به نام تلومر قرار دارند که از کروموزوم‌ها حفاظت می‌کنند. طی هر بار تقسیم سلولی اندکی از طول هر تلومر کاسته می‌شود (شکل ۱ را ببینید). هرچه طول تلومر کمتر شود سرعت تقسیم سلولی نیز کاهش می‌یابد. این امر باعث کاهش توان ترمیم

تحقیقات جدید عوامل پیری سلولی را در چندین گروه مختلف، از آسیب‌های ژنتیکی گرفته تا تغییر در سیستم خود ترمیمی سلولی، تقسیم‌بندی کرده‌اند.

• تغییرات ژنتیکی: با گذشت زمان، اشتباهات ژنتیکی، که به طور طبیعی طی هر بار تقسیم سلولی اتفاق می‌افتند، روی هم انباشته می‌شوند. اما برخی از سلول‌های بدن ما، برای مثال سلول‌های عصبی، چرخه‌ی تقسیم سلولی را طی نمی‌کنند. پس چگونه به طور طبیعی دچار اشتباهات ژنتیکی می‌شوند؟ در تمام سلول‌های بدن ما اندامکی به نام میتوکندری وجود دارد که مسئولیت اصلی آن، تأمین انرژی (مولکولی به نام ATP) برای سلول است. در کنار تأمین انرژی، میتوکندری در تنظیم فرایندهای سلولی و «مرگ برنامه‌ریزی‌شده‌ی سلولی» (آپتوز- Apoptosis) نیز نقش اساسی دارد. میتوکندری تنها اندامک در سلول‌های جانورانی است که دارای ماده ژنتیکی جدا از DNA سلول است و مستقل از تقسیم سلولی می‌تواند تقسیم شود. اگر عملکرد میتوکندری به علت تغییرات ژنتیکی دچار مشکل شود، تمام فرایندهای سلول و در نهایت ارگان مختل می‌شوند.

• تغییر در بیان ژن‌ها (اپی‌ژنتیک): تمام سلول‌های بدن ما از تنها یک سلول اولیه به وجود آمده‌اند و همگی محتوای

برساند. برخی از بیماری‌های عصبی مانند آلزایمر و بیماری هانتینگتون در اثر همین تاخوردن اشتباه و تنظیم‌نشده‌ی پروتئین در بافت‌های عصبی ایجاد می‌شوند. علاوه بر این، با افزایش سن ارتباط بین سلول‌ها، که یکی از الزامات موجودات پرسلولی است، دچار اختلال می‌شود. هنگامی که سلول‌های بدن نتوانند با یکدیگر ارتباط برقرار کنند، نظم و همکاری بین اعضا از بین رفته و سیستم بدن کارایی خود را از دست می‌دهد.

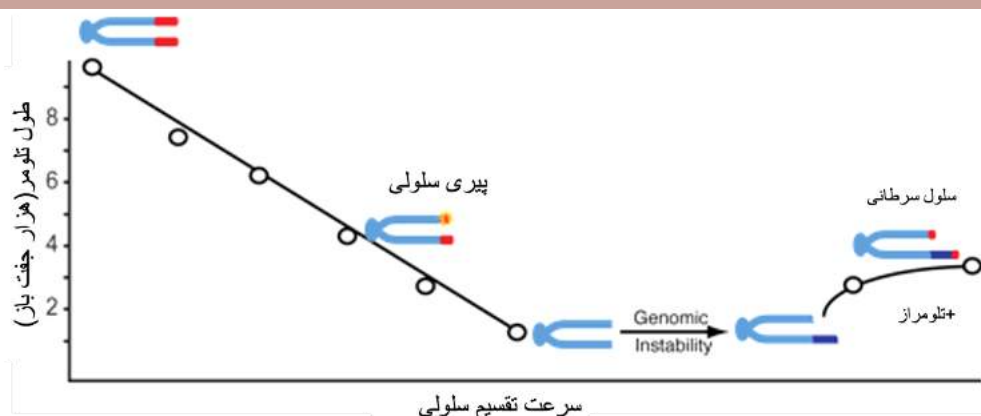
تحقیقات پیرامون فرایند پیری سلولی همچنان ناکامل است، اما با اطلاعات امروزه می‌دانیم که رژیم غذایی مناسب، کاهش استرس‌های محیطی، ورزش و مراقبت‌های پزشکی می‌تواند سرعت پیر شدن را کاهش دهد. شاید پیشرفت تکنولوژی مانند نانوروبوت‌های ترمیم‌کننده‌ی سلولی و ژن درمانی بتواند پیر شدن را برای همیشه متوقف کند. اما همواره این پرسش باقی است که هدف از زندگی ابدی چه خواهد بود و کنج‌کاوی ما انسان‌ها ما را تا کجا خواهد برد؟

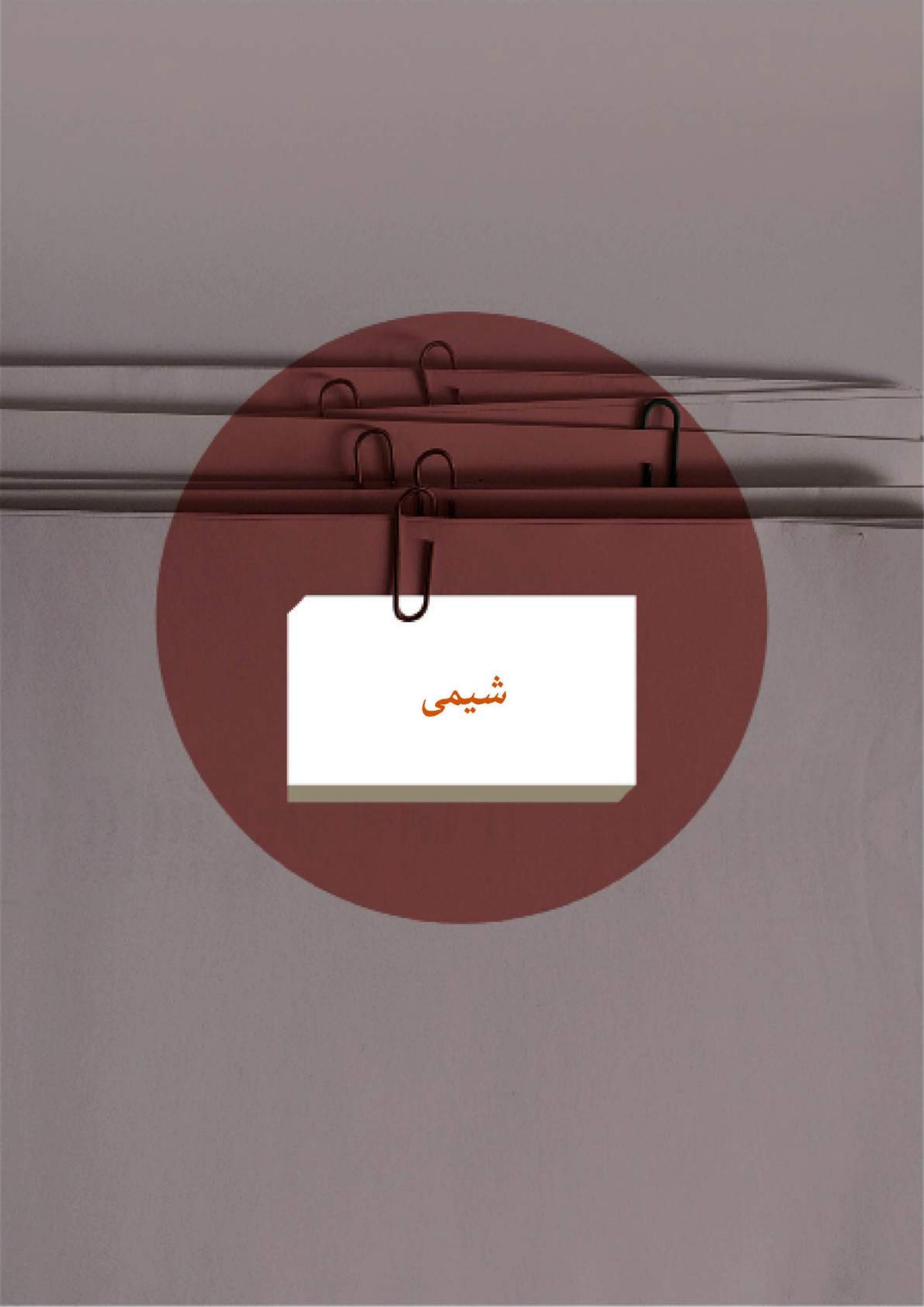
هر عضو شده و در نهایت با افزایش آسیب‌ها سلول از بین می‌رود. سلول‌های سرطانی اما بدون کاهش طول تلومر خود می‌توانند برای همیشه تقسیم شوند. برای اطلاعات بیشتر راجع به تلومر و چگونگی توقف عملکرد آن در سلول‌های سرطانی کلیدواژه‌ی تلومر (Telomerase) را جستجو کنید.

● کاهش تعداد سلول‌های بنیادی: بسیاری از اندام‌های ما ذخیره‌ای از سلول‌های بنیادی دارند که به آن‌ها در تولید سلول‌های جدید و ترمیم خود کمک می‌کنند. با افزایش سن این ذخیره‌ی سلولی کاهش یافته تا جایی که اندام‌ها خالی از سلول‌های بنیادی برای ترمیم خود می‌شوند. همان‌طور که گفته شد، عدم توانایی سلول در ترمیم آسیب‌های وارده منجر به مرگ سلولی می‌شود.

سایر تغییرات شامل کاهش کیفیت تولید پروتئین‌ها در سلول (تولید پروتئین‌ها با ساختار اشتباه) است. تاخوردن پروتئین درون سلول یکی از فرایندهای مهم زیستی است. تاخوردن نامناسب اگر اصلاح نشود می‌تواند تجمعاتی از پروتئین‌های بدشکل ایجاد کند که به سلول‌ها آسیب

شکل ۲: سرعت تقسیم سلولی با کاهش طول تلومر کاهش می‌یابد. سلول‌های سرطانی با بیان آنزیمی با نام تلومراز با فرایند پیری سلولی مقابله می‌کنند.





شیمی



دارورسانی نوین

مریم مزینانی
ویراستار: روژین فروزندگان

نانوتکنولوژی یک پدیده علمی چندمنظوره، شامل ساخت و استفاده از مواد، ابزارها و سیستم‌ها در مقیاس نانو است. در واقع به معنای علم دستیابی به زیرساخت‌های پدیده‌ها و استفاده از سیستم‌هایی در سطح مولکولی با عملکرد جدید است. امروزه نانوتکنولوژی در زمینه‌های بسیاری رسوخ کرده که شاید بتوان گفت مهم‌ترین آن داروسازی است که منجر به وجود آمدن دارورسانی نوین شده است. دارورسانی نوین موفقیت‌های چشمگیر خود را مدیون نانوذرات است که نانوذرات نیز به نوبه خود مدیون خصوصیتی چون:

۱. ظرفیت بالا برای حمل دارو
۲. سطح فعال بسیار وسیع برای واکنش
۳. کوچکی مناسب برای عبور از سطوح خونی
۴. قابلیت تجمع در بافت هدف
۵. سمیت پایین



صنعت داروسازی از نقطه نظر دارورسانی، تاکنون از طریق فناوری نانو به دستاوردهای چشمگیری رسیده است. در سیستم دارویی قدیم به علت غیرواقعی بودن دوز دارویی، از لحاظ مقدار مورد نیاز برای درمان، بسیاری از آن در دستگاه گوارش، گerdش خون و بافت‌های واسط، به هدر می‌رفت تا مقدار موردنظر به سلول‌های هدف برسد که می‌تواند این داروهای جـذب

شده در طول مسیر ایجاد عوارض جانبی کند که در بیماری‌های دیابتی و سرطان، باعث ریزش مو و عوارض بسیاری خواهد شد یا تزریق مکرر باعث دردناک شدن بافت‌ها می‌شود که برای بیمار، غیرقابل تحمل است، اما فناوری نانو در دارورسانی راه‌حلی اندیشیده است.

دارورسانی نوین عبارتند از: رساندن دارو در یک زمان و با دوز کنترل‌شده به اهداف دارویی خاص، این کار به نحو چشم‌گیری، ایمن‌تر و بسیار مؤثرتر از پخش دارویی در تمام بدن است که سبب می‌شود عوارض جانبی و دوز مصرفی کاهش یابد.

در واقع رساندن دارو در یک زمان معین با دوز کنترل‌شده به اهداف خاص که باعث کاهش عوارض جانبی، درمان سریع‌تر و اختصاصی برای هر یک از افراد است. این شیوه، دوزهای مصرفی را کاهش می‌دهد و می‌تواند باعث دل‌گرمی بیماران برای ادامه

رژیم مصرف دارویی صحیح شود. استفاده بهتر از دارورسانی، اجازه استفاده از روش‌های درمانی جدید را می‌دهد. این فناوری جدید، امکان استفاده از داروهای بسیار سمی را نیز می‌دهد. سیستم‌های دارورسانی نوین برای این که قادر به رساندن دوز مورد نیاز دارو در زمان معین به سطح هدف باشند از سیستم‌های طراحی‌شده نانومتری فعال یا غیرفعال استفاده می‌کنند، پس باید این گونه گفت که گذر از گذرگاه نانوتکنولوژی برای رسیدن به اهداف نهایی دارورسانی الزامی است.

مهم‌ترین نانوساختارها و نانوداروهایی که در دارورسانی نوین کاربرد دارند عبارتند از:

۱. لیپوزوم‌ها برای نفوذ بهتر
۲. کپسولید و ویروس‌ها برای انتقال دارو
۳. نانوذرات مورد استفاده برای انتقال دارو
۴. نانو کپسول‌ها
۵. نانوسرنگ‌های سلولی

۶. دارورسانی با نانوسوسپانسیون

۷. استفاده از ماکرومولکول‌های خودتجمع‌دهنده برای

حمل دارو

پرواضح است که امروزه داروهای قدیمی و تا حدودی کنونی، دیگر مورد استقبال شرکت‌های داروسازی واقع نمی‌شود. حال آنکه رسوخ نانوتکنولوژی در صنعت داروسازی منجر به دگرگونی‌های شگرفی شده است که از جمله‌ی آن‌ها دارورسانی نوین است. شاید بتوان گفت دارورسانی نوین انقلاب علمی- تجاری داروسازی و پزشکی بوده است که نسیم نویدبخش بیشتر و بهتر زندگی کردن را به انسان می‌دهد.

دارورسانی با نانوسوسپانسیون‌ها

قسمت اعظم ترکیبات شیمیایی جدیدی که به منظور ساخت داروهای جدید منتشر می‌شوند، نامحلول و یا کم‌محلول در آب هستند و بنابراین جذب کمی نیز دارند و این مسأله، مانع بزرگی در برابر ساخت فرمولاسیون‌های کارآمد از این ترکیبات به شمار می‌رود. نانوسوسپانسیون‌ها نوعی توزیع کلوئیدی ذرات خالص دارو در اندازه‌های کوچک‌تر از میکرون هستند که با استفاده از سورفاکتانت پایدار شده‌اند. از نانوسوسپانسیون‌ها برای فرمولاسیون داروهایی که هم در

آب و هم در روغن نامحلول هستند نیز می‌توان استفاده کرد. استفاده از فناوری نانو در سوسپانسیون‌ها، باعث فراهم آوردن امکان استفاده از این داروها بدون نیاز به استفاده از حلال‌ها می‌شود. به کمک این فناوری، دارو در حالت بلوری مدنظر نگهداری شده در حالی که اندازه نانو ذرات آن کاهش یافته و این نکته باعث افزایش سرعت حل شدن و افزایش جذب دارو می‌شود.

از نانوسوسپانسیون‌ها برای انتقال مقادیر زیادی از داروهای کم‌محلول در آب به مغز همراه با کاهش عوارض جانبی داروها نیز می‌توان استفاده کرد. نانوسوسپانسیون‌ها در انواع مختلف، روش‌های تجویز دارند از جمله: روش‌های تزریقی، خوراکی، موضعی، ریوی و انتقال هدفمند دارویی. از نانوسوسپانسیون‌های خوراکی به طور اختصاصی برای افزایش سرعت و جذب داروها استفاده می‌شود. علاوه بر افزایش سرعت اثر داروها، کاهش دفع داروها، افزایش دوز مؤثر دارو و کاهش تحریک‌پذیری معده نیز گزارش شده است. برای دارورسانی به ریه‌ها، افشانه‌ها دارای ذرات ریز دارویی هستند، اما از مشکلات این سیستم‌های دارورسانی، توزیع ناهمگون ذرات دارویی در قطرات حامل آن‌ها است. نانوسوسپانسیون‌ها این مشکل را با افزایش تعداد ذرات





از سدهای بیولوژیک بگذرد و در پاسخ به علائم خارجی و فیزیولوژیک، مقدار آزادسازی آن کنترل شود.

امروزه یکی از صنایع پرسود و پررونق، صنعت دارو و دارورسانی است. با توجه به سرمایه‌های عظیمی که دولت‌ها و شرکت در این حوزه قرار داده‌اند و با توجه به نیازهای روزافزون به داروهای جدید یا سامانه‌های دارورسانی نوین، توجه به این حوزه و به ویژه کاربرد فناوری نانو در این حوزه ضروری به نظر می‌رسد.

اکثر متخصصان داروسازی به دنبال یافتن راه‌هایی هستند تا از طریق آن داروها را به دقت به محل اثر اصلی خود برسانند تا بیشترین اثر درمانی آن‌ها بروز کند. در حال حاضر اکثر داروها از طریق جذب سیستمیک به محل اثر خود ارائه می‌شوند. پایه‌های این نگرش بر این مبنا است که اگر مقدار کافی از دارو وارد سیستم گردش خون شود، بالاخره مقداری از آن به محل اثر خود اعم از اینکه محل اثر در بافت، عضو یا سلول باشد خواهد رسید. به طور مثال برخی از داروهای ضدسرطان از این طریق بر روی سلول‌های در حال تقسیم تأثیر می‌گذارند، اما در همان حال ممکن است به سلول‌های سالم نیز به نوعی مانند سلول‌های سرطانی آسیب برسانند. البته برای رویارویی با این مشکل و کاهش هزینه‌های مربوط به ارائه داروهای جدید، باید آن‌ها را به طور اختصاصی بر روی اهداف تعیین شده طراحی کرد. در مواردی حتی

در هر قطره برطرف ساخته‌اند و بدین ترتیب، سرعت اثر داروها و میزان جذب آن‌ها نیز افزایش یافته است. در مجموع نانو سوسپانسیون‌ها نه تنها مشکل حلالیت دارو را برطرف کرده‌اند، بلکه با تغییر خواص دارویی دارو، باعث بهبود کارایی و عوارض جانبی آن‌ها نیز شده‌اند.

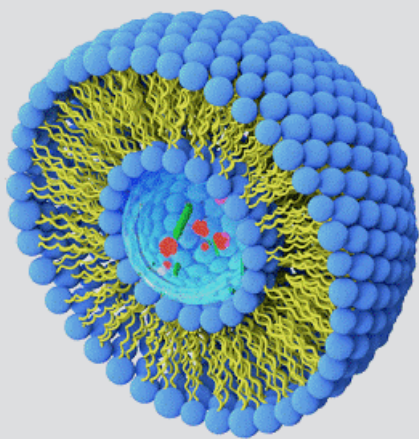
دارورسانی هوشمند

بسیاری از داروها نه تنها خواص درمانی مناسبی ندارند بلکه عوارض جانبی زیادی نیز از خود نشان می‌دهند زیرا علاوه بر نقطه اثر ویژه خودشان، در نواحی دیگر بدن نیز مؤثرند. برای این که یک دارو از لحاظ درمانی مؤثر بماند لازم است تا رسیدن به محل اثر محافظت شود و ویژگی‌های زیستی و شیمیایی آن حفظ شود. فناوری نانو، امکانات زیادی را برای توسعه و بهبود کیفیت انتقال دارو فراهم کرده است به طوری که سیستم‌های حامل دارو، حلالیت پایداری کنترل دوز و نیمه عمر حضور دارو را در گردش خون بهبود بخشیده‌اند. حاملان دارو باید به راحتی در گردش خون جابه‌جا شوند، از طرفی هم بایستی به اندازه کافی کوچک و انعطاف پذیر باشند تا اولاً بتوانند به سادگی به سلول مورد نظر برسند و ثانیاً توانایی آزادسازی دارو در سلول و یا بافت هدف را داشته باشند. همچنین زمان آزادسازی دارو نیز مهم است، زیرا اگر دارو خیلی سریع آزاد شود امکان جذب کامل آن وجود ندارد یا ممکن است با تحریک لوله گوارش، عوارض جانبی داشته باشد. دارورسانی هوشمند به این معناست که دارو بتواند به طرف سلول‌های ویژه‌ای هدف‌گیری کند و



لیپوزوم‌ها

لیپوزوم‌ها در دارورسانی با استقبال زیادی روبرو شده‌اند. این مواد می‌توانند به طور کروی مواد دارویی را دربر گرفته و احاطه کنند. تاکنون بسیاری از ترکیبات از جمله ضدسرطان‌ها و آنتی‌بیوتیک‌ها توسط لیپوزوم‌ها مورد استفاده قرار گرفته‌اند.



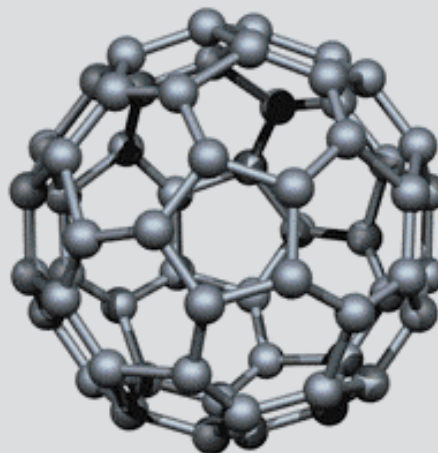
روش‌های دارورسانی

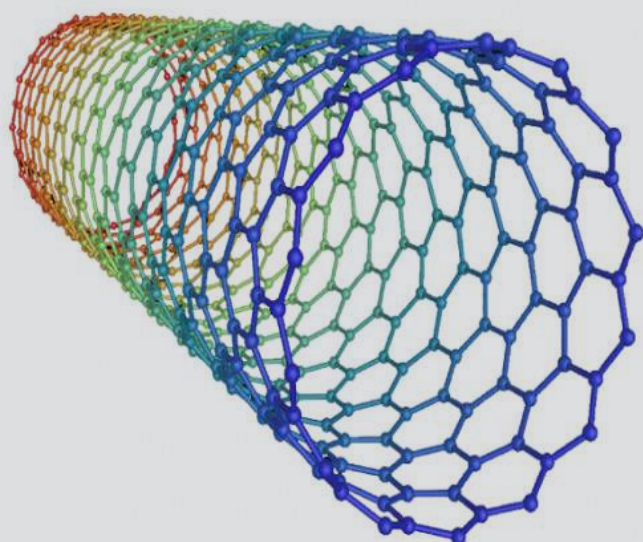
روش‌های متعددی برای آزادسازی و دارورسانی به منظور افزایش تاثیر دارو و کاهش اثرات جانبی آن‌ها نیز وجود دارند که مورد تحقیق هستند؛ به طور مثال کاربرد پوشش‌هایی که تحت تابش نور فعال می‌شوند و برای کاربرد داروهای خاص در استخوان‌ها به کار گرفته می‌شود از این موارد هستند. این نوع داروها عمدتاً به علت نوع پوشش دادن آن‌ها، غیرمحلول باقی می‌مانند و در استخوان‌ها جذب می‌شوند. این پوشش‌ها پس از قرار گرفتن در معرض نور و تابش به فرم محلول درآمده و اجازه می‌دهند تا دارو به محل اثر خود رسیده و تأثیر کند.

دارو را به آنتی بادی اختصاصی سلول گرفتار مورد نظر متصل می‌کنند تا داروی پیوند یافته بتواند به راحتی مسیر اتصال خود به سلول‌های هدف را به طور اختصاصی پیدا کند. برخی از محققان نیز نقاط ورودی را در مسیر متابولیک بیماری‌ها پیدا کرده‌اند و بر مبنای آن داروها را طراحی و ارائه می‌کنند.

فلرن‌ها

نوع دیگری از ذرات که در دارورسانی می‌توانند مورد استفاده قرار گیرند، فلرن‌ها هستند که یکی از آلوتروپ‌های کربن بوده و شامل حلقه‌های پنج‌ضلعی و شش‌ضلعی از اتم کربن هستند. این ترکیبات به عنوان حامل‌های دارویی بسیار مؤثر واقع می‌شوند. فلرن‌ها کره‌های تو خالی طبیعی هستند که یک نانومتر قطر دارند و از بیش از شصت اتم کربن ساخته شده‌اند. فلرن‌ها یک پلت‌فورم رسانش دارویی بسیار عالی ایجاد می‌کنند. در واقع فلرن‌ها به خاطر داشتن ساختار تو خالی بسیار مورد توجه هستند که عامل دارویی می‌تواند به این فلرن‌ها متصل شود و با آن حرکت کند.





دارورسانی کپسولی

یکی از گروه‌های اصلی در سیستم‌های رسانش دارویی موادی هستند که داروها را در داخل خود حفظ می‌کنند. در واقع این مواد به صورت کپسول در آمده و از داروها در طی عبور از بدن محافظت می‌کنند. مواد مورد استفاده در دارورسانی کپسولی شامل لیپوسوم‌ها و پلیمرها هستند که به عنوان ذرات در مقیاس میکروسکوپی استفاده می‌شوند. این مواد به صورت کپسول در دوز دارو ایجاد می‌شوند و همین‌طور که دارو از میان جداره کپسول نفوذ می‌کند زمان مناسب برای دارورسانی ایجاد می‌شود. همین‌طور که داروها از داخل کپسول آزاد می‌شوند. مواد کپسولی نیز فرسایش یافته و در بدن از میان می‌روند. هنگامی که مواد کپسولی از نانوذرات با اندازه یک تا صد نانومتر ساخته شود (به جای اینکه از مواد با ذرات بزرگ‌تر (میکروذرات) استفاده شود) خواص

نانولوله‌های کربنی نوعی دیگر از ذراتی هستند که می‌توانند در دارورسانی هوشمند مورد استفاده قرار گیرند. نانولوله‌ها دارای ساختاری استوانه‌ای شکل از اتم‌های کربن در اندازه‌های نانومتری است که برحسب روش تهیه آن می‌توانند تک دیواره (صندلی، زیگزاگ و کایرال) تا چند دیواره باشد و به خاطر خواص ساختمانی منحصر به فرد آن‌ها دانشمندان علاقه زیادی به استفاده از آن‌ها به عنوان حاملان دارو دارند.

با استفاده از فناوری نانو، داروها را در پوشش‌های خاص از جنس نانوپوسته (شیشه پوشیده شده با طلا) قرار می‌دهند و محموله‌های مذکور را به بدن تزریق می‌کنند. این مواد در خون گردش کرده و در موضع مورد نظر به آن‌ها طول موج خاصی تابیده می‌شود که موج خروج مواد دارویی از بسته‌های مذکور دقیقاً در موضع مطلوب می‌شود. از آنجا که حامل‌های دارویی اندازه کوچکی دارند می‌توانند پس از تحریک توسط طول موج مناسب وارد سلول شوند و در صورت نیاز سلول مواد خود را آزاد کنند. بدین ترتیب داروها نه تنها در ارگان هدف بلکه در سلول‌های هدف عمل می‌کنند و عوارض جانبی به حداقل ممکن می‌رسد. از خواص محموله‌های دارویی نانوئی می‌توان به سازگاری آن‌ها با بدن، قابلیت جذب مجدد و قابلیت اتصال آسان به دارو اشاره کرد.



نانوذرات پلی-بوتیل سیانواک ریهات می‌چسبد و با پلی‌سوربات پوشش‌دهی می‌شود. داروی حاصله به صورت وریدی به فرد مبتلا تزریق شده و به وسیله جریان خون گردش می‌کند. پلی‌سوربات پروتئین‌های پلاسماي خون را جذب کرده که به وسیلهٔ جریان خون، چربی‌ها انتقال می‌یابند. این ماده باعث می‌شود تا یک اثر استتاری شبیه کلسترول ایجاد می‌کند که اجازه می‌دهد دارو از میان موانع دفاعی عبور کند.

به طور کلی نانوتکنولوژی با کمک سیستم‌های تحویل دارویی که از نظر فیزیکی کنترل می‌شوند گام مؤثری در درمان بیماری‌هایی مانند سرطان و دارورسانی به مغز برداشته و در اقدامات درمانی، نتایج خوبی به دست آورده است.

منبع: نشریه مهندسی پزشکی شماره ۱۳۹، مهندس سرور بهبهانی، مهندس محمد کریمی مریدانی

متفاوتی ایجاد می‌شود. در واقع نانوذرات سطح ویژه وسیع‌تر و اندازهٔ تخلخل‌های کوچک‌تری دارند و دارای خواص انحلالی بهتر و خواص ساختاری متفاوتی هستند. این خواص موجب می‌شود تا پدیدهٔ نفوذ و خواص فرسایشی کپسول‌ها بهبود یابد.

علاوه بر لیپوسوم‌ها و پلیمرها، انواع دیگری از نانوذرات برای سیستم‌های دارورسانی کپسولی استفاده می‌شوند. موادی مانند سیلیس و کلسیم فسفات دارای خواص عالی در مقیاس نانو هستند که این خواص بسیار بهتر از خواص آن‌ها در مقیاس میکرو است. این مواد به صورت بالقوه برای سیستم‌های دارورسانی بیان شده در بالا مناسب‌تر هستند. Advectus Life Science در حال توسعهٔ یک سیستم رسانش دارو بر پایهٔ نانوذرات است. این سازمان قصد دارد از این سیستم برای درمان تومورهای مغزی بهره گیرد. در این سیستم داروی ضدتومور دوکسوروبیسین به





نگاهی به آینده

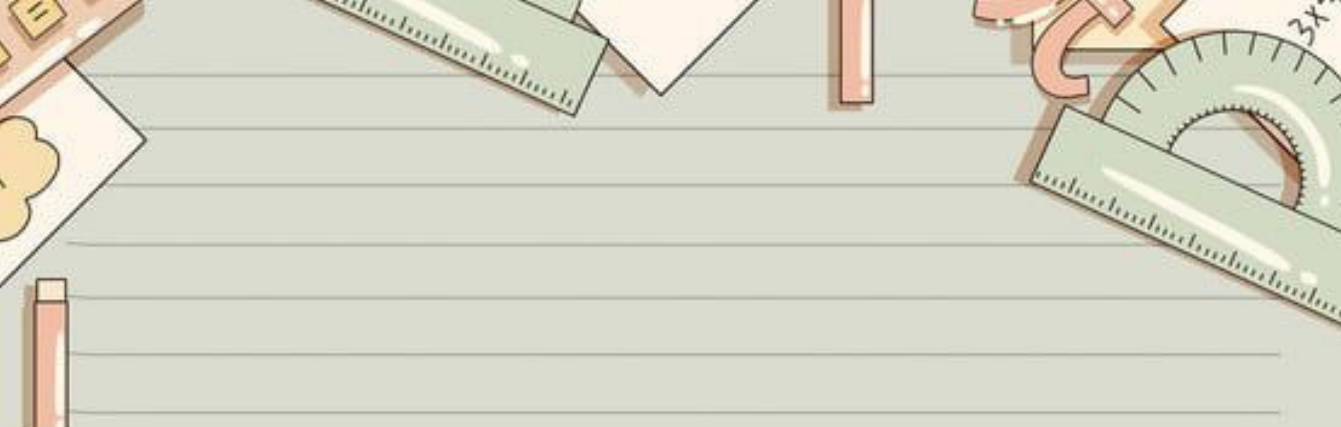


تجرباتی که توصیف نمی‌شود

صدف حسن خان مکرری
ویراستار: روژین فروزندگان

علم و فناوری دو واژه‌ی ساده‌ای است که بشر تمامی دستاوردهایش را مدیون آن‌هاست. علم با سرعتی برق‌آسا در حال حرکت و پیشرفت است. اهدافی که زمانی دست‌نیافتنی به نظر می‌رسیدند، امروزه با کمک دانش و تکنولوژی امکان‌پذیر شده‌اند و نمی‌توان این واقعیت را انکار کرد که ما تقریباً در انجام تمامی کارهای روزمره و حل مشکلات، از ابداعات نوین بهره می‌گیریم.

مسابقه‌ی بین‌المللی غیرحضوری علوم، با هدف ایجاد زمینه‌ای برای به اشتراک گذاری دستاوردهای علمی و اطلاعات جمع‌آوری‌شده‌ی دانش‌آموزان سراسر جهان با یکدیگر، برگزار می‌شود. برای شرکت در این مسابقه، نیاز است شرکت‌کنندگان بر زبان انگلیسی تسلط قابل‌قبولی داشته باشند، نتایج و داده‌های کاملی از پژوهش و تحقیقات خود ارائه دهند و متعاقباً قابلیت پاسخ‌گویی به سؤالات داوران را داشته باشند.



روز دوم یکی از مهم‌ترین روزها به حساب می‌آید؛ زیرا در این روز، گروه‌ها می‌بایستی با استفاده از پاورپوینت‌های تهیه‌شده، اطلاعات دقیق و کاملی درمورد پژوهش و تحقیقات خود ارائه و سپس به بهترین نحو ممکن به سؤالات داوران پاسخ می‌دادند. علاوه بر این فعالیت کلیدی که بخش عمده‌ی امتیازات را تشکیل می‌داد، مسابقه‌ی علمی بسیار جالب دیگری نیز اجرا شد. در این مسابقه، هر شرکت‌کننده با دانش‌آموزانی از کشورهای دیگر همکاری کرده و در گروه‌های جداگانه، پیرامون موضوعی بحث می‌کردند. فعالیت‌های مورد بحث، شامل طراحی یک سیستم دفاعی مقاوم در برابر سرقت از یک موزه با توجه به جوانب مختلف و خروج از یک اتاق فرار مجازی با کنار هم قرار دادن معماها و حل سؤالات بود. عاملی که سبب جذابیت این بخش شده بود، وجود چنین فرصت شگفت‌انگیزی بود که به ما اجازه‌ی تعامل و گفت‌وگو با دانش‌آموزانی از کشورهای مختلف جهان را می‌داد. تجربیاتی که این مسابقه برایمان به ارمغان آورد، جداً غیرقابل توصیف است؛ زیرا درهایی تازه به رویمان گشودند. شرکت در این مسابقه سبب شد اطلاعات بسیار زیادی در زمینه‌های گوناگون به دست بیاوریم و به اعتمادبه‌نفس و خودباوری بالایی برسیم؛ سبب شد با فرهنگ و مردم دیگر کشورها بیشتر آشنا شویم و با آنها تعامل داشته باشیم؛ و مهم‌تر از همه، شرکت در این مسابقه باعث شد متوجه شویم که همیشه جا برای پیشرفت وجود دارد.

پروژه‌ی گروه ما با عنوان «بررسی سنتز سبز نانوذرات طلا با استفاده از عصاره‌ی گیاه رزماری و تأثیر آن بر روی سلول‌های سرطانی» که در این مسابقه ارائه شد، به این مسئله می‌پردازد که با توجه به اهمیت درمان بیماری مرگباری چون سرطان، روش‌هایی با عوارض جانبی کمتر نسبت به شیمی‌درمانی و رادیوتراپی وجود دارند که یکی از این روش‌ها، استفاده از ذرات طلا در ابعاد نانو است. با توجه به ویژگی‌های خاص و بسیار مفید نانوذرات طلا، این ذرات قابلیت از بین بردن سلول‌های سرطانی را دارند و طبق تحقیقات صورت گرفته، سبب کاهش عوارض جانبی در درمان سرطان نیز می‌شوند.

مسابقه در سه روز متوالی برگزار شد و هر یک از این روزها، تجربه‌ی متفاوتی را برایمان رقم زد. در اولین روز، مراسم افتتاحیه شامل چند سخنرانی تأثیرگذار با موضوع اتصال محکم علم و هنر در طول تاریخ، اجرا شد. سپس تمامی گروه‌های شرکت‌کننده در حوزه‌های گوناگون از جمله شیمی و زیست‌فناوری، پوسترهایی را که مطابق با پروژه‌ی خود تهیه کرده بودند، ارائه دادند. فعالیت مفید دیگری که در این روز صورت گرفت، پاسخ به سؤالات دانش‌آموزان دیگر درباره‌ی پروژه‌ی هر گروه بود. از هر گروه حداقل یک نفر در اتاق ایجادشده‌ی مخصوص گروه خود می‌ماند تا در صورت مراجعه‌ی دیگر دانش‌آموزان به آن اتاق، امکان پاسخ‌گویی به سؤالات را داشته باشد. اعضای دیگر گروه نیز می‌توانستند آزادانه وارد بخش‌های دیگر شوند و سؤالات خود را مطرح کنند.



داستان



وداع با خانه‌ی قدیمی

تو کا فاضل

ویراستار: هلیا بیات

وقتی در خانه را باز کردم، نور کدر خاکستری زد توی صورتم.
انگار هنوز پای روز به این خانه نرسیده است.
صدای وز وز سایدبای ساید توی گوشم نشست و بعد صدای تق
چیزی که افتاد. سمیرا از روی کاناپه سرک کشید. گوش‌اش
دم گوش‌اش بود و صورتش در نیمه‌ی تاریک اتاق دیده نمی‌شد.
- آمدی؟

- لااقل پرده را بزن کنار نور بیاد.

- ناهار چی می‌خوای سفارش بدم؟

باد در آپارتمان را پشت سرم به هم زد. گوش‌ی و کلیدهایم را
روی جاکفشی گذاشتم و به سمت اتاق راه افتادم.



– من ناهار خوردم؛ تو هر چی می‌خواهی سفارش بده. هر چی زودتر این کار رو تموم کنیم بهتره!
چند دقیقه‌ای جلوی در ایستادم. می‌خواستم قبل از جمع کردن وسایل، تمام جزئیات خانه را به خاطر بسپارم. بدون نگاه کردن به سمیرا که سخت با گوشی مشغول بود از حال رد شدم. وقتی وارد اتاق مامان شدم از تعجب چند لحظه‌ای نتوانستم حرفی بزنم. بالاخره با صدایی لرزان و آرام گفتم: «نمی‌تونستی نیم ساعت صبر کنی منم برسم؟ من که بهت گفته بودم تا من نیستم لباس‌های مامان رو جمع نکن!»

– وقتی دیدم دیر می‌رسی فکر کردم بهتره شروع کنم. حالا چیزی نشده که؛ همین هفته‌ی پیش لباس‌ها رو دیده بودی. تصمیم داشتم امروز به سمیرا چیزی نگویم. می‌خواستم سریع وسایل را جمع کنم و بعضی از وسایل قدیمی را، تا سمیرا همه را فروخته، با خود ببرم. کتوها را بیرون کشیدم و همه‌چیز را روی تخت گذاشتم. با دیدن هر وسیله‌ای در خانه، بخشی از خاطرات کودکی‌ام را به یاد می‌آوردم. هر چه بیشتر در خانه می‌ماندم، سکوت دربارهی تصمیمات سمیرا برایم سخت‌تر و سخت‌تر می‌شد. با صدای بلند گفتم: «نمی‌شه حالا تو یک روز دیرتر ناهار

بخوری؟ بیا کارها رو تموم کنیم. من باید برم.»
وقتی دیدم جمع کردن وسایل برای سمیرا چقدر راحت است، دیگر نتوانستم جلوی خودم را بگیرم. با عصبانیت به بالکن رفتم. دلم می‌خواست به او بگویم که همیشه با تصمیم‌های احمقانه‌ای که می‌گیرد زندگی همه را به هم می‌زند. تصمیم‌هایی که هیچ کس اجازه ندارد در گرفتن آن‌ها دخالت کند اما همه باید برای جمع‌آوری عواقب آن از همه چیزشان بگذرند. اما گفتن این حرف‌ها فایده‌ای نداشت؛ با وجود همه‌ی حرف‌ها سمیرا خانه را فروخته بود تا مشکلات خودش را حل کند و انگار هیچ کس در خانواده حوصله‌ی مخالفت با او را نداشت. تنها کسی که به خاطرات گذشته و این خانه اهمیت می‌داد من بودم.
از پنجره، اتاق را نگاه کردم. سمیرا همه‌چیز را بدون کوچک‌ترین تردیدی در کارتنی می‌انداخت؛ طوری که انگار هرگز آن‌ها را ندیده است. وارد خانه شدم و مستقیم به سمت کتابخانه رفتم و آلبوم عکس‌های قدیمی را در کیفم گذاشتم. گوشی و کلیدم را از روی جاکفشی برداشتم. برای آخرین بار نگاهی به خانه انداختم و در را محکم پشت سرم بستم.



تازگی چه خوانده‌ای؟



زیر سایه‌ی کتاب

گردآورنده: آوا اسلامی



انجیرهای سرخ‌مزار

محمد حسین محمدی

راحله پور آذر

گفتم: «ما را یافتند».

پدر گفت: «آسوده بودیم، باز جنجال شد».

کا کا ایم گفت: «ها، ما را یافتند».

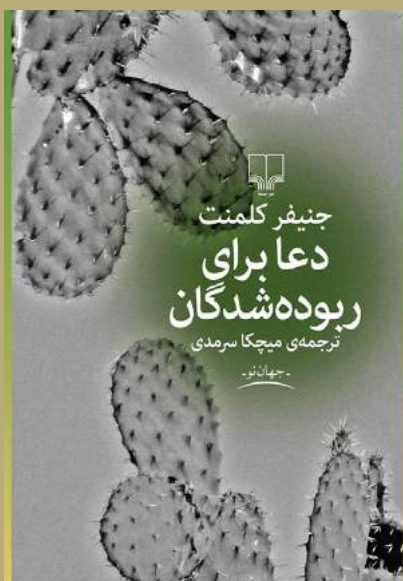
پدر دوباره گفت: «نمی‌فهمند که مرده‌ها را نباید بیدار کنند».

گفتم: «ما که نمرده‌ایم، ما کشته شدیم».

جدا از فارسی زیبایش، مرگ در داستان کوتاه‌های این نویسنده‌ی افغان، موج

می‌زند. این روزها که دوباره خشونت و قهر چنگ انداخته روی افغانستان

و انگار گوش عالمیان کر است شاید خواندن این کتاب بد نباشد.



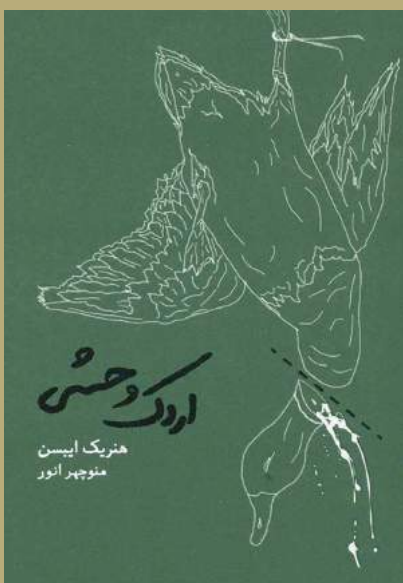
دعا برای ربه‌شده‌گان

جنیفر کلیمنت

مهرگان علیزاده صانع

داستان شرح حال دختری به نام لیدی دی، در یک روستای کوهستانی در مکزیک است. روستایی که در آن همه از زن بودن می‌ترسند. مادرها، صورت دختران خود را با ذغال و ماژیک سیاه می‌کنند تا در دام قاچاقچیان نیفتند. داستان شرح حال دخترانی است که دزدیده می‌شوند، فروخته می‌شوند و مورد آزار قرار می‌گیرند. شرح حال دختران و زنانی است که در بالای کوهستان گرم، تنها مانده‌اند و در انتظار پسران و همسران خود نشسته‌اند، با امید این که آن‌ها روزی از امریکا بر خواهند گشت.

با این حال این داستان بامزه نوشته شده است؛ به طوری که حتی وحشتناک‌ترین موقعیت‌ها نیز، ممکن است خنده‌دار به نظر بیایند. با خواندن داستان، خواننده کودکی خودش و لیدی دی را مقایسه می‌کند. توجهش به اطرافش جلب می‌شود به تخت گرم و نرمش که روی آن دراز می‌کشد، به گوشی‌اش که هرروز با آن با دوستانش حرف می‌زند، حتی به زمین صافی که زیر پاهایش قرار دارد. خواندن داستان، خواننده را از شرایط واقعی زنان در کشوری آن طرف کره‌ی زمین، آگاه می‌کند. زندگی‌ای که هر روزش با ترس می‌گذرد.



اردک وحشی

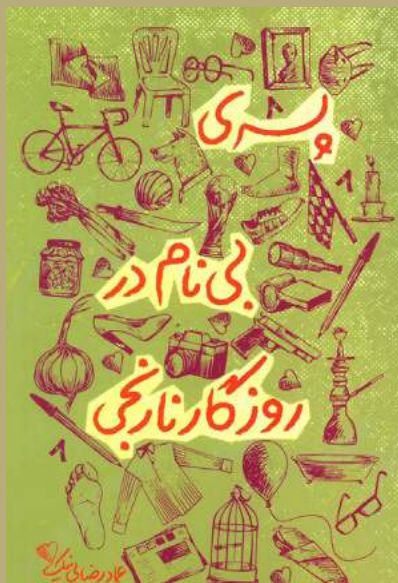
هنریک ایبسن

سیما صادقی

هنریک ایبسن متولد ۱۸۲۸، در چهل و پنج سالگی نمایشنامه اردک وحشی را نوشت که به گفته منتقدان «شاهکار شاهکارهای اوست» و بسیاری به حق تکرار کرده‌اند که ایبسن «آینه را مبدل به چراغ کرده و آن را به اعماق دریا برده؛ به گذرگاه‌های باریک پیچ‌پیچ، به تاریکی‌های ضمیر ناشناخته‌ی انسان». داستان در ظاهر درباره‌ی دو خانواده است، ولی در واقع به نوع تفکر و دیدگاه آدم‌ها در زندگی برمی‌گردد. دیدگاه و بینشی که در ذات خود شاید درست و منطقی به نظر برسد، ولی باعث آسیب‌های جبران ناپذیری در زندگی دیگران

می‌شود و شاید بتوان گفت دوستی خاله خرسه را به یاد خواننده می‌اندازد. مرد جوانی که ارتباط خوبی با پدرش ندارد، رسالت خود می‌داند دوستش را از ظلمی که پدر خودش در حق او کرده، آگاه کند و تصورش را هم نمی‌کند با این آگاهی بخشیدن چه اتفاق ناخوشایندی را برای این خانواده رقم می‌زند. او مطمئن است که دیگران را خیلی خوب می‌شناسد و می‌داند که چه می‌خواهند و «متوجه نیست که بیشتر آدم‌ها تحمل واقعیت را آن‌چنان که هست، ندارند.»

این نمایشنامه پر از اشارات کنایی است و پیچیدگی آدم‌ها را در لفاف ایجاز و سادگی به نمایش می‌گذارد.



پسری بی‌نام در روزگار نارنجی

عماد رضایی لیک

بہارہ رحیمی فر

چه عاشق فوتبال باشی و طرفدار دو آتیشه‌ی یک تیم فوتبالی و یا دشمن سرسخت فوتبال، فارغ از جنسیتی که داری با پسر نارنجی داستان این کتاب همراه می‌شوی تا انتها، تا جایی که با دویدن‌ها، عرق‌ریختن‌ها و نفس‌بند آمدن‌هایش همانندسازی می‌کنی. دغدغه‌هایش را با خود یکی می‌کنی و با او همراه می‌شوی تا رمز و رازهای ساده زندگی پیش رویش را کشف کنی.

نویسنده روان و بی‌آلایش از پیچیدگی‌های ذهن یک پسر نوجوان حرف

می‌زند و عشق و نفرت او را به تصویر می‌کشد و به شکلی کاملاً ناخودآگاه، بخش مردانه وجودت را طرف صحبت قرار می‌دهد و تو را (حتی به عنوان یک زن) در کالبد پسرکی در سنین بلوغ و کسب هویت مردانه می‌گذارد که تلاش می‌کند با واقعیت‌های دنیای خودش روبه‌رو شود، با آرزوی او آرزوی می‌کنی و می‌خواهی بهترین بازیکن دنیا باشی. اما در میان این هیاهوی فوتبال، نویسندگان با زیرکی تو را به میان زندگی مردم می‌برد که هر یک داستانی دارند، جالب، رمزآلود و ساده. در انتها پسرک را می‌گذاری به حال خود تا از دنیایی که وارد آن شده لذت ببرد.

از میان کتاب‌ها

آوا اسلامی
روژین فروزندگان
ویراستار: هلیا افضلی



– آدم‌ها این حقیقت را فراموش کرده‌اند، اما تو نباید فراموش کنی. تو مسئول همیشگی آن می‌شوی که اهلش کرده‌ای... تو مسئول گلات هستی ...
شازده کوچولو تکرار کرد تا در خاطرش بماند:
«من مسئول گلم هستم.»

شازده کوچولو/ آنتوان دوست اگزوپری

تکه‌هایی از زمان وجود دارد، که گرچه خودشان اهمیت ذاتی ندارند و اعتبارشان را از زمانی که بعداً خواهد آمد می‌گیرند، اما گویی این تکه‌ها از خود آن زمان‌ها لذت‌بخش‌ترند.
شاید بهترین مثال در این خصوص؛ لحظات پیش از دیدار با کسی باشد که به شدت او را دوست داریم. در واقع تمام دقایق رفتن به سمت محل دیدار، پرسیدن و یافتن جایی که قرار است معشوق را ببینیم، برای کسی که عمیقاً عاشق باشد؛ از لحظه‌هایی که در حضور معشوق می‌گذرد، دلپذیرتر هستند.

سه گزارش کوتاه درباره‌ی نوید و نگار/ مصطفی مستور



- گيله مرد! بيا ديگر برنگرديم به جايي كه هر نگاهي، بوي تعفن نگاه يك مامور را دارد، نمي شود؟
- نمي شود. تا شكجه هست هيچ نقطه اي از جهان امن نيست.

يك عاشقانه ي آرام/ نادر ابراهيمي

وقتي آدم يك نفر را دوست داشته باشد بيشتر تنهاست، چون نمي تواند به هيچ كس جز به همان آدم بگويد كه چه احساس ي دارد و اگر آن آدم كسي باشد كه تو را به سكوت تشويق كند، تنهائي تو كامل مي شود.

سمفوني مردگان/ عباس معروف ي

گاه عشق گم است؛ اما هست، هست، چون نيست. عشق مگر چيست؟ آن چه كه پيدا است؟ نه، عشق اگر پيدا شد كه ديگر عشق نيست. معرفت است. عشق از آن رو هست، كه نيست. پيدا نيست و حس مي شود. مي شوراند. منقلب مي كند. به رقص و شلنگ اندازي وا مي دارد. مي گرياند. مي چزانند. مي كوباند و مي دواند.

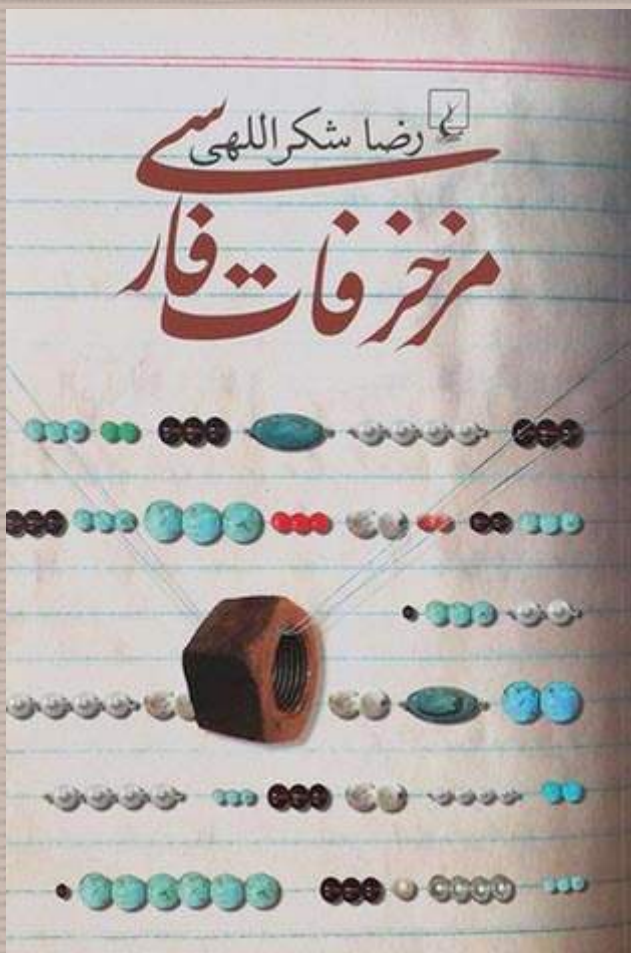
جاي خالي سلوچ/ محمود دولت آبادي

ولي نوستالژي، هميشه نوستالژي گذشته نيست. بعضي چيزها از قبل نوستالژي ايجاد مي كنند؛ فضاهائي كه به محض يافتن شان مي دانيم از دست خواهند رفت، جاهائي كه مي دانيم در آن ها خوشحال تر از هر زماني در آينده خواهيم بود. در اين مواقع روح به دور خودش مي چرخد، انگار بخواهد تماشا ي زمان حال خودش از آينده را باز نمايي كند. شبیه چشمي كه از جايي در آينده به خودش نگاه مي كند، حالِ دوردستش را مي بيند و مشتاقش است.

اگر به خودم برگردم/ والريا لوتيزلي

شايد زندگي، پيدا كردن بخش هايي از خودمان در تکه تکه هايي از يك کُل منسجم است. پيدا كردني كه به اندازه ي يك عمر طول مي كشد.

تکه هايي از يك کل منسجم/ پونه مقيمي



یادداشتی بر یک کتاب

مزخرفات فارسی

نفیسه نصیران

ویراستار: یاسمین زینلی‌زاده

هر تمدن، پایه‌هایی دارد که هر چه سفت‌تر و سخت‌تر باشد، فرهنگ آن ریشه دارتر و پربارتر است. از جمله‌ی این پایه‌ها زبان است. اگر نگوییم از وظایف هر نسلی تقویت این ستون و پایه‌ی بی‌بدیل است، دست کم می‌توان انتظار داشت که در حفظش بکوشد. به‌خصوص حالا که سرعت تکنولوژی گوی را از اندیشه و زیبایی ربوده و پیام‌های نوشتاری و گفتاری بی‌رعایت آنچه که بایست، رد و بدل می‌شود.

از طرفی نمی‌توان انتظار داشت، مردمی که نیازشان به نوشتن محدود به پیام‌گذاری در شبکه‌ی مجازی است یا نهایت نوشتن یک گزارش سالانه یا حداکثر ماهانه؛ دست نیاز سوی کتاب‌های تخصصی ویرایش دراز کند. شاید از همین رو است که نویسندگی کتاب «مزخرفات فارسی» بر آن شده، کتابی گردآوری کند که کاربردی باشد و راهگشا.

رضا شکرالهی، نویسنده، ویراستار و سردبیر وب‌سایت خواب‌گرد در سال‌هایی که برای روزنامه‌ها و رسانه‌هایی چون اعتماد، وقایع تهرانی و ایسنا قلم می‌زد؛ یادداشت‌هایی می‌نوشت با عنوان «شیرینی زبان» این یادداشت‌ها جنبه‌ی آموزشی داشتند، بسیار ساده و دلنشین بودند

و قابل استفاده برای عامه‌ی مردم. بعدها شکرالهی با بازنگری دوباره، آن‌ها را در پنجاه و دو گفتار کوتاه و شیرین و باعناوینی جذاب گردآوری کرد و با نام «مزخرفات فارسی» به چاپ رساند. نکات و ظرایف زبانی که رضا شکرالهی سعی در بیان آن‌ها داشته، محدود به نکات دستوری نمی‌شود و غلط‌های املائی، نگارشی، حتی غنای ادبی و جنبه‌های زیبایی‌شناسانه‌ی زبان را هم در نظر داشته است.

در زیر بخشی از فصل «کج‌دار و مریز» را با هم می‌خوانیم:*

«بیایید یک کار بامزه بکنیم. یک کاسه بردارید. آن را از آب پر کنید، سر پا بایستید و کاسه‌ی آب را آرام آرام کج کنید تا به جایی برسد که کاسه آشکارا کج باشد ولی آب نریزد. قرار نیست شعبده‌بازی کنیم، آموزش صرفه‌جویی در آب هم نیست؛ فقط می‌خواهیم به حالتی برسیم که به آن می‌گویند: «مدارا از سر ناچاری.» همان که از قدیم در مثل به آن می‌گفتند: «کج‌دار و مریز.» محتشم کاشانی زیبا تصویر کرده این حالت را:

در بزم حکیمان ز می شورانگیز

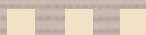
نی تاب نشستن است و نی پای گریز

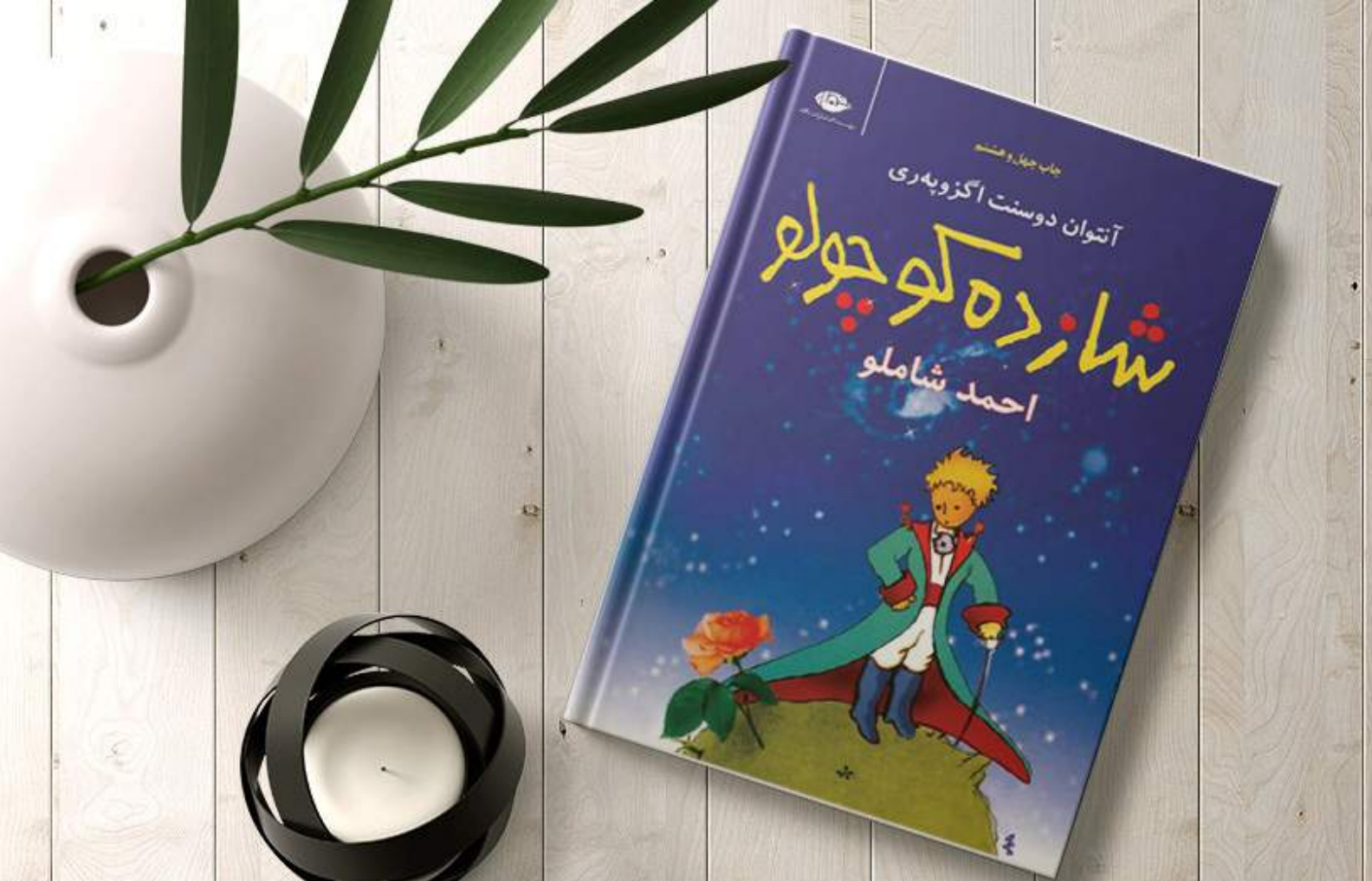
از بهر من تنگ شراب ای ساقی

مینا به سر پیاله کج‌دار و مریز...»

رضا شکرالهی از بنیان‌گذاران جایزه‌ی ادبی بهرام صادقی است و اگر چه در خارج از کشور به سر می‌برد اما هم‌چنان فعال ادبی باقی مانده و از ویراستاران پرکار کتاب‌های فارسی است.

*شکرالهی، مزخرفات فارسی، نشر ققنوس، ص ۷۹





کتابی که با آن زندگی کرده‌ام.

کیانا وحیدشاهی
ویراستار: زینب سهراب‌پور

کتاب!

همین الان چشم‌های‌تان را ببندید و به کلمه‌ی کتاب فکر کنید، چه کتابی به ذهن‌تان می‌آید؟ *بینوایان*، *الیور توییست*، *رویای پروانه‌ای* یا کتاب‌های دیگر؟ در ذهن شما هزاران کتاب و اسم کتاب وجود دارد، ولی وقتی با شنیدن کلمه‌ی کتاب، یک کتاب به ذهن‌تان می‌آید، ممکن است آن کتاب جدیدترین کتابی که خوانده‌اید باشد، یا ممکن است کتابی که خودتان نوشته باشید، یا می‌تواند آن کتابی باشد که با آن زندگی کرده‌اید! شما آن کتابی را به یاد می‌آورید که حس ناشناس ولی دوست داشتنی و دلگرمی را به شما منتقل می‌کند، کتابی که با خواندن هر سطر آن بیشتر از همیشه به وجد می‌آید و دل‌تان می‌خواهد سریع‌تر دنبال داستان را بگیرید یا شاید هم بخواهید از خواندن تک‌تک کلماتش لذت ببرید. این ویژگی‌های همان کتابی است که شما با آن زندگی کرده‌اید.



دیدن روباه می‌روید و از او هر آنچه که دل‌تنگ‌تان می‌خواهد، می‌پرسید و به دیدن گل رز معروف می‌روید و سراغ شازده را می‌گیرید. در نهایت، در یک غروب دل‌نشین در

میان جنگلی با هزاران گل رز و روباه، باد آرام و خنکی شما را نوازش می‌کند و بر روی یکی از تنه‌های افتاده‌ی درخت در کنار شازده کوچولو می‌نشینید و از او درباره‌ی انسان‌ها پرس‌وجو می‌کنید و غروب خورشید را تماشا می‌کنید و شازده کوچولو از نگرانی‌هایش درباره‌ی گل رز عزیز و مغرورش سخن می‌گوید و در آخر در هنگام چشمک زدن ستاره‌ها و آواز خواندن مه و ماه، جنگل را ترک می‌کنید.

شما هم این لحظات را حس کرده‌اید؟ یاد آن شال‌گردن زرد رنگ معروفش افتاده‌اید؟

کتابی که من با آن زندگی کردم، همین کتاب است؛ کتاب شازده کوچولو. در کنار هر لحظه‌ی خوب و بد، غمگین و شاد، خنده و گریه، امید و هیجان، آن را زندگی کردم. به درون کتاب سفر کردم، آن لحظات را با تک‌تک وجودم حس کردم.

زمانی که شازده کوچولو از دسته‌ی گل‌های رز می‌پرسد: «پس گل من هم مانند شما گل‌های معمولی و عادی است؟»

کتابی که شما با آن زندگی کرده‌اید کتابی است که ذهن شما را به دوردست‌ها می‌برد، به دنیایی ناشناخته، به سرزمین‌های دور و ناکجاآباد، به زیر دریا، به

سرزمین پریان، به خانه‌ی مادر بزرگ، سیاره‌ای دیگر. هر زمان که شما به آن کتاب فکر کنید، لبخندی همچون قطره‌های شبنم بر لب‌تان نقش می‌بندد، آهسته و زیبا، دل‌نشین و دلگرم.

حتی حاضر می‌شوید آن کتاب را هزاران بار بخوانید، یا گاهی دل‌تان می‌خواهد آن را از یاد ببرید، تا دوباره آن حس اولیه و هیجان‌انگیز خواندن کتاب را به چنگ بیاورید.

هر کتاب، یک سرزمین است. یک دنیای دست‌نیافتنی است. سرگذشت انسانی را به ما نشان می‌دهد. تخیلات ذهنی مخصوص خودش را دارد. کتاب شازده کوچولو که اغلب ما آن را خوانده‌ایم. شما با خواندن آن به سفینه‌ای منتقل می‌شوید، با خلبان و گوینده‌ی داستان آشنا می‌شوید و درباره‌ی مار بوآ و تصورات پدر و مادرها حرف می‌زنید، درباره‌ی بازگشت شازده کوچولو سخن می‌گویید، با روباه هم صحبت می‌شوید و او نصیحت‌های طنز اما رازآلودش را به شما گوشزد می‌کند. هر روز سر یک ساعتی به



روباه: «ارزش گل تو به همان قدر عمری است که به پایش صرف کرده‌ای. پس وقت انسان‌ها و یا پروژه‌ای که تو وقت را صرفش کردی، به خودی خودش ارزش دارد. در اصل، مدت زمان وقت گذاشتن تو ارزش آن را تعیین می‌کند. قضاوت و حرف‌های دیگران، ارزش آن را تعیین نمی‌کند. آدم‌ها این حقیقت را فراموش کرده‌اند، ولی تو نباید فراموش کنی که تو تا آخر عمرت نسبت به آنی که اهلی کردی، مسئولی؛ تو مسئول گلت هستی.»

با خواندن این سطرها چه حسی به شما دست می‌دهد؟ دل‌تان می‌خواهد بیشتر با روباه گفت‌وگو کنید؟ من هم همین آرزو را دارم، به دنیای شازده کوچولو سفر کنم و از روباه نصیحت و کنایه بشنوم و دچار احساسات آن کتاب بشوم.

موقع خداحافظی روباه و شازده کوچولو حس دل‌تنگی را تجربه می‌کنیم، با این‌که آن‌ها واقعی نیستند، ولی در ذهن ما واقعی شده‌اند و شکل واقعیت دارند.

حس نگرانی و کلنجار با خود، در آخر داستان هنگامی که خلبان با خودش کلنجار می‌رود و احساس مقصر بودن و عذاب وجدان‌ش را تکه‌تکه می‌کند و خنده‌هایی که ایجاد می‌کند و حتی ما نگرانی‌های او را تجربه می‌کنیم؛ دقیقاً برای همین است که می‌گوییم، ما با خواندن هر کتاب مانند این است که قدم‌های نویسنده

و گل‌ها جواب می‌دهند: «اما گل تو برای تو با همه‌ی گل‌های رز دنیا فرق می‌کند، اهمیت بالایی دارد، تو به آن بیشتر از گل‌های دیگر رسیدگی می‌کنی.» با خواندن این جملات، یک حس ناآشنا به شما دست می‌دهد، شما را از زندگی خودتان آگاه می‌سازد.

اولین آشنایی روباه و شازده هم من را از دنیای کتاب به دنیایی دیگر می‌برد:

روباه: «تو برای من یک انسان عادی هستی مثل هزاران انسان دیگر، من به تو احتیاجی ندارم و من برای تو یک روباه عادی هستم؛ مانند هزاران روباه عادی دیگر، تو هم به من احتیاجی نداری ولی اگر تو من را اهلی کنی، هر دوی ما به هم احتیاج خواهیم داشت. من برای تو خاص و یگانه می‌شوم و تو هم برای من همین جایگاه را خواهی داشت.

انسان‌ها فقط از چیزهایی که اهلی می‌کنند سر در می‌آوردند، و وقت برای سر در آوردن از چیزهای دیگر ندارند. پس آن‌ها را از دکان‌ها می‌خرند، ولی چون دکان‌ها دوست معامله نمی‌کنند، انسان‌ها مانده‌اند بی‌دوست... ولی دوست تو با هزاران نفر دیگر فرق دارد، دوست تو همیشه کنارت حضور دارد و یاری‌ات می‌کند.»

و اما نصیحت‌های روباه به ما واقعیت را نشان می‌دهد و حس غریبی را که با اینکه غریب است و اسمی ندارد اما بارها آن را تجربه کرده‌ایم. جالب است، مگر نه؟

شازده کوچولو
دوباره
به زمین آمده!

خوب، سفرمان به دنیای شازده کوچولو به پایان رسید.
می دانم دل تان می خواهد بیشتر در دنیای کتاب می ماندیم،
من هم همین حس را دارم، ولی می توانیم با هر بار خواندن
و نگاه کردن به کتاب دوباره وارد آن کتاب بشویم.
درست مثل کتابی که در آن زندگی کرده ایم. لحظاتش را لحظه
به لحظه، ثانیه به ثانیه زندگی کرده ایم. آن کتاب بهترین کتاب
برای ما است.

را دنبال می کنیم و پا جا پای لحظات او می گذاریم،
می خندیم، گریه می کنیم، امیدوار می شویم، سردرگم
می شویم، نگران می شویم و حس کنجکاوی ما بیدار
می شود که اگر می توانست سخن بگوید، می گفت: «یعنی
شازده کوچولو کجا رفته؟ بره اش گلش را خورده؟ دوباره
به زمین آمده؟ دوباره روباه را دیده؟»
و من هم در آخر کتاب با خنده با خودم مرور می کردم:
اگر روزی کسی را دیدم که می خندد و موهای طلایی
دارد و اگر ازش سؤالی پرسیدم جوابی نمی دهد، سریع به
نویسنده نامه بنویسم و او را با خبر کنم که:





با پنبه سر بریدن

آثار مرتبط با جنگ سرد

مینا پورمجیب

ویراستار: مرضیه مدنی رزاقی

هلیا افضلی

جنگ سرد، نوعی درگیری میان ملت‌ها است که موجب فعالیت نظامی مستقیم نمی‌شود، اما در درجه‌ی نخست فعالیت‌های اقتصادی و سیاسی، تبلیغاتی، اعمال جاسوسی یا جنگ نیابتی را به همراه دارد که توسط جایگزین‌ها یا نایب‌هایی انجام می‌شود. این اصطلاح معمولاً برای اشاره به جنگ سرد ایالات متحده آمریکا و شوروی استفاده می‌شود. در پایان جنگ جهانی دوم و در ۱۹ اکتبر ۱۹۴۵ جرج اورول نویسنده‌ی انگلیسی در مقاله‌ی «تو و بمب اتمی»، که در مجله تیریبیون منتشر شد، از اصطلاح جنگ سرد استفاده کرد.

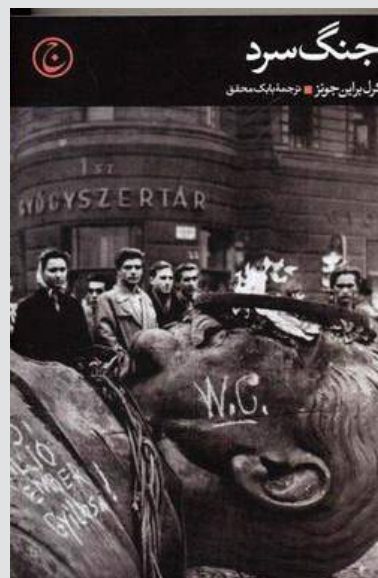
جنگ سرد همان با پنبه سر بریدن است. در دنیایی زندگی می‌کنیم که زیباترین چهره‌ها پست‌ترین کارها را انجام می‌دهند و هرگز مجازات نمی‌شوند. در دنیایی زندگی می‌کنیم که همه فریاد می‌زنند، اما معلوم نیست چه کسی تظاهر می‌کند و چه کسی از سنگینی بار زندگی می‌نالد. در دنیایی که همه تظاهر به عصبانیت می‌کنند؛ کسانی که واقعاً عصبانی هستند، شکست می‌خورند. در دنیای بازیگران، کسی که واقعاً رنج می‌برد بازنده است، زیرا همه او را به عنوان بازیگری که در نقش‌اش زیاده‌روی می‌کند، می‌شناسند.

شاید راست می‌گویند! مردم عقل‌شان به چشم‌شان است. مردم نمی‌بینند چه کسی حق کسی را خورده است. مردم نمی‌بینند چه کسی حرمت شکسته است. مردم فقط فریادها را می‌شنوند. از بین تمام خصوصیات بد مثل حق خوردن، دزدی کردن، تهمت زدن، نفرت‌پراکنی و خشم؛ خشم از همه قابل لمس‌تر است. فقط کافی است

ببینی چه کسی فریاد می‌زند. مهم نیست. چرا مهم نیست چه کسی با او بد رفتاری کرده‌است؟ مهم نیست که شاید کسی حق او را خورده باشد. مهم نیست که شاید به یک آغوش نیاز داشته باشد. مردم او را به خاطر خشمگین بودنش مجازات می‌کنند. غمگین است ما مردم را به خاطر زخم‌های‌شان مجازات می‌کنیم، اما دنیای جنگ سرد به من آموخت اگر آن‌قدر عصبانی نیستی که عصبانیت‌ات را پنهان کنی، عصبانیت، بزرگ‌ترین خودکشی است. در اینجا به معرفی کتاب‌هایی می‌پردازیم که موضوع آن‌ها جنگ سرد است:

جنگ سرد / کرل براین جونز

کتاب جنگ سرد بینشی جذاب از این درگیری پیچیده؛ از نحوه‌ی شروع آن، شخصیت‌های اصلی درگیر در این جنگ و فرهنگی که آن ایجاد کرده، برای خوانندگان فراهم می‌کند. این کتاب کمک می‌کند تا درک کنیم که چگونه ابرقدرت‌ها رشد کردند، تسلط را به دست گرفتند، پیروز شدند و چگونه تعادل از دست رفت. در کتاب جنگ سرد همه‌ی جنبه‌های مهم جنگ، از چیزهای مشترکی که جان‌اف‌کنند و قاتل‌وی با هم داشتند تا این بحث را که آیا تنش پس از سقوط دیوار برلین به پایان رسیده‌است، در بر می‌گیرد. این کتاب یک معرفی کوتاه که خواندنش پنج تا ده دقیقه طول می‌کشد، از اصول مهم برای شروع کار دارد. قسمت‌هایی برای یادآوری سریع دارد که کمک می‌کند تا نکات



کلیدی به راحتی به خاطر سپرده شوند. تمرین‌های خلاقانه‌ای دارد که میزان یادگیری ما را محک می‌زند.

قسمتی از کتاب :

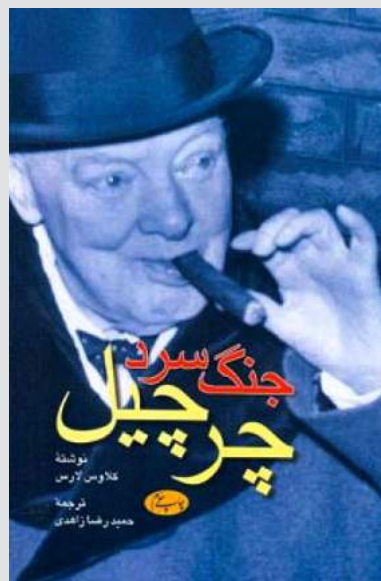
«مورخان بر سر معرفی کشور آغازکننده‌ی جنگ سرد و دلیل آن نیز اختلاف نظر دارند. بر مبنای باور رایج در دهه ۱۹۵۰، تجاوز شوروی به اروپای شرقی عامل بروز جنگ سرد بود. در دهه ۱۹۶۰ دیدگاه دگراندیشانه‌ای مطرح شد؛ که اقدام مداخله‌جویانه‌ی آمریکا را در گسترش تجارت و نفوذ سیاسی در اروپای شرقی با عنایت به منافع روسیه در منطقه را، مشکل اصلی معرفی کرد. این گروه از مورخان معتقدند که روسیه صرفاً دست به اقدامی زد که رو به هر قدرت دیگری است.»

جنگ سرد چرچیل / کلاوس لارس

بی‌تردید، یکی از مهم‌ترین و تأثیرگذارترین سیاستمداران نیمه‌ی اول قرن بیستم؛ وینستون چرچیل است که زندگی و حضور او در عرصه‌ی سیاسی جهان، به سال‌ها مطالعه و تحقیق نیازمند است. تقریباً به طور متوسط ماهانه دو کتاب در مورد چرچیل در جهان منتشر می‌شود، که هر یک گوشه‌ای از زندگی او را بررسی می‌کنند، اما این کتاب، از منظری دیگر به چرچیل نگریسته و در حقیقت رفتارشناسی چرچیل است و به همین دلیل کتابی بکر و قابل اعتنا است. این کتاب نسبت به دیگر کتاب‌هایی که درباره‌ی چرچیل نوشته شده‌اند، جدیدتر است.

قسمتی از کتاب:

«جنگ جهانی دوم و پس از آن، جنگ سرد نقشی کلیدی در تکوین و توسعه‌ی علوم ارتباطات اجتماعی و جهت‌گیری‌های اولیه‌ی آن بازی کرده‌است. در آن دوران در یک سوی میز حاکمان، سیاستمداران و گروه‌های ذی‌نفوذی بودند که پرسش‌هایی کلیدی در باب ارتباطات به مثابه یک ابزار کارآمد در نزاع بر سر قدرت سیاسی داشتند و در سوی دیگر، دانشمندانی که به دلایل مختلف مایل بودند در پرتو تخصص علمی خود، پاسخ آن پرسش‌ها را بیابند. به این ترتیب، نوزاد ارتباطات از دل این همکاری زاده شد. کتاب حاضر بررسی مفصل و مستندی است؛ در مورد آن دسته از پیوندهای سیاسی - آکادمیک که تکامل مطالعات ارتباطات را در نیمه‌ی قرن بیستم در امریکا هدایت کرده‌اند و...»



میراث جاسوسان / جان لوکاره

راوی داستان شخصی است به نام پیتر گویللم که همکار و شاگرد سرسخت جورج اسمایلی، در خدمات سرّی بریتانیا بوده و اکنون دوران پیری خود را در یک مزرعه‌ی خانوادگی در سواحل جنوبی می‌گذراند. اکنون نامه‌ای به پیتر رسیده‌است که از طرف افراد منتصب در شغل قدیمی‌اش او را به لندن فراخوانده‌اند. اما دلیل آن چیست؟ گذشته و تجربیات او از جنگ سرد حالا آمده‌اند تا او را بستانند.

جان لوکاره، که خود سابقاً یک جاسوس سرسخت و موفق بوده در داستان میراث جاسوسان با گره زدن گذشته به حال؛ فضایی ایجاد نموده، که داستان هر کدام از این دوره‌های زمانی اشتیاقی قوی در مخاطب برانگیزد. او با هنرمندی



تمام، یک طرح و نقشه را چنان چرخانده است که هم مبتکرانه و هم هیجان‌انگیز به نظر می‌آید. این رمان هم دقیقاً به اندازه‌ی دو رمان قبلی که داستان به آن‌ها بر می‌گردد جالب و جذاب است و در فضایی شکل گرفته که تنش، طنز و دوگانگی در آن طنین‌انداز است. جان لوکاره و راوی قصه‌اش، پیتر گوپلم، در میراث جاسوسان، گنجینه‌ای از شخصیت‌های فراموش‌نشده‌ی جدید و قدیم را به مخاطب عرضه می‌کنند.

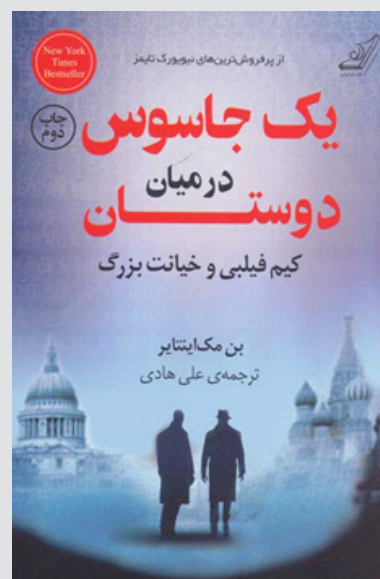
قسمتی از کتاب:

«به گفته‌ی مادرم و پدرم، که به سختی تصویر او را به یاد می‌آورم، پدرم پسر بیکار خانوادگی متمول انگلیسی - فرانسوی‌ای در قلب انگلستان بود؛ مردی با هوس‌های زودگذر، با میراثی که زودبه‌زود به باد داد و با عشقش به فرانسه که نکته مثبت‌اش بود. تابستان ۱۹۳۰ را در چشمه‌های آب گرم سن مالو در ساحل شمالی بریتانیا می‌گذراند [...] و عموماً با سر و وضعی مد روز ظاهر می‌شد. از قضا مادرم نیز، که تنها فرزند سلسله‌ای قدیمی از کشاورزان بود و در آن زمان بیست سال داشت، در شهر بوده و وظایف ساق‌دوشی را در عروسی دختر دلال ثروتمند احشام، برعهده‌داشت. خودش که اینطور می‌گوید. به هر حال او تنها منبع این قصه است و هر وقت هم که حقایق علیه او باشند چندان به خودش سخت نمی‌گیرد [...] بعد از مراسم، به نقل از خودش، همراه با آن ساق‌دوش دیگر از پذیرش سالن عروسی ادای فرار کردن را درآوردند و با همان لباس‌های عروسی، شبانه در تفرجگاه شلوغی خوش‌خوشک می‌خرامیدند که پدرم هم به نیتی در همان جا قدم می‌زده است. مادرم زیبا و سرمست بود و دوست‌اش کمتر. الباقی حکایت عشقی طوفانی است. طبیعی است که مادرم از شتاب قضایا شرم داشت. عروسی دوم به سرعت برگزار شد. حاصل آن من بودم. ظاهراً پدرم طبع‌اش با زناشویی سازگار نبوده و حتی در سال‌های نخست ازدواج بیش از اینکه حضور داشته باشد، برنامه‌اش این بوده که غایب باشد.

یک جاسوس در میان دوستان/ بن مک اینتایر

این کتاب یکی از پرفروش‌ترین‌های نیویورک تایمز به شمار می‌رود. داستان واقعی کیم فیلی، بدنام‌ترین جاسوس جنگ سرد را روایت می‌کند. فیلی فردی درخشان و جذاب بود که به ریاست سازمان ضد جاسوسی انگلیس علیه اتحاد جماهیر شوروی رسید. او به همراه الیوت و آنگلتون در جبهه‌های جنگ سرد ایستادند و کمونیسم را دور نگه داشتند، اما او مخفیانه به هر دوی آن‌ها خیانت می‌کرد و تمام مدت برای روس‌ها کار می‌کرد.

هر کلمه‌ای که همکاران خود در غرب با اعتماد به نفس تمام به فیلی می‌گفتند، راهی مسکو می‌شد و مأموریت‌های بی‌شماری را به فنا می‌داد و تلاش‌های امریکا و انگلیس را برای زیر پا گذاشتن تهدید شوروی را با خاک



یکسان می‌کرد. بنابراین سرانجام چگونه این عامل خائن در معرض دید قرار گرفت؟ در کتاب یک جاسوس در میان دوستان، بن مک اینتایر به طرز ماهرانه‌ای داستان تکان‌دهنده‌ی اینکه چگونه فیلیپ تقریباً از پس همه این‌ها برآمد و چه اتفاقی افتاد که سرانجام نقاب او افتاد را آشکار می‌کند.

قسمتی از کتاب:

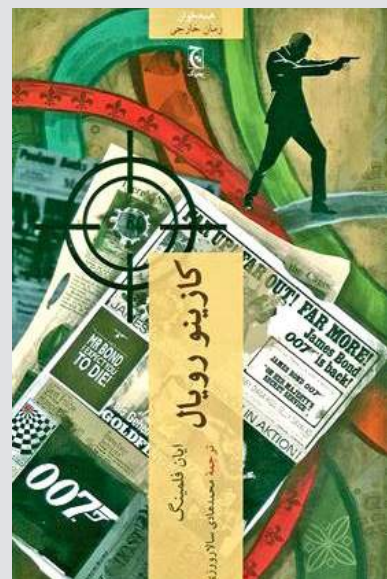
«الیوت نمی‌دانست که در همان سال ورودش به کمبریج، فیلیپ جاسوس شوروی شده بود؛ نمی‌دانست که ازدواج ساده و شاعرانه‌ی فیلیپ به راستی یک فریب بود و در واقع بهترین دوست او با یک جاسوس اتریشی کمونیست ازدواج کرده بود. نمی‌دانست که فیلیپ نه به عنوان یک وطن‌پرست مشتاق همچون خودش، بلکه به بیان خود فیلیپ، به عنوان «مأمور نفوذی برای فعالیت در جهت منافع شوروی» به ام‌آی‌۶ پیوسته بود و خبر نداشت که در طول ناهارهای دلپذیر یکشنبه در سنت آلبنز [...] زمان صرف نوشیدنی در زیرزمین ام‌آی‌۶ و بار کلوپ وایت، فیلیپ به شدت مشغول فعالیت بود و با همان سرعتی که نوشیدنی را جذب می‌کرد، اسرار دوستان خود را می‌گرفت و همه را به مسکو انتقال می‌داد.»

کتاب کازینو رویال / ایان فلمینگ

این کتاب متعلق به سری اول از مجموعه کتاب‌های جیمز باند است. در کازینو رویال؛ داستانی از مخفی‌کاری و خیانت می‌بینیم که آغاز کار چهره‌ی مشهور و محبوب جهانی، جیمز باند است. این داستان مربوط به سال‌های پس از جنگ جهانی دوم و پدیدار شدن جنگ سرد از خاکستر اروپا است.

قسمتی از کتاب:

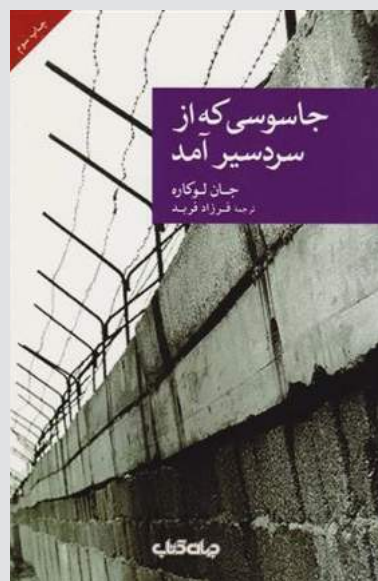
«باند دقیقاً می‌دانست کلید برق کجا است و در حالی که چراغ روشن بود، اسلحه به دست، با یک حرکت در آستانه در تماماً باز ایستاده بود. اتاق خالی و امن به او پوزخند زد. در نیمه باز دستشویی را نادیده گرفت و در اتاق را از داخل قفل کرد. چراغ خواب و لامپ آینه را روشن کرد و تفنگ‌اش را روی



کاناپه کنار پنجره انداخت. بعد خم شد و تاری از موهای سیاه خود را، چپانده شده لای کتو میز تحریر و در همان جا که پیش از شام رهایش کرده بود، بررسی کرد؛ هنوز بی حرکت سر جایش بود. بعد رد کم پودر تالک بر لبه‌ی داخلی دستگیره‌ی چینی گنجه لباس را بررسی کرد. دست‌نخورده به نظر می‌رسید. به دستشویی رفت و در پوش مخزن آب توالت را برداشت و سطح آب آن را نسبت به خراش کوچک روی شناور سنجید. انجام تمام این کارها، واریسی این نشانه‌های جزئی سرقت، باعث نشد احساس حماقت یا شرمساری کند. او یک مأمور مخفی بود و به لطف همین توجه دقیق او به جزئیات حرفه‌اش هنوز زنده بود.»

جاسوسی که از سردسیر آمد/ جان لوکاره

این کتاب سومین رمان و اولین اثر لوکاره است که موفقیت‌های بین‌المللی را برای او به ارمغان آورد. لوکاره در رمان جاسوسی که از سردسیر آمد، جهانی را خلق می‌کند که مشابه آن در هیچ یک از آثار داستانی و معمایی سابق به چشم نخورده‌است. این نویسنده با بهره‌گیری از دانش و تجارب فراوان خود از سال‌های فعالیت خود در سازمان جاسوسی انگلستان، پشت پرده‌ی اتفاقات و معادلات جاسوسی‌های بین‌المللی را با توصیفاتی جذاب و فراموش‌نشدنی به تصویر کشیده‌است. داستان کتاب به مأموری انگلیسی به نام الک لیماس می‌پردازد که بسیار تمایل دارد تا این حرفه را کنار بگذارد اما قبل از آن، باید آخرین، و شاید سخت‌ترین، مأموریت خود را به سرانجام برساند. زمانی که



آخرین مأمور تحت فرمان لیماس کشته شده و او برای بازگشت به لندن فراخوانده می‌شود، امیدی به پایان این جاسوس‌بازی‌ها در دل او شکل می‌گیرد. اما مقام ارشد لیماس، نقشه‌های دیگری در سر دارد. این مقام ارشد که تصمیم دارد رئیس سازمان جاسوسی آلمان شرقی را از پا درآورد و کل این سازمان را نابود کند، بار دیگر لیماس را به دل این آشوب می‌فرستد. او این بار باید نقش جاسوسی خائن را ایفا کند و اعتماد دشمن را برای وارد کردن ضربه‌ی نهایی به آن‌ها، به دست آورد.

قسمتی از کتاب :

گفت: «الان وقت فلسفه‌بافی نیست، اما واقعاً نمی‌توانی گلايه‌مند باشی. تمام کار ما (کار من و تو) ریشه در این فرضیه دارد که جمع مهم‌تر از فرد است. به همین خاطر است که یک کمونیست سازمان اطلاعاتی‌اش را همیشه در کنار خود می‌بیند، و به همین خاطر است که در کشور شما سازمان اطلاعاتی در نوعی پوشش پنهان است. توجیه افراد، فقط با نیاز جمعی موجه جلوه داده می‌شود، مگر نه؟ به نظرم خیلی مسخره است که این قدر عصبانی شده‌ای. ما برای نظارت بر قواعد اخلاقی حاکم بر زندگی انگلیسی‌ها اینجا جمع نشده‌ایم.»



من فقط بلدم کرم بکشم

نوشته و تصویر: ویل مبیث
ترجمه: معصومه انصاریان

گروه سنی: ۳+

این کتاب درباره‌ی کرم‌هاست، چون «من فقط بلدم کرم بکشم» وقتی کتاب را باز می‌کنیم در نگاه اول با یک کتاب آموزش شمردن از یک تا ده روبه‌رو می‌شویم که قرار است با آموزش کشیدن کرم‌های خاکی قرمز کوچولو اتفاق بیفتد، اما به این سادگی‌ها هم نیست، ویل مبیث ما را به سفری می‌برد در سرزمین اعداد، به دنیای شگفت‌انگیز درک مفاهیم، به سرزمین خط‌ها و رنگ‌های ساده که باید یک باشند و یکایک... کودکان از همان زمانی که کلمات و نام‌ها را یاد می‌گیرند شمردن از یک تا ده را هم آغاز می‌کنند. با کمک انگشتان‌شان یک را نشان می‌دهند وقتی دو تا شکلات می‌خواهند دو انگشت را بالا می‌گیرند. یادگیری اعداد یک تا ده به شکل زبانی و محفوظاتی، اتفاقی است که در سنین پایین، زود رخ می‌دهد اما نویسنده در کنار این مسیر عادی به سراغ مفاهیمی بنیادی می‌رود.

ویل مبیث برخلاف کتاب‌های تصویری آموزش عدد و شمردن، از کرم‌های خاکی ساده‌اش استفاده نمی‌کند تا فقط با افزودن یکایک آن‌ها عدد و تعداد را تفهیم کند. او در هر صفحه برای هر عدد، فقط یک کرم می‌کشد که داستان خودش را دارد. یعنی کودک تا صفحه‌ی آخر هر بار فقط یک نام می‌شنود (کرم شماره یک، کرم شماره دو و...) و قصه‌اش را می‌شناسد.



ویل مبیست با تکیه بر مفهوم یگانگی اعداد از منظر «وجودی» و جمع پذیری آن‌ها از منظر «ماهیتی» مبتنی بر فلسفه یونان و مصر باستان، در کمال سادگی این اصل را نشان‌مان می‌دهد.

ذکاوت ناب فلسفی نویسنده زمانی هویدا می‌شود که کتاب را به «صفر» تقدیم می‌کند. به جلوه‌ی «بود/نبودی» در سلسله‌ی ارقام که نمی‌توان به انگشت یا حتی کرم، نشان‌دارش کرد اما هویتی افزون‌گر و معناساز دارد. طنز و بامزگی روایت‌ها یک طرف، «تمرین کرم‌کشی» پایان کتاب هم برای خودش جلوه‌های کنشی و تعاملی

جذابی است، تا حدی که خودم ترغیب شدم مداد قرمز بردارم و شروع به کرم‌کشی کنم. کرم‌هایی که به سختی می‌شود بالا و پایین، سر و ته، احساسات‌شان را شناخت! نویسنده با همان طنز ناب در پایان کتابش، این اثر را «بهترین کتاب این قرن و شاید هم قرن پیش» می‌نامد و من بسیار از این تعبیر لذت بردم. کم‌تر کتابی می‌بینیم که برای گروه سنی الف باشد با کمترین تعداد کلمه و رنگ و تصویر بتواند از مفاهیم انتزاعی پیچیده سخن بگوید.*

*سایت کتابستان



هنر

سبک عکاسی پرتره



سبک عکاسی پرتره Portrait photography یا چهره‌نگاری شاخه‌ای از عکاسی است، که در آن به عکس‌برداری از چهره‌ی انسان پرداخته می‌شود. در واقع در این سبک عکاسی خصوصیات، خلق‌وخو و یا ویژگی‌های منحصر به فرد هر فرد، با کمک گرفتن از تغییر فرم‌های نورپردازی، به تصویر کشیده می‌شود. عکاس پرتره یا چهره‌نگار، بیش از آن که به چهره‌ی فرد توجه کند، به آن چه که می‌خواهد از چهره‌ی فرد به مخاطب نشان دهد فکر می‌کند.

همان‌طور که ذکر شد، الگوهای نورپردازی در عکاسی پرتره نقش مهمی ایفا می‌کنند. این الگوها به‌طور کلی هفت دسته اند. نورپردازی یک‌طرفه (Split lighting)، نورپردازی حلقه‌ای (Loop lighting)، نورپردازی رامبراند (Rembrandt lighting)، نورپردازی پروانه‌ای (Butterfly lighting)، نورپردازی حاشیه‌ای (Rim Lighting)، نورپردازی گسترده (Broad Lighting) و نورپردازی کوتاه (Short Lighting).

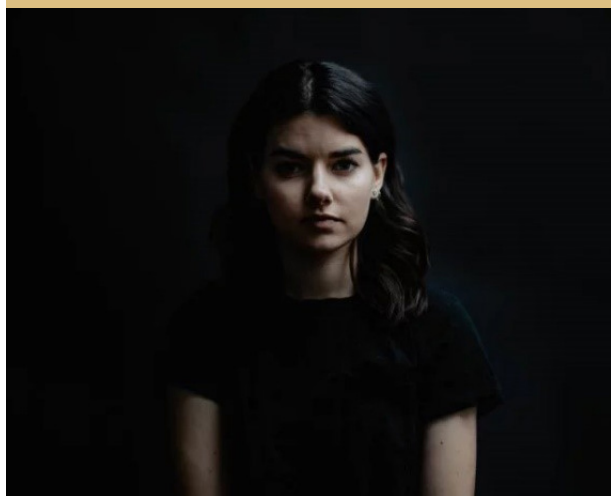
نورپردازی یک‌طرفه یا همان اسپلیت، که نمایشی‌تر از سایر سبک‌های نورپردازی است، سوژه را به دو بخش مساوی تقسیم می‌کند که بخشی از آن را نور روشن کرده و بخش دیگر در سایه است. میزان سایه و نور می‌تواند متغیر باشد.



نورپردازی حلقه‌ای توسط سایه‌ی کوچکی در کنار بینی سوژه و روی گونه‌ی او، به‌وجود می‌آید. با قرار دادن منبع نور بالاتر از سطح چشم سوژه و در حدود زاویه‌ی ۳۰ تا ۴۵ درجه‌ای دوربین، عکاس می‌تواند این سایه را ایجاد کند.



دلیل نام‌گذاری الگوی نورپردازی رامبراند، اسطوره‌ی نقاشی هلند؛ رامبراند است. بارزترین ویژگی این سبک، مثلی است از نور که در کنار بینی و روی گونه ایجاد می‌شود. روشن بودن هر دو چشم که حس زندگی را به عکس می‌بخشد، ویژگی دیگر این سبک است. در نورپردازی رامبراند باید منبع نور، کمی از سوژه دور باشد و به حدی بالای سر سوژه برود که سایه‌ی کنار بینی قابلیت حرکت به سمت پایین گونه را داشته باشد.



در نورپردازی پروانه‌ای سایه‌هایی شبیه به یک پروانه را در چهره‌ی سوژه پدیدار می‌شود. در این سبک منبع نور اصلی درست در پشت دوربین و کمی بالاتر از آن قرار می‌گیرد. این نوع نورپردازی بیشتر برای جلوه دادن به گونه‌ها و چانه استفاده می‌شود و می‌تواند تا حدودی چین و چروک‌ها را بپوشاند.



نورپردازی حاشیه‌ای سوژه را از پس‌زمینه تفکیک می‌کند و خطوط اطراف را برجسته‌تر می‌سازد. در این شیوه، یک منبع نور در پشت سوژه قرار داده می‌شود.



نورپردازی گسترده در واقع این یک سبک روشنایی است که می‌تواند زیرمجموعه‌ی هر یک از سبک‌های نورپردازی حلقه‌ای، رامبراند و یا یک‌طرفه باشد و زمانی شکل می‌گیرد که صورت سوژه از مرکز دور شده، قسمت جلوی صورت که به سمت دوربین قرار دارد، روشن می‌شود. این باعث می‌شود تا ناحیه بزرگ‌تری روشن باشد و سایه، کوچک‌تر به نظر برسد.



نورپردازی کوتاه دقیقاً مخالف نورپردازی گسترده است. نورپردازی کوتاه باعث می‌شود که طرفی از سوژه که به دوربین نزدیک‌تر است، بیشتر در سایه باشد.



در وهله‌ی بعد عکاسی پرتره، خود شامل انواع مختلفی است که می‌توان به شش مورد از پرکاربردترین‌های آن اشاره کرد. پرتره‌ی تمام‌قد یا سنتی، که کادر مناسب این سبک بیشتر مستطیل عمودی است. پرتره‌های رسمی یا پرسنلی، که مناسب ادارات و دوائر دولتی، مدارس، راهنمایی و رانندگی و ثبت احوال است. پرتره‌ی هنری، که اغلب برای هنرمندان، بازیگران، نویسندگان و مواردی مانند این‌ها به کار گرفته می‌شود. پرتره‌ی سیاسی، که در آن از نمادهای ملی میهنی و بومی میهنی استفاده‌های فراوان می‌شود. پرتره‌ی تبلیغاتی، که بیشتر مصارف تجاری دارد و برای معرفی

کالا و اجناس مختلف کاربرد دارد. و در آخر پرتره‌ی خانوادگی که مناسبت‌های خانوادگی، مسافرت‌ها و جشن‌ها موارد اصلی این سبک به شمار می‌آید.

با مطالعه‌ی انواع عکس پرتره می‌توان نتیجه گرفت که پرتره، طیف وسیعی از عکاسی را شامل می‌شود. عکاسان پرتره می‌توانند هر کسی باشند. سلفی‌های امروزی هم نوعی عکس پرتره به شمار می‌روند، در واقع سلف پرتره هستند. شاخه‌ای از این سبک عکاسی حقیقت را بازگو می‌کند، اما شاخه‌ای دیگر کاملاً غیرواقعی و نشأت گرفته از تخیل عکاس است. در هر صورت مهم‌ترین اولویت در ثبت یک پرتره، تعامل با سوژه و ویژگی‌های او است.

منابع:

تراورز، پیتر و چیدل، جیمز (۱۳۹۶). آموزش عکاسی پرتره: دستورالعمل‌ها و تکنیک‌های حرفه‌ای. سیوا شهباز. چاپ دوم، تهران: کتاب پرگار

رمضان ماهی، سمیه (۱۳۹۳). ریچارد اودون. تبیان

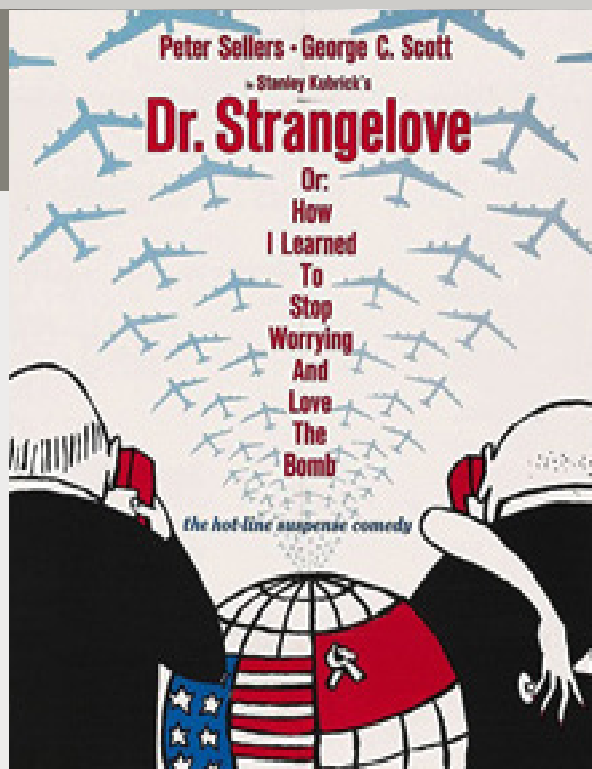
حسینی، عبدالصمد (۱۳۹۷). یوسف کارش؛ بزرگترین عکاس پرتره‌ای که تاریخ جهان را مدیون خود کرد. زومیت

کو، برایان (۱۳۷۹). عکاسان بزرگ جهان. پیروز سیار. چاپ یازدهم، تهران: نشر نی

صهبا، وانیا (۱۴۰۰). بهترین پرتره‌های جهان، تهران: نشریه دیدنگار

Daniel Inskeep, Rachel Gulotta (2019). Portrait Lighting Setups , petapixel





یادداشتی بر فیلم دکتر استرنج لائو

(یا چگونه یاد گرفتم نگرانی را
کنار گذاشته و به بمب عشق بورزم)

شایسته ارادتی
ویراستار: مرضیه مدنی رزاقی
هلیا افضلی

برای بررسی این فیلم بهتر است ابتدا شناختی مختصر، درباره‌ی جنگ سرد داشته باشیم. جنگ سرد با این که موجب فعالیت‌های نظامی به طور مستقیم نمی‌شود ولی همچنان می‌تواند فجایع زیادی را به بار آورد. این نوع از مبارزه در ابعاد مختلفی دیده می‌شود؛ از ادبیات و سینما، گرفته که موجب تبلیغات هم می‌شوند، تا جنگ‌های نیابتی، که خسارت آن را مردمان کشورهای دیگر باید بپردازند.

جنگ سرد، مبارزه‌ای طولانی و طاقت‌فرسا میان دو ابر قدرت جهان در سال‌های ۱۹۴۷ تا ۱۹۹۱ بود که به دلیل اختلاف ایدئولوژیک میان آمریکای کاپیتالیست و شوروی کمونیست روی داد و جنگ‌های نیابتی میان این دو قدرت در کشورهای مختلفی از جمله، ویتنام، شیلی، عراق، ترکیه، کره و ایران اتفاق افتاد. فیلم‌های زیادی در این دوران ساخته شد و به نمایش درآمد که یکی از مهم‌ترین آنها فیلم «دکتر استرنج لائو» ساخته‌ی استانیلی کوبریک است. فیلمی در ژانر کمدی سیاه که در اوج جنگ سرد، در سال ۱۹۶۴ بر پرده‌ی سینما رفت و تا به امروز یکی از ارزشمندترین فیلم‌های تاریخ سینما شناخته می‌شود.



در این فیلم ژنرال دیوانه‌ای را می‌بینیم که منشأ همه‌ی خطرات را در کمونیسم می‌بیند و دستور حمله‌ی اتمی آمریکا به خاک

حین سرگرمی به فکر بیندازد. این فیلم دارای شخصیت‌ها و دیالوگ‌های طنز است تا بیننده را بخنداند اما به دلیل موضوع آن و وجود مقامات و مکان‌های نظامی، فضایی غیر واقعی و تخیلی بر آن حکم فرما می‌شود؛ سیاه و سفید بودن فیلم به بیننده کمک می‌کند تا با وجود حال و هوای نسبتاً تخیلی فیلم، آن را بیشتر شبیه جهان واقعی ببیند و رنگ خاکستری تلخ داستان و واقعیت را بهتر بجشد.

از دیگر نقاط قوت دکتر استرنج لاو شخصیت‌پردازی آن است. در فیلم با چهار شخصیت مهم مواجهیم: ژنرال ریپر، رئیس جمهور، ویز دفاع و دکتر استرنج لاو که هر کدام حرفی برای گفتن دارند.

ژنرال ریپر، مرد میان‌سال نامتعادلی است که تمام مشکلات و خطرات را در کمونیسم می‌بیند؛ او معتقد است که اتحاد جماهیر شوروی (دشمن) دارد آمریکایی‌ها را مسموم می‌کند و تنها راه حل موجود را در حمله‌ی اتمی به شوروی می‌بیند. در ستاد فرماندهی ژنرال ریپر شعار «صلح پیشه‌ی ماست» همه‌جا به چشم می‌خورد، که خود کنایه‌ای آشکار است: انسان‌هایی که دم از صلح و جهانی بهتر می‌زنند ولی خودشان جنگ را شروع می‌کنند. اما

شوروی را صادر می‌کند. از سویی دیگر در شوروی سیستمی به نام ماشین روز قیامت وجود دارد که در صورت حمله‌ی آمریکا به شوروی، به صورت خودکار فعال می‌شود و دنیا را ویران می‌کند. در این زمان که دستور این حمله صادر شده، رئیس‌جمهور آمریکا و گروهی از مشاورانش در کنار سفیر شوروی در اتاق جنگ در حال یافتن چاره‌ای برای این مسئله هستند. وزیر دفاع نیمه‌دیوانه، نیز اعتقاد به ادامه‌ی حمله دارد و مدام سفیر شوروی را به چالش می‌کشد و تلاش دیگران را برای جلوگیری از این فاجعه، سخت‌تر می‌کند.

ژانر کمدی سیاه، زیرگونه‌ای از ژانر کمدی است که به موضوعات تلخی مانند مرگ و خشونت می‌پردازد و با ترکیب دو عنصر غم و شوخ‌طبعی، سعی دارد تا مخاطب خود را در





در قسمتی از فیلم وزیر دفاع با سفیر شوروی بحث می‌شود و با او کتک کاری می‌کند؛ در این میان رئیس‌جمهور با لحن و صدایی خسته می‌گوید: «آقایون شما نمی‌تونید اینجا دعوا کنید اینجا اتاق جنگه» این گفته، کنایه‌ای سنگین و تلخ است؛ در این اتاق دعوایی رخ نمی‌دهد؛ بلکه فرمانش برای دنیای بیرون صادر می‌شود. در این اتاق، ما، سران نظامی از خشونت در امان هستیم. در جایی دیگر رئیس‌جمهور آمریکا با رئیس‌جمهور شوروی، دیمیتری، ارتباط تلفنی برقرار می‌کند تا درباره‌ی این بحران جهانی با هم صحبت کرده، راه حلی پیدا کنند. هنگامی که این ارتباط برقرار می‌شود متوجه می‌شویم که دیمیتری، مست و در حال خوش گذرانی است. در این سکانس، رئیس‌جمهور سعی می‌کند با آرامش برای دیمیتری توضیح دهد که مشکل بزرگی پیش آمده و جر و بحثی ملایم و کمیک میان این دو رخ می‌دهد. در جایی رئیس‌جمهور به دیمیتری می‌گوید: «این چه حرفیه می‌زنی دیمیتری؛ معلومه که من از شنیدن صدای تو خوشحالم معلومه که از حرف زدن با تو خوشحالم!» این بحث بیشتر از آن‌که شبیه گفت‌وگوی میان دو رهبر قدرتمند جهان

کارگردان تنها به این کنایه بسنده نکرده و با استفاده از نمای نزدیک (کلوز آپ) ژنرال ریپر را به همان شکلی تصویر می‌کند که در مستندهای تاریخی آدولف هیتلر را با عزمی راسخ برای انجام عملیات جنگی نشان می‌دهند. ناگفته نماند که حتی نام او، جک ریپر، از نام قاتل سریالی مشهوری گرفته شده که بی‌رحمی و عدم تعادل ژنرال را تداعی می‌کند. سه شخصیت دیگر در اتاق جنگ دیده می‌شوند، جایی که سران و فرماندهان نظامی در کنار یکدیگر در یک فضای تاریک و گرفته برای آینده‌ی بشریت و در واقع نابودی جهان تصمیم می‌گیرند. در اینجا نیز با شخصیت‌هایی عجیب روبه‌رو هستیم که افکار و ذهنیات نامتعادل‌شان از طریق حرکات دیوانه‌وار و در عین حال دقیق دوربین بازتاب داده می‌شود. در این اتاق، رئیس‌جمهور سعی دارد که حمله‌ی اتمی را متوقف کند، ولی وزیر دفاع - که فردی عصبی و خشونت‌طلب است - معتقد است که باید حمله کنند. اختلاف نظر و تفاوت بسیار این دو شخصیت، چند سکانس از تفکر برانگیزترین سکانس‌های تاریخ سینما را به وجود می‌آورد:



یکی از نکات جذاب این شخصیت، دست اوست که به ظاهر فلج است؛ در دفعات متعددی این دست خود به خود شروع به حرکت می‌کند و سلام نازی-هیتلری می‌دهد. در حالی که دکتر سعی می‌کند دست خود را متوقف کند. جدال پروفیسور و دست او و در عین حال کمیک بودن آن، نشانگر موضوع مهمی است؛ این که جنگ سرد نیز مانند همان دست است: خشنوتی که به ظاهر فلج شده ولی دارد هر لحظه بیش از پیش از کنترل خارج می‌شود و کسانی که وظیفه‌ی کنترل اوضاع را دارند؛ نه تنها حریف این دست نمی‌شوند بلکه این خشنونت فلج شده، بازمانده‌ی همین افراد است.

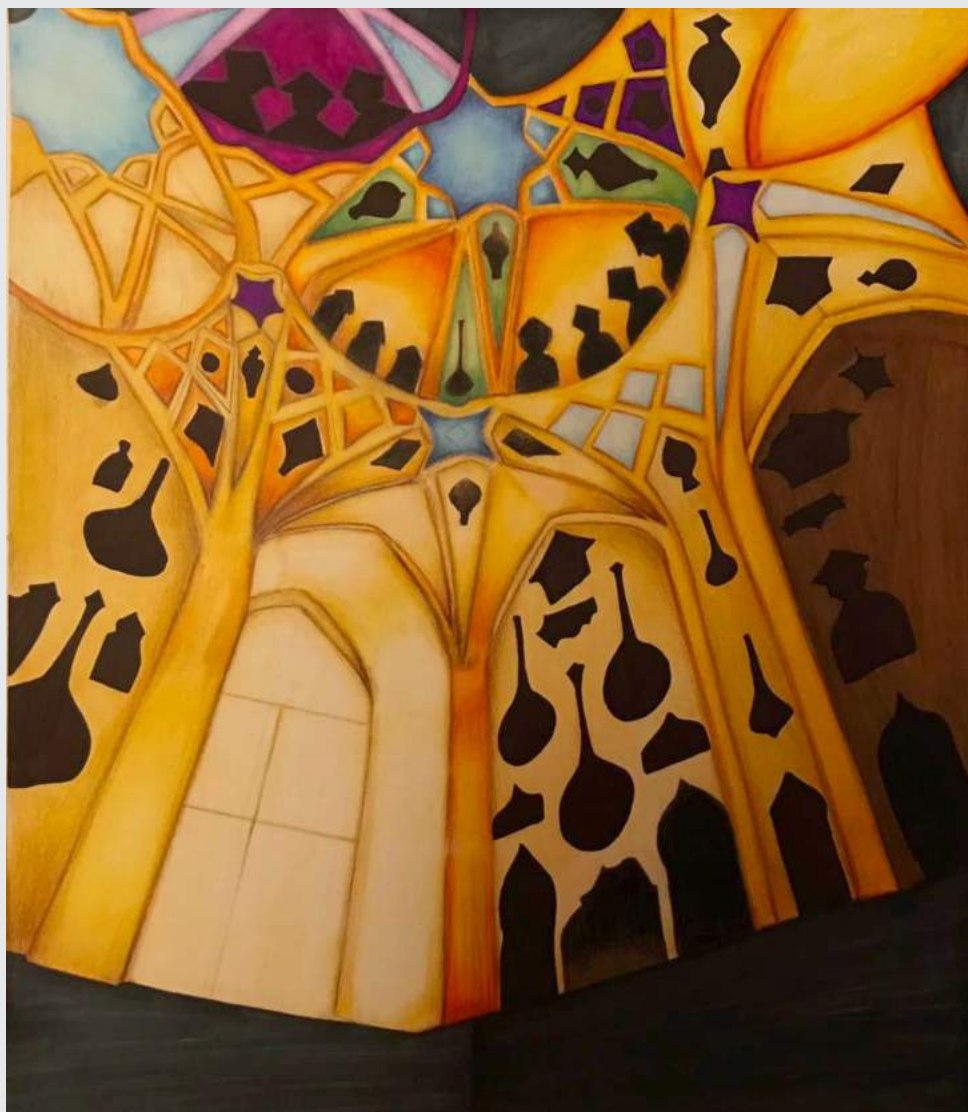
اوج نگاه دکتر استرنج لاو که نگاه کارگردان نیز هست، در سکانس پایانی دیده می‌شود، جایی که موسیقی پخش می‌شود و در آن صدای زنی شنیده می‌شود که از «دیدار و ملاقات دوباره» می‌خواند؛ هشدار درباری ملاقات دوباره‌ی انسان و بمب اتم.

باشد شبیه به جر و بحث میان یک زوج رمانتیک است. جهان در آستانه‌ی نابودی است و این دو درگیر مسائل شخصی شده‌اند. در این قسمت، فیلم موضوع مهمی را بیان می‌کند: بشریت و جهان قربانی مسائل شخصی می‌شوند و دلیل این مشکلات هم عدم ارتباط صحیح میان دو طرف دعوا است. کارگردان جنگ سرد را یک دعوای خانوادگی دانسته و جهان را قربانی آن.

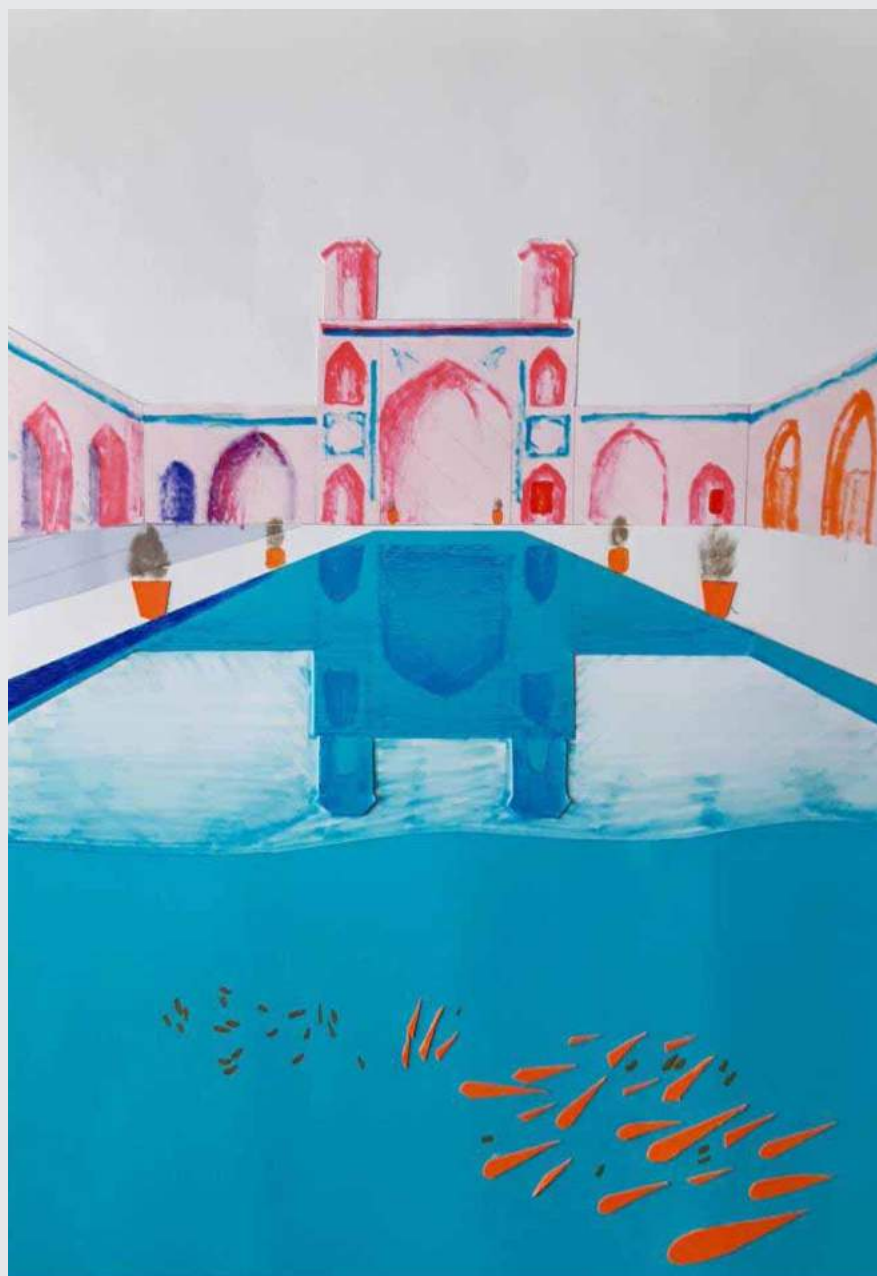
دیگر شخصیت مهم فیلم، دکتر استرنج لاو با نقش آفرینی پیتر سلرز است. او که کم‌دین بزرگی است، در این فیلم، یکی از عجیب‌ترین و عمیق‌ترین شخصیت‌های کمدی سیاه کلاسیک را نمایش می‌دهد. دکتر استرنج لاو، دانشمند آلمانی، می‌خواهد از نبرد اتمی روس‌ها و آمریکایی‌ها جلوگیری کند. در اتاق جنگ، او روی ویلچر، با عینک و دستکش‌های سیاه، تنها کسی است که می‌تواند جنگ را متوقف کند.



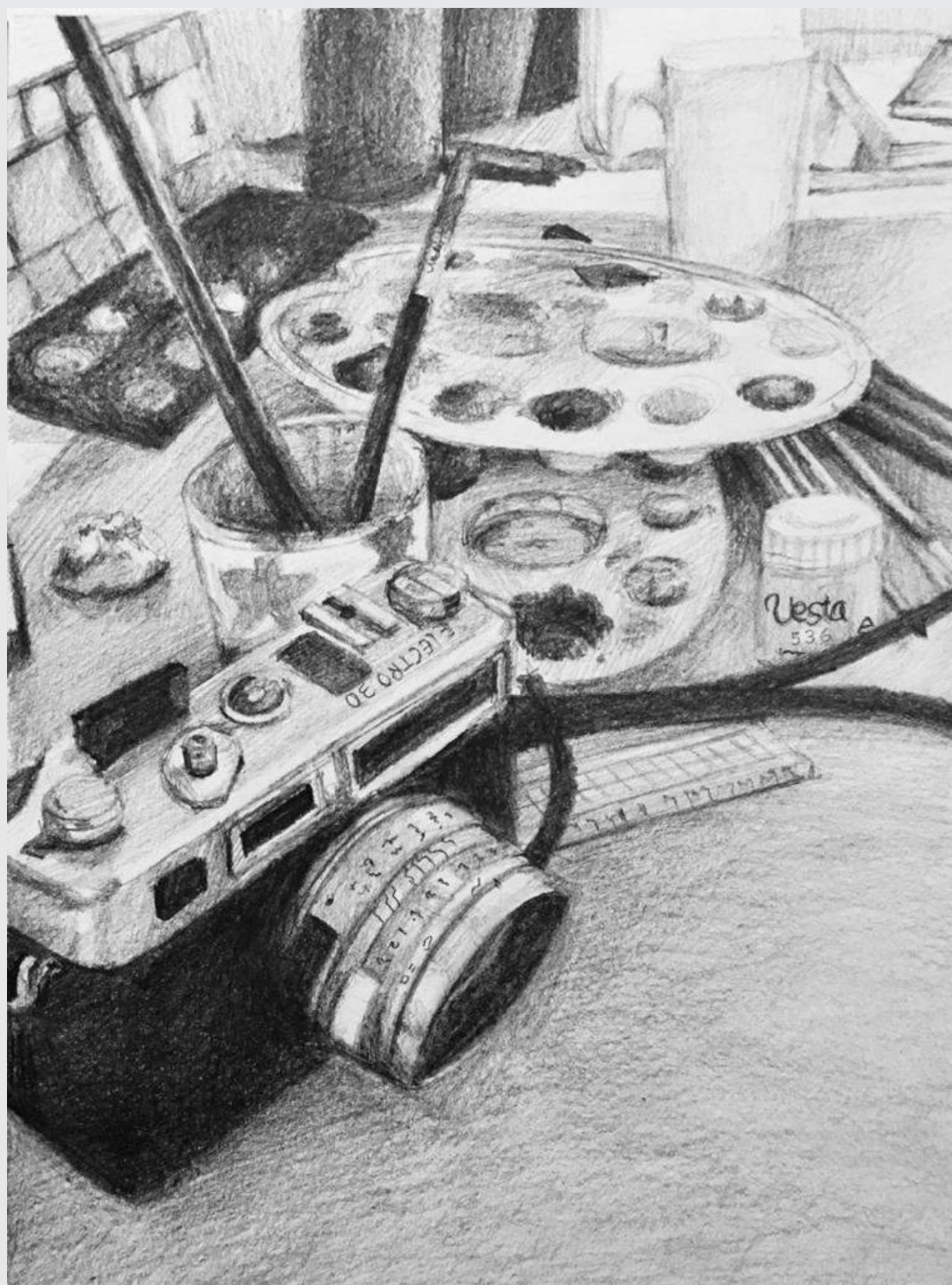
گالری گردی



صبا ترابی



پانته آسادات حسینی



هما دادگر



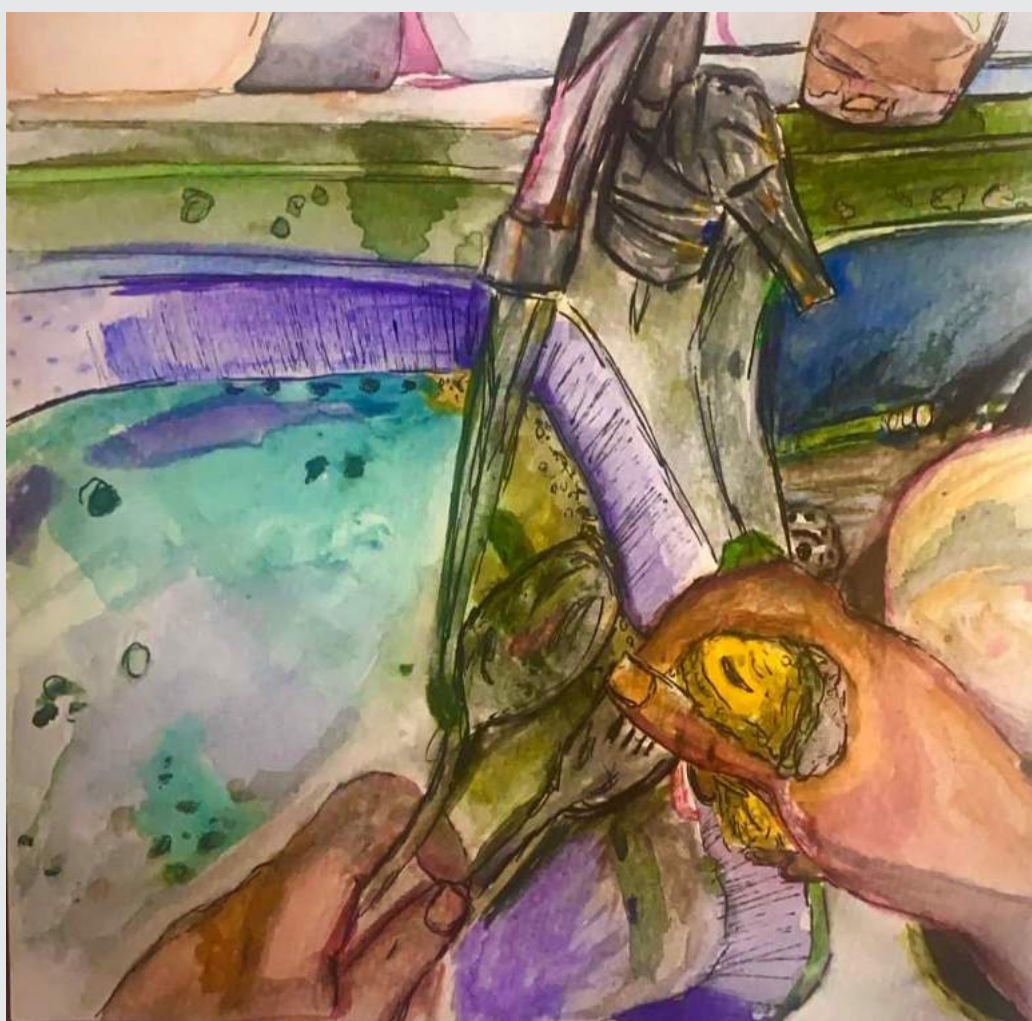
سارا رفيع فر



صبا سلطاني



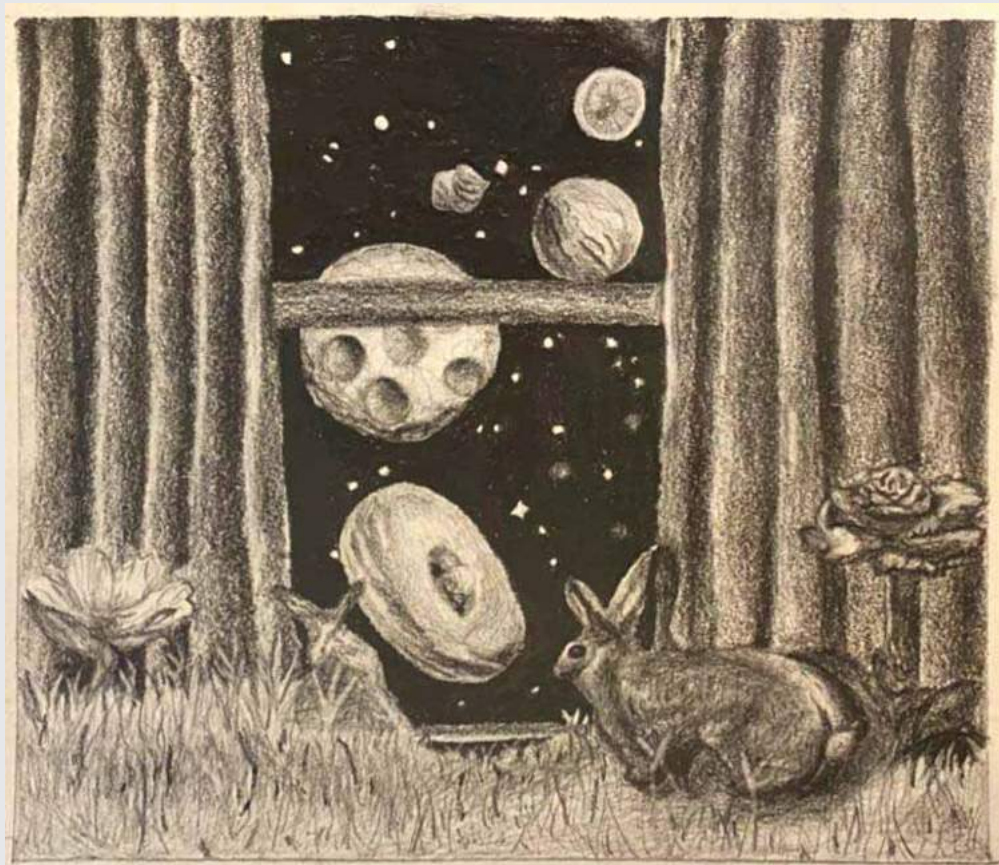
صبا صادقى



تارا صادق وزيرى



نیکا صدیقی



آمیتیس صفاری



وانیا محمدی



آنی‌تا میرزازاده



آرمینا نواح



مهرناز نیکدلی

از چشم دوربین

آذین محمدزاده



















تار و پود
(مشاوره)



مرگ و عزاداری از نگاه کودک

سحر طاهباز
ویراستار: سیما صادقی

درک و پذیرش مرگ به عنوان نقطه‌ی نهایی زندگی و جدایی از افراد مورد علاقه، یکی از دشوارترین مسائلی است که انسان‌ها با آن مواجه هستند. مفهوم مرگ، مفهومی انتزاعی است و درک آن نیاز به سطحی از تحول شناختی دارد. به همین دلیل کودکان در سنین پایین (کمتر از پنج سال)، هنوز از مرگ به عنوان نقطه‌ی پایانی زندگی که بازگشتی از آن وجود ندارد، هیچ تصویری ندارند. کودک در این سنین چنین می‌پندارد که مرگ به منزله‌ی زندگی در خانه یا محل دیگری است و فرد از دست‌رفته هر زمان که بخواهد می‌تواند بازگردد. کودک مرگ را امری گریزپذیر می‌داند و معتقد است که افراد اگر بخواهند می‌توانند از مرگ فرار کنند؛ به عنوان مثال کودک ممکن است مرگ را مانند هیولایی در نظر بگیرد که اگر سریع‌تر از او بدویم می‌توانیم از دستش بگریزیم و یا می‌توانیم او را فریب دهیم. با گذشت زمان و تحول شناختی کودک، او به تدریج می‌آموزد که مرگ پایان زندگی است و جدایی همیشگی را در پی دارد و به این ترتیب راهی برای بازگشت فرد از دست‌رفته وجود ندارد. چنین تصویری از مرگ حدوداً پس از سن هشت سالگی ایجاد می‌شود و معمولاً از دست دادن یکی از افراد مورد علاقه در این برهه‌ی زمانی که کودک به تازگی مفهوم مرگ را به معنی غایت و انتهای زندگی درک کرده، بسیار آسیب‌زا است.

کودکان به طرق گوناگونی به این فقدان واکنش نشان می‌دهند. زمانی که یکی از اعضای خانواده و یا افراد مورد علاقه‌ی کودک می‌میرند، کودک از جهات گوناگونی تحت فشار روانی و استرس قرار می‌گیرد؛ در این موقعیت معمولاً پدر و مادر و یا سایر اعضای خانواده سرگرم فرایند سوگواری خود هستند و ممکن است نتوانند مانند گذشته به او توجه کنند. این عدم دریافت توجه کافی از سوی والدین، یکی از منابع استرس برای کودک می‌شود. از سوی دیگر کودک، خود به خاطر این فقدان، فرایند سوگواری را طی می‌کند؛ هرچند ممکن است بسیاری

از بزرگسالان بر این اعتقاد باشند که فقدان برای کودک معنایی ندارد و او آسیبی از این جریان نمی‌بیند. کودک در طی فرایند سوگواری خود ممکن است نظم گذشته را در عادات‌های غذایی و خوابیدن از دست بدهد و این عوامل در کنار استرس‌های ناشی از داغ‌دیدگی و فقدان، به تضعیف هر چه بیشتر سیستم ایمنی او بی‌انجامد و وی را در برابر عفونت‌ها و بیماری‌های مختلف آسیب‌پذیر نماید. به این ترتیب از دست دادن یکی از اعضای خانواده و یا یکی از

افراد مورد علاقه‌ی کودک نیز به اندازه بزرگسالان برای کودک استرس‌آور و آسیب‌زا است. در چنین شرایطی کودکان ممکن است اندوه خود را به شیوه‌هایی که ظاهراً هیچ ارتباطی به سوگ ندارد، آشکار سازند؛ به‌عنوان مثال کودک ممکن است در مدرسه دچار مشکلات درسی شود و یا بی‌علت با سایر کودکان درگیر شود، دچار حملات ناگهانی خشم گردد و یا ترس از تاریکی و تنها ماندن را نشان دهد. کودک ممکن است به‌عنوان بخشی از فرایند سوگواری خویش، خاطراتی را که با فرد از دست‌رفته داشته، با انجام فعالیت‌هایی که در زمان حیات وی با

او انجام می‌داده است، مرور کند؛ به‌عنوان مثال زمانی که کودک خواهر یا برادر خود را از دست می‌دهد ممکن است مشغول بازی‌هایی شود که در گذشته با خواهر یا برادر خود می‌کرده و این‌بار نقش خواهر یا برادر خود را به یکی از عروسک‌هایش واگذار کند و به این ترتیب با چنین فعالیت‌هایی مدام خاطره‌ی این فقدان دردناک را به والدین خود یادآوری می‌نماید. در چنین شرایطی والدین به منظور پرهیز از یادآوری خاطره‌ی کودک از



از هم - الکسی تایمیا نامیده می‌شود و پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که بین الکسی تایمیا و انواع اختلالات نظیر اختلالات خوردن، اختلال استرس پس از سانحه و افسردگی، ارتباط وجود داشته و چنین افرادی در بزرگسالی از ایجاد روابط بین‌شخصی صمیمانه با سایر افراد ناتوان می‌شوند. به این ترتیب مشخص می‌شود که دادن فرصت مناسب به کودک جهت سوگواری به شیوه‌ی خود و نیز فراهم نمودن فرصت برون‌ریزی عاطفی برای او، نقشی عمده در پیش‌گیری از انواع اختلالات و مشکلات روانی دارد که در صورت سرکوب واکنش‌های سوگوارانه‌ی کودک بروز می‌کند. به‌همین جهت در هنگام از دست دادن یکی از اعضای خانواده، باید سایر اعضا با توجه به واکنش‌های ویژه‌ی هر کودک، سعی در درک عمق غم و اندوه او نموده و نیز با رها نکردن و تداوم توجه به کودک و با حمایت عاطفی او امکان‌گذار به‌هنگام کودک را از فرایند عزاداری فراهم نموده و از اختلالات و مشکلات عاطفی و هیجانی احتمالی بعدی جلوگیری نمایند.

دست رفته‌شان، ممکن است واکنش‌های تند و نامناسبی به اعمال کودک نشان دهند و یا با گفتن جملاتی نظیر: «با این کارها داری مامان رو ناراحت می‌کنی تو که نمی‌خواهی مامان بیشتر از این ناراحت بشه؟» کودک را از انجام این فعالیت‌ها بازدارند، غافل از این که کودک با انجام این اعمال به شیوه‌ی خود در حال سوگواری برای برادر یا خواهر خویش است. ممکن است کودک در پی فقدان، به واکنش‌هایی نظیر انزوا و دوری جستن از دیگران روی آورد و ساعت‌ها خود را در اتاق خویش حبس نماید و از تعامل با دیگران پرهیز کند و یا در ظاهر هیچ هیجان یا احساسی را ابراز ننماید و کاملاً بی‌تفاوت به‌نظر برسد که در این حالت والدین گمان می‌کنند که کودک هیچ اندوهی را در خصوص این فقدان تجربه نمی‌کند و نسبت به اتفاقاتی که رخ داده بی‌تفاوت است و نیازی به کمک و برون‌ریزی عاطفی ندارد. در خانواده‌هایی که هرگونه برون‌ریزی عاطفی کودک به‌نحوی توسط اعضای خانواده مورد بی‌توجهی، تنبیه و یا تمسخر قرار می‌گیرد، کودک از درک و تمیز احساسات و هیجانات خود ناتوان گشته و

نمی‌تواند احساسات خود را بیان نماید و دربارهی آن‌ها صحبت و یا برچسب مناسبی برای احساساتی که در حال تجربه‌ی آن‌هاست انتخاب کند. این پدیده - نداشتن کلمه مناسب برای احساسات خود و نیز ناتوانی از بیان و تمایز هیجانات و احساسات گوناگون



نگاهی کوتاه بر بی‌حوصلگی در آموزش مجازی

بخش اول



مهشید خاکباز
ویراستار: سیما صادقی

اخیراً مدارس و آموزشگاه‌ها در بسیاری از کشورهای جهان، تحت تأثیر همه‌گیری بیماری ویروسی کووید ۱۹، به آموزش غیرحضوری روی آورده‌اند. اگرچه اصول یادگیری و آموزش با دوران حضوری یکسان است، اما قطعاً شرایط و محیط یادگیری در آموزش غیرحضوری متفاوت از آموزش معمول مدارس است. به همین سبب، تجربه‌های شناختی و احساسی دانش‌آموزان نیز متفاوت خواهد بود. یکی از این تجربه‌های احساسی و شناختی، بی‌حوصلگی است. بی‌حوصلگی از شایع‌ترین هیجان‌هایی است که دانش‌آموزان تجربه می‌کنند (پکران و همکاران، ۲۰۱۰)، و اتفاقاً کمتر به آن توجه می‌شود (مکلم، ۲۰۱۵). حتی پیش می‌آید دانش‌آموزان صراحتاً به معلم اظهار کنند که حوصله‌شان سر رفته است اما معلم آن را به حساب تنبلی، اضطراب، افسردگی یا شخصیت دانش‌آموزان بگذارد. همه می‌دانند بی‌حوصلگی چیست، اما از نظر متخصصان، بی‌حوصلگی به عنوان «یک حالت تنفر یا ناسازگاری با هر نوع تجربه‌ی تکراری مثل کار روزانه یا برخورد با افراد کسل‌کننده و ملال‌آور و بی‌قراری زیاد در شرایطی که رهایی از یکنواختی امکان‌پذیر نیست» (زاکرمین، ۱۹۷۹، ص. ۱۰۳) و «حالتی از انگیزتگی نسبتاً کم و احساس نارضایتی که به موقعیتی با میزان تحریک‌کنندگی ناکافی نسبت داده می‌شود» (میکولاس و وودانوویچ، ۱۹۹۳، ص. ۱)، تعریف می‌شود. البته تنها با یک تعریف ساده نمی‌توان به درستی مفهوم بی‌حوصلگی را شرح داد. بی‌حوصلگی در ادبیات پژوهش



کردن تجارب مهم و برانگیزاننده برمی‌شمارند و گروه دیگر معتقدند دانش آموز بی‌حوصلگی را با خود به کلاس درس می‌آورد (لارسن و ریچاردز، ۱۹۹۱). به دیگر سخن، باورها، اهداف و انتظارات دانش آموز در تعامل با چالش‌ها و انتظارات تحصیلی که از جانب معلم یا مدرسه مطرح می‌گردد، می‌تواند منجر به بی‌حوصلگی شود. نظریه‌ی کنترل، ارزش هیجان‌های پیشرفت (پکران، ۲۰۰۶) برای تبیین و تحلیل پیش‌آیندها و پس‌آیندهای هیجان‌هایی که در زمینه‌های تحصیلی تجربه می‌شوند، چارچوب یکپارچه و تلفیق شده‌ای را پیشنهاد می‌کند. براساس نظریه کنترل، ارزش هیجان‌ها براساس سه بعد تمرکز موضوعی، فعال‌کنندگی و ارزش روان‌شناختی دسته‌بندی می‌شوند. در این دسته‌بندی، بی‌حوصلگی هیجانی فعالیت‌محور، نافع‌ساز و منفی است (پکران و همکاران، ۲۰۰۷). همچنین مطابق با این نظریه، ارزیابی افراد از کنترل و ارزش، موجب تجربه‌های هیجانی متفاوت می‌شود (پکران، ۲۰۰۶). دانش آموز بسته به اینکه خود را سوار بر فرآیند یادگیری و تکالیف بداند یا فکر کند کنترلی بر جنبه‌های

به اشکال متنوعی از جمله: به‌عنوان یک احساس، یک هیجان، خلق، حالتی روان‌شناختی، سائق یا یک تجربه‌ی منفی روان‌شناختی تعریف شده است (فالمن، ۲۰۰۹). برای مثال، ایسی و همکارانش (۲۰۱۰) آن را هیجانی چندبعدی و وابسته به موقعیت به حساب آورده‌اند. فصل مشترک این تعاریف، عدم فعالیت یا درگیر نبودن در یک فعالیت لذت‌بخش است. اغلب افراد بی‌حوصلگی را تجربه‌ای ناخوشایند توصیف کرده و به شدت‌هایی از اندک، ناخوشایند تا دردناک درجه‌بندی می‌کنند (مکلم، ۲۰۱۵). دانش آموز بی‌حوصله به‌ندرت توجه نشان می‌دهد و سخت تمرکز می‌کند. اگر هم موفق شود لازم است تلاش و انرژی بسیاری هزینه کند تا بر کاری که از او خواسته شده است باقی بماند و حواسش پرت نشود. در این حالت ادراک گذر زمان نیز در او دچار تغییر می‌شود (پکران، ۲۰۰۷).

در تبیین علت‌های بی‌حوصلگی، برخی بر مدرسه متمرکز شده‌اند و برخی دیگر به سراغ دانش آموزان رفته‌اند. گروه نخست، بی‌حوصلگی را نشانه‌ی شکست مدارس در فراهم



مختلف یادگیری ندارد، هیجان‌های متفاوتی خواهد داشت (پکران، ۲۰۰۶؛ پکران و همکاران، ۲۰۱۰). به علاوه، میزان ارزشمندی خود درس یا نتیجه‌ای که از آن حاصل می‌شود، بر تجربه‌ی هیجانی دانش‌آموز مؤثر است. بی‌حوصلگی زمانی بروز می‌کند که فعالیتها یا نتایج، مهم و

را شاخه‌ای از فلسفه معرفی می‌کند که با ماهیت دانش سروکار دارد و به پرسش‌هایی نظیر: شروط کافی و لازم برای دانش کدام‌اند؟ منابع دانش کدام‌اند؟ ساختار دانش چگونه است؟ و محدودیت‌های دانش چیست؟ پاسخ می‌دهد (استپ، ۲۰۱۸). امروزه محققان تربیتی معتقدند باورهای معرفت‌شناسی، هم هدف مهم آموزش و هم پیش‌بینی‌کننده کلیدی پیشرفت یادگیرندگان است (تراوتوین و لوتک، ۲۰۰۵).

آموزش غیرحضور برای اغلب فعالان تعلیم و تربیت ناشناخته و جدید است. دانش‌آموزان از حضور در مدرسه منع شده‌اند و در منازل و از پشت صفحه نمایشگر آموزش می‌بینند. امروز و در شرایط آموزشی فعلی، شناخت این عرصه از اهمیت بسیاری برخوردار است. به علاوه، این حقیقت که دانش‌آموزان اغلب در حین آموزش احساس بی‌حوصلگی می‌کنند و این بی‌حوصلگی گاهی تا ۳۲ درصد زمانی که در کلاس و مدرسه هستند را دربرمی‌گیرد (لارسن و ریچاردز، ۱۹۹۱)؛ به‌طور متوسط نیمی از کلاس‌های درسی‌شان را حوصله‌سربر توصیف می‌کنند (گوئنز و همکاران، ۲۰۰۷) و با کمال تعجب، بی‌حوصلگی

ارزشمند نباشند. بین فراوانی و شدت تجربه‌ی بی‌حوصلگی و ارزش ادراک‌شده فعالیت و نتیجه، رابطه‌ی منفی برقرار است، در حالی که بین سایر هیجان‌ها و ارزشمندی ادراک‌شده، رابطه مثبتی وجود دارد (پکران، ۲۰۰۶؛ گوئنز، هال و کرانیچ، ۲۰۱۹). اگر اهداف دانش‌آموزان و باورهای آنان درباره ماهیت یادگیری و دانش، بر ارزیابی‌های آنان از کنترل و ارزش مؤثر باشد، بنابراین می‌توان نقش اهداف پیشرفت و باورهای معرفت‌شناختی را مورد بررسی قرار داد.

اهداف پیشرفت در واقع معرف یک سیستم معنایی جامع از موقعیت‌ها یا بافت‌هایی است که دارای پیامدهای شناختی، عاطفی و رفتاری هستند و فراگیران برای تفسیر اعمال خود از آن‌ها استفاده می‌کنند (رستگار، ۱۳۹۶). اهداف پیشرفت به جهت‌گیری‌های هدفی فرد اشاره دارد و عبارت است از بازنمایی شناختی دانش‌آموز در مورد دلایل درگیر شدن در رفتارهای مرتبط با پیشرفت و هنجارهایی که برای قضاوت یا ارزیابی عملکرد به کار می‌برد (حجازی و نقش، ۱۳۸۷). طبق دیدگاه الیوت و مک‌گریگور (۲۰۰۲)، استپ (۲۰۱۸) معرفت‌شناسی

99(4), 418-443.

Pekrun, R., Goetz, T., Daniels, L. M., Stupnisky, R. H., & Perry, R. P. (2010). Boredom in achievement settings: Exploring control-value antecedents and performance outcomes of a neglected emotion. *Journal of Educational Psychology*, 102(3), 531.

Macklem, G. L. (2015). *Boredom in the classroom: Addressing student motivation, self-regulation, and engagement in learning* (Vol. 1). Springer.

Zuckerman, M. (1979). *Sensation seeking: Beyond the optimal level of arousal*. New York: Erlbaum Associates.

Mikulas, W. L., & Vodanovich, S. J. (1993). The essence of boredom. *The Psychological Record*, 43(1), 3-12.

Fahlman, S. A., Mercer, K. B., Gaskovski, P., Eastwood, A. E., & Eastwood, J. D. (2009). Does a Lack of Life Meaning Cause Boredom? Results from Psychometric, Longitudinal, and Experimental Analyses. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(3), 307-340

Acee, T. W., Kim, H., Kim, H. J., Kim, J. I., Chu, H. N. R., Kim, M., ... & Boredom Research Group. (2010). Academic boredom in under-and over-challenging situations. *Contemporary Educational Psychology*, 35(1), 17-27.

Pekrun, R. (2007). Emotions in students' scholastic development. In *The scholarship of teaching and learning in higher education: An evidence-based perspective* (pp. 553-610). Springer, Dordrecht.

Larson, R. W., & Richards, M. H. (1991). Boredom in the Middle School Years: Blaming Schools versus Blaming Students. *American Journal of Education*, 99(4), 418-443.

Goetz, T., Preckel, F., Pekrun, R., & Hall, N. C. (2007). Emotional experiences during test taking: Does cognitive ability make a difference? *Learning and Individual Differences*, 17 (1), 3-16.

Daschmann, E. C. (2013). *Boredom in School from the Perspectives of Students, Teachers, and Parents* (Doctoral dissertation). University of Konstanz, Konstanz, Germany.

و مدرسه هم‌زمان در ذهن نوجوانان تداعی می‌شوند (مورا، ۲۰۱۱)، موجب می‌شود اعلام کنیم که بی‌حوصلگی می‌بایست جدی گرفته شود؛ زیرا دانش‌آموزان بی‌حوصله در معرض خطرات و پیامدهای منفی جدی نظیر خلق منفی (هریس، ۲۰۰۰)، پردازش اطلاعات سطحی (گوئتز و همکاران، ۲۰۰۷)، تلاش اندک (پکران و همکاران، ۲۰۱۰)، پیشرفت تحصیلی پایین و غیبت مداوم (داشمن، ۲۰۱۳) قرار دارند.

به‌نظر می‌رسد بررسی عوامل مؤثر بر بی‌حوصلگی دانش‌آموزان در حین آموزش غیرحضوری، راه را برای توسعه طرح‌ها و برنامه‌های آموزشی آتی باز خواهد کرد.
منابع:

رستگار، احمد (۱۳۹۶). ارائه مدل علی روابط نیاز به شناخت و درگیری شناختی با نقش واسطه‌ای اهداف پیشرفت و هیجانات تحصیلی، فصلنامه علمی-پژوهشی شناخت اجتماعی، ۶، ۱۱(۱).

حجازی، ا. و نقش، ز. (۱۳۸۷). الگوی ساختاری رابطه ادراک از ساختار کلاس، اهداف پیشرفت، خودکارآمدی و خودنظم‌بخشی در درس ریاضی. تازه‌های علوم شناختی، ۱۰(۴)، ۲۷-۳۸.

Elliot, A., & McGregor, H. (2001). A 2x2 achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(3), 501-519.

Steup, M. (2018). Epistemology. In Edward N. Zalta (ed.), *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*. Retrieved February 25, 2019, from <https://plato.stanford.edu/archives/win2018/entries/epistemology>.

Trautwein, U., & Lüdtke, O. (2007). Epistemological beliefs, school achievement, and college major: A large-scale longitudinal study on the impact of certainty beliefs. *Contemporary Educational Psychology*, 32(3), 348-366.

Larson, R. W., & Richards, M. H. (1991). Boredom in the Middle School Years: Blaming Schools versus Blaming Students. *American Journal of Education*,



ورزش



اصول صحیح استفاده از پله

مریم رشیدی

برخی از افراد ناچاراً هر روز باید از پله‌های زیادی بالا و پایین بروند. اگر به مدت طولانی به طور نادرست از پله بالا و پایین برویم قطعاً دچار سایش زانو خواهیم شد. افرادی که درد زانو ندارند و دچار ساییدگی شدید نیستند می‌توانند به استفاده از پله، نگاهی ورزشی بیندازند. فردی که سی‌وپنج پله را به روشی اصولی بالا برود بعد از آخرین پله در عضلات خود دردی احساس می‌کند که مشابه همان دردی است که هنگام ورزش در عضلات خود حس می‌کنیم و مسیر تقویتی است که در عضلات شکل می‌گیرد.

استفاده از پله نه تنها هیچ آسیبی به عضلات زانو وارد نمی‌کند، بلکه یکی از بهترین و کارآمدترین ورزش‌هایی است که برای سلامت قلب و عروق و تناسب اندام، مفید است.



اصول صحیح بالا و پایین رفتن از پله

خطرناک است زیرا هنگام پایین آمدن به اضافی وزن بدن، فشاری نیز از پله بر مفصل زانو وارد می شود. هنگام بالا رفتن از پله ها ماهیچه ها درگیر می شود و وزن بدن را تحمل می کند و فشار بر مفصل زانو را کاهش می دهد، بنابراین باید در هنگام پایین آمدن از پله ها نهایت دقت به کار برده شود و از اصول صحیح آن استفاده گردد.

فواید استفاده صحیح از پله

استفاده صحیح از پله عضلات پایین تنه را تقویت کرده و ضربان قلب را افزایش می دهد و نیروی بدن را در برابر گرانش زمین بالا می برد و باعث افزایش تعریق و تقویت عضلات چهارسر و عضلات پایین تنه می شود. کالری سوزی از فواید بسیار مثبت و پرفرمدار استفاده از پله است.

مضرات استفاده از پله

بالا و پایین رفتن با سرعت زیاد برای کسانی که عضلات آماده ای نداشته باشند، علاوه بر خطر از دست دادن تعادل و سقوط، به زانو، به خصوص کشکک، فشار زیادی وارد می کند و باعث نرم شدن غضروف زیر کشکک (کندرومالاسی) می شود.

استفاده مداوم از پله، امکان ابتلا به آرتروز زودرس را در زانو هایی که عضلات مناسبی ندارند، افزایش می دهد. افراد مسن نیز به علت ضعف عضلات نباید از پله استفاده کنند، زیرا موجب آسیب دیدگی زانو ها خواهد شد.

افرادی که عضلات یا مفاصل پا و کمرشان مشکل خاصی ندارد باید پله ها را به صورت یکی یکی پایین و بالا بروند به این صورت که یک پای آن ها روی پله و همزمان پای بعدی در حال حرکت به سوی پله بعدی باشد. حالت بدن همواره صاف بوده و ستون فقرات به جلو و عقب متمایل نباشد. در هنگام بالا رفتن باید کف پا کاملاً روی پله قرار بگیرد، در این صورت زاویه ی زانو ۹۰ درجه خواهد بود و بدن عمود بر زمین قرار خواهد گرفت، ولی با قرار دادن پنجه ی پا روی پله، بدن و زانو به جلو متمایل شده و باعث آسیب دیدن مینیسک و رباط های زانو می شود.

استفاده صحیح از پله ما را دچار درد عضلانی می کند و اگر الگوی صحیح رعایت نشود، دچار درد مفصل خواهیم شد. افرادی که در زانو یا کمر مشکلی دارند باید سعی کنند در هنگام بالا و پایین رفتن در هر مرحله فقط یک پله را طی کنند؛ یعنی ابتدا پای سالم تر را روی پله بگذارند، سپس پای دیگر را کنار آن قرار دهند. در این صورت هردو پا در یک زمان روی پله قرار می گیرد؛ در ضمن باید در هنگام استفاده از پله، از نرده های کنار آن کمک بگیرند و به هیچ وجه به سرعت به سمت بالا و پایین حرکت نکنند

بالا رفتن از پله خطرناک است یا پایین آمدن

پایین آمدن از پله برخلاف بالا رفتن برای مفصل زانو

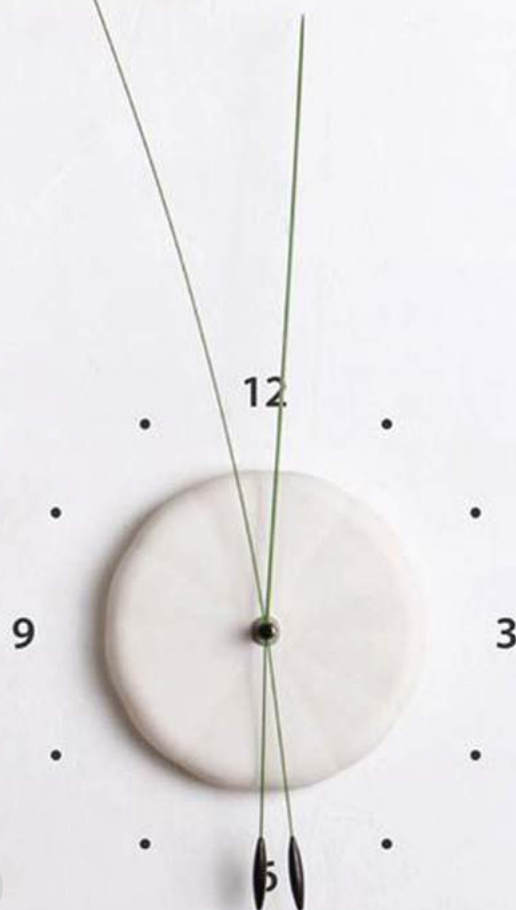


In Other Words

In one of our summer English classes, we asked the students about the necessity of Internet in their lives and why they think it helps them learn more. The discussion got to the level of comparing their way of using the Internet and the society's expectation on how a teenager should spend their free time.

The students' ideas and their responses were the reason why their teacher chose this topic as a writing assignment. Among three writings, this particular one was chosen because of the creative way she used to convey her idea.

Andia Dorani



Baran Bateni

Dear Grown-ups,

According to www.socialbuddy.com, an average teenager (13 to 18-year-old) wastes about 10 hours per day on checking social media. At first, this might not sound like something serious because they're teenagers, right? But after some time, when you think about it, you realize that an average high school student spends 3360 hours each year staring at their phones, watching random cats sleeping or people pranking each other, maybe even some gameplay here and there! Well, you're probably asking yourself, what is the big deal about teenagers and their phones? You may hear phrases like, "Go outside" or "Get some fresh air, you look as if you haven't slept in 4 days!", "Put that phone away! Your mood swings are crazy, stop staring at that heckbox and read a book!" But what if I told you that teenagers have all the rights to spend some hours a day on their phones instead of reading a book, going to school, cooking, baking, or whatever you wish that your teen would do?!

First of all, the internet provides us a huge learning opportunity, with dozens of ways to try and experience! Visiting museums and art galleries, learning new languages, or memorizing the periodic

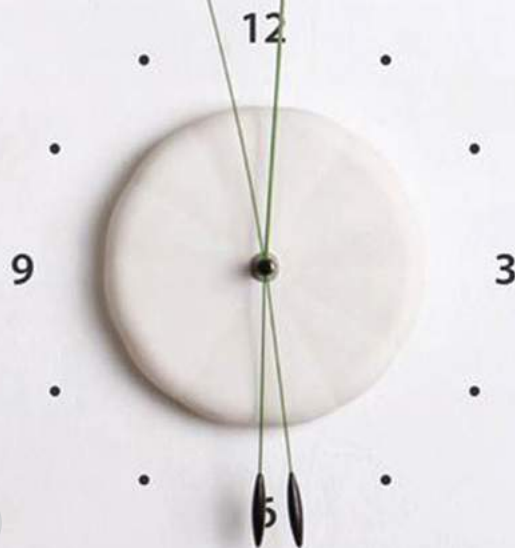
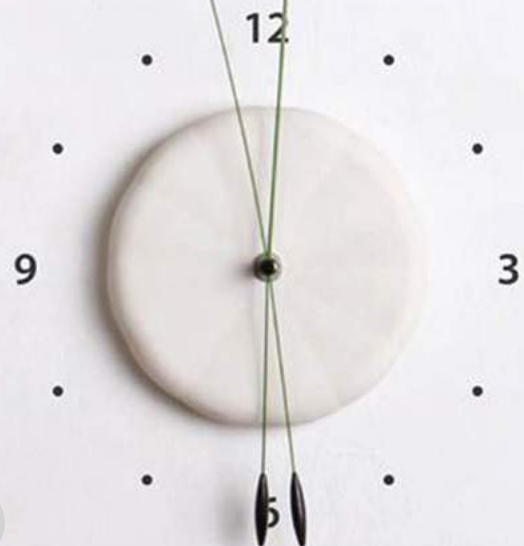


table- it even helps us with our everyday homework! You know it's not just about watching twitch or talking on Snapchat; we learn new things too!

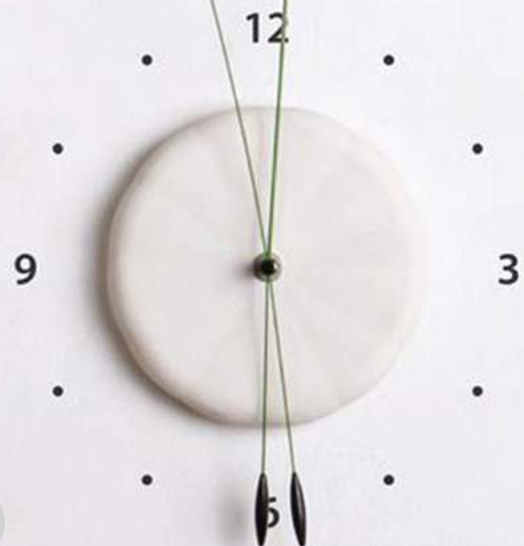
Second, it brings awareness and knowledge about our feelings and that of others. For example, the things you should do and say when you meet an autistic person, or about the ten things you can talk about when you meet another teenager! At times, it teaches us about ourselves, for instance, about ways to love one-self. Sometimes we can't deal with our feelings by just looking at the mirror. Just a quick reminder is needed. As you know, mental health is as important as physical health, and sadly there aren't many ways that a teenager can be taught to deal with their emotions these days. For example, through Internet, you can find a board game which helps dealing with depression. Not to mention, often, teenagers need some time to themselves so that they can be away from everyone.

There are many social platforms that can be used to hold a conversation with friends if he or she has had a bad day at school, or other platforms through which they can participate in online yoga classes or even watch calming ASMR videos. Why do you imagine



that internet is a crazy, loud, dangerous place? By the way, if you are that worried about your poor kid not reading a book, let me inform you that there are thousands of free online books! Surprise! Surprise! There are even options to change the lighting of your phone so your eyes won't get tired while reading.

Phew, that was a ride, wasn't it? I think it's been almost 20 minutes that I have been talking about the positive sides of the internet! Well, just do a quick Google search to know a thousand more reasons. See? Even you need the internet to survive. It's not just us teens. Well, I hope this speech was enough and you'll stop asking why we need the Internet!





خورشید گوید سنگ را «زان تافتم بر سنگ تو
تا تو زسنگی وارهی، پا در نهی در گوهری»

مولوی

