

فرد نامه

خردنامه/ نشریه‌ی دانش‌آموزی الکترونیکی

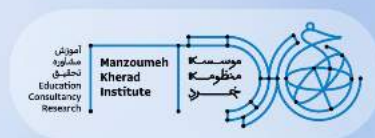
مدرسه‌ی خرد/ شماره‌ی ۲۵/ بهار ۱۴۰۱

Email: kheradname@kheradedu.ir

- در لحظه‌ی بهار
- اساطیر ملل
- آشنایی با دنیای زیبای ترسیم
- مسابقات دهه‌ی فجر
- حمله‌ی عصبی و راه‌های مقابله با آن
- میکروپلاستیک‌ها و خطرات آن‌ها
- پیچیدگی مسئله‌ی هزاره‌ی سوم
- تجربه‌ای ناب
- پلک‌های کوچک
- یک ملت دو دنیا
- سبک عکاسی طبیعت بی‌جان
- آزمایش‌های روان‌شناسی
- تمرین در آب
- In Other Words

به نام خدا

شماره ۹



پادکست شماره ۹ خردنامه‌ی بهار ۱۴۰۱

منتشر شد



خردنامه / نشریه‌ی دانش‌آموزی الکترونیکی مدرسه‌ی خرد / شماره‌ی ۲۵ / بهار ۱۴۰۱

سردبیر: مرضیه مدنی‌رزاقتی

تحریریه: شایا احتشام‌زاده، شایسته ارادتی، هلیا بیات، مینا پورمجیب، مهشاد جنیدی جعفری، یاسمین زینعلی‌زاده، نیکیا ظاهری،

مائده واعظی

دبیر بخش انگلیسی: آندیا درانی

دبیر بخش ریاضی: پریسا پرمور

دبیر بخش محیط زیست: معصومه سعیدی

دبیر بخش زیست‌شناسی: رایان ساقیان

دبیر بخش شیمی: مریم مزینانی

دبیر بخش داستان: رودابه کمالی*

دبیر بخش مشاوره: ناهید علمداری

رابط دبستان: آذین محمدزاده

رابط هنرستان: هنگامه امیری

طراحی و صفحه‌آرایی: ثریا علی‌جان‌زاده

ویرایش: هلیا افضلی، مرضیه مدنی‌رزاقتی

نمونه‌خوان: مهدیه قرقچیان

طراحی لوگو تایپ: کیانا ابریشمی

ساخت پادکست و هماهنگی ضبط: مهشاد جنیدی جعفری

گویندگان: شایسته ارادتی، هلیا بیات، دیبا بلوری، آریانا بیضاوی، رکسانا خاتمی، مهرگان علیزاد صانع، صبا مرادیان

با تشکر از: راحله پورآذر، سارا کریمی‌نیا

با آثاری از: ری‌را آزادی، شایا احتشام‌زاده، سپیده استیری، النا اسماعیل‌زاده، هلیا افضلی، فاطمه افضلیان، هلیا بیات، آذین حسین‌خانی،

وندا رایمند، یاسمین زینعلی‌زاده، لادن کرمی، صبا مزارعی، سورمه منزوی، غسل مهاجر، ثمین نجف‌پور، مائده واعظی

و: پریسا پرمور، سعیده زارع بناکوک، رایان ساقیان، معصومه سعیدی، سمیه سهرابی، ناهید قنبرزاده علمداری، شقایق طبعی،

مریم مزینانی، نفیسه نصیران

بخش هنر با آثاری از:

آوا اسلامی، غسل بلادی، پریسا پرمور، آیدا پرویزیان، رویا جمالو، هلنا حمیدی‌فر، باران حیدری، نگار سید احمدیان،

آوین شاهرخی، ساناز صانعی، پرنیان قاسمی، زینب وزوایی

با تشکر از: مریم موسوی، فریبا محمدحسین، بهناز میرزازاده، مژگان بختیاری، کیمیا خطیب‌زاده، مژده هنری، فرزانه برزگر

با تشکر از بخش مدیریت و معاونت در مدارس خرد

*به یاد رودابه کمالی دبیر بخش داستان

• سخن سردبیر... ۶

• کلاس انشا

- در لحظه‌ی بهار... ۸

- جهان خلق و نگارش... ۱۰

• فرهنگ و ادب

- اساطیر در شاهنامه‌ی فردوسی... ۱۵

- اساطیر ملل... ۱۹

- هایکو... ۲۵

• گزارش

- مسابقات دهه‌ی فجر... ۳۰

• ریاضی

- آشنایی با دنیای زیبای ترسیم... ۴۹

- حروف ابجد... ۵۴

• زیست‌شناسی

- حمله‌ی عصبی و راه‌های مقابله با آن... ۵۷

• شیمی

- میکروپلاستیک‌ها و خطرات آن‌ها... ۶۱

• فیزیک

- پیچیدگی مسئله‌ی هزاره‌ی سوم/

بخش دوم... ۶۷

• نگاهی به آینده

- تجربه‌ای ناب... ۷۳

• داستان

- پلک‌های کوچک... ۷۶

• تازگی چه خواننده‌ای

- از میان کتاب‌ها... ۸۰

- زیر سایه‌ی کتاب... ۸۳

- یک ملت دو دنیا... ۸۵

• هنر

- سبک عکاسی، طبیعت بی‌جان... ۹۱

- دو فیلم در یک نگاه... ۹۵

- این نقش‌های رنگین... ۹۸

- گالری گردی... ۱۰۹

- از چشم دوربین... ۱۱۵

• تار و پود (مشاوره)

- آزمایش‌های روان‌شناسی... ۱۲۲

- پنج زبان عشق... ۱۲۴

• ورزش

- تمرین در آب... ۱۳۰

• In Other Words... ۱۳۷

سخن سردبیر

به سوی تو می آییم. به سوی تو ای سال آغازین. به سوی تو با هیچ واژه‌ای، با هیچ کلامی، تا ببینیم چه در چنته داری؛ از خود در گوش حیات ما چه خواهی گفت و روزان و شبانت از چه رنگ و نوایی است.
می آییم تا تو ما را آغاز کنی،
در قرنی تازه،
که نمی‌دانیم تا کدامین سال‌ها، روزها و ثانیه‌هاش روزگار ماست،
و چه حال و احوالی را به تجربه بر دوش ما خواهد نهاد.
گرم و استوار و آرام می آییم،
به سوی تو ای سال نوشکفته، ای سال در انتظار!

مرضیه مدنی رزاقی





کلاس انشا

در لحظه‌ی بهار

فاطمه افضلیان



پنجره‌ی اتاقم را باز می‌کنم و با هوای نیمه ابری مواجه می‌شوم. کنار دستم رادیو جوان مانند هر روز دیگری به همه سلام می‌کند. بوی خاک خیس خورده به مشامم می‌رسد. به بیرون نگاه می‌کنم. ابرها مانند بالش‌تک‌های پف‌پفی روی تخت آسمان دراز کشیده‌اند و آفتاب با پتویی گرم و لذت‌بخش روی آن‌ها را پوشانده. باغچه‌ی خانه سرسبز شده است و گل‌های یاس شکوفه کرده‌اند. لاله‌ها و سنبل‌های درون خاک که از پارسال همان‌جا باقی مانده بودند، خاک را کنار زده‌اند و به بهار خوش آمد می‌گویند. درخت گیلاس‌مان در حال درآوردن برگ‌های جدید است. طولی نمی‌کشد که شکوفه کند و بوی طراوت و تازگی به باغچه‌مان ببخشد. فصل بهار فصل تازگی است. فصل نو شدن؛ کلمه‌ی دوباره را به ذهن من می‌آورد. فرصت دوباره،



و خانواده است. با استفاده از فرصت دوباره‌ام می‌توانم از بهار تشکر کنم. می‌دانم که بهار بسیار کم توقع است و با همین کار از من رازی می‌شود. بهترین قسمت سال تحویل، درست بعد از آن است. نور خانه کم است و همه به فکر فرو رفته‌اند. صدای تلویزیون می‌آید و بوم... و سال نو مبارک و حس تنهایی‌ای که به آدم دست می‌دهد. همه کنار هم هستند و می‌توان گرمای وجودشان را حس کرد، همه به هم نگاهی می‌اندازند و لبخند می‌زنند. بعد کم کم همه‌ای بیرون اتاق شکل می‌گیرد؛ همه منتظر ما هستند و می‌خواهند عید را به ما تبریک بگویند. درست پس از سال تحویل، من توسط همه چیز و همه کس بخشیده می‌شوم. دیگر برای اتفاقات سال گذشته حسرت نمی‌خورم. خودم هم، خودم را می‌بخشم و این حس بخشش برایم حس سبکی و آزادی می‌آورد. پس خودم هم همه را می‌بخشم و به لحظه‌ای می‌رسم که می‌خواهم از تمام خاطرات و تجربه‌هایم فراتر بروم. در این لحظه فراتر از زمان هستم و بیش از همه چیز این حس را دوست دارم. هر چه باشد فقط یک‌بار در سال چنین حسی را تجربه می‌کنم.

فرصت دوباره برای جبران حسرت‌ها، فرصت دوباره برای آشتی، فرصت دوباره برای لذت‌بردن از زندگی، همین فرصت‌های دوباره هستند که به زندگی من معنا می‌دهند. فرقی نمی‌کند که چند سال داشته باشم، با فرا رسیدن بهار فرصتی دارم که سال کهنه را دور بیندازم، تقویمی نو باز کنم و برای خودم خاطرات و تجربه‌های جدیدی رقم بزنم. هر سال بهار می‌رسد. فرقی نمی‌کند که خوب باشم یا بد، زشت باشم یا زیبا، حالم خوب باشد یا نه. تا آخر عمرم بهارها می‌رسند و دوباره فرصتی برای بهتر شدن پیدا می‌کنم. هر سال قبل از عید زمانی را برای خلوت کردن با خودم می‌گذارم. دلم را می‌تکانم. با خودم فکر می‌کنم که کجای راه را اشتباه رفته‌ام. چه کسانی را رنجانده‌ام. اهدافم چه بوده و به کجا رسیده‌ام. می‌خواهم کجای زندگی‌ام را درست کنم و در نهایت برای خودم اهداف جدیدی تعیین می‌کنم. می‌دانم بهار نیز منتظر من است و برایم عیدی‌ای دارد. عیدی بهار به من معنوی و متفاوت است. هر سال بهار بهترین عیدی را به من می‌دهد. عیدی‌ام همان پاکی دل، سرزندگی، شادابی، امید به تلاش دوباره، عشق به دوستان



نقیسه نصیران

مسابقه‌ی نگارش متوسطه‌ی یک

جهان خلق و نگارش



همه‌ی آن‌ها که دستی در نوشتن دارند، می‌دانند نوشتن چه سخت و چه زیباست. خلق جهانی و آدم‌هایی که وجود ندارند و به ناگاه در ذهن خالق‌شان (نویسنده) جان می‌گیرند، با شکوه است. گروه نگارش در این مسابقه بیش از آن که بخواهد دانش‌آموزان تمرین نوشتن کنند و آموخته‌های‌شان را بیازمایند، حس جهان خلق و لذت بردن از آن را در نظر داشت. برای همین از بچه‌ها خواستیم که در سه مرحله‌ی معماگون به نوشته‌ی ساختارمندی برسند که خلاقانه و نیز مفرح باشد. بچه‌ها باید عکس‌هایی را از میان چند عکس که در اختیارشان بود، انتخاب می‌کردند، سپس شخصیت‌هایی مرتبط با آن عکس‌ها می‌ساختند و بعد با انتخاب موضوعی از میان چند موضوع داده شد، ماجرای را برای شخصیت‌هایی که طراحی کرده بودند، خلق می‌کردند. در اینجا نوشته‌ی کلاس ۹/۱ را که بالاترین امتیاز را دریافت کرد، همراه با تصاویر منتخبش، می‌خوانید.

مرحله ی یک

تصویر شماره ۱

دخترکی کوچک با چشمانی پر رمز و راز از پنجره ی ماشین بیرون را نگاه می کند. شخصی نظرش را جلب کرده است، نگاه دخترک طوری است که انگار در دل کوچکش از راز بزرگی خبر دارد. او ظاهری آراسته دارد و در حالی که گوشواره های کوچک و براق مرواریدی اش را آویزان کرده، می خواهد به همراه مردی که پشت فرمان نشسته است، جایی برود.



تصویر شماره ۲

دختری با لباس ساده و چشم هایی که پرنفوذ به نظر می آیند روی صندلی نشسته است. لباس محلی سیاهش از گلدوزی و تور ساخته شده. به تن او قشنگ است. فرقهش را از وسط باز گذاشته و قلمویی دستش است. انگار که با قلمویش تصویر آن سوژه را نقاشی می کند. انگار که از همان اول هم، نگاه پرنفوذش روی همان سوژه قفل بوده است.





تصویر شماره ۳

شجاعت در چهره‌اش موج می‌زند. اسکیت‌بردش را روی دوش انداخته و آماده‌ی ماجراجویی است. تمام صورتش فریاد می‌زند که شوق و ذوق فراوانی دارد. با موهای بلوند و چشمان آبی‌اش، به جرئت می‌توان گفت که سرزنده‌ترین آدم دنیاست.

مرحله‌ی دو رابط بین اشخاص:

تصویر شماره ۱ اسمش «سیلیسیا» است.

تصویر شماره ۲ اسمش «راحیل» است.

تصویر شماره ۳ اسمش «مکسین» است.

سیلیسیا دختری است که با ناپدری‌اش برای مهمانی به خانه‌ی شخص دیگری می‌روند. سیلیسیا ناراضی است چون حوصله‌اش سر می‌رود و مشتاق رفتن نیست. در خیابان از پشت شیشه‌ی ماشین راحیل را می‌بیند که در حال نقاشی کردن از مکسین است. اخم می‌کند چون راحیل خارجی است و مال آنجا نیست. بعد ماشین از این صحنه گذر می‌کند.

مرحله‌ی سوم وقتی آنها اولین بار...

رادیو خش‌خش می‌کرد و روی فرکانسی تنظیم نمی‌شد. سیلیسیا با بی‌حوصلگی منظره را نگاه می‌کرد. همه چیز بی‌روح‌تر از آن بود که بتواند از سفر جاده‌ای‌اش لذت ببرد. ناپدری‌اش یک لحظه هم دست از حرف‌زدن بر نمی‌داشت و آگزوز ماشین مدام صدا می‌داد. انگار همه چیز دست به دست هم داده بودند تا روزش را خراب کنند.

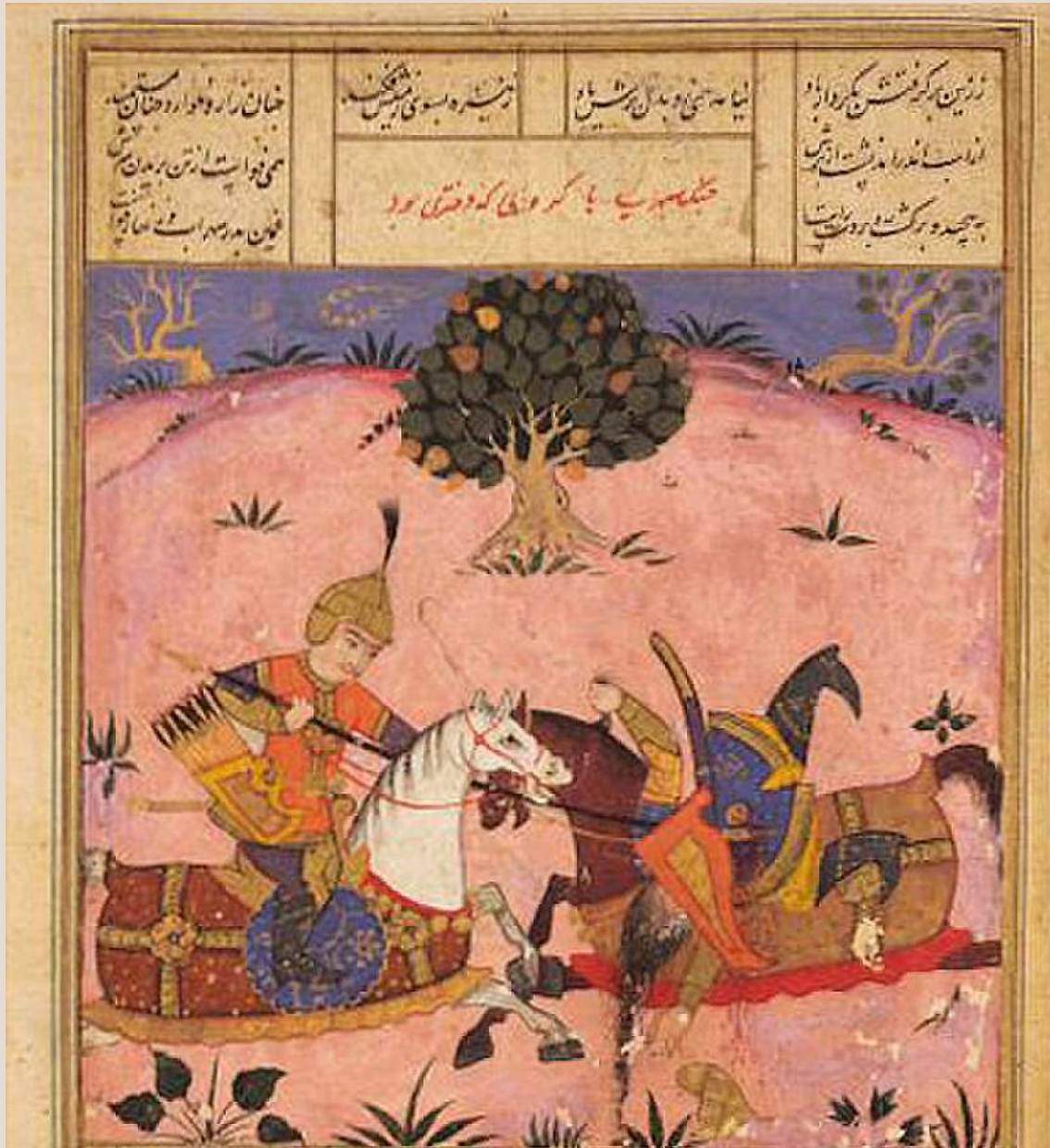
همان‌طور که سیلیسیا مسابقات رادیویی کسل‌کننده را تحمل می‌کرد توجه‌اش به چند نفر جلب شد و آنجا جایی بود که آنها برای اولین بار همدیگر را دیدند. نگاهی که کوتاه اما پرمفهوم بود.

راحیل روی صندلی نشسته بود. با لباس گلدوزی شده و توری سیاهش. نگاهش به دختری با لبخند بزرگ و سرزنده دوخته شده بود که رو به روی راحیل ایستاده بود و انگار که با قلمویش او را می‌کشید.

بعد از چند لحظه نقاشی را به او نشان داد و با شادترین لحن ممکن داد زد: «بین مکسین‌ن، تورو کشیده‌ام.» مکسین با چشمانی که برق می‌زد به راحیل نگاه کرد و بعد او را در آغوش کشید. انگار هر دوی آنها شادترین آدم‌های روی زمین بودند. سیلیسیا اخم کرد؛ راحیل یک دختر خارجی است که لیاقت توجه و محبت را ندارد. مادر و پدر سیلیسیا او را به ناپدری‌اش سپرده‌اند و آن وقت دختری خارجی مانند راحیل به راحتی همه را به خود جذب می‌کند و به سرعت دوستان خوبی پیدا می‌کند. ماشین سیلیسیا و ناپدری‌اش از آن خیابان رد می‌شود. اتفاقی عادی و کوتاه در آن خیابان افتاد اما سیلیسیا نمی‌توانست آن صحنه را از فکرش بیرون کند. او مانده بود و حفره‌ی خالی محبت در وجودش. محبتی که لیاقتش را داشت اما از او سلب شده بود و او همچنان که بار سنگین حسادت را به دوش می‌کشید، به راه خود ادامه داد. زمان مطمئناً می‌گذشت و همه چیز به فراموشی سپرده می‌شد، اما سیلیسیا هیچ وقت روزی که برای اولین بار جای خالی محبت را با تمام وجود حس کرده بود، از یاد نمی‌برد و این زخم بر هر قلبی برجای می‌ماند.



فرهنگ و ادب



اساطیر در شاهنامه‌ی فردوسی

■ گردآفرید ■

■ هلیا بیات ■

■ مرضیه مدنی رزاقی ■

گردآفرید، پهلوان شیرزن حماسه‌ی ملی ایران، دختر گزدهم است. او علاوه بر داشتن زیبایی ظاهری، بسیار شجاع است و برخلاف حضور اندکش در شاهنامه، همواره به عنوان شخصیتی گیرا از وی یاد می‌شود.

زنی بود بر سان گردی سوار
کجا نام او بود «گردآفرید»

همیشه به جنگ اندرون نامدار
زمانه ز مادر چنین ناورید



سهراب برای آمدن به ایران از توران به منظور پیدا کردن پدرش رستم، ناچار است از دژی به نام سپید دژ که در مرز ایران و توران واقع است، بگذرد. گزدهم، پدر گردآفرید فرمانده این دژ است. در نبرد سهراب با هجیر، دژبان سپیددژ، سهراب پیروز می‌شود. او از کشتن هجیر اجتناب می‌کند ولی او را اسیر می‌سازد. این

اتفاق افراد دژ را می‌ترساند اما گردآفرید این شکست را مایه‌ی ننگ می‌داند، بنابراین قصد می‌کند که خود به جنگ دشمن برود. لباس رزم می‌پوشد، گیسوانش را زیر زره مخفی می‌کند و سوار بر اسب، به سوی میدان می‌تازد.

چنان ننگش آمد ز کار هجیر
 بپوشید درع سواران جنگ
 نهان کرد گیسو به زیر زره
 فرود آمد از دژ به کردار شیر
 به پیش سپاه اندر آمد چو گرد
 که گردان کدامند و جنگ‌آوران
 که شد لاله رنگش به کردار قیر
 نبود اندر آن کار جای درنگ
 بزد بر سر ترگ رومی، گره
 کمر بر میان، بادپایی به زیر
 چو رعد خروشان یکی و یله کرد
 دلیران و کارآزموده سران

سهراب با دیدن او به خنده می‌افتد، البته متوجه نشده که او زنی است که لباس رزم پوشیده، اما چون جوان است و از قدرت بی‌رقیب خود خبردار است، جنگاور ایرانی را جدی نمی‌گیرد و با اطمینان از شکست دادن او به میدان مبارزه می‌آید. فردوسی به زیباترین شکل نبرد این دو را به نظم در آورده است:





بخندید و لب را به دندان گزید
 به دام خداوند شمشیر و زور
 یکی ترگ چینی به کردار باد
 چو دخت کمندافگن او را بدید
 نبد مرغ را پیش تیرش گذر
 چپ و راست جنگ سواران گرفت
 بر آشفست و تیز اندر آمد به جنگ
 ز پیگار خون اندر آمد به جوی
 که برسان آتش همی بردمید
 سمنش بر آمد به ابر بلند
 عنان و سنان را پراز تاب کرد
 دیری نمی گذرد که سهراب از مبارزه جویی و جنگاوری گرد آفرید در مانده و خشمگین می شود و می فهمد نباید رقیبش را دست کم بگیرد.

چو سهراب شیراوژن او را بدید
 چنین گفت کامد دگر باره گور
 بپوشید خفتان و بر سر نهاد
 بیامد دمان پیش گرد آفرید
 کمان را به زه کرد و بگشاد بر
 به سهراب بر، تیر باران گرفت
 نگه کرد سهراب و آمدش ننگ
 سپر بر سر آورد و بنهاد روی
 چو سهراب را دید گرد آفرید
 کمان به زه را به بازو فگند
 سر نیزه را سوی سهراب کرد
 دیری نمی گذرد که سهراب از مبارزه جویی و جنگاوری گرد آفرید در مانده و خشمگین می شود و می فهمد نباید رقیبش را دست کم بگیرد.

چو بدخواه او چاره گر بد به جنگ
 بیامد به کردار آذرگشسپ
 در آمد بدو هم به کردار دود
 زره بر برش یک به یک بردید
 چو چوگان به زخم اندر آید بدوی
 یکی تیغ تیز از میان بر کشید
 نشست از بر اسپ و برخاست گرد
 بیچید از روی و برگاشت زود

بر آشفست سهراب و شد چون پلنگ
 عنان بر گرایید و برگاشت اسپ
 زدوده سنان آنگهی در ربود
 بزد بر کمر بند گرد آفرید
 ز زین بر گرفتش به کردار گوی
 چو بر زین بیچید گرد آفرید
 بزد نیزه ای او به دو نیم کرد
 به آورد با او بسنده نبود

سهراب با حمله‌ای سخت گردآفرید را از اسب پایین می‌کشد، اما گردآفرید نیز با سرعت شمشیر می‌کشد و نیزه‌ی سهراب را به دو نیم می‌کند، سپس سوار اسب می‌شود و به سوی دژ می‌تازد. اینجاست که شگفتی ماجرا بر سهراب رخ می‌نماید و او نیز از راز مهمی که مخاطب داستان از آن آگاه بوده، باخبر می‌شود. هنگامی که شتابان با اسب در پی گردآفرید می‌تازد، کلاه خود او را از سرش برمی‌دارد، گیسوان درخشان گردآفرید بر شانه‌هایش می‌ریزد و سهراب در می‌یابد که رقیب سرسختش دختری جنگاور از ایرانیان است و از این که ایرانیان چنین دخترانی دارند، شگفت زده می‌شود:



سپهد عنان اژدها را سپرد	به خشم از جهان روشنایی ببرد
چو آمد خروشان به تنگ اندرش	بجنبید و برداشت خود از سرش
رها شد ز بند زره موی اوی	درفشان چو خورشید شد روی اوی
بدانست سهراب کاو دخترست	گرد سر و موی او از در افسرست

سهراب کمان می‌اندازد و گردآفرید را اسیر می‌کند. گردآفرید به او می‌گوید مرا آزاد کن، اگر لشکریان بفهمند که تو تاب جنگ با دختری ایرانی را نداشته‌ای، برایت بد می‌شود. پس به او وعده می‌دهد که در ازای رهایی‌اش دژ را به سهراب تسلیم کند. سهراب وعده‌ی او را می‌پذیرد و او را از قدرت جنگاوری خود در صورتی که به عهدش وفا نکند می‌ترساند. هنگامی که به کنار دژ می‌رسند، گردآفرید به داخل دژ می‌شتابد و از ایرانیان می‌خواهد در قلعه را فوراً ببندد. در دژ همه نگران و دل‌خسته به استقبال گردآفرید می‌آیند و به او گوشزد می‌کنند که نبرد و حيله‌گری او باعث حفظ آبروی خاندان شده است. پس از آن گردآفرید به بام دژ می‌رود و سهراب را که منتظر، ایستاده، مورد خطاب قرار می‌دهد و به او می‌گوید که ایرانیان را به درستی نشناخته و نمی‌داند که نمی‌تواند به آن‌ها غلبه کند. او را از جنگ با آن‌ها بر حذر می‌دارد و و از دلاوردی رستم می‌ترساند و از او می‌خواهد به توران باز گردد و جنگ با ایرانیان را از سر دور کند. سهراب از جنگ باز نمی‌گردد و تا مرگ خود به دست رستم، پدرش، آن را ادامه می‌دهد، اما قطعاً رویایی با دختری ایرانی، چنین زیبا و پرشجاعت و جنگجو، یکی از خاطرات زیبا و شیرین زندگی کوتاه اوست.

منابع:

خالقی مطلق، جلال. زنان در شاهنامه. ترجمه امیرحسین اکبری شالچی، www.mehremihan.ir

16/12/1400

فردوسی، ابوالقاسم. شاهنامه. ژول مول، ۱۳۷۵، چاپ سوم، انتشارات بهزاد، تهران



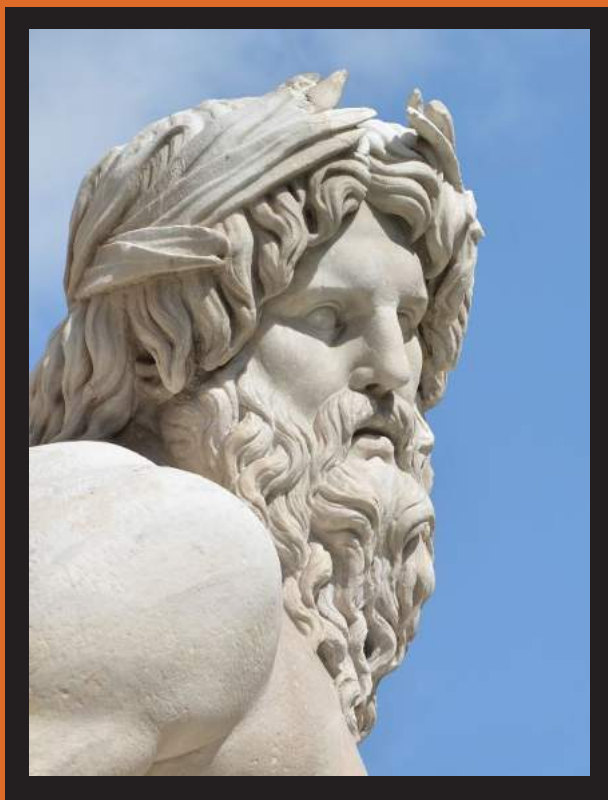
اسطوره‌های یونانی

قسمت چهارم

سپیده استیری

صبا مزارعی

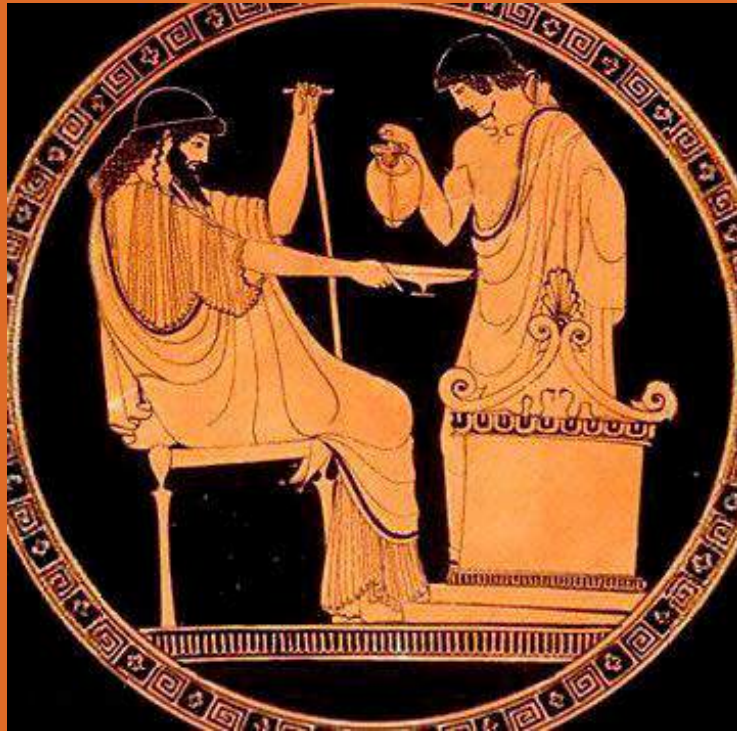
در زمانی که زئوس به دنیا آمد تکه سنگی از داخل خاک به سطح زمین بالا آمد. رئا می دانست که این تکه سنگ هدیه‌ای از طرف مادرش، گایا است که می خواست تا جایی که می توانست بدون صدمه زدن به کودک مورد علاقه‌ی خود، به دختر مورد علاقه‌ی خود کمک کند. (پس می فهمیم که بین پسران کروئوس مورد علاقه‌اش بوده و بین دختران رئا. چه شود!) رئا کودک خود را بین نیمف‌ها (Nymphs) (همان پری‌های طبیعت خودمان) و یک بز با شیرهای چند طعم و سه گول که هدیه‌ای



همیشه‌گی ترک نمود، در حالی که کرونوس خوشحال‌تر از همیشه به این فکر می‌کرد که چگونه نفرین پدرش را شکست داده (و در فکر هضم آخرین بچه‌اش نیز بود ... که البته این یکی به هیچ‌وجه هضم نمی‌شد). زئوس کودکی خوبی در کوه آیدا داشت. با نیمف‌ها و ساتیرها (Satyrs) که موجوداتی نیمه انسان و نیمه اسب بودند، در دشت‌ها قدم می‌زد، شیر بز می‌نوشید و همراه با سه غول که دوستانش بودند، فنون مبارزه را می‌آموخت. سال‌ها بعد روزی که زئوس به جوانی رسیده بود رئا نزد او آمد و گفت: «تو به کار تابستانی احتیاج داری.» زئوس از مادرش پرسید: «چه چیزی در ذهن داری؟» مادرش به او

از طرف مادر زمین بود، تنها گذاشت. (بگذارید یک کم درباره‌ی این بز جادویی بیشتر برای‌تان بگویم: این گونه است که می‌روی پیشش و می‌گویی: «یک لیوان اسپرسو لطفاً!» و او این‌گونه است که: «این هم از سفارش‌تان!». راستی گزینه‌ی شیر بچه نیز دارد!) و تخته‌سنگی که از زمین بالا آمد بود را در لباس‌های یک نوزاد پیچاند (همان حوله) و رفت سراغ کرونوس.

هنگامی که رئا به کوه اتریس بازگشت، مستقیم پیش کرونوس رفت و گفت: «این هم از نوزادی که خواسته بودید. بهترین و زیباترین پسر در دنیا. اسمش را کی است و گمان دارم که می‌خواهی او را ببلی ...؟» کرونوس با انزجار اخم‌هایش را درهم کشید، دیگر داشت از وجود کودکان دیگر نیز در شکمش احساس ناراحتی می‌کرد (راستی کودکان هضم نمی‌شوند) اما کاری بود که باید می‌شد؛ رئا همان لحظه از نگاه کرونوس متوجه شد که زمان آن رسیده که نقشه‌اش را عملی کند پس شروع به جیغ و شیون کرد و به کرونوس گفت: «اورانوس شاید پدر وحشتناکی بود اما حداقل ما را نمی‌خورد!». با این مقایسه کرونوس که از هر زمانی خشمگین‌تر شده بود بدون نگاه کردن به کودک (که در واقع یک سنگ بود) آن را یک‌جا بلعید. رئا پس از این قصر را با داد و فریادهای



و هر چه را که زئوس به او می‌داد، بدون نگاه کردن به ظرف یا بوییدنش، می‌نوشید. روزی از روزها کروئوس مهمانی‌ای ترتیب داد و فرصتی برای زئوس فراهم شد تا خواهران و برادران خود را نجات دهد، پس هنگامی که در تالاری خلوت کروئوس با فرماندهان نظامی‌اش نشسته بود زئوس برای همه‌ی آن‌ها نوشیدنی آورد. نوشیدنی‌ای که برای فرماندهان بود حاوی ماده‌ی خواب‌آور بود و نوشیدنی کروئوس حاوی مخلوطی از نکتار* و خردل بود. زمانی که فرماندهان به خواب رفتند کروئوس نیز تمام محتویات معده‌ی خود را استفراغ کرد و فرزندانش از دهانش بیرون آمدند و به اندازه‌ی خداگونه‌شان بازگشتند و پس از آشنایی با زئوس، از قصر کوه اتریس فرار کردند.

* نوشیدنی‌ای که خدایان می‌نوشند و برای فانی‌ها مرگ‌آور و برای نیمه خدایان درمان‌کننده است.

گفت: «کاری به عنوان خدمتکار در قصر کروئوس برای در نظر گرفته‌ام. تنها کاری که لازم است بکنی این است که هرگاه کروئوس به تو دستور داد نوشیدنی برایش ببری.» و چیزی به یادش آمد و ادامه داد: «از آنجایی که تو نیز مانند دیگر خواهر و برادرانت قدرت این را داری که تغییر شکل دهی، خود را به شکل تایتان‌ها در بیاور تا کروئوس به ماهیت تو شک نکند.» و زئوس نیز خود را به شکل تایتان‌ها که فرق زیادی با خدایان نداشتند و فقط مقداری از آن‌ها بزرگ‌تر بودند، در آورد.

از آن‌جا که زئوس صدای خوبی داشت و می‌توانست مهمان‌ها را سرگرم کند و ظاهر بسیار جذابی هم داشت، کروئوس بلافاصله او را به عنوان خدمتکار خود پذیرفت. مدت زیادی نگذشت که کروئوس با آن شخصیت پر از شک و تردیدی که داشت، به او اعتماد کامل پیدا کرد





افسانه‌ی خلقت مایا

یاسمین زینلی‌زاده

ویراستار: هلیا افضلی

در این شماره به افسانه‌های خلقت دو حکومت باستانی آمریکای مرکزی، مایا و آزتک می‌پردازیم.

افسانه‌ی خلقت مایا:

مایاها یکی از قدرتمندترین جامعه‌های منطقه مزوامریکا (Mesoamerica): (واژه‌ای که برای توصیف مکزیک و آمریکای مرکزی قبل از تصرف آن توسط اسپانیا در قرن شانزدهم استفاده می‌شود) بودند. مایاها مهارت بسیاری در دامداری، سفالگری، ریاضی، نوشتن هیروگلیف و تنظیم تقویم داشته‌اند و بناها و آثار هنری بسیاری از خود به جا گذاشته‌اند. بیشتر شهرهای سنگی آن‌ها تا ۹۰۰ سال بعد از میلاد مسیح متروک شده‌اند و دانشمندان به تحقیقات بسیاری برای کشف دلیل ناپدید شدن آن‌ها پرداخته‌اند.





کتزاول (Quetzal Serpent)، اشپیکوک (Xpiyacoc)، اشموکنه (Xumucane)، هوراکان (Hurakan) (که از او به عنوان قلب آسمان نیز یاد می‌شود).

ایزدان گرد هم آمدند و تصمیم گرفتند زمین، حیوانات و انسان‌ها را خلق کنند. گفته می‌شود آن‌ها تنها با سخن گفتن زمین را از دل آب‌ها بیرون کشیدند و به زمین نیروی خلق دادند یا به نوعی دارای یک قلب شد. برای جدا کردن آسمان از زمین، درخت سیبا را کاشتند و برای جانوران فضای خالی درست کردند. ریشه‌های درخت تا تراز نهم جهان زیرین (دوزخ) (underworld) مایاها نفوذ کرد و تنه‌ی آن روی سطح زمین را فراگرفت و شاخه‌هایش تا طبقه‌ی سیزدهم جهان زبرین (بهشت) (uperworld) مایاها رشد کرد.

اولین جانوری که خلق شد، گیاهان بودند و بعد از آن‌ها حیوانات. هنگامی که حیوانات به وجود آمدند خدایان از آن‌ها خواستند تا سخن بگویند و خالقان‌شان را عبادت کنند، اما حیوانات قادر به سخن گفتن نبودند، پس ایزدان به آن‌ها دستور دادند در زمین پرسه بزنند و خوراک موجودات دیگر شوند. بعد تلاش کردند انسان‌ها را از گل بسازند اما موفق نشدند چرا که انسان‌مانندهای گلی زشت

مانند فرهنگ‌های دیگری که در مورد آن‌ها خواندیم، مایاها نیز اسطوره‌های خلقت خود را دارند. در اینجا به داستانی که در کتاب پپل‌وو (popol vuh) آمده است می‌پردازیم. این کتاب یکی از مهم‌ترین منابعی است که درباره‌ی فرهنگ و اسطوره‌های مایاها اطلاعات زیادی به ما می‌دهد. این سند به زبان مایاها «کیچه (K'iche)» و به خط هیروگلیف نوشته شده و در قرن ۱۶ (بین سال‌های ۱۵۵۴-۱۵۵۸) به الفبای لاتین ترجمه شده است. این اثر با ارزش، به آفرینش انسان‌ها، اعمال خدایان، تاریخ مردم کیچه و حکومت پادشاهان آن‌ها تا سال ۱۵۵۰ می‌پردازد.

خلقت زمین و انسان‌ها

به روایت پپل‌وو در ابتدای دنیا تنها آسمانی تاریک وجود داشت و در زیر آن آب. برخی از ایزدان در آب‌ها زندگی می‌کردند و برخی دیگر در آسمان. بعضی از این خدایان عبارت‌اند از: تیپو (به معنای تسخیر کننده Tepeu)، مار



سایت بریتانیکا- آمبر وندروار کر (Amber VanDer-warker)- آخرین اصلاح- ۲۰۱۳
<https://www.britannica.com/topic/Popol-Vuh>

سینثیا ستوکس براون- بی تا
<https://www.khanacademy.org/humanities/big-history-project/what-is-big-history/origin-stories/a/origin-story-mayan>

کانال یوتیوب موزه ملی سرخپوستان آمریکا- 2012
<https://youtu.be/Jb5GKmEcJcw>

کانال یوتیوب - ۲۰۲۱ Ancient Americans
<https://youtu.be/ktIL-uc2Kuw>



و بدقیافه شده بودند و با گفتن چند کلمه فرو ریختند. ایزدان با اشپیکوک و اشموکنه مشورت کردند و انسان‌های بعدی را از چوب ساختند. این انسان‌های چوبی قادر به حرف زدن بودند و در زمین به سرعت تکثیر شدند، اما بر اساس داستان آن‌ها یک مشکل بزرگ داشتند؛ در مغز و قلب‌شان هیچ چیز نبود و آفریدگارهای‌شان را به یاد نداشتند. تنها در زمین، بی‌هدف پرسه می‌زدند و تکثیر می‌شدند. هوراگان آن‌ها را مجازات کرد. یک روز کامل باران آمد و سیل به مردم چوبی حمله برد. حیوانات به خانه آن‌ها یورش بردند و آن‌ها را خوردند. امروزه می‌توان بازماندگان آن‌ها را در جنگل‌ها به شکل میمون دید. بالاخره روزی تعدادی از ایزدان کوهی را کشف می‌کنند که از ذرت پوشیده شده است. اشموکانه این ذرت‌ها را پودر می‌کند و با مخلوط کردن آن با آب خمیری درست می‌کند که گوشت انسان را تشکیل می‌دهد. طبق اینروایت، او چهار انسان اولیه خلق می‌کند که مردم کیچه از بازماندگان آن‌ها هستند این روز در تقویم مایاها چنین ثبت شده است: ۱۴ اوت سال ۱۳۱۴ قبل از میلاد مسیح.

منابع:

ادیتورهای سایت هیستوری- آخرین اصلاح- ۲۰۲۱
https://www.history.com/topics/ancient-americas/maya#section_4



هایکو

خاک کنار می رود
برگ کم رو سرش را بالا می آورد:
تولد
رکسانا خاتمی

همانند باد:
چهره اش پنهان،
نشانه هایش در بین درختان
آوا اسلامی

سریع تر از هر چیزی
در حرکت اند؛
قطره های سرد آبشار
شارونا قطبی نژاد



گل‌هایت در آمده‌اند،

بیدار شدی،

بهار سپید

فاطمه ریحانی کیوج

کودکی نا آرام

پر سر و صدا،

می‌رود تا بزرگ شود.

عسل سعادت‌پور

به باد گفت که به ما بگوید

شب سیاه نیست؛

بوی شب‌بو


ثمین نجف‌پور

چشم به راه باد

روی نوک پا ایستاده:

قاصدک

ملیسا احتسابی



بیشه‌زاری سرسبز
قاصدک تنها،
منتظر باد

نیکا سپیانی

برکه‌ی نمناک
آغشته به گل‌ها

و غنچه‌های بهاری
زهر را اصلاحی

پرواز پرندگان
در دل آسمان رنگی

می‌آیند یا می‌روند
آندیا حبیبی برومند

در کرانه‌های دور،
درختان خشکیده،

بال‌های برافراشته
سیده ثنا مرعشی



خدا حافظی خورشید،
تاریکی نیمه جان
درختان بی روح

فاطمه تقوی

پرندگان بی خبر
غروب غمناک را
خندان کردند

نگار علیرضازاده

قاصدک چه سرنوشتی دارد؛
همراه شدن

با آرزوهای برباد رفته‌ی آدم‌ها
سارا حاجی نوروزی



گزارش

ویژه‌نامه‌ی مسابقات دهه‌ی فجر

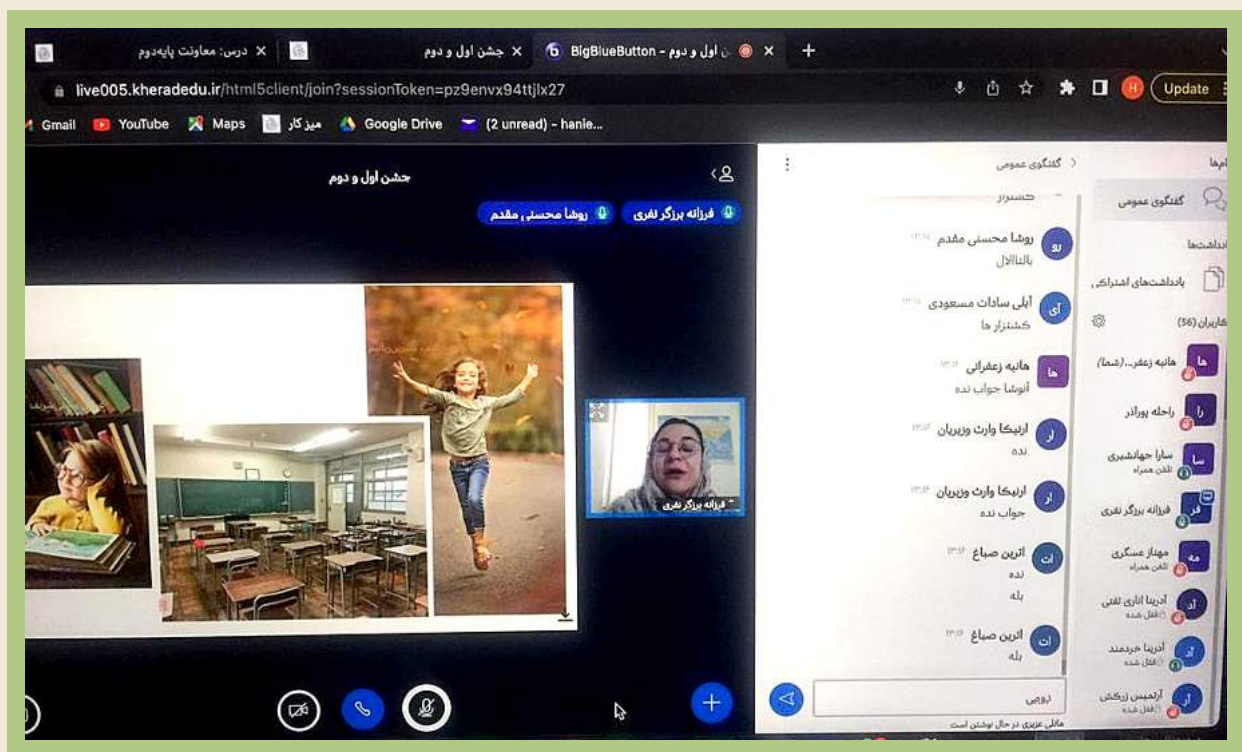
مسابقات دهه‌ی فجر پایه‌ی دبستان

هلیا افضل‌ی

امسال هم به خاطر شرایط کرونایی برنامه‌ی دهه‌ی فجر در دبستان به صورت آنلاین برگزار شد که البته این آنلاین بودن این مسابقه که از ۲۳ تا ۲۵ بهمن برگزار شد، ذره‌ای از هیجان آن کم نکرد. موضوع مسابقه صداگذاری فیلم بود. به هر پایه انمیشنی داده شد و دانش‌آموزان آن را صداگذاری می‌کردند. انیمیشن‌هایی که صداگذاری آن‌ها بالاترین امتیاز را کسب کرد، در روز جشن نمایش داده شد. بین دو پایه‌ی اول و دوم، سوم و چهارم و پنجم و ششم نیز یک مسابقه برگزار شد. مسابقه‌ی پایه‌ی اول و دوم شخصیت‌شناسی بود با این هدف که بچه‌ها با شاعران و افراد شاخص هم آشنا شوند و به کمک اطلاعات عمومی بتوانند به سؤال‌ها پاسخ دهند. در پایه‌ی سوم و چهارم شخصیت‌هایی از کتاب درسی‌شان انتخاب شده بود که باید آن‌ها را حدس می‌زدند. مسابقات این دو پایه سه مرحله داشت. در مرحله‌ی اول اطلاعات بسیار کم و کلی‌ای به شرکت‌کنندگان داده می‌شد که اگر در این مرحله شخصیت را تشخیص می‌دادند امتیاز کامل می‌گرفتند و اگر در مرحله‌ی دوم و سوم که اطلاعات بیشتری در اختیارشان قرار داده

شده بود آن را می‌شناختند به ترتیب ۲ و ۱ امتیاز کسب می‌کردند. مدت زمان پاسخ در هر مرحله، ده ثانیه بود و این مراحل برای کلاس‌های پایه‌ها تکرار می‌شد تا پایه‌ای که بیشترین امتیاز را بگیرد مشخص شود. نکته‌ی مهم در مسابقات دهه‌ی فجر دبستان حضور مشارکت همه‌ی بچه‌ها بود و به همین خاطر دو نوع مسابقه برگزار شد.

در این مسابقات، پایه‌ی اول و دوم هر دو برنده شدند، از بین پایه‌ی سوم و چهارم، چهارم‌ها و از بین پایه‌ی پنجم و ششم، پنجم‌ها برنده‌ی مسابقه شدند.



جشن پنجم و ششم



بروی کلیک کنید تا صدای خود را بی صدا کنید.

گفتگوی عمومی

بگنا سادات حجازی فرزند...
 دنیا حجاز خوش عقیده...
 آوا محمدي نوبی...

13°C Haze 12:57 PM FAS 2/13/2022

جشن اول و دوم

فرزانه بزرگر نوبی

نوبت اولیها است

تصویر صفحه‌ی بعد پر از کلمه خوشمزه و مفید است. چند تا می‌توانید بنویسید؟
 ۱۰ ثانیه تصویر را ببینید. بعد برمی‌داریم، بنویسند. و دوباره تکرار.



فرزانه بزرگر نوبی

گفتگوی عمومی

این صبح جنگال پیدا کردم
 لیگا درودیان همایون
 فضل الله مهندی
 آهلی سادات مسعودی
 در یک د کوچک
 اریکا وارث ویریان
 فضل الله مهندی
 آهلی سادات مسعودی
 ده
 ملورین دیوانی
 پیرمرد
 دلیر آرمند
 مویچه اشک بران چرا اشک بران؟
 این صباغ
 نج پیرمرد

گزارشی از مسابقات دهه‌ی فجر متوسطه‌ی یک پرشور و شوق، اگرچه آن‌لاین

وندا رایمند

سورمه منزوی

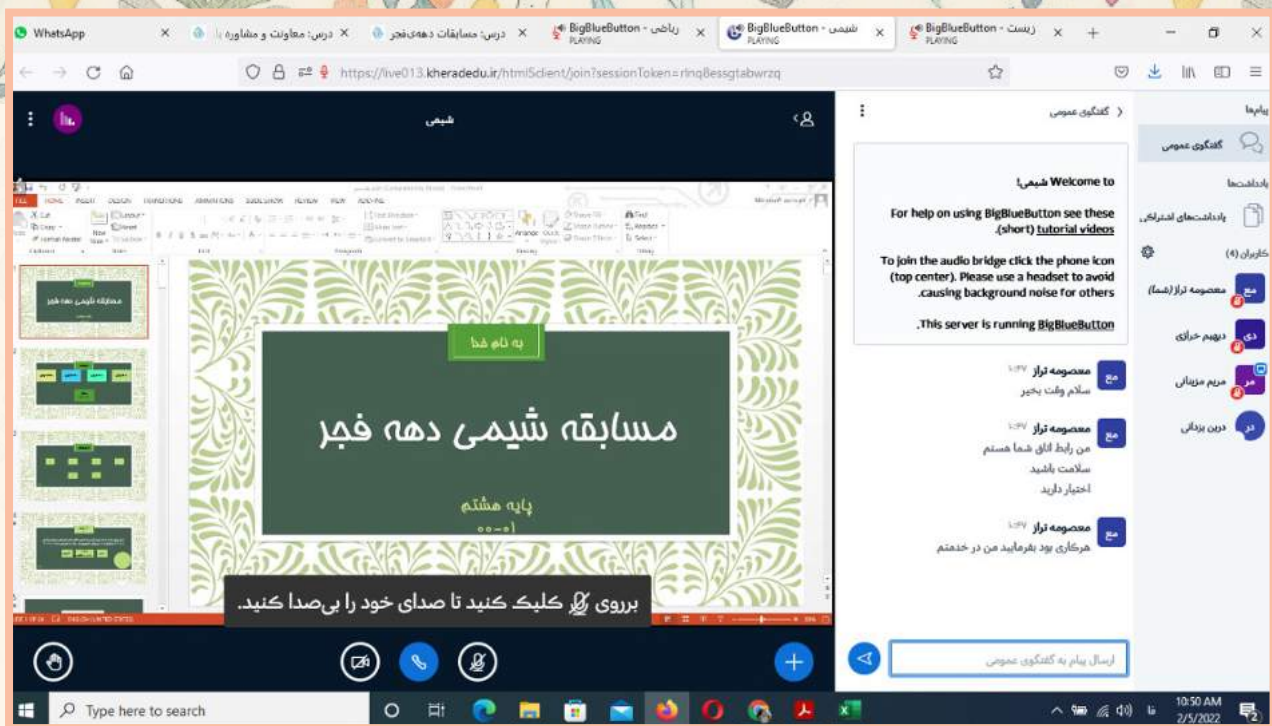
عسل مهاجر

ویراستار: هلیا افضلی

دهه‌ی فجر؛ نامی که در مدرسه‌ی خرد یادآور هیجان، رقابت و شوق است و همیشه خاطره‌های تکرار نشدنی‌ای بر ذهن‌های دانش‌آموزان حک می‌کند. هر ساله مدرسه خرد با مسابقاتی متنوع و سرگرم‌کننده باعث کسب تجربه، به وجود آمدن دوستی‌های جدید، فعالیت‌های گروهی و یا چالش‌های فکری می‌شود. این مسابقات از تأسیس خرد آغاز شده و با گذشت زمان پیشرفت‌های چشم‌گیری داشته و همچنان ادامه دارد و البته با گذشت زمان تغییراتی هم داشته، مثل آن‌لاین شدن به دلیل شیوع ویروس کرونا، اما این موضوع از شور و شوق مسابقه کم نکرده است.

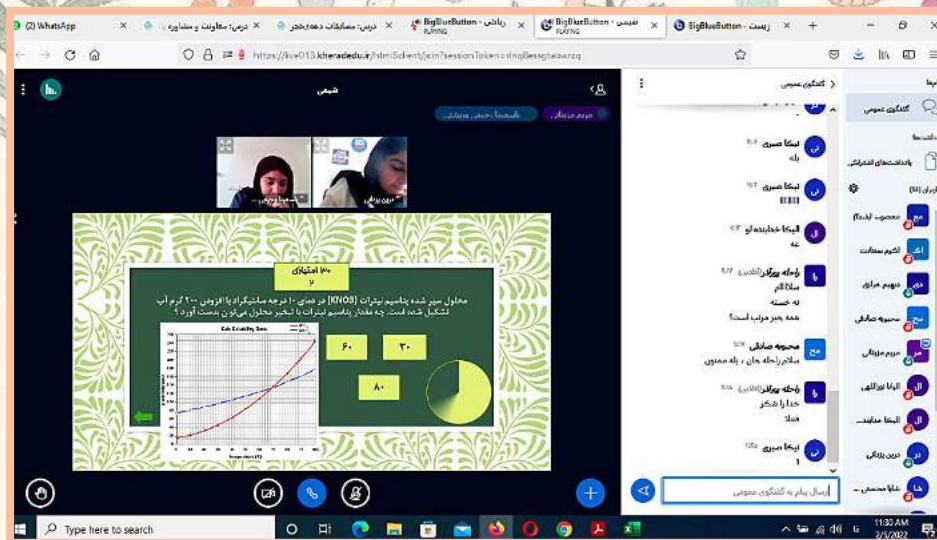
روال مسابقات به این شکل است که از دو هفته قبل عناوین هر مسابقه اعلام می‌شود. سپس دانش‌آموزان در گروه‌های دو یا سه نفره با توجه به مهارت‌های خود در هر درس و با در نظر گرفتن پیشنهاد خود و هم‌کلاسی‌های‌شان تقسیم‌بندی می‌شوند. برای هر درس از بین معلم‌های مربوطه، داوران مسابقه نیز انتخاب می‌شوند.

در این دوران کرونایی اجرای مسابقه به این شکل است که در روز مسابقه در ال ام اس برای دانش‌آموزان درسی به نام مسابقات دهه‌ی فجر باز می‌شود و لینک ورود به هر مسابقه گذاشته می‌شود. گروه دانش‌آموزان هر درس در ساعت تعیین شده وارد لینک بیگ بلو باتن شده و مسابقه آغاز می‌شود. داوران روند مسابقه‌ها را برای دانش‌آموزان توضیح می‌دهند و بعد از آن فعالیت گروه‌ها شروع می‌شود. فعالیت‌ها می‌توانند شامل پر کردن متن، دیدن فیلم، درست کردن یک نمایش، نوشتن داستان و غیره



موضوعی عکس می گرفتند و با کمک نرم افزارهای نقاشی دیجیتال روی عکس طراحی می کردند. بعد از اتمام زمان، کار خود را در ال ام اس ارسال می کردند. مسابقه‌ی گروه ادبیات و نگارش با هم برگزار شد. ابتدا تعدادی از گروه‌ها ادبیات و تعدادی از گروه‌ها کار نگارش را انجام دادند. در مسابقه‌ی نگارش هر گروه از عکس‌های تعیین شده سه عکس را انتخاب می کرد، ابتدا آن‌ها را توصیف ظاهری و مرحله‌های بعد، به یک انشا تبدیل می کرد. مسابقه‌ی ادبیات سه مرحله بود که شامل یک کاربرد درک مطلب، حدس زدن شاعر یک شعر از روی یک بیت آن و املا بود. برای مسابقه‌ی کامپیوتر در ال ام اس مبحث درسی باز شده بود که گروه‌ها سؤالات مربوط به درس کامپیوتر را پاسخ می دادند و با هر پاسخ درست، مراحل را طی می کردند و امتیاز می گرفتند. برای انتخاب برنده‌ی مسابقه امتیازات با هم جمع شده، برنده معلوم می شد. برای مسابقه‌ی ریاضی از یک روز قبل، فیلم توضیح

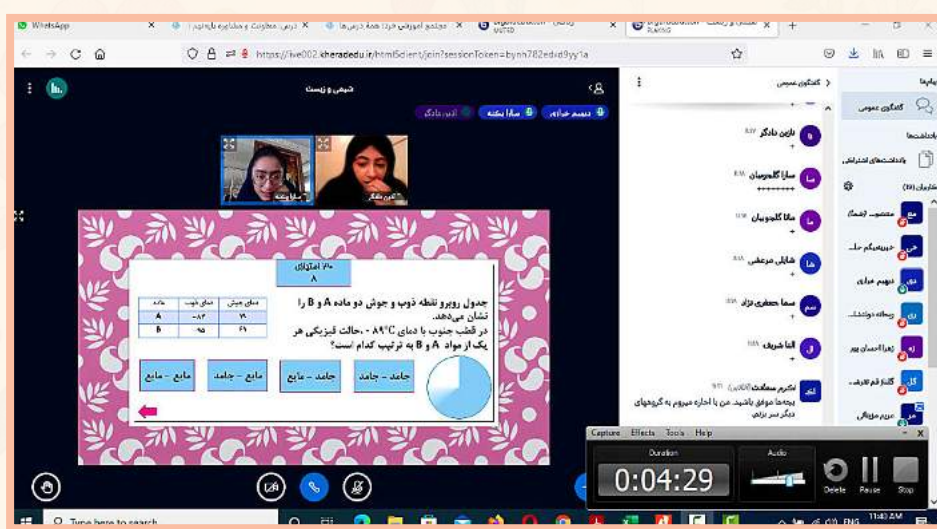
باشد. بعد از اتمام زمان تعیین شده، هر گروه یا کار خود را در ال ام اس تحویل می دهند و یا آن را اجرا می کنند. امسال در مسابقه‌ی اجتماعی بعد از توضیحات، داوران با استفاده از اعداد، قرعه کشی کردند و با توجه به عدد به دست آمده از قرعه کشی به هر یک از گروه‌ها معمایی که در قالب یک متن با جای خالی بود دادند. سپس هر گروه به اتاق‌های زیر مجموعه رفتند و با استفاده از فایل کمکی و جستجو در اینترنت، جاهای خالی متن را پر کردند و بعد از اتمام زمان قانونی متن کامل شده را در ال ام اس برای داوران فرستادند. در گروه اندیشه مسابقات طور دیگری برگزار شد؛ گروه‌ها باید فیلمی را به مدت چهل و پنج دقیقه تماشا می کردند. بعد هر کدام به اتاق‌های زیر مجموعه خود می رفتند و به سؤالاتی که داوران طرح کرده بودند پاسخ می دادند. هر گروهی که کامل‌ترین پاسخ را می نوشت برنده می شد. مسابقه گروه هنر این بود که ابتدا داوران کاری را که باید انجام می شد، برای گروه‌ها توضیح دادند. هر گروه باید از



شد. بچه‌ها باید داستانی می‌نوشتند که با معیارهای داورها همخوانی داشته باشد. وقتی داستان‌ها نوشته شد، گروه‌ها به کلاس بازمی‌گشتند و مطالب خود را برای داوران می‌فرستادند. سپس با قرعه‌کشی کلاس‌ها شروع به اجرای داستان‌های خود می‌کردند.

مسابقات شیمی در چهار مرحله برگزار شد که در هر مرحله سؤالاتی از طرف داوران پرسیده می‌شد که شامل امتیازهای مختلفی بود. هر سؤالی که امتیاز بیشتری داشت، دشوارتر نیز بود. بعد از اتمام مسابقه نیز امتیاز سؤال‌های پاسخ داده شده‌ی هر گروه جمع شد و برنده اعلام شد. در مسابقه‌ی زیست هر گروه باید درباره‌ی موضوع داده شده تحقیق و پاورپوینتی درباره‌ی آن درست می‌کردند و

نرم‌افزاری مخصوص را که قرار بود برای مسابقه از آن استفاده کنند، برای دانش‌آموزان گذاشته بودند. در روز مسابقه دانش‌آموزان بعد از ورود به بیگ بلو باتن، گروه‌بندی شدند و درباره‌ی دو موضوع مربوط به ریاضیات تحقیق کردند. سپس داورهای مسابقه درباره‌ی آن موضوعات سؤال‌هایی پرسیدند و دانش‌آموزان با توجه به تحقیقات خود به سؤالات پاسخ دادند. با نرم‌افزاری که دانلود کرده بودند، با توجه به دستورالعمل باید شکل‌هایی را رسم می‌کردند. یک فعالیت امتیازی هم بود که در همان نرم‌افزار باید شکل هندسی دیگری را طراحی می‌کردند و بعد از آن فعالیت خود را برای داوران ارائه می‌دادند. در مسابقات زبان ابتدا توضیحات مسابقه در فایل ارائه



می کردند و آن را به شکل پانتومیم اجرا می کردند تا بقیه گروه ها آن کلمات را حدس بزنند. در مرحله دوم چند فعل از کتاب درسی را به

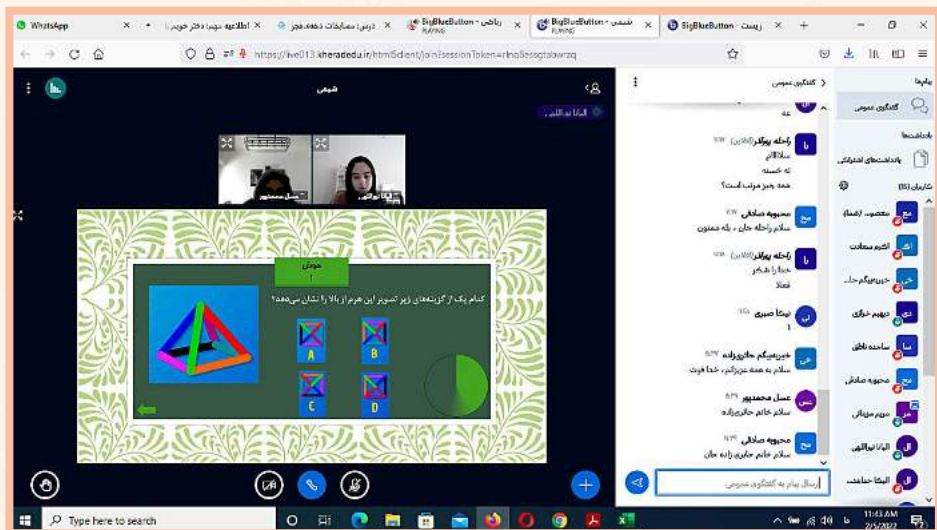
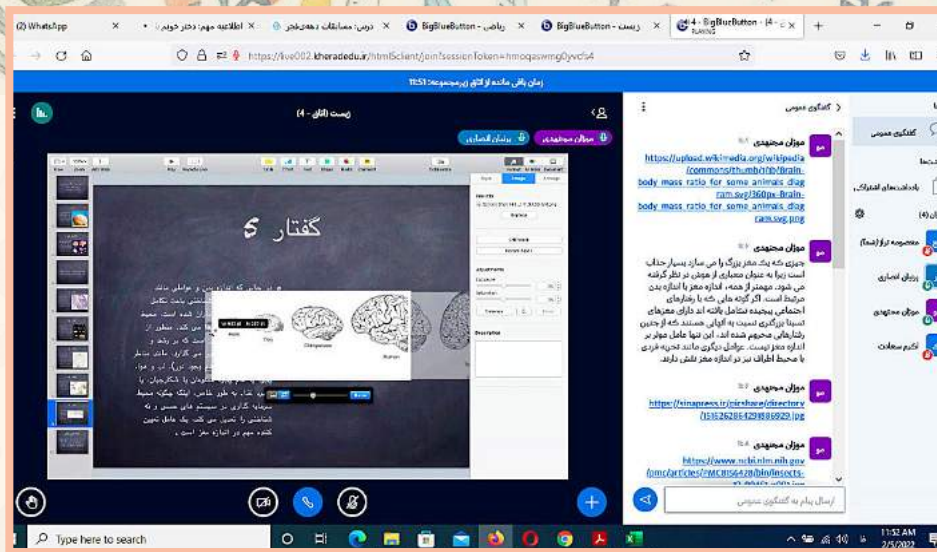


انواع مختلف، صرف می کردند و در آخر امتیاز این دو مرحله جمع و برنده اعلام شد. بعد از تمام شدن مسابقه بیشتر معلمان از عملکرد دانش آموزان راضی بودند. از چالش هایی که معلمان برای مسابقات داشتند طراحی فعالیت های مناسبی بود که هم مربوط به درس باشد و هم برای دانش آموزان شور و شوق ایجاد کند. یکی دیگر از این چالش ها برای آن ها، امتیازدهی درست و عادلانه بود. بیشتر دانش آموزان به طور کلی از مسابقات راضی بودند، وقتی از آن ها درباره ی حضوری یا آنلاین بودن مسابقات

بعد از تمام شدن زمان، آن را برای داوران ارائه می دادند. مسابقه ی فیزیکی سه مرحله داشت. مرحله ی اول بازی ای بود که در آن دانش آموزان تاریخ تولد فیزیک دانان را پیدا می کردند. مرحله ی دوم هر گروه باید جدولی را پر می کرد تا به کلمه ای رمزی دست یابد که محل تولد آن فیزیک دان را به آن ها می گفت. در مرحله ی آخر هر گروه باید انیمیشنی را دوبله می کرد تا داوران از موضوعی که هر فیزیک دان آن را بررسی کرده اطلاعات بیشتری به هر گروه بدهند، سپس هر گروه باید درباره ی فیزیک دانی که پیدا می کرد و موضوعی که هر فیزیک دان بررسی کرده

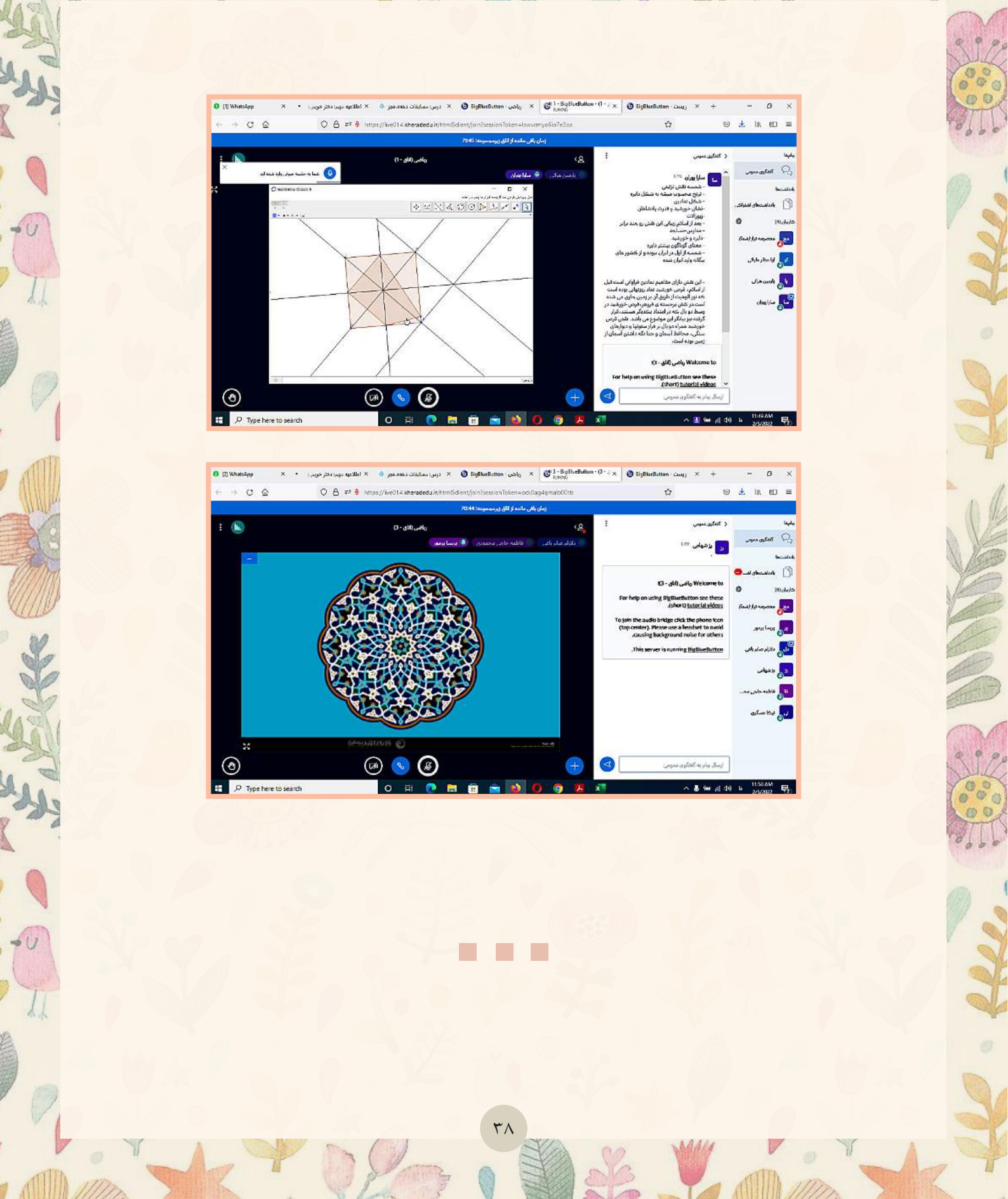
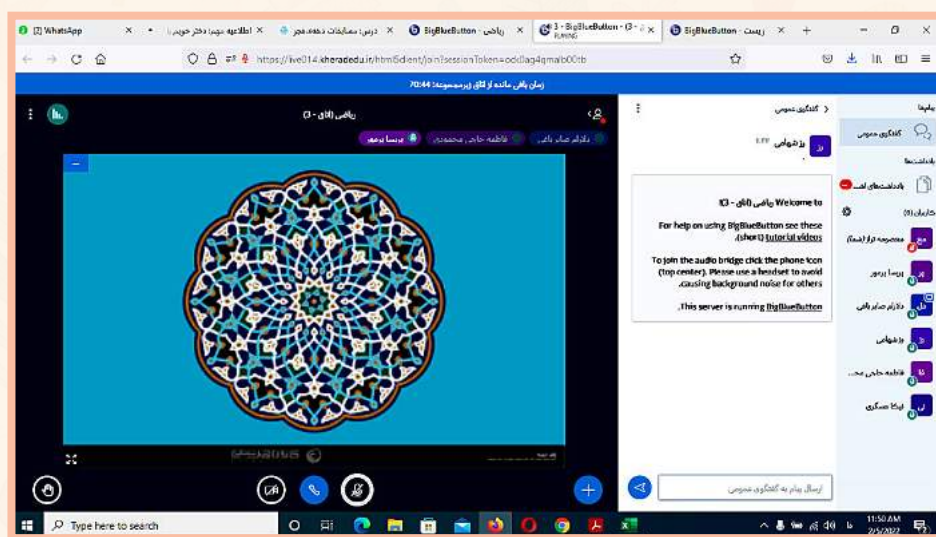
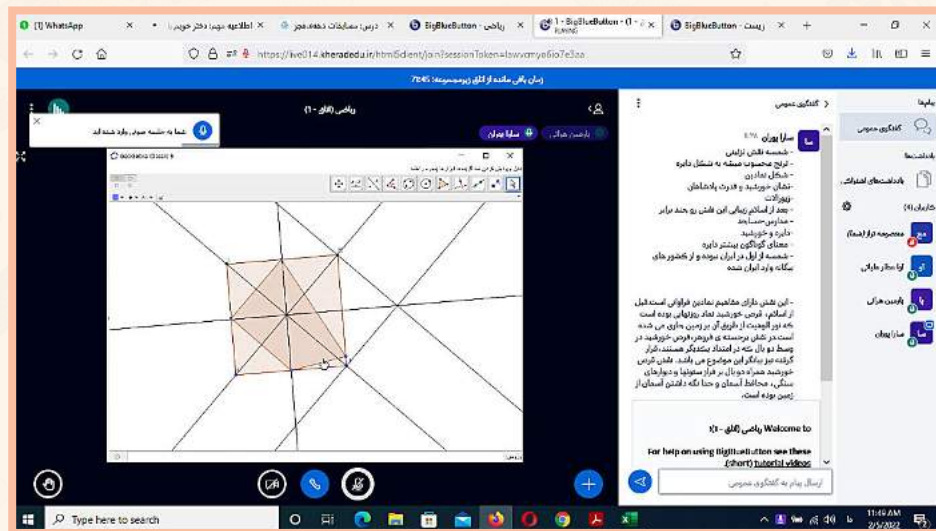
بود، تحقیق بیشتری را انجام می داد و در آخر آن را به داوران ارائه می کرد. مسابقات عربی دو مرحله داشت. در مرحله اول هر گروه باید از کتاب درسی عربی چند لغت را پیدا





به کلاس ۹/۲ و مقام سوم نیز به کلاس ۹/۱ رسید. در مسابقات امسال با وجود تمام چالش‌هایی که بود همه چیز به خوبی پیش رفت و بچه‌ها از استعداد‌های خود در هر زمینه استفاده کردند و داوران مسابقات نیز برای امتیازدهی درست و عادلانه تلاش کردند و با وجود آنلاین شدن مسابقات در لحظات آخر، شور و شوق همیشگی مسابقات دهه‌ی فجر خرد برپا بود.

سؤال کردیم، به ما گفتند که از مسابقات حضوری بیشتر لذت می‌بردند ولی برای مسابقات آنلاین هم شوق داشتند. با این وجود برای آن‌ها هم چالش‌هایی وجود داشت مانند کنار آمدن با هم‌گروهی‌ها، کم بودن زمان در بعضی از درس‌ها و مشکلات اینترنتی. بر خلاف سال‌های قبل، امسال کلاسی که مقام اول را نصیب خود کرد از پایه‌ی نهم نبود بلکه کلاس ۸/۴ بود. مقام دوم



لبخند تو خلاصه‌ی خوبی‌ها

گزارش مسابقات دهه‌ی فجر متوسطه‌ی دو

هلیا افضلی

ثمین نجف‌پور

مسابقه استندآپ
متوسطه دو به مناسبت دهه فجر برگزار میکند

لبخند تو خلاصه خوبی‌هاست...

تلاشی گروهی برای
خندیدن و خنداندن
با حضور خانواده خرد

زمان: پنجشنبه ۱۴
بهمن ماه ۱۴۰۰
ساعت: ۹ تا ۱۲:۱۵
مکان:
<https://my.kherade.du.ir/skyroom/auth/room/۸۳۳۳۱>

چند روز قبل از مسابقه به لیستی از موضوعات مختلف و در حیطه‌های درسی مختلف به بچه‌ها ارائه داده شد و قرار شد که هر کلاس یک موضوع را انتخاب و یک استندآپ کمدی چند دقیقه‌ای ارائه بدهد؛ برای آشنایی بیشتر شما با روند برنامه لیست موضوعات در زیر آورده شده است:

جدول ۱- موضوعات پیشنهادی برای استندآپ کمدی در درس‌های مختلف

موضوعات	گروه درسی
<p>۱- پارادوکس‌های معروف ریاضی</p> <p>۲- خطای دید در تنظیم هندسی</p>	ریاضی
<p>۱- اتساع زمان و انقباض طول در نظریه‌ی نسبیت خاص</p> <p>۲- آزمون آنالین فیزیک</p>	فیزیک
<p>۱- علل آلودگی هوا در شهر تهران</p> <p>۲- تاریخچه‌ی کشف اتم و مدل‌های اتمی</p> <p>۳- استفاده‌ی بی‌رویه از پلاستیک</p> <p>۴- به هم ریختن چرخه‌های طبیعی</p> <p>۵- معضل آب (مشکلات بهداشتی، مقدار، کیفیت و...) مثل آلودگی با آلاینده</p> <p>۶- فرسایش خاک</p> <p>۷- حوادث طبیعی (سیل، زلزله)</p>	شیمی
<p>۱- تنظیم جمعیت با میوز و میتوز</p> <p>۲- محصولات ما کاملاً گیاهی است و هیچ ضرری ندارد!</p> <p>۳- اضطراب و فست فود می‌تواند ریفلکس معده ایجاد کند.</p> <p>۴- نگرانم که بچه‌ام دچار کم خونی شود!</p>	زیست
<p>۱- فضای مجازی</p> <p>۲- گرانی مسکن، خودرو و کالاهای اساسی</p>	تاریخ و علوم اجتماعی
<p>۱- جهت‌یابی و پیدا کردن مسیر بدون استفاده کردن از اپ وقتی اینترنت قطع می‌شود</p> <p>۲- بررسی مسائل و مشکلات سیاسی دنیا در تاکسی‌ها</p> <p>۳- خصوصیات رفتاری اقوام مختلف ایران</p> <p>۴- مقایسه‌ی میزان درآمد و فرزندان</p> <p>۵- تعیین مرز بین دو کشور</p>	جغرافی



موضوعات

گروه درسی

۱- آموزش زبان مادری

ادبیات

۲- چرا داستان‌های اساطیری کمتر طرفدار دارد؟

۳- کدام شاعر کهن بین مردم محبوب‌تر است؟ چرا؟

۴- ارتباط نوشتن و فکر کردن

۵- در دنیای دیجیتال خوش خطی ارزش است؟

۱- متدهای رایج و اشتباه آموزش زبان انگلیسی در مؤسسات

زبان انگلیسی

۲- اصرار بعضی از افراد در استفاده از زبان انگلیسی در فارسی و توهم درباره‌ی سطح سواد

زبانی خود

3-Miscommunication regarding

'False friends'.

False friends are words that have the same sound in two different languages but with completely different meanings.

E.g. the word 'car' which in English is a motorized vehicle but in Persian, it means job.

ناتوانی در مکالمه و انتقال مفاهیم در خصوص (دوستان دروغین) دوستان دروغین لغاتی هستند که تلفظ مشابه در دو زبان مختلف دارند اما از نظر معنایی با هم کاملاً متفاوت هستند. مانند کلمه‌ی "کار" که در زبان انگلیسی به معنای خودرو است، اما در فارسی به معنای شغل می‌باشد.

۱- چرا ترانه‌ی عربی دوست داریم و زبان عربی نه؟

عربی

۲- چالش‌های سفر به یک کشور عربی زبان

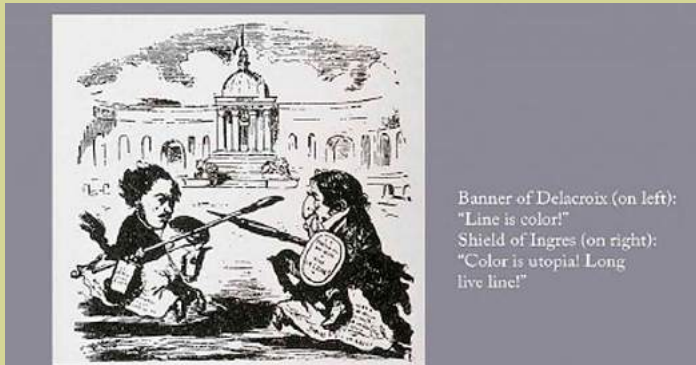
۳- چالش‌های یادگیری عربی

۱- مرز آزادی من کجاست؟

اندیشه

۲- آیا انسان عصر امروز می‌تواند تنها بماند؟

هنر



Banner of Delacroix (on left):
"Line is color!"
Shield of Ingres (on right):
"Color is utopia! Long
live line!"

کاریکاتور دلاکروا و انگر به هنگام نبردی سواره در برابر انستیتوی فرانسه. دلاکروا: «خط، رنگ است.» انگر: «رنگ، اتوپیاست. زنده باد خط.»

۲- داستان‌های پشت آثار لئوناردو داوینچی، انگیزه‌های واقعی و غیر واقعی و منفعت بازار هنر

کامپیوتر

۱- حملات فیشینگ

۲- تست تورینگ

۳- متاورس

۴- توکن غیر قابل معاوضه (NFT)

ورزش

۱- روز مسابقه و ورزشکار

۲- نژاد پرستی در ورزش

۳- ورزش انفرادی-ورزش تیمی

جدول ۲- معیارهای ارزیابی و امتیازات

امتیاز	معیارها
۲۰	شروع و پایان مناسب
۱۵	زبان و لحن بدن
۱۵	رسایی صدا و بیان کلمات
۲۰	پرورش درست موضوع
۲۰	به کارگیری دانش مربوط به موضوع
۲۰	داشتن نگاه عمیق طنز
۵-	موارد ممنوعه (مسخره کردن افراد/ تحقیر یک طبقه‌ی اجتماعی/ صحبت‌هایی که سوبه‌ای از نژادپرستی یا جنسیتی دارد/ کلماتی که یادآور فحش باشد)

نوژین نوائی مسئولیت اجرا را بر عهده داشت. نوژین در طی اجرای خود با فیلترینگ و بعضی از اپلیکیشن‌های ایرانی و بعضی از اینفلوئنسرها و نحوه‌ی تایپ کردن فینگلیش شوخی کرد.

اجرای چهارم متعلق به کلاس ۱۰/۱ تجربی بود با موضوع جغرافی (تعیین مرز بین دو کشور) با اجرای آیدا جنابیان که داستان آرش کمان‌گیر را به صورت طنز تغییر داد و آن را به مرز بین بلژیک و هلند که یک کافه است ربط داد و از درون آن یک داستان طنز تولید کرد. کلاس بعدی ۱۱ انسانی بود، با موضوع ادبیات (کدام شاعر کهن بین مردم محبوب تر است؟ چرا؟) با اجرای فوق‌العاده‌ی دنا رستمی که با هر کدام از شاعرهای مختلف و سابقه‌ی فعالیت‌شان در ادبیات شوخی‌های جالبی کرد.

اجرای ششم کلاس ۱۱/۲ ریاضی بود با موضوع ادبیات (آموزش زبان مادری) با اجرای عطریا زندی که از سختی یاد گرفتن ادبیات در دبیرستان طنز زیبایی ساخته بود و

علاوه بر موضوعات به بچه‌ها لیستی از بایدها و نبایدها و نمره‌ی هر بخش داده شد تا اجرای خود را بر اساس آن تنظیم کنند و بهترین کیفیت را نمایش دهند. مسابقه برگزار شد و صدف امیدی از کلاس دهم هنر اولین استندآپ کمدی را با موضوع داستان‌های پشت آثار لئوناردو داوینچی، انگیزه‌های واقعی و غیر واقعی و منفعت بازار هنر اجرا کرد. او در طی اجرا با چند تا از آثار معروف داوینچی شوخی کرد و داستان پشت پرده‌ی یکسری از آثار او را به طور طنز و جذابی بیان کرد.

دومین اجرا از کلاس ۱۱/۱ تجربی بود با اجرای سپیده استیری و موضوع عربی (چرا ترانه‌ی عربی دوست داریم و زبان عربی را نه؟) سپیده در طی اجراش با موزیک‌های مشهور عربی شوخی کرد و نشان داد که ما در واقع زیاد هم به معنی آهنگ‌های عربی اهمیت نمی‌دهیم و صرفاً از ریتم آن‌ها لذت می‌بریم. کلاس ۱۱/۲ تجربی موضوع تاریخ و علوم اجتماعی (فضای مجازی) را انتخاب کرده بودند و



اجرای بعدی متعلق به کلاس ۱۱ هنر بود که موضوع جغرافی (خصوصیات رفتاری اقوام مختلف ایران) را انتخاب کرده بودند و بهار پارسا با شهرهای مختلف ایران شوخی کرد. یازدهمین کلاس که پا به صحنه گذاشت ۱۰/۲ ریاضی بود با موضوع زبان (متدهای رایج و اشتباه آموزش زبان انگلیسی در مؤسسات) و اجرای هلیا نیکو سخن طیار که در مورد زیاده‌روی مؤسسات در تبلیغات و تفاوت زیاد در واقعیت شوخی کرد.

و در نهایت آخرین اجرا کلاس ۱۰/۱ ریاضی با موضوع کامپیوتر (متاورس) بود که آوا طهرانچی به خوبی از مشکلاتی که در دنیای خودمان ایجاد کرده‌ایم و حالا دوباره می‌خواهیم یک دنیای دیگر بسازیم، گفت.

و اما کلاسی که برنده‌ی مسابقه شد کلاس ۱۰ انسانی بود و چون مجموع نمرات بقیه‌ی کلاس‌ها خیلی به هم نزدیک بود، به جای این که بقیه‌ی کلاس‌ها هم رتبه‌بندی بشوند به هر کدام عنوانی با توجه به کارشان تعلق گرفت:

۱۰ هنر: تسلط به محتوای موضوع

۱۰/۱ تجربی: فانتزی خلاق

همچنین با زندگی عرفا و شاعران و شعرهای برخی از بازیگران شوخی کرد و مخاطبان را تحت تأثیر قرار داد. اجرای بعدی کلاس ۱۰ انسانی بود با موضوع عربی (چالش‌های یادگیری عربی) و اجرای پگاه پیراسته فرد. پگاه در طی این اجرای جذاب با پیچیدگی زبان عربی و متن کتاب‌های درسی شوخی کرد و از مطالب سخت عربی که باید در مدرسه یاد بگیریم گفت. اجرای بعدی کلاس ۱۰/۳ ریاضی بود با موضوع زیست (نگرانم که بچه‌ام دچار کم خونی شود!) با اجرای بی نظیر تینا فلاح تفتی که چون خودش با این بیماری آشناست، با موضوع ارتباط بیشتری گرفته بود و با نگرانی‌های بیش از حد مادران برای فرزندان خود شوخی کرد.

کلاس ۱۰/۲ تجربی با موضوع زبان (اصرار بعضی از افراد در استفاده از زبان انگلیسی در فارسی و توهم درباره‌ی سطح سواد زبانی خود) نهمین اجرای مسابقه بود، که البته سیده نیکا بهشتی داستان خنده‌داری از سفر یک خانواده به دبی تعریف کرد و با زبان بدنش جذابیت داستان را دوچندان کرد.



بچه‌ها دیدم. قبلاً در واقع اجراهای نمایشی طنز داشتند ولی استندآپ کمدی به شکل مشخص در قالب مسابقه نبود. با این تفصیل درست است که بگویم پیش‌زمینه‌ی ذهنی‌ای از آنچه که قرار بود ببینم نداشتم ولی می‌توانم بگویم که یک‌سری از اجراها واقعاً شگفت‌زده‌ام کرد و خیلی فراتر از حد انتظار و خلاقانه بود. شاید بتوانم بگویم به عنوان بزرگ‌سالی که داشت برنامه را تماشا می‌کرد آن‌چنان هم نخندیدم چون مثلاً در بعضی موارد یک سوژه برایم تکراری شده بود، ولی برای مثال در بعضی جاهای دیگر متوجه می‌شدم که یک نوجوان ۱۶-۱۵ ساله از زاویه‌ای به یک مطلب نگاه کرده که به ذهن من نرسیده بود و من این نگاه خلاقانه را خیلی دوست داشتم. در واقع می‌توانم بگویم که نصف کارها خیلی امیدوار کننده بود و نصف دیگر در حد انتظار؛ نه خیلی محشر بود نه خیلی بد. - نظرتان درباره‌ی موضوعات داده شده به بچه‌ها چیست و اگر سال‌های بعد هم مسابقه‌ی استندآپ کمدی برگزار شود به نظر شما در موضوعات چه تغییراتی رخ بدهد، بهتر است.

۱۱/۱ تجربی: پایان‌بندی مناسب
۱۱ انسانی: تسلط به دانش محتوایی
۱۱/۲ ریاضی: اوج و فرود مناسب در اجرا
۱۰ انسانی: نکته‌سنجی زبانی و تسلط به موضوع
۱۱/۱ ریاضی: (چون اجرا نکردند عنوانی نگرفتند)
۱۱/۲ تجربی: اجرای روان
۱۰/۳ ریاضی: ارتباط موضوع با تجربه‌ی زیستی
۱۱ هنر: ایده‌ی خلاق
۱۰/۲ تجربی: فضاسازی طنزآمیز
۱۰/۲ ریاضی: فضاسازی خلاقانه
۱۰/۱ ریاضی: اجرای مسلط و آرام
با خانم فرید و خانم شاهنوری که داورهای اصلی بودند مصاحبه‌ی کوتاهی درباره‌ی مسابقه و شرایط آن کردیم. از خانم شاهنوری پرسیدیم اجرای بچه‌ها در حد انتظارتان بود، یا بالاتر از حد انتظارتان بود یا پایین‌تر.
- باید بگویم که در طی این سال‌هایی که در خرد کار کردم؛ شاید این اولین یا دومین باری بود که استندآپ کمدی بین





بسیار، یعنی باید مدام در حال نوشتن باشی، البته منظورم این نیست که حتماً روزی چند صفحه طنز بنویسی ولی هر بار که می‌نویسی چه در شبکه‌های اجتماعی چه در دفتر خاطرات یا حتی برای خردنامه، باید تمرین طنز بکنی؛ یعنی در واقع باید مدل قلم خودت را پیدا کنی و آن را بپذیری مثلاً بعضی‌ها دوست دارند شاعرانه بنویسند یا بعضی دوست دارند به نثرهای قدیمی‌تر بنویسند. سوم

– انتخاب موضوعات این مسابقه بیشتر بر این اساس بود که همه‌ی گروه‌های درسی به نوعی در انتخاب موضوعات شریک باشند. ولی در کل مسابقات استندآپ کم‌دی بیشتر مضوعاتی را می‌طلبند که خودشان دارای یک خاصیت طنز درونی باشند. من فکر می‌کنم که در مرحله‌ی آمادگی برای مسابقات بهتر باشد که بیشتر با موضوعات کلنچار برویم تا کار کردن برای بچه‌ها راحت‌تر شود.



همان‌طور که همه توصیه می‌کنند خیلی خیلی باید کتاب در حوزه‌ی طنز بخوانند. البته لزومی ندارد که کتابی که می‌خوانند حتماً از ابتدا تا انتها طنز باشد همین که تم طنز داشته باشد کافی است، مثلاً کتاب بالاخره یه روزی قشنگ حرف می‌زنم از دیوید سداریس مثال خوبی برای این امر است. از خانم فرید پرسیدیم آیا ترجیح می‌دهید که در سال‌های

– پیشنهاد شما برای کسی که می‌خواهد طنز بنویسد چیست تا یک شروع قوی داشته باشد و در مسیر درست گام بردارد؟
– مثل همه‌ی مدل‌های دیگر نوشتن بخشی از آن ذوق و قریحه‌ی شخصی است؛ در واقع طنز نویسی تلفیق چند چیز است اول نکته سنجی، یعنی باید به جزئیات دقت کرد چون این جزئیات است که باعث خنده می‌شود. دوم تمرین



با آن ارتباط بگیریم. در کل کار آسانی نبود ولی کار طاقت فرسایی هم نبود. از آن کارهایی بود که علاقه‌مند به انجام آن بودم چون یک مقداری مرا به یاد روزهای دانش‌آموزی خودم و آن حس و حال خوب دهه فجر مدرسه‌ی فرزندان قدیم می‌انداخت؛ به همین علت برای من در این داوری یک ذوق کودکانه‌ی عجیبی وجود داشت.

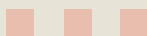
– اگر بخواهید به کل برنامه‌ی دهه‌ی فجر یک نمره از یک تا ده بدهید چه نمره‌ای می‌دهید؟

– واقعاً نمی‌دانم؛ من خیلی اهل نمره‌دادن به مسائل نیستم و هیچ وقت فکر نمی‌کنم که یک چیز بد بوده و قطعاً هر چیزی یک تجربه‌ی منحصر به فرد است. من در کل اگر از پس یک تجربه برآمده باشم و تمام توان خودم را در آن صرف کرده باشم به آن ده می‌دهم. بنابراین به این تجربه ده می‌دهم چون احساس می‌کنم که آن چیزی که در توان داشتم را انجام دادم و شما هم همین‌طور. این برنامه چیزهای خوبی درون خود داشت برای همه‌ی ما.

بعد هم استندآپ کم‌دی داشته باشیم یا چیز دیگری جایگزین آن شود؟

– من همیشه به استمرار معتقدم. یعنی فکر می‌کنم انسان وقتی قدمی برمی‌دارد و بازخورد می‌گیرد، می‌تواند قدم بعدی را مطمئن‌تر بردارد و به جای درست‌تری برسد. فکر کنم این خیلی خوب است که ما که این کار را انجام دادیم و یک تجربه‌ای برای‌مان شد تا این کار را ادامه بدهیم و کم‌کم سعی کنیم این قضیه‌ی طنزنویسی را بیشتر جدی بگیریم و به آن بپردازیم.

– پروسه‌ی سنجش و داوری بچه‌ها آسان بود یا سخت؟
– خوب به هر حال داوری کردن کار آسانی نیست چون تمام مدت احساس می‌کنی که نکند حواسم از نکته‌ای پرت شود و خدایی نکرده حق کسی ضایع شود. به همین علت می‌بایست با حواس کاملاً جمع و با در نظر گرفتن تمام فاکتورهایی که به شما اعلام شده بود به اجراها توجه می‌کردم. حقیقتاً دوست داشتم بعداً یک بار دیگر فیلم ضبط شده‌ی برنامه را ببینم و سعی کنم مثل یک مخاطب





رياضی



آشنایی با دنیای زیبای ترسیم هندسی

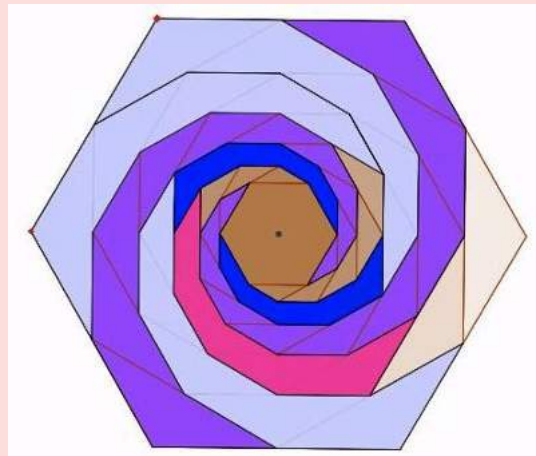
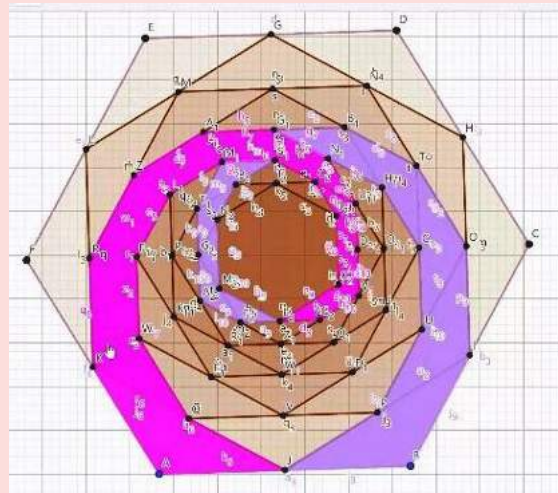
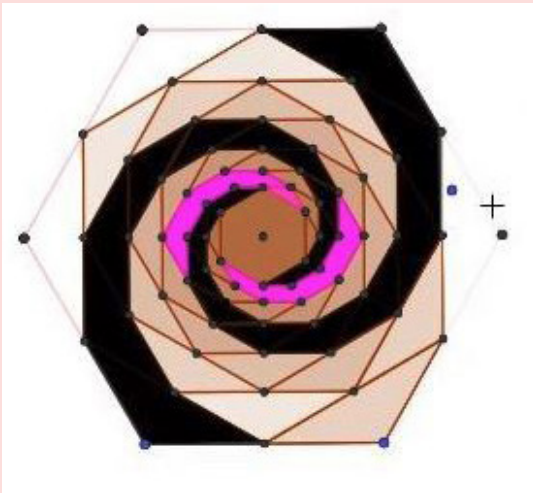
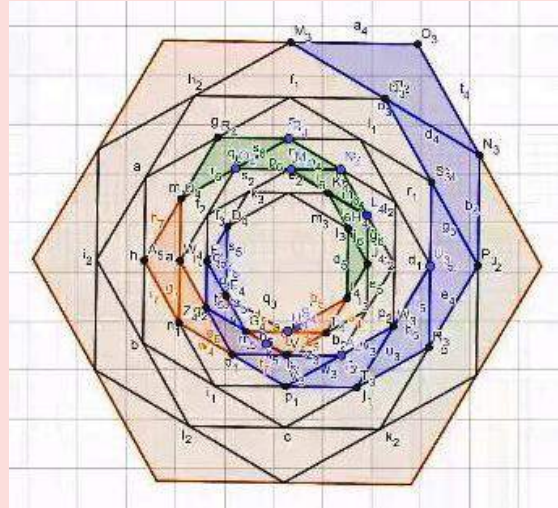
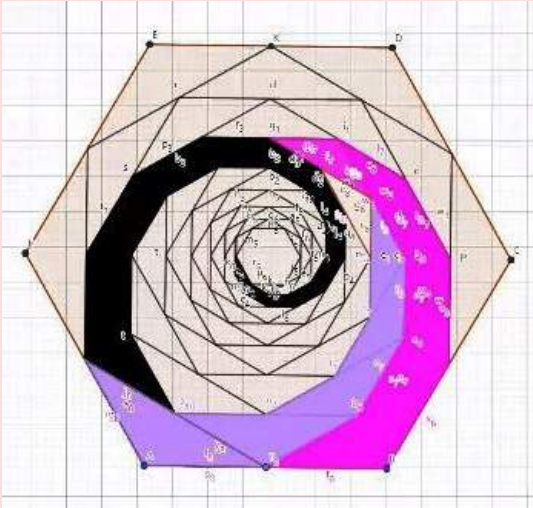
مسابقه‌ی ریاضی متوسطه‌ی یک

پریسا پرمور

در سال‌های دورتر، در کتاب‌های ریاضی مدارس جایی برای ترسیم‌های هندسی بود و بچه‌ها یاد می‌گرفتند که چگونه برخی طرح‌های زیبای هندسی را رسم کنند؛ اما به نظر می‌رسد اکنون بچه‌ها از فضای ترسیم هندسی دورند. به همین دلیل امسال گروه ریاضی متوسطه‌ی یک تصمیم گرفت در مسابقات دهه‌ی فجر، بچه‌ها را در فضای رسم کردن و حتی خلق کردن قرار دهد. از آن‌جا که مسابقه به صورت مجازی برگزار می‌شد، فضای ترسیم هم به فضای مجازی منتقل شد و قرار شد برای رسم کردن از نرم‌افزار جئوجبرا استفاده شود به همین دلیل مرحله‌ی اول این‌طور طراحی شد که همه بیست و چهار ساعت قبل از مسابقه فیلم آموزشی‌ای را که خانم حاجی‌محمودی تهیه کرده بودند، مشاهده کنند و با فضای نرم‌افزار آشنا شوند و آماده باشند. مسابقه از سه مرحله تشکیل شده بود: تحقیق، رسم هندسی و رسم خلاق که به تفکیک پایه‌ها، رسم‌ها نیز متفاوت بود. پرسش‌های زیر برای تحقیق گروهی هر پایه در زمان مساوی انتخاب شدند، زمان این بخش برای تحقیق و ارائه در مجموع بیست دقیقه بود.

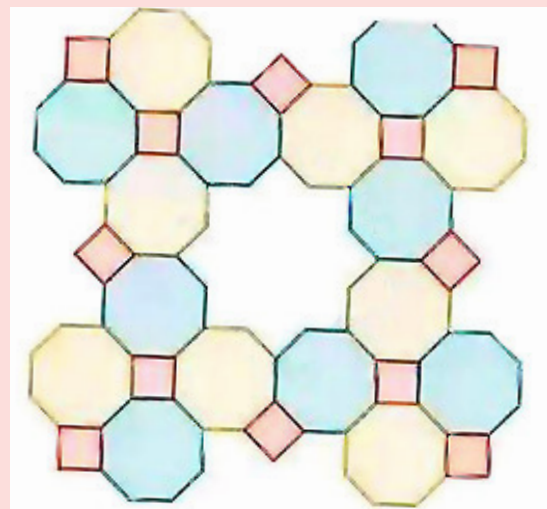
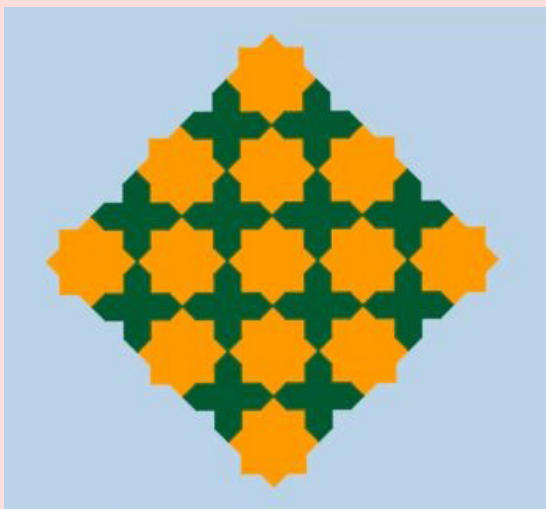
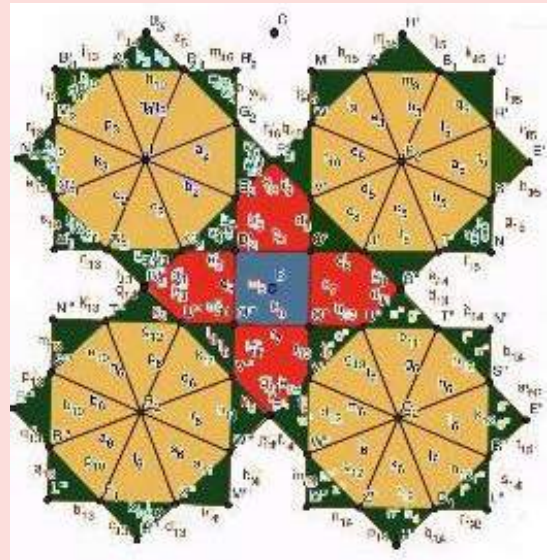
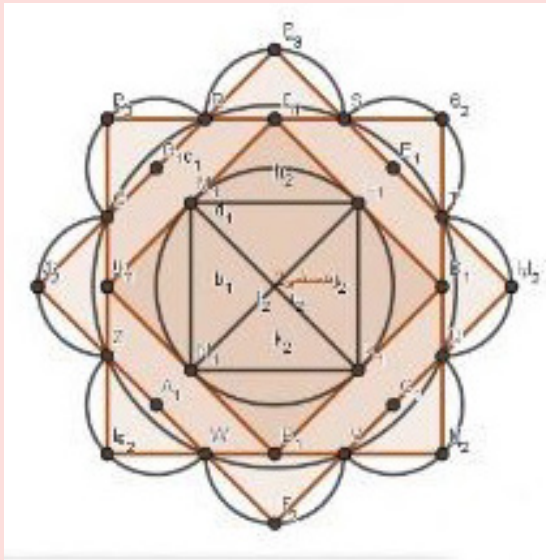
پرسش‌های پایه‌ی هفتم:

- تعریفی از مارپیچ‌ها در ریاضی ارائه دهید.
- چند تصویر از مارپیچ‌هایی را که در اطراف‌تان می‌بینید، پیدا کنید و ارائه دهید (مثلاً در طبیعت).
- مارپیچ‌ها با خط راست چگونه ترسیم می‌شوند؟



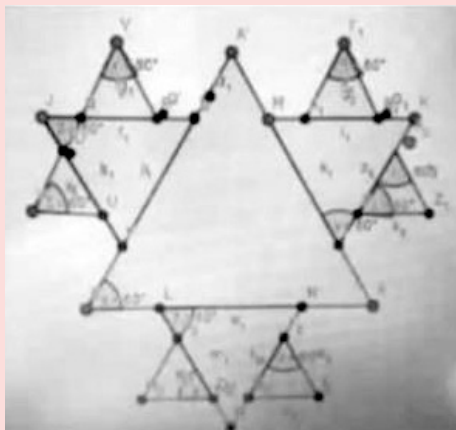
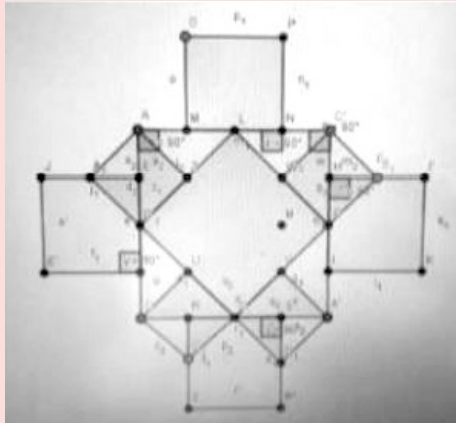
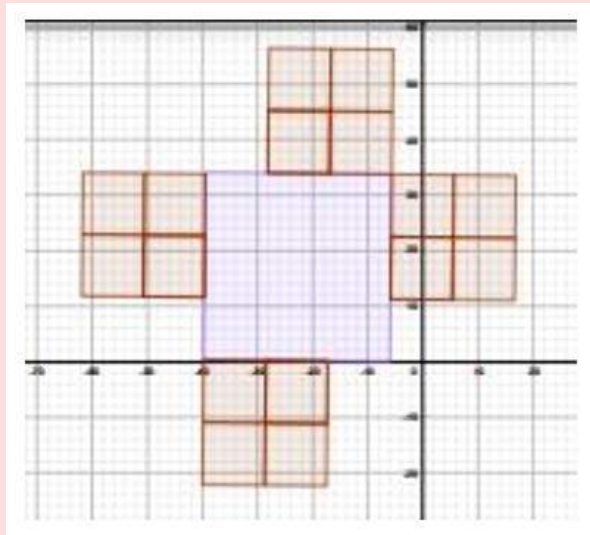
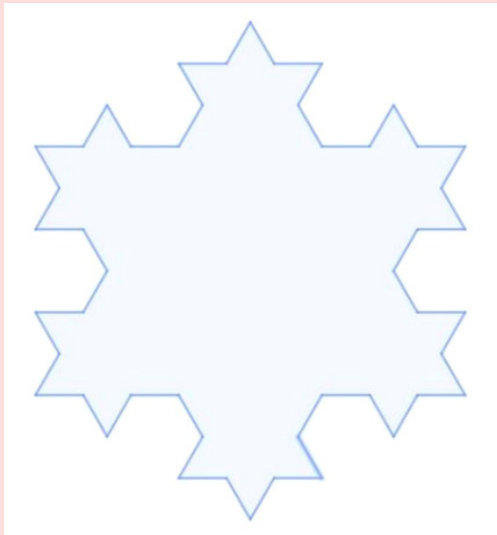
پرسش‌های پایه‌ی هشتم

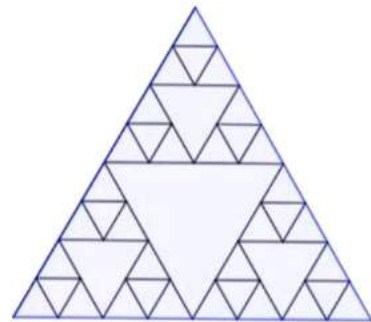
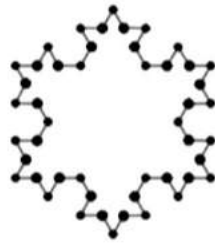
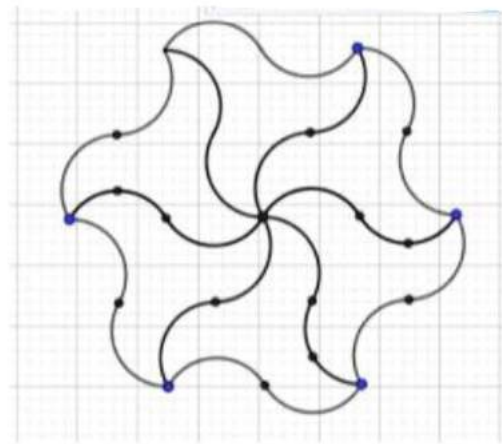
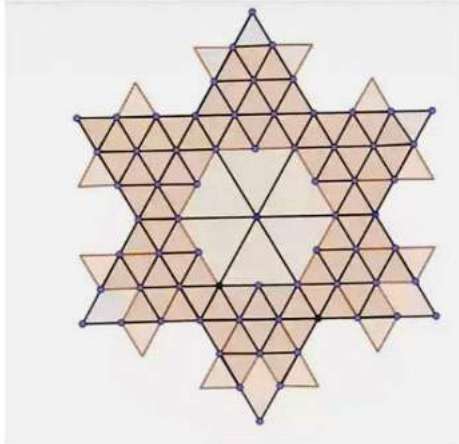
- شمسه در طراحی‌های ایرانی به چه شکل است؟
- شمسه نماد چیست؟
- چند تصویر را که در آن شمسه به کار رفته، پیدا کنید و ارائه دهید (مثلاً در معماری).



پرسش‌های پایه‌ی نهم

- فراکتال چیست؟
- شکل‌های فرکتالی چه ویژگی‌هایی دارند؟
- درباره‌ی دانه‌ی برف کخ تحقیق کنید.





پس از انجام تحقیق و ارائه‌ی پاسخ‌ها از شرکت کنندگان در هر پایه خواسته شد که متناسب با موضوع تحقیق خود، مارپیچ خط راست، شمسه و دانه‌ی برف کخ را رسم کنند و در این مرحله، تمام توضیحات ترسیم ریاضی را بیان کنند و از لحاظ ریاضی، ترسیم درستی انجام دهند و در نهایت رسمی خلاق ارائه دهند. نمونه‌هایی که در کنار سؤالات می‌بینید، مراحل رسم و نتایج کار بچه‌ها در این مسابقه است. از نکات خوب مسابقه‌ی ریاضی امسال درگیر بودن بچه‌ها در تمام زمان مسابقه با فعالیت، یادگیری کار با نرم افزار جدید و آشنایی با دنیای زیبای رسم‌های هندسی بود. اگر شما هم می‌خواهید با این دنیای زیبا آشنا شوید همین حالا شروع کنید.





النا اسماعیل زاده

ری را آزادی

ویراستار: هلیا افضلی

حروف ابجد

حروف ابجد شیوه‌ای برای مرتب‌سازی حروف عربی است که در آن به هر حرف، ارزش یک عدد داده می‌شود. در این شیوه به رقم‌های یک تا ده و برخی اعداد بین یک تا هزار یکی از ۲۸ حروف عربی نسبت داده شده است و با کمک آن‌ها می‌توان عدد مربوط به هر واژه را پیدا کرد.

ابجد	هوز	عقی	کمن	سمن	قرشت	شمخز	فتغ
۱ = ۱	۵ = ۵	۸ = ۸	۲۰ = ۲۰	۶۰ = ۶۰	۱۰۰ = ۱۰۰	۵۰۰ = ۵۰۰	۸۰۰ = ۸۰۰
۲ = ۲	۶ = ۶	۹ = ۹	۳۰ = ۳۰	۷۰ = ۷۰	۲۰۰ = ۲۰۰	۶۰۰ = ۶۰۰	۹۰۰ = ۹۰۰
۳ = ۳	۷ = ۷	۱۰ = ۱۰	۴۰ = ۴۰	۸۰ = ۸۰	۳۰۰ = ۳۰۰	۷۰۰ = ۷۰۰	۱۰۰۰ = ۱۰۰۰
۴ = ۴			۵۰ = ۵۰	۹۰ = ۹۰	۴۰۰ = ۴۰۰		

تاریخ پیدایش حساب ابجد یا حساب جمله‌ها روشن نیست، اما به احتمال زیاد از سده‌های نخست هجری آغاز و احتمالاً ایرانیان آن را درست کرده‌اند.

الفبای ابجد مانند الفبای عربی، بیست و هشت حرف دارد. در ادبیات فارسی معادل‌سازی این حروف با اعداد، به‌منظور رمزسازی کاربرد فراوانی داشته و دارد.



ترتیب حروف به شکل کلمه به صورت زیر است:

«أَبْجَد - هَوَز - حُطَى - كَلِمَن - سَعْفَص - قُرْشَت - ثَخِذ - ضَظْغ»

در ایران و در بین شاعران ایرانی نوعی عددنویسی به کمک حروف الفبا برای بیان تاریخ‌های مهم، متداول بوده است که به آن، حساب جمله‌ها گفته می‌شود. هنگامی که تاریخ یک رویداد را با یک واژه یا جمله بیان کنند به آن ماده تاریخ می‌گویند. به عنوان یک مثال جالب، حافظ در یکی از شعرهای خود تاریخ کشته‌شدن شاه‌شیراز را به شکل حروف ابجد آورده است:

بلبل و سرو و سمن، یاسمن و لاله و گل

هست تاریخ وفات شه مشکین کاکل

بلبل: ۶۴ سرو: ۲۶۶ سمن: ۱۵۰ یاسمن: ۱۶۱ لاله: ۶۶ گل: ۵۰

$$۱۵۰ + ۲۶۶ + ۶۴ + ۵۰ + ۶۶ + ۱۶۱ = ۷۵۷$$

مجموع این عددها یعنی ۷۵۷، سال کشته‌شدن ابواسحاق است.

در این بیت در کلمه‌ی گل به جای حرف «گ» از حرف «ک» استفاده می‌کنیم زیرا در عربی حرف «گ» (گ-چ-پ-ث) را نداریم و همچنین برای کلمه‌هایی که در آن تشدید وجود دارد، مانند کلمه‌ی محمد، حرف «میم» را فقط یک‌بار در آن حساب می‌کنیم.

حروف ابجد در ترتیب بندی، کتاب‌ها و متون، رمز‌گذاری و... کاربرد دارد.

منبع: کتاب تاریخ ریاضیات استاد شهریاری





زیست‌شناسی



حمله‌ی عصبی و راه‌های مقابله با آن

رایان ساقیان

«در حمله‌ی عصبی (panic attack) بدن به قفسی برای خودش تبدیل می‌شود. تمام گذشته، حال و آینده فرد در یک لحظه از جلوی چشمانش می‌گذرند. مثل نشستن روی تابی که بسیار از زمین فاصله گرفته است. انگار که مرز بین بدن فرد و اشیا اطرافش از بین می‌رود.»

در طول تاریخ شاعران و نویسندگان بسیاری تلاش کرده‌اند تا تجربه‌ی حمله‌ی عصبی را با کلمات توصیف کنند. حمله‌ی عصبی مجموعه‌ای از احساسات بسیار شدید و نامطلوب است که گاهی افراد آن را با حمله‌ی قلبی اشتباه می‌گیرند. اگرچه حمله‌ی عصبی تأثیرات نامطلوب طولانی مدت بر سلامت فیزیکی بدن ندارد، اما شوک روانی ناشی از آن می‌تواند بر زندگی روزمره‌ی فرد تأثیرات جدی بگذارد. تحقیقات نشان می‌دهد که حدود یک سوم افراد حداقل یک بار در زندگی خود حمله‌ی عصبی را تجربه می‌کنند. به طور کلی، حمله‌ی عصبی پاسخ بدن به خطر در اندازه‌های بیش از حد طبیعی آن است. پاسخ عصبی به عامل خطر آفرین با فعالیت آمیگدال، مرکز پردازش ترس در مغز آغاز می‌شود. هنگامی که آمیگدال عاملی را به عنوان خطر شناسایی می‌کند، با ترشح هورمون،

فعال شده و با غلبه بر آمیگدال سیستم پاراسمپاتیک را فعال کرده و منجر به ترشح هورمون استیل کلین می‌شود. استیل کلین ضربان قلب را کاهش داده و به مرور علائم حمله‌ی عصبی را از بین می‌برد.

طی حمله‌ی عصبی تنها تصور عامل خطر آفرین (و نه الزاماً اصل خطر) می‌تواند آغازکننده‌ی حمله باشد. دلایل شروع حمله‌ی عصبی به خوبی قابل شناسایی نیستند، گاهی نشانه‌هایی در پیرامون ما، حتی بوی عطر، که یادآور سانه‌های در گذشته باشند می‌توانند فرد را وارد فرایند حمله‌ی عصبی کنند. حمله‌ی عصبی زیرمجموعه‌ی اختلالات اضطراب (Anxiety disorders) مانند اختلالات اضطراب پس از سانحه (PTSD- post trauma-), اختلال اضطراب اجتماعی (Social anxiety) و اختلال وسواس فکری-عملی (OCD- obsessive-compulsive disorder) است. برای درمان اختلالات اضطراب معمولاً از داروهای ضدافسردگی و یا رفتاردرمانی شناختی (Cognitive behavioral therapy) استفاده می‌شود. هر دو روش حدود ۴۰ درصد بازدهی دارند و روش درمان برای هر فرد متفاوت است و احتمال

سیستم سمپاتیک را در بدن فعال می‌کند که خود باعث آزاد شدن هورمون آدرنالین در خون می‌شود. آدرنالین باعث افزایش سرعت ضربان قلب و تنفس می‌شود. از نظر تکاملی علت این فرایند آن است که عامل خطر در زندگی انسان معمولاً، فردی بوده که قصد آسیب زدن به او را داشته است و در نتیجه بدن ما به گونه‌ای تکامل یافته که در لحظه‌ی احساس خطر (دیدن فرد آسیب‌زننده) با ترشح آدرنالین ضربان قلب و میزان تنفس را افزایش دهد تا خون و اکسیژن بیشتری به عضلات برسند و فرد بتواند سریع‌تر بدود و فرار کند. امروزه عامل خطر الزاماً چیزی نیست که جان فرد را تهدید کند، جلسه‌ی امتحان، ملاقات با فردی ناخواسته، یادآوری خاطره‌ای نامطلوب و یا از دست دادن فردی عزیز می‌تواند برای افراد عاملی خطرزا باشد. در حمله‌ی عصبی تمام این واکنش‌ها بیش از حدی که بدن به آن نیاز دارد، صورت می‌گیرد و باعث ضربان شدید قلب و تندتندی تنفس (hyperventilation) می‌شود. تغییرات فشار خون در زمان حمله‌ی عصبی نیز باعث سرگیجه و بی‌حسی دست و پا می‌شود. حمله‌ی عصبی می‌تواند تا ده دقیقه طول

بکشد؛ پس از آن با توجه به از دست رفتن نظم فیزیکی بدن، بخش پیش‌پیشانی مغز





او، تغییر الگوی فکری فرد است که بعضی حالات را به صورت غیر واقع‌بینانه خطرناک احساس می‌کند. حتی بعد از جلسات رفتاردرمانی شناختی هم کنترل شرایط حمله‌ی عصبی آسان نیست. اما با تمرین، عوارض ناشی از حمله‌ی عصبی تقلیل می‌یابد تا به تدریج فرد بتواند شرایط استرس‌زای زندگی را بدون حمله‌ی عصبی پشت سر بگذارد و در نهایت به این باور برسد که «ترس نمی‌تواند به تو آسیب بزند، اما تمرکز بر ترس و درگیری مدام با آن می‌تواند شرایط زندگی را به واقع به خطر بیندازد.» اگر هیچ‌وقت در زندگی دچار حمله‌ی عصبی نشده‌اید، درک مشکلات ناشی از آن به شما کمک می‌کند تا حامی فردی که با حمله‌ی عصبی دست و پنجه نرم می‌کند باشید. چرا که قدم اول برای جلوگیری از حمله‌ی عصبی و یا کمک به درمان آن، شناخت آن است.

بازگشت حمله‌ی عصبی همچنان وجود دارد. هدف از فرایند رفتاردرمانی شناختی، آن است که به افراد بیاموزد در شرایط حمله‌ی عصبی چگونه با تمرکز، شرایط روانی و حتی جسمی خود را کنترل کنند. روش درمان با توضیح دلایل روان‌شناسی حمله‌ی عصبی آغاز می‌شود و با تمرین تمرکز بر تنفس و کنترل عضلات بدن پیش می‌رود تا به فرد بیاموزد چگونه آگاهانه تنفس خود را کنترل کند. مرحله‌ی بعدی درمان، تغییر الگوهای فکری و رفتاری فرد است به این معنا که افکاری را که فرد از آن‌ها می‌ترسد، با افکار واقع‌بینانه‌تر و کمتر آزاردهنده جایگزین می‌کنند. مرحله‌ی بعدی رویارویی با احساسات و افکاری است که می‌تواند محرک حمله‌ی عصبی باشد. در تمام این مراحل روانکاو با دانش روان‌شناسی خود بهترین مسیر را برای درمان اختلالات اضطرابی فرد انتخاب کرده و هدف نهایی



شیمی



مریم مزینانی

میکروپلاستیک‌ها و خطرات آن

میکروپلاستیک‌ها قطعات کوچک پلاستیک با کمتر از ۵ میلی متر طول هستند که وجود آن‌ها در اقیانوس‌ها می‌تواند برای زندگی آبزیان مضر واقع شود. در ادامه با این مواد و خطرات آن‌ها بیشتر آشنا می‌شویم.

پلاستیک‌ها شایع‌ترین نوع زباله در اقیانوس‌ها و دریاچه‌ها به حساب می‌آیند. بقایای این مواد می‌تواند در هر سایز و یا شکلی موجود باشد اما به ذرات با سایزی کمتر از ۵ میلی متر (به اندازه‌ی دانه‌ی کنجد) میکروپلاستیک می‌گویند. در واقع این مواد می‌توانند اندازه‌ای در حدود ۵ میلی متر تا ۱ میکرومتر داشته باشند. ذرات کوچک‌تر از ۱ میکرومتر تا ۱۰۰ نانومتر را زیر مجموعه‌ی این مواد می‌نامند و با نام نانوپلاستیک‌ها شناخته می‌شوند. مطالعات نشان می‌دهد که اکثر اجزای ذرات پلاستیکی دارای اندازه‌های مختلف در محدوده‌ی میکرومتر هستند.

ترکیبات فوق از فیلتراسیون‌های آب به راحتی عبور می‌کنند و وارد محیط زیست می‌شوند در نتیجه تهدید بالقوه‌ای برای زندگی آبزیان به شمار می‌روند. در سال‌های اخیر تحقیقات وسیعی برای جداسازی و حذف اثرات مخرب این مواد انجام پذیرفته است و راه‌هایی از جمله رسوب‌دهی شن‌ها و آب‌های سطحی حاوی میکروپلاستیک برای جداسازی این مواد توسعه و مورد آزمایش قرار گرفته است. امید است تحقیقات آزمایشگاهی انجام گرفته بتواند گام‌های مؤثری در حذف اثرات میکروپلاستیک‌ها بر محیط زیست و سلامتی جانداران داشته باشد.



خواص

میکروپلاستیک‌ها شامل اتم‌های هیدروژن و کربن در زنجیره‌های پلیمری هستند. ترکیباتی دیگر از قبیل فتالات‌ها و پلی برومو دی فنیل اتر PBDEs و تترا فرومو بیس فنل آ TBBPA معمولاً در پلاستیک‌ها وجود دارند و جزء مواد اصلی ساخت پلاستیک‌ها به شمار می‌روند. بسیاری از این مواد شیمیایی به مرور زمان از پلاستیک خارج و وارد محیط زیست می‌شوند. همین امر موجب شده تا این مواد و ممانعت از ورود آن‌ها به طبیعت، پبیش از پیش مورد توجه قرار بگیرد.

منابع میکرو پلاستیک‌ها کجاست

هر ساله انسان حدود ۴۰۰ میلیون تن زباله‌ی پلاستیکی خود را به محیط زیست وارد می‌کند. صدها سال طول می‌کشد تا به طور کامل این مواد از بین بروند. هر دو ذرات نانو و میکرو پلاستیک‌ها از بقایای تبدیل پلاستیک‌های بزرگ‌تر به کوچک‌تر تشکیل می‌شوند.

انواع میکرو پلاستیک

میکرو پلاستیک‌ها به طور کلی به دو دسته‌ی اولیه و ثانویه تقسیم می‌شوند. نوع اولیه‌ی این مواد را می‌توان در محصولات‌ی مانند لوازم مراقبت شخصی، گلوله‌های

پلاستیکی مورد استفاده در صنعت، لیاف پلاستیکی مورد استفاده در لباس‌ها (مانند نایلون) مشاهده نمود. این دسته به طور مستقیم از راه‌های گوناگونی وارد محیط زیست می‌شود؛ به عنوان مثال میکروپلاستیک‌های موجود در محصولات مراقبت شخصی در اثر شست‌وشو و از طریق کانال‌های آب و فاضلاب وارد محیط زیست می‌شود. ایجاد خراش و یا سایش در هنگام شست‌وشوی لباس‌هایی که لیاف مصنوعی دارند نیز موجب آزادسازی میکروپلاستیک‌ها خواهد شد. این ترکیبات قطعات کوچکی در پلاستیک‌های پلی‌اتیلنی اند که به عنوان اکسفولیانت در مواد آرایشی و بهداشتی، خمیردندان‌ها، لیاف مصنوعی و رزین نیز موجودند. نوع ثانویه‌ی این مواد از تجزیه‌ی پلاستیک‌های بزرگ‌تر به کوچک‌تر به وجود می‌آید. این رویداد معمولاً زمانی رخ می‌دهد که پلاستیک‌های بزرگ‌تر تحت شرایطی در معرض هوا، اشعه‌ی ماورا، بنفش خورشید، سایش باد و... قرار بگیرند. به طور کلی از جمله عمده‌ترین منابع تولیدی این مواد می‌توان به بقایای صنعت کشاورزی، پرورش آبزیان، صنعت ماهیگیری و کشتی‌رانی، مدیریت زباله‌ها، پساب‌های شهری اشاره کرد.

خطرات سلامتی

دریایی وجود دارد. با این وجود تحقیقات کمی درباره‌ی اثرات این ماده بر سلامتی انسان وجود دارد.

مواد شیمیایی خطرناک موجود در این مواد

همان‌طور که پیش از این نیز گفته شد فتالات‌ها یکی از مواد اساسی موجود در تولید پلاستیک‌های انعطاف‌پذیرند

پلاستیک‌ها تجزیه‌پذیر نیستند و به همان صورت میکروپلاستیک‌های اولیه و ثانویه انباشت و باقی می‌مانند تا جایی که آلودگی این مواد در اقیانوس‌ها سالانه ۴ الی ۱۶ میلیون تن تخمین زده شده است. این مواد منبع



این ماده می‌تواند موجب رشد سلول‌های سرطانی شود. با این وجود، این مطالعات تنها در قالب آزمایشگاهی ثابت شده است و مستقیماً نمی‌توان ارتباط آن را با سلول‌های انسانی تأیید نمود.

آزمایشات انجام‌شده بر موش‌ها نیز ثابت کرده که این مواد می‌توانند در کبد، کلیه و روده‌ها انباشته شوند و سطح مولکول‌های استرس اکسیداتیو در کبد را بیشتر نمایند. افزایش بیش از حد این ماده در این موجودات آسیب‌های مغزی جدی‌ای را نیز در پی دارد. این‌طور به نظر می‌رسد که این ترکیب از درون روده و با کمک خون می‌تواند به

آلودگی هوا نیز هستند و در ذرات گرد و غبار و معلق موجود در هوا وجود دارند. علاوه بر صدماتی که این مواد می‌توانند به محیط زیست و زندگی آبزیان وارد کنند، شاهد به خطر افتادن سلامت انسان نیز خواهیم بود.

ترکیبات فوق می‌توانند سبب جذب و آزادسازی مواد خطرناک شیمیایی شوند. اجزای پلاستیک‌ها و یا مواد شیمیایی جذب‌شده از طریق آن‌ها می‌تواند در طول سال‌ها تشکیل شود و در محیط باقی بماند. با وارد شدن این مواد به تغذیه‌ی آبزیان نگرانی‌ها برای ورود این میکروپلاستیک‌ها به غذای انسان در اثر مصرف غذاهای

سایر ارگان‌های دیگر نیز منتقل شود.

بیس فنول نوع آ نیز یکی دیگر از موادی است که در سال‌های اخیر مورد توجهی فراوان قرار گرفته است. این ماده که یکی از مواد تشکیل‌دهنده‌ی پلاستیک‌هاست، می‌تواند سبب ایجاد سرطان خون شود. بیس فنل آ در اغلب بسته بندی‌های پلاستیکی یا ظروف ذخیره سازی مواد غذایی یافت می‌شود. اما می‌تواند موادی غذایی را نیز به خود آلوده سازد.

بعضی شواهد نشان می‌دهد که بیس فنول نوع آ می‌تواند هورمون‌های تولید مثل را به خصوص در زنان تحت تأثیر قرار دهد.

چگونه از ورود این مواد به غذاهای مورد استفاده خودداری نماییم

این مواد در بسیاری از منابع غذایی یافت می‌شوند، اما به نظر می‌رسد غلظت آن در ماهی‌ها و صدف حلزونی بیشتر است. با این‌که هنوز تأثیرات این مواد بر سلامتی انسان به طور واضح مشخص نیست، لازم است غذاهایی که مصرف می‌کنیم دارای کیفیت بالا بوده، از منابع شناخته‌شده تأمین شود.

علاوه بر این همان‌طور که اشاره شد میکروپلاستیک‌ها در بسته‌بندی مواد غذایی نیز وجود دارند و ممکن است به درون غذا سرایت کنند در نتیجه استفاده‌ی کمتر از ظروف پلاستیکی و بسته‌بندی‌هایی از این جنس می‌تواند میزان تولید میکروپلاستیک‌ها را کمتر کند و برای محیط زیست نیز مفید واقع شود.

کاهش میکروپلاستیک‌ها

بین سال‌های ۱۹۵۰ تا ۲۰۱۵ حدود ۶۳۰۰ میلیون تن ضایعات پلاستیکی تولید شد که حدود ۴۹۰۰ میلیون تن آن در محیط زیست رها گردید. تحقیقات نشان می‌دهد این میزان تولید پلاستیک در سال ۲۰۵۰ به ۱۲۰۰۰ میلیون تن خواهد رسید. با این وجود آلودگی میکروپلاستیک‌ها عمدتاً توسط سیاست‌گذاران و دولت‌ها نادیده گرفته می‌شود. برای کمک به این معضل سازمان‌هایی وجود دارند که افراد را به باز یافت پلاستیک‌ها و استفاده‌ی مجدد از آن‌ها تشویق می‌کنند. با این‌که این مسئله، مشکلی دیرینه به حساب می‌آید اما تا سال ۲۰۱۲ اثرات مخرب این مواد هنوز به خوبی شناخته نشده بود تا این‌که در سال ۲۰۱۵





منابع

1. Rogers, K. (2019, April 22). Microplastics. Retrieved June 24, 2019, from <https://www.britannica.com/technology/microplastic>
2. Microplastics: Your Environment, Your Health | National Library of Medicine. (n.d.). Retrieved June 24, 2019, from <https://tox-town.nlm.nih.gov/sources-of-exposure/microplastics>
3. US Department of Commerce, & National Oceanic and Atmospheric Administration. (2016, April 13). What are microplastics? Retrieved June 24, 2019, from <https://oceanservice.noaa.gov/facts/microplastics.html>

رئیس جمهور آمریکا اواما ممنوعیت استفاده از این مواد را در محصولات آرایشی و خمیردندانها امضا کرد. یکی دیگر از استراتژی‌های موجود برای به حداقل رساندن آلودگی‌های ناشی از این مواد استفاده از میکروارگانیزم‌هایی است که می‌توانند پلیمرهای میکروپلاستیک‌های مصنوعی را تجزیه نمایند. بسیاری از قارچ‌ها و باکتری‌ها قادر به تجزیه بیولوژیکی و از بین بردن مواد شیمیایی مانند پلی‌استایرن، پلی‌استر، پلی‌اورتان و پلی‌اتیلن هستند. چنین میکروارگانیزم‌هایی می‌توانند به فاضلاب‌ها و سایر منابع آلوده موجود افزوده شوند تا آلودگی ناشی میکروارگانیزم‌ها به حداقل برسد.





فیزیک



پیچیدگی مسئله‌ی هزاره‌ی سوم

بخش دوم

سعیده زارع بناد کوکی

در روزهایی که هوا آلوده نیست اگر به آسمان نگاه کنید، دسته‌هایی از پرنده‌ها را مشاهده می‌کنید که در آسمان به دنبال هم حرکت می‌کنند. آن‌ها با نظمی چشم‌گیر از این سو به آن سو می‌روند. اگر اهل دیدن مستندهای حیات وحش باشید نیز صحنه‌های زیادی را دیده‌اید که در آن ماهی‌های کوچک مانند یک ارتش به نبرد با مهاجم خارجی می‌پردازند. این‌ها مثال‌هایی از سیستم‌های پیچیده است. در بخش اول این مقاله، با بیان تاریخچه‌ای از پیشرفت «علم فیزیک» به مقوله‌ی «پیچیدگی» که مسئله‌ی مهم قرن بیست و یکم است، اشاره کردیم و در این بخش، با بررسی چند مثال از سیستم‌های پیچیده، به بیان ویژگی‌های این سیستم‌ها می‌پردازیم. خوب است بدانید که نوبل فیزیک در سال ۲۰۲۱ به فیزیک‌دانانی که به تحقیق در زمینه‌ی سامانه‌های پیچیده می‌پردازند تعلق گرفته است.

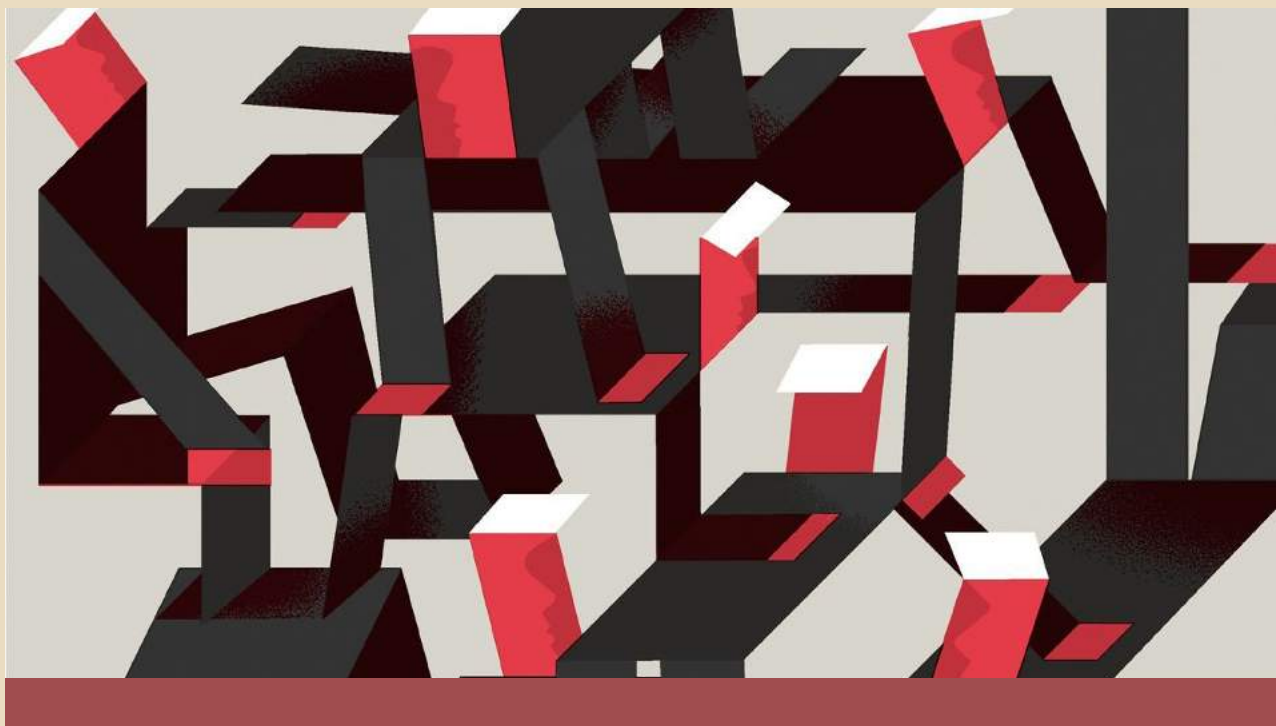
۱. کلونی مورچه‌ها

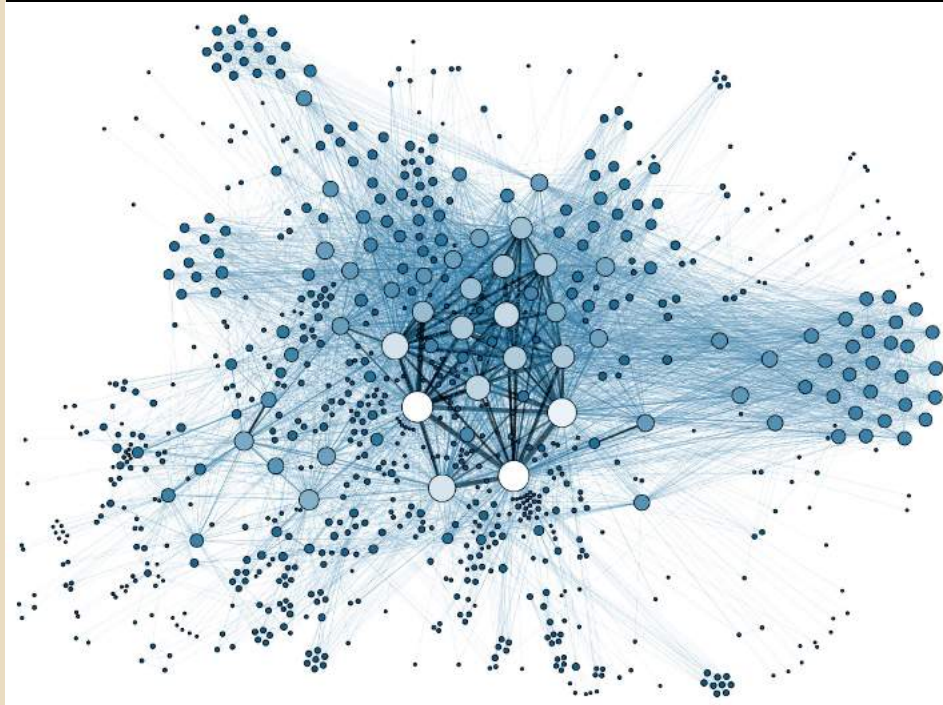
زیادی درباره‌ی مورچه‌ها و ساختارهای اجتماعی آن‌ها کسب کرده‌اند، هنوز نمی‌توانند رفتارهای فردی و جمعی آن‌ها را به صورت کامل توضیح دهند؛ مثلاً پل‌های طولانی را در نظر بگیرید که توسط خود مورچه‌ها برای مهاجرت از یک لانه به لانه‌ی دیگر ساخته می‌شود. دانشمندان دقیقاً نمی‌دانند که چگونه اقدامات فردی مورچه‌ها منجر به ایجاد ساختارهای بزرگ و پیچیده می‌شود؛ مثلاً هنوز معلوم نیست که کلونی مورچه‌ها چگونه خود را با تغییر شرایطی نظیر تغییر هوا و یا حمله‌ی مهاجم خارجی سازگار می‌کند و تکامل بیولوژیکی چگونه به تولید موجوداتی با تضاد بین سادگی فردی و پیچیدگی جمعی انجامیده است.

۲. اقتصاد

اقتصادها سیستم‌های پیچیده‌ای متشکل از اجزای ساده و میکروسکوپی از قبیل افراد یا شرکت‌ها است. این اجزا کالاها را خرید و فروش می‌کنند اما رفتار جمعی این

کلونی‌های حشرات اجتماعی یکی از رازآلودترین نمونه‌های سیستم‌های پیچیده در طبیعت است. برای مثال؛ کلونی مورچه‌ها شامل هزاران مورچه‌ی مستقل است که در آن هر مورچه به تنهایی و به صورت غریزی به دنبال غذا می‌گردد، به سادگی به سیگنال‌های شیمیایی سایر مورچه‌ها پاسخ می‌دهد و با مهاجمان مبارزه می‌کند. با این حال هر ناظری که از بیرون به یک کلونی مورچه نگاه کند متوجه می‌شود که کلیت مورچه‌ها در کنار هم با وجود رفتارهای فردی ساده‌شان، ساختاری کاملاً متحیرکننده و پیچیده را پدید می‌آورند که مجموعاً برای بقای کلونی بسیار با اهمیت است. مورچه‌ها به شیوه‌ای شگفت‌انگیز از خاک و برگ و شاخه‌ها برای ساختن لانه‌های بزرگ باثبات و شبکه‌های بزرگ زیرزمینی استفاده می‌کنند. آن‌ها دمای محیط لانه را با کم کردن مواد سازنده و بدن خود کنترل می‌کنند. با این‌که امروزه دانشمندان اطلاعات





اجزا مجموعه‌ی سیستمی‌ای پیچیده و غیرقابل پیش‌بینی

است. رفتاری که از اقدامات میکروسکوپی تعداد بی‌شماری از خریداران و فروشندگان منفرد ناشی می‌شود. اقتصاددانان به چگونگی کارایی بازارها و عوامل شکست کارایی در دنیای واقعی علاقه‌مندند؛ به همین دلیل اخیراً برخی از اقتصاددانان سعی کرده‌اند تا با استفاده از رویکرد سیستم‌های پیچیده رفتار بازار را توضیح دهند؛ مثلاً از الگوهای دینامیکی برای پیش‌بینی رفتار اقتصاد در مقیاس جهانی استفاده می‌شود. الگوهای تشکیل حباب در بازار و سقوط بازارها، پردازش سیگنال‌ها و اطلاعات در جریان فرآیند تصمیم‌گیری خریداران و فروشندگان سهام و «پردازش اطلاعات» بازار - که منجر به محاسبه‌ی قیمت‌های کارآمد می‌شود، همگی نمونه‌هایی از رفتارهای پیچیده‌ی سیستم‌های اقتصادی هستند. فرآیند سازگاری و یادگیری در بازار هم که در آن فروشندگان کالاها میزان تولیدات خود را متناسب با تغییر در نیازهای خریداران تنظیم می‌کنند نمونه دیگری از پیچیدگی رفتار در سیستم‌های اقتصادی است.

است، مثلاً تغییرات قیمت مسکن در مناطق مختلف یک کشور و افت و خیز در قیمت‌های سهام بازار بورس را در نظر بگیرید؛ برخی اقتصاددانان تصور می‌کنند که اقتصادها هم در سطح خرد و هم در سطح کلان با هم سازگارند. در سطح خرد افراد، شرکت‌ها و بازارها سعی می‌کنند با کسب اطلاع از رفتار افراد و شرکت‌های دیگر سودآوری خود را افزایش دهند. از نظر تاریخی این منافع شخصی در سطح خرد باعث شده است که بازارها در سطح کلان، به سمت یک حالت تعادلی که در آن قیمت کالاها تعیین می‌شود، سوق پیدا کنند. بنابراین در اقتصاد راهی برای تغییر الگوی تولید یا مصرف که به بهبود وضعیت همه منجر شود، وجود ندارد. از نظر سودآوری یا رضایتمندی مصرف‌کننده، بهبود وضعیت یک شخص سبب بدتر شدن وضعیت شخصی دیگری خواهد شد.

فرآیندی که از طریق آن بازارها متعادل می‌شوند، کارایی بازار نامیده می‌شود. آدام اسمیت، اقتصاددان قرن هجدهم این رفتار خودتنظیمی بازارها را «دست نامرئی» خوانده

۳. شبکه‌ی جهانی اینترنت

شبکه‌ی جهانی وب در اوایل دهه‌ی ۱۹۹۰ میلادی به صحنه جهانی آمد و از آن زمان تاکنون رشد چشم‌گیری را تجربه کرده است. همانند سایر سیستم‌های پیچیده، می‌توان وب را به عنوان یک سیستم اجتماعی خودسازمان‌دهنده تصور کرد، زیرا هر یک از افراد در شبکه‌ی اینترنت با نظارت مرکزی کم یا بدون نظارت، وظایف ساده‌ای را انجام می‌دهند؛ مثلاً صفحات وب را مرور می‌کنند و صفحات شخصی خود را به سایر صفحات وب پیوند می‌دهند. با این حال محققان سیستم‌های پیچیده دریافته‌اند که شبکه‌ی اینترنت نیز در حالت کلی دارای بسیاری از ویژگی‌های غیرمنتظره سیستم‌های پیچیده است، زیرا در مقیاس بزرگ، ساختار کل شبکه، نحوه رشد و چگونگی انتشار اطلاعات از طریق پیوندها دارای پیچیدگی است. به همین دلیل رفتار پیچیده ناشی از قوانین ساده در شبکه‌ی جهانی وب در حال حاضر به موضوعی جالب در مطالعات سیستم‌های پیچیده مبدل شده است.

فصل مشترک تمامی سیستم‌های پیچیده

آنچه گفته شد، همگی مثال‌هایی از سیستم‌های پیچیده بود. سیستم‌های پیچیده ویژگی‌های مشترکی دارند که در ادامه به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود:

۱. رفتار جمعی پیچیده

تمام سیستم‌هایی که توصیف کردیم شامل شبکه‌هایی از اعضای مستقل‌اند، مورچه‌ها، کاربران اینترنت و خریداران سهام. رفتار جمعی این سیستم‌ها مستقل از کنترل مرکزی بوده و یا فاقد یک رهبر واحد است. اجزای پرشمار این سیستم‌ها به صورت موضعی با یکدیگر، برهم‌کنش می‌کنند، اما در مقیاس بزرگ از خود رفتارهای پدیداره بروز می‌دهند. این اجزا در کنار هم رفتار و ویژگی‌هایی را خلق می‌کنند که در عین جذابیت پیش‌بینی این سیستم‌ها را دشوار می‌کند.

۲. علامت‌دهی و پردازش اطلاعات

تمام این سیستم‌ها اطلاعات تولید می‌کنند و از اطلاعات داخل سیستم و محیط خارج از آن نیز استفاده می‌کنند،





این مطلب در شماره بهمن مجله ویکی گونیا منتشر شده است.

<https://tamas.wiki/goonia-articles/%d9%be%db%8c%da%86%db%8c%d8%af%da%af%db%8c-%d9%85%d8%b3%d8%a6%d9%84%d9%87%e2%80%8c-%d9%87%d8%b2%d8%a7%d8%b1%d9%87%e2%80%8c-%d8%b3-%d9%88%d9%85-11942/>

منابع:

1. Complexity, A guided tour, melanie mitchell, OXFORD UNIVERSITY PRESS, 2009
2. More is different, P.W. Anderson, Science, New Series, Vol. 177, No. 4047. (Aug. 4, 1972), pp. 393-396
3. <https://www.sitpor.org/2019/05/zharfa25-complexsystems/>
4. <https://www.sitpor.org/2017/01/complexsys1/>

مانند اطلاعاتی که در یک سیستم اقتصادی توسط خریداران و فروشندگان ایجاد می‌شود و سیستم برای تحول خود از اطلاعات تولید شده استفاده می‌کند.

۳. انطباق

تمام این سامانه‌ها سازگار می‌شوند؛ یعنی رفتار خود را برای افزایش شانس بقا یا موفقیت از طریق یادگیری یا فرآیندهای تکاملی بهبود می‌بخشند؛ مانند سازگاری گروهی از حشرات اجتماعی در مقابل تغییرات آب و هوا و یا مهاجم خارجی برای بقای خود.

بر اساس آنچه که تا کنون گفتیم می‌توانیم سیستم‌های پیچیده را به صورت زیر تعریف کنیم:

«سیستم‌های پیچیده سیستم‌هایی هستند که در آن‌ها شبکه‌های بزرگی از مؤلفه‌ها بدون کنترل مرکزی وجود دارند و برهم‌کنش‌های ساده این مؤلفه‌ها در کنار هم منجر به بروز رفتارهای پیچیده جمعی، پردازش اطلاعات و سازگاری از طریق یادگیری یا تکامل شود.»





نگاهی به آینده

تجرب‌های ناب

اکسپو ۲۰۲۲

هلیا افضلی

در آذر ماه امسال پس از دو سال شرکت در کنفرانس‌های مجازی، از برگزاری حضوری نمایشگاهی علمی باخبر شدیم و با خوشحالی در این نمایشگاه شرکت کردیم. اکسپو ۲۰۲۲ فرصتی طلایی برای افراد از سراسر دنیا است که در حوزه‌های مختلف توانسته‌اند نوآوری و اختراعاتی را ثبت کنند. یکی از جالب توجه‌ترین نمایشگاه‌هایی است که در طول سال برگزار می‌شود و در آن دستاوردهایی در حوزه‌های صنعت، فناوری، گردشگری و تجاری به نمایش گذاشته می‌شود. قرار بود این نمایشگاه در سال ۲۰۲۰ برگزار گردد، اما متأسفانه اپیدمی کووید ۱۹ مانع از برگزاری آن شد. نمایشگاه علوم اکسپو هر دو سال یک‌بار به میزبانی یکی از کشورهای آسیایی برگزار می‌شود. در این نمایشگاه کشورهای جمهوری چک، اوکراین، ایتالیا، رومانی، آلبانی، گرجستان، روسیه، شیلی، پاراگوئه، برزیل، مکزیک، مصر، تونس، الجزایر، عمان، عربستان سعودی، کویت، اردن، فلسطین، امارات متحده عربی، آذربایجان، بوسنی و هرزگوین، هند، ایران، نپال، کره جنوبی و ترکیه شرکت داشتند و هر کدام فرهنگ‌های خود را نیز به بازدیدکنندگان معرفی کردند.

در زمینه چالش‌های موجود در فضا بود که در روز چهارم برگزار شد. این کنفرانس نیازمند نگارش و ارسال یک انگیزه‌نامه بود که علت علاقمندی ما به شرکت در آن را بیان می‌کرد. در مرحله بعد، این انگیزه‌نامه‌ها داوری می‌شد و افراد برگزیده در کنفرانس شرکت می‌کردند. پس از شنیدن سخنان نماینده‌ی مؤسسه‌ی بین‌المللی فضا از ما که در گروه‌های شش نفره داشتیم خواستند به چالش‌های موجود در فضا فکر کنیم و برای آن‌ها راه‌حل‌هایی ارائه دهیم و نکات مثبت و منفی راه‌حل‌ها را پیدا کنیم. سپس هر کدام از ما از پروژه‌های خود فیلم گرفتیم و برای مسئول اجرایی ارسال کردیم.

در روز پنجم اسفند برنامه‌ی فرهنگی برگزار شد که به هر کشور دو تا سه دقیقه وقت داده شد که با کمک آهنگ و سرود محلی، فرهنگ کشور خود را به نمایش بگذارد. بعد از برنامه‌ی فرهنگی مراسم اختتامیه برگزار شد، در این مراسم از مدارس شرکت‌کننده خواسته شد که روی صحنه بیایند تا جوایز به آن‌ها داده شود. به همه‌ی شرکت‌کنندگان یک گواهی‌نامه و یک مدال داده شد.

در آخر می‌توانم بگویم، از شرکت در این نمایشگاه تجربه‌های زیادی به‌دست آوردیم؛ از دادن چهار تست کرونا گرفته تا آشناسدن با فرهنگ‌های مختلف و پیدا کردن دوستان جدید و من به جرئت می‌توانم بگویم که شرکت در این نمایشگاه یکی از بهترین تجربیات زندگی من بود!

در این جشنواره هر گروه غرفه‌ای داشت که می‌توانست به اختیار خود آن را تزئین و با نصب یک پوستر ایده‌های نوین خود را بیان کند. گروه‌ها از این فرصت به خوبی استفاده کرده بودند و پوستره‌های خود را به شکل‌های مختلف طراحی کرده بودند.

در روز اول نمایشگاه علاوه بر آماده کردن غرفه‌ها، مراسم افتتاحیه هم برگزار شد. مراسم افتتاحیه با سرود ملی میزبان شروع شد و در ادامه با تقدیر و اهدای جوایز به همکاران و شرکای برگزاری این مسابقه همراه شد.

روز دوم تا ششم زمانی برای بازدید اصلی از پروژه‌ها بود. ما برای بازدیدکنندگان پروژه‌مان را مختصراً معرفی می‌کردیم و آن‌ها هر سؤالی داشتند از ما می‌پرسیدند. در هر غرفه هم سوغاتی‌هایی از شکلات و شیرینی گرفته تا کارت پستال به بازدیدکنندگان به عنوان یادگاری داده می‌شد.

در تمام روزهای برگزاری نمایشگاه، کارگاه‌هایی برای ما برگزار می‌شد و می‌توانستیم از میان دو کارگاه در روز، یکی را انتخاب کنیم. کارگاه‌هایی که در آن شرکت کردیم در زمینه‌ی اینترنت اشیا، فضا و پیشرفت تکنولوژی بود.

در روز دوم و سوم دو کنفرانس ویژه داشتیم. موضوع اولین کنفرانس «نقش برنامه‌های فضا و تکنولوژی‌های موجود، در حل مشکلات محیط زیست» و دومی «نقش اقتصاد سبز در داشتن کشوری پایدار» بود. در هر دوی این کنفرانس‌ها دانشمندان و اساتیدی در این زمینه صحبت کردند. یکی دیگر از کنفرانس‌های خاص این نمایشگاه



داستان



لادن کرمی

پلک‌های کوچک

صدای بی‌سیم پلیس، اعتراض‌های
همراهان بیمارها، بوق ماشین‌های
خیابان جلویی و گریه‌های عجیبش در

گوشم می‌پیچید. در تمام این یک سال و نیم انترنی‌ام ندیده بودم نوزادی این‌طور گریه کند. صدایش از گوش‌هایم مستقیم به قلبم فرو می‌رفت و بعد چشم‌هایم می‌سوخت و گونه‌هایم خیس می‌شد. امروز صبح که برای شیفت آمده بودم همه‌چیز خیلی خوب بود. حدود یک ماه است که در بخش نوزادان‌ام. اینجا را این قدر دوست داشتم که زمان استراحت، به جای این که بروم در اتاق استراحت و خودم را ولو کنم روی تخت، مستقیم می‌رفتم به اتاق نوزادان. صندلی را وسط تخت‌ها می‌گذاشتم و به لپ‌های سرخ و پلک‌های کوچک‌شان نگاه می‌کردم. گاهی اوقات که می‌رفتم کنارشان تا دستگاہ‌شان را چک کنم، انگشت سبابه‌ام را در مشت‌های‌شان می‌گرفتم، فشار می‌دادند و دیگر رهایش نمی‌کردند.

شیوا دوستم امروز صبح حسابی کفری شده بود. داشت چرندیاتی در مورد یکی از همکلاسی‌هایمان می‌گفت: «نازی باید می‌دید، اصلاً زنه دیوونه بود. هی می‌گفتم بابا بچه چیزیش نیست هی می‌گفت نه شما نمی‌فهمین. خودشو می‌زد به در و دیوار می‌گفت بچه‌ام مرد، بچه‌ام مرد. بعد این یارو ... امیری خنده‌اش گرفت زنه هم با همون کاغذ ماغذهای توی دستش یدونه زد تو دهنش. آخ‌آخ داشتم از خنده غش می‌کردم، دلم خنک شد. پسره فکر می‌کنه از همه‌ی ما سره. بعد بر می‌گرده... نازی اصلاً گوش می‌دی چی می‌گم؟ همش حواست به این فین‌فینی‌هاست.» از پشت شیشه‌ی اتاق نوزادان، داشتم داخل را نگاه می‌کردم، تا برگشتم که الکی تأییدش کنم، خانم کریمی، سرپرستار

کاری کنم. بلند می‌شوم. «نازی نگو الان بازم تو این وضع حوصله‌ی اتاق نوزادان رو داری، بشین سرجات.» توجهی نکردم بلند شدم و در راهرو به سمت چپ پیچیدم. «لااقل راه رو درست برو. اتاق نوزادان سمت راسته که.» حتی بر هم نگشتم. «به درک هر غلطی خواستی بکن.» صدایش پر از بغض بود.

در ان‌ای‌سی‌یو را بستم. فقط دو نوزاد اینجا بودند. معمولاً اینجا خلوت است. رفتم پیش جیغ‌جیغو. وقتی نگاهش کردم یاد یک ساعت پیش افتادم. وقتی با آن جثه‌ی کوچکش تشنج می‌کرد. وقتی به سختی هوا را داخل شش‌های کوچکش می‌کشید و وقتی آن‌قدر جیغ کشیده بود که سرخ شده بود.

صورتش سفید شده بود و زیر فشار کپسول اکسیژن و با حفره‌ای که در قلبش بود به سختی نفس می‌کشید. اثر داروهای آرام‌بخش بود که الان خواب بود. خوابی پر از درد. وقتی خانم کریمی برای مان‌درمورد جیغ‌جیغو می‌گفت نمی‌دانستم چطور باید حرف‌هایش را نت‌برداری کنم. اشک‌هایم نوشته‌های روی کاغذ را غرق می‌کردند، همان‌طور که جیغ‌جیغو، نه ماه تمام در رحم مادرش بیشتر غرق می‌شد. و اینجا خوابیده بود. پدری با شوق از پشت شیشه نگاهش نمی‌کرد. مادر بزرگی نبود که با هر صدای کوچک او قربان صدقه‌اش برود و کسی

با عجله آمد و گفت: «اورژانسیه، شیوا بدو زنگ بزن به اورژانس اجتماعی، بعدم به نگهبانا بگو پلیس رو خبر کنن. نازنین تو هم با من بیا اتاق زایمان.» آرزو کردم کاش جایم با شیوا عوض می‌شد.

اولش اصلاً نفهمیدم چه شده. مادری مثل تمام مادران دیگری که وقت زایمان‌شان می‌شد، درد زایمان داشت و ما هم کمکش می‌کردیم. نمی‌دانستم کجای قضیه نیاز به پلیس داشت. وقتی بچه به دنیا آمد، سرش نظرم را جلب کرد؛ کوچک‌تر از حد معمول بود. رفتم برای اندازه‌گیری قد و وزنش. این لحظه را خیلی دوست داشتم. لحظه‌ی تولد یک زندگی. نور اتاق چشمانش را می‌زد. اول آرام‌آرام حق کرد و بعد گریه‌اش خیلی بلند شد. گریه‌اش طور خاصی بود. می‌خواستم بگذارمش بغل مادرش. خانم کریمی داد زد: «چی کار می‌کنی ببرش ان‌ای‌سی‌یو.» من هول شدم. ان‌ای‌سی‌یو بخش مراقب‌های ویژه‌ی نوزادان بود. داشتم از در اتاق می‌رفتم بیرون که صدای مادرش در گوشم پیچید: «ولم کنید عوضی‌ها.»

حالا حدوداً پنج ساعت از تولدش گذشته. شیوا اسمش را گذاشته بود جیغ‌جیغو. البته قبل از این که بفهمد چرا آن نوزاد این‌قدر گریه می‌کند. حالا اما دپرس گوشه‌ی اتاق استراحت نشسته. اولین بار است که او را این‌قدر ساکت می‌بینم. حس بدی دارم. نمی‌خواهم اینجا بنشینم. می‌خواهم

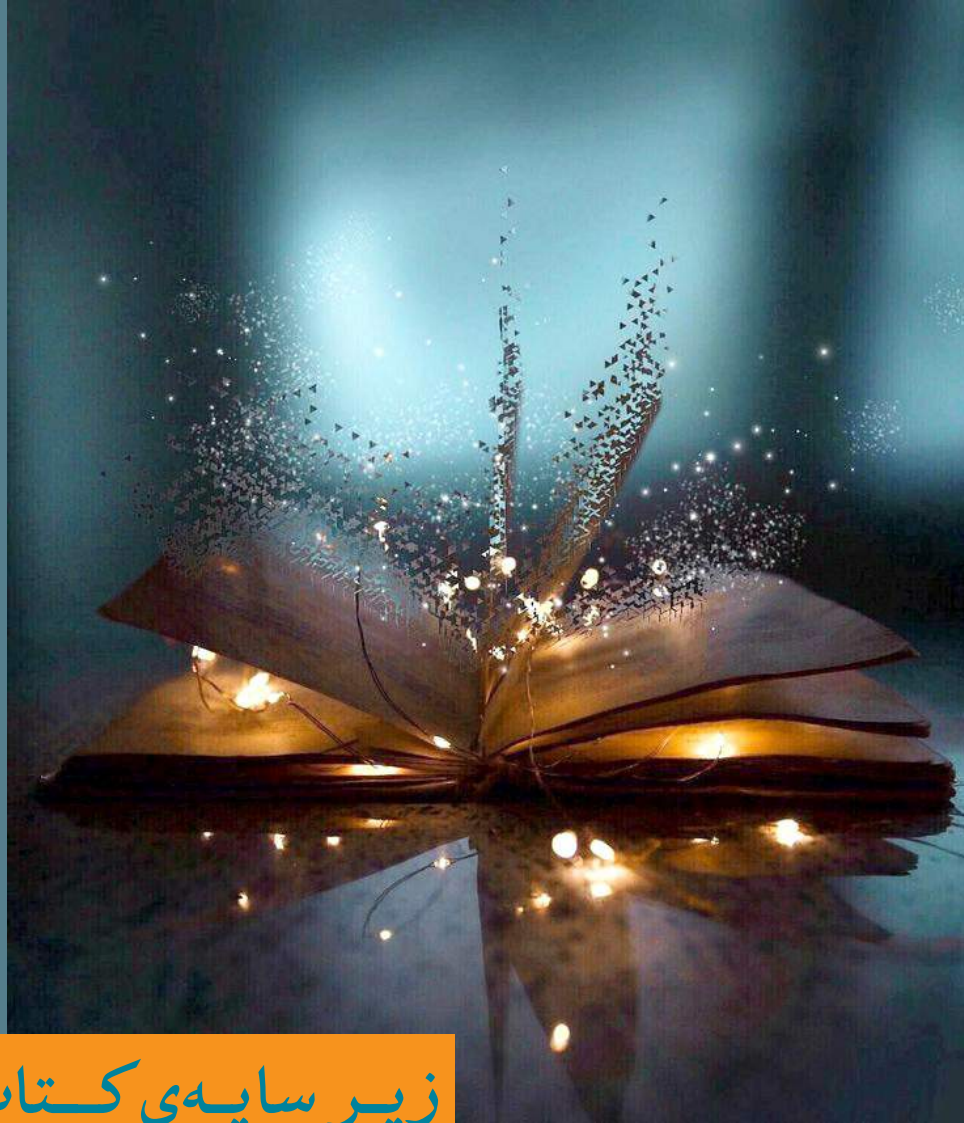
دست چپم را به سمت دستش بردم. انگشتان کوچک و نحیفش را دور انگشت سبابه‌ام پیچید. لبخندی بر لب‌هایم نشست. همان‌طور که به پلک‌های خسته و روی‌هم‌افتاده‌اش نگاه می‌کردم، خوابم برد. با صدای خانم کریمی بیدار شدم: «نازی پاشو. پاشو برو خونه.» دست چپم کنار صندلی افتاده بود. انگشتم دیگر در دست‌های نرم جیغ‌جیغو نبود. نگاهش کردم. تمام دستگاه‌هایی که به او وصل کرده بودند، خاموش بود. قفسه‌ی سینه‌اش دیگر تکان نمی‌خورد. فهمیدم که خودش هم می‌دانسته. می‌دانسته که مادر بزرگی قربان صدقه‌اش نمی‌رود، پدرش برایش از آن خرس‌های کوچک پشمالو نمی‌آورد، کسی هیچ وقت دنبالش نمی‌آید و طعم گرم و راحت آغوش مادرش را نمی‌چشد. این بار من دستم را دور دستش حلقه کردم، چون او دیگر نمی‌توانست. چون جیغ‌جیغو پلک‌های کوچک زیبایش را که در صورتی مملو از رد اشک خودنمایی می‌کرد، برای همیشه به روی این دنیا بسته بود.

با خرس کوچولو پشمالویی دنبالش نمی‌آمد تا او را به خانه ببرد. حتی نمی‌توانیم با اطمینان بگوییم که تا فردا صبح زنده می‌ماند یا نه. آن‌طور که خوانده‌ام همه‌شان همین‌طوری اند. آن‌ها به شدت وابسته به مادرشان اند و مادرشان هم به شدت وابسته به مواد. بدون این که حتی بدانند و بدون این که حق انتخابی داشته باشند، در وجود مادرش اعتیاد به چیزی پیدا کرده بود که از همان روزهای اول زندگی‌اش، وجودش را آرام می‌مکید. او با درد عمیقی به دنیا آمده بود. درد اعتیاد اجباری. سر کوچکش، حفره درون قلبش و جیغ‌های غریبش همه به خاطر دردی بود که برایش زیادی بود. وقتی از رحم مادرش جدا شد، انگار وارد کمپ ترک اعتیاد شده باشد. نه ماه در رحم مادرش با مواد مخدر رشد کرده بود. شاخه‌های مکنده‌ی آن هر روز بیشتر دور بدن نحیفش می‌پیچید و با حرص وجود زلال و تازه‌اش را می‌بلعید. به دنیا آمدنش نوعی ترک اعتیاد بود. آن زن به خاطر تجربه‌ی مادر شدن او را به دنیا نیاورده بود؟ به خاطر دیدن خنده‌های دخترانه‌اش؟





تازگی چه خوانده‌ای؟



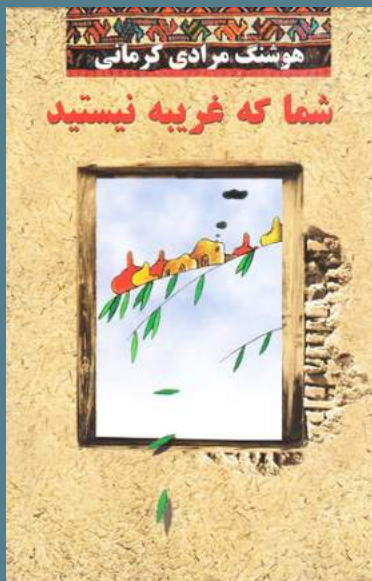
زیر سایه‌ی کتاب

گردآورنده: شایا احتشام‌زاد

شما که غریبه نیستید

هوشنگ مرادی کرمانی

شایا احتشام‌زاد

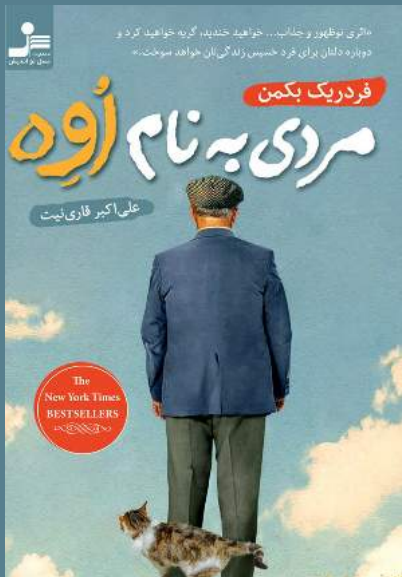


کتاب شما که غریبه نیستید شرح زندگی نویسنده‌ی ایرانی هوشنگ مرادی کرمانی به قلم خود اوست. این کتاب نشانگر جسارت نویسنده است که با وجود فقر مادی و ناملازمات زندگی و ضربه‌های عاطفی در مراحل مختلف زیست خود، هیچگاه به سکون و انفعال مطلق تن نداد. او در پی روایت تجارب زیسته‌ی خود به دنیای خیالی و شیطنت‌های متعددش اشاره می‌کند که همین سبب جذاب‌تر شدن ماجرای کتاب است. این کتاب تاکنون برنده‌ی سه جایزه‌ی داخلی و خارجی شده است. خواندن زندگی‌نامه‌ی کسی که با وجود رنج‌ها و معضله‌های گوناگون، موفق به کسب اعتبار و جایگاه بلندی شده است، می‌تواند انگیزه‌ی موفقیت را در درون ما مضاعف کند

مردی به نام اوه

فردریک بکمن

فاطمه افضلیان



مردی به نام اوه اثر فردریک بکمن نویسنده‌ی سوئدی است که در همان سالی که چاپ شد بیش از شش هزار نسخه از آن فروش رفت و جایزه‌ی کتاب اول نیویورک تایمز را از آن خود کرد. در این کتاب پیرمردی بد اخلاق را می‌بینیم که پس از مرگ همسرش دچار افسردگی و تنهایی شده و با آمدن همسایه‌ای جدید و اهل ایران، زندگی‌اش دچار تغییر می‌شود. در همان اول داستان اوه مردی بی‌احساس، سنگدل و وسواسی معرفی می‌شود. در اواسط کتاب به نظر می‌آید که او چندان هم سنگدل نیست و در آخر کتاب معلوم می‌شود که او فقط کمی گوشه‌گیر و تنه‌است و در حقیقت آدم مهربان و جالبی است و راحت می‌تواند با دیگران اخت شود. این داستان به ما نشان می‌دهد که چقدر زود در باره‌ی مردم قضاوت می‌کنیم و آن‌ها را پس می‌زنیم.

می‌فهمیم که پشت ظاهر آن مرد سنگ‌دلی که اول دیدیم، آدمی با دلی نازک و احساساتی وجود دارد که همیشه به همسرش وفادار است. از جالب‌ترین نکاتی که مرا عاشق این کتاب کرد، ارتباط اوه با همسایه‌ی ایرانی‌اش بود.

کتاب دزد

مارکوس زوساک

مهرآ صفا



کتاب دزد داستان دختری به اسم لیزل در آلمان نازی است. این داستان از نگاه مرگ است روایت می‌شود. مرگ از به فرزندخواندگی گرفته شدن لیزل برای ما می‌گوید و از کتاب دزدیدنش از کتاب‌خانه‌ی پولدارترین زن محله، از روزهای دوستی لیزل با پسری یهودی در زیرزمین خانه‌اش، تا نوشتن کتابش میان بمباران‌های شهر.

چیزی که این کتاب را نسبت به کتاب‌های دیگری که در این ژانر نوشته شده، متمایز می‌کند، روایت داستان از نگاه مرگ است. مرگ فقط از روی

یک کتاب نمی‌خواند، او داستان را به هم ریخته تعریف می‌کند. او وسط داستان می‌آید و می‌گوید شخصیت مورد علاقه‌تان قرار است بمیرد یا موقع بردن روح مردی بیچاره تمام گذشته‌اش را تعریف می‌کند. مرگ شیرین‌ترین لحظه‌های زندگی لیزل را تعریف می‌کند و بعد امید شما را با تلخ‌ترین بخش کتاب کور می‌کند، اما برخلاف تمام این به هم ریختگی‌ها نویسنده کاری می‌کند تا شما نتوانید کتاب را زمین بگذارید.



سیرسه

مدلین میلر

آذین حسین‌خانی

در دربار هلیوس، خدای خورشید و قدیمی‌ترین تایتان‌ها، دختری به دنیا می‌آید. دختری از نوعی از خدایان به نام سیرسه، به معنی «عروس». زیبایی سیرسه به چشم خدایان معدوم و به درد نخور است. او قدرتش را در نبردی بزرگ کشف نمی‌کند، قدرت او از سر حسودی و سرشکستگی بیدار می‌شود. زئوس نترس خودش را در معرض خطر می‌بیند، او را به جزیره‌ای در میان امواج تبعید می‌کند، جایی که به جادوگری متفاوت با سرنوشت تولدش تبدیل می‌شود. در میان راه با اسطوره‌هایی مثل اودیسهوس

آشنا می‌شود و داستان قهرمان را از زبان جادوگر می‌شنویم و برای اولین بار متوجه ناچیز بودن زندگی این قهرمان می‌شویم. اما خطری نیز برای زنی که به تنهایی می‌ایستد وجود دارد و سیرسه ناخواسته خشم هر دو مردان و خدایان را برانگیخته. سفر سیرسه در پی بردن به زندگی بی‌پایان و بی‌هدف خدایان و زندگی غنی انسان‌ها به همراه شخصیت‌های فراموش‌نشده، قلمی مسحورکننده و نگاهی جدید به داستانی بسیار قدیمی، ما را متوجه صدا و جایگاه زنان در تاریخ می‌کند.

از میان کتاب‌ها

فاطمه افضلیان



لازم نیست زندگی رو درک کنی، فقط باید اون رو زندگی کنی.

کتاب‌خانه‌ی نیمه شب / مت هیگ

زمانی که چیزی می‌خواهی همه‌ی جهان دست به دست هم می‌دهد تا به تو در پیدا کردن آن کمک کند.

کیمیاگر / پائولو کوئلیو

فقط با چشم دل می‌توان درست دید. اصل مطلب از چشم‌های توی صورت پنهان می‌ماند.

شازده کوچولو / آنتوان دو سنت اگزوپری

مردن چیزی نیست بلکه زندگی نکردن وحشتناک است.

بینوایان / ویکتور هوگو



انسان‌ها وقتی درد و رنجی را با معنی و هدف‌دار ببینند با جان‌پذیرای آن می‌شوند.

انسان در جستجوی معنا/ ویکتور فرانکل

بدترین قسمت نگهداری خاطرات، درد نیست. بلکه تنهایی آن است. خاطرات را باید تقسیم کرد.
بخشنده/ لوئیس لوری

آدم‌ها را از روی کارهایی که انجام می‌دن می‌شه شناخت، نه از روی حرف‌هایی که می‌زنن.
مردی به نام او/ فردیک بکمن

هر کسی به نوعی باهوشه، اما آگه یه ماهی رو مجبور کنی که از درخت بره بالا و بخوای بر این اساس
قضاوتش کنی، اون وقت ماهی همه‌ی عمرش رو به این فکر می‌کنه که چه قدر احمقه.
ماهی روی درخت/ لیندا ماللی هانت

خداوند توی روزهای تاریک بهترین آدم‌ها رو وارد زندگی آدم می‌کنه.
خطای ستارگان بخت ما/ جان گرین

متنفر بودن از چیزی که نمی‌شناسیش آسونه.

قرنطینه/ جنیفر ای. نیلسن

همه‌ی مردم دنیا با آدم دوست می‌شوند، فقط اگر بتوانیم به آن‌ها ثابت کنیم که دشمن‌شان نیستیم.
بچه‌های راه‌آهن/ ای. نزیبیت

همه‌مون خیلی شانس آوردیم که حرف احمقانه‌زدن معنی‌ش این نیست که احمقی.
جنگی که نجاتم داد/ کیمبرلی بروبیکر بردلی



یک ملت دو دنیا

مینا پورمجیب



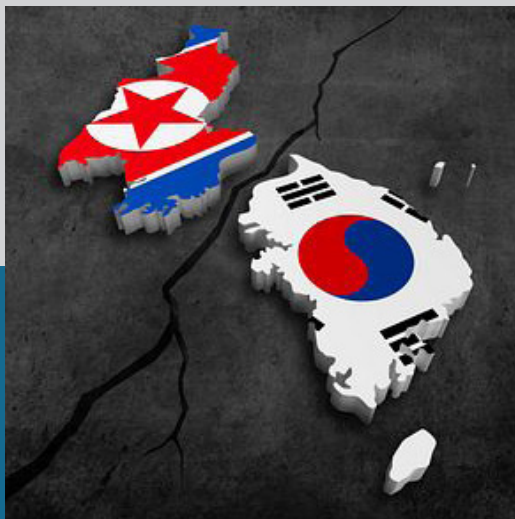
استعمار ژاپن بر کره از سال ۱۹۱۰ میلادی آغاز شد و در حین جنگ جهانی دوم، کره تحت کنترل ژاپن بود. پس از اتمام جنگ نیروهای ژاپنی به دلیل مشکلات داخلی ژاپن مجبور به ترک کره شدند. مردم کره به مستقل شدن کشورشان امیدوار بودند. هنگامی که ژاپن خاک کره را ترک کرد انگلستان، امریکا و شوروی معتقد بودند از آن جایی که این کشور چندین دهه تحت کنترل ژاپن بوده زمان می برد تا دموکراسی را بیاموزد. به همین دلیل دو قدرت جنگ جهانی دوم؛ یعنی امریکا و شوروی به طور موقت خاک کره را بین خودشان تقسیم کردند. روسیه قسمت شمالی کره و امریکا قسمت جنوبی کره را در کنترل گرفت. دو افسر امریکایی کره را از مدار ۳۸ درجه بدون مشورت با هیچ فرد کره‌ای به دو نیم تقسیم کردند تا بعد با روسیه سر اتحاد این کشور به توافق برسند. کشور روسیه تلاش کرد تا با سرکوب آزادی مطبوعات در قسمت شمالی کره حکومتی کمونیستی و دست‌نشاندهی خود را پایه‌گذاری کند. زمانی که این حکومت کمونیستی با رهبری کیم ایل سونگ ایجاد شد تمام امیدها برای اتحاد دو کره از بین رفت.

ارتش کره‌ی جنوبی بیشتر شبیه نیروی پلیس بود اما نیروی کره‌ی شمالی به‌خوبی از طریق شوروی و چین مجهز شده بود. در ۲۵ ژوئن ۱۹۵۰ کره‌ی شمالی به کره‌ی جنوبی حمله کرد. این حمله در حالی بود که زمام‌دار وقت شوروی، با این حمله موافق نبود. امریکا می‌خواست جلوی پیشروی کمونیست‌ها را بگیرد، از طرفی کمونیست‌ها نگران کشیده شدن جنگ به مرزهای چین بودند، اما با این حال مائو نیز به شدت از کره‌ی شمالی حمایت می‌کرد. زیرا بعد از چین، کره‌ی شمالی ساختار کمونیستی پیدا کرده بود.

امریکا به سازمان ملل فشار آورد تا در جنگ دخالت کند اما با این حال امریکا قبل از این که کنگره موافقت خود را اعلام کنند نیروهایش را به کره‌ی جنوبی اعزام کرد. در آن زمان ارتش کره‌ی جنوبی در برابر ارتش قدرتمند کره‌ی شمالی که تحت حمایت کمونیست‌ها بود، فروپاشیده، در حال عقب‌نشینی بود و انتظار می‌رفت از دست نیروهای اعزامی امریکا هم کاری بر نیاید. در نهایت در اولین رویارویی امریکا با کمونیست‌ها، امریکایی‌ها شکست خوردند و به امریکا باز گشتند و فرماندهی امریکایی‌ها؛ ویلیام ادفین اسیر شد. امریکایی‌ها فهمیدند تجهیزاتی که تا پنج سال پیش در اروپا آن‌ها را تبدیل به قدرت جنگ جهانی دوم کرد، در برابر تجهیزات امروزه‌ی کره‌ی شمالی ناچیز محسوب می‌شوند، اما در نهایت حمله آبی-خاکی توسط ارتش شکست‌خورده‌ی امریکا آن‌ها را پیروز میدان کرد.

در اینجا بود که نیروهای سازمان ملل وارد عمل شدند و سئول، پایتخت کنونی کره‌ی جنوبی را از دست نیروهای کره‌ی شمالی پس گرفتند. پس از آن، طمع قدرت امریکایی‌ها را فرا گرفت و آن‌ها به پس گرفتن کره‌ی جنوبی راضی نشدند و نیروهای سازمان ملل با عبور از مدار ۳۸ درجه، کره‌ی شمالی را با سرعتی باورنکردنی تسخیر کردند. امریکایی‌ها در غرور غرق شدند و فراموش کردند ارتش تا دندان مسلح چین انتظار آن‌ها را می‌کشد. در این جنگ غافلگیرانه، امریکا بزرگ‌ترین شکست و عقب‌نشینی خود را در طول تاریخ تجربه کرد. با وجود تحولات داخلی‌ای که در روسیه و امریکا ایجاد شد، پس از سه سال جنگ، مرز بین دو کره هیچ تغییری نکرد و تنها بر نفرت مردم

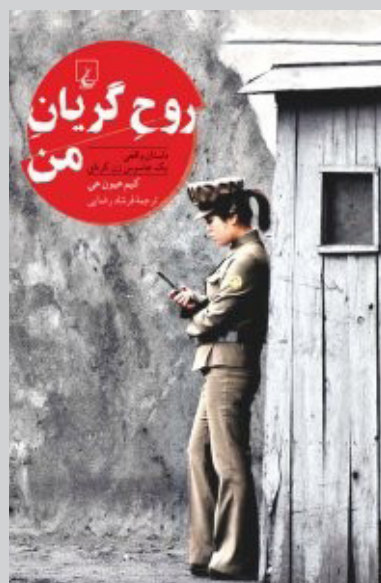
شد. در اینجا چند کتاب که ماجراهای تاریخی، مسائل فضای اجتماعی و سیاسی معرفی و بررسی شده است:



دو کره از یکدیگر افزوده موضوع آن‌ها پرپایه‌ی این موجود میان دو کره و نیز کره‌ی شمالی باز می‌گردد،

روح گریان من / کیم کیون هی

کتاب روح گریان من داستان زندگی زنی است که تحت حکومت کره شمالی، در نوجوانی از خانواده‌اش جدا شد، سخت‌ترین آموزش‌های نظامی را از سر گذراند، به عنوان جاسوس به بسیاری از کشورهای جهان سفر کرد و یکی از خوف‌ناک‌ترین مأموریت‌های جاسوسی ممکن را به سرانجام رساند. او فرصت یافت از فراز و نشیب‌های زندگی پرماجرا، دردناک و سرشار از ترس و رنج خود و حکومت مرموز کره شمالی بگوید و پس از ترجمه‌ی کتابش به یازده زبان زنده‌ی دنیا، افراد بسیاری از داستان زندگی او باخبر شدند. این شرح حال جذاب‌ترین جاسوس تاریخ کره است؛ شرح حال یک جاسوس زن.



«در اتاق انتظار کثیف و تاریک متهمان نشسته بودم، نفسم بالا نمی‌آمد و منتظر اعلام مجازاتم بودم. آن بیرون و در سالی که به دادگاه ختم می‌شد اجتماعی خشمگین پشت در موج می‌زد و من یک آن ترسیدم که نکند در را بشکنند. صدای‌شان مانند غرشی سهمگین برمی‌خاست و انگار دشنام‌های‌شان تمام ساختمان را می‌لرزاند: «قاتل، قاتل، قاتل...» مُشتم را گره کردم و دیدم تمام بدنم می‌لرزد. داشتند به خاطر من داد می‌زدند. داشتند بر سر من داد می‌زدند.»

آکواریوم‌های پیونگ یانگ / چونگ هوان

این کتاب نتیجه‌ی زندگی تلخ و سخت چونگ هوان است. چونگ هوان در کتابش از این می‌گوید که در نه‌سالگی به‌خاطر آنچه که مقامات کره شمالی از آن به‌عنوان خیانت پدربزرگش به خلق کره یاد کردند، به‌همراه مادر بزرگ، پدر، عمو و خواهرش به اردوگاه‌های کار اجباری فرستاده شد تا نسل‌شان از این گناه بزرگ پاکسازی شوند. (در کره‌ی شمالی اگر فردی جرمی مرتکب شود، تمام افراد خانواده‌ی او مجازات می‌شوند.) آن‌ها به‌مدت ده سال در شرایطی بسیار وخیم در این اردوگاه‌ها عمر گذرانده‌اند تا اینکه بالاخره نوبت به آزادی‌شان رسید؛ با این حال دو سال پس از آزادی بار دیگر خطر دستگیری و اعزام به اردوگاه‌های کار، چونگ هوان را تهدید می‌کرد. برای همین تلاش کرد که از مرزهای آهنین کره‌ی شمالی فرار کند.



« از نگاه کود کانه‌ی من و تمام دوستانم کیم ایل سونگ و کیم جونگ ایل موجودات کامل و بی‌عیب و نقصی بودند که کمبودها و سستی‌های نوع بشر در آن‌ها راهی نداشت. من و بسیاری از دوستانم حتی متقاعد شده بودیم که این دو به قدری کامل و عالی‌اند که هیچ‌وقت ادرار نمی‌کنند و چیزی از بدن‌شان دفع نمی‌شود. از نظر ما این دو رهبر بزرگوار همچون خداوند کامل و عاری از هرگونه عیب و نقص بودند. وقتی به چهره‌های پدرسالارانه‌ی آن‌ها در پوسترها و تابلوهای بزرگ نگاه می‌کردم نوعی احساس آرامش به من دست می‌داد. با دیدن چهره‌ی آن‌ها احساس اعتماد به نفس و امنیت می‌کردم. حس می‌کردم موجوداتی خوب و مهربان مراقبم هستند؛ اوا واقعیت این‌گونه نبود!»

فرار از اردوگاه ۱۴ / بلین هاردن

داستان کتاب فرار از اردوگاه ۱۴ درباره‌ی فردی به نام شین دونگ هیونگ است که به‌دلیل جرمی که عمویش انجام داده، از بدو تولد محکوم به مجازات در اردوگاه‌های کار اجباری به‌همراه خانواده‌اش بوده. او درباره‌ی بدترین اردوگاه کار اجباری در کره‌ی شمالی صحبت می‌کند که تاکنون تنها دو نفر قادر به عبور از حصارهایش شده‌اند. شین دونگ هیونگ درباره‌ی تنزل ارزش‌های انسانی در این اردوگاه‌ها و نحوه‌ی رفتار نگهبانان با محکومین صحبت می‌کند، این‌که چگونه کسی مثل او را به جاسوسی بدل ساختند که خبرچینی خانواده‌اش را بکند تا بلکه به‌آرزوی رسیدن به اندکی جیره‌ی بیشتر، بی‌تفاوت چهره‌ی مادر و برادرش را بالای چوبه‌ی اعدام نظاره کند. این کتاب در صدر فهرست بهترین



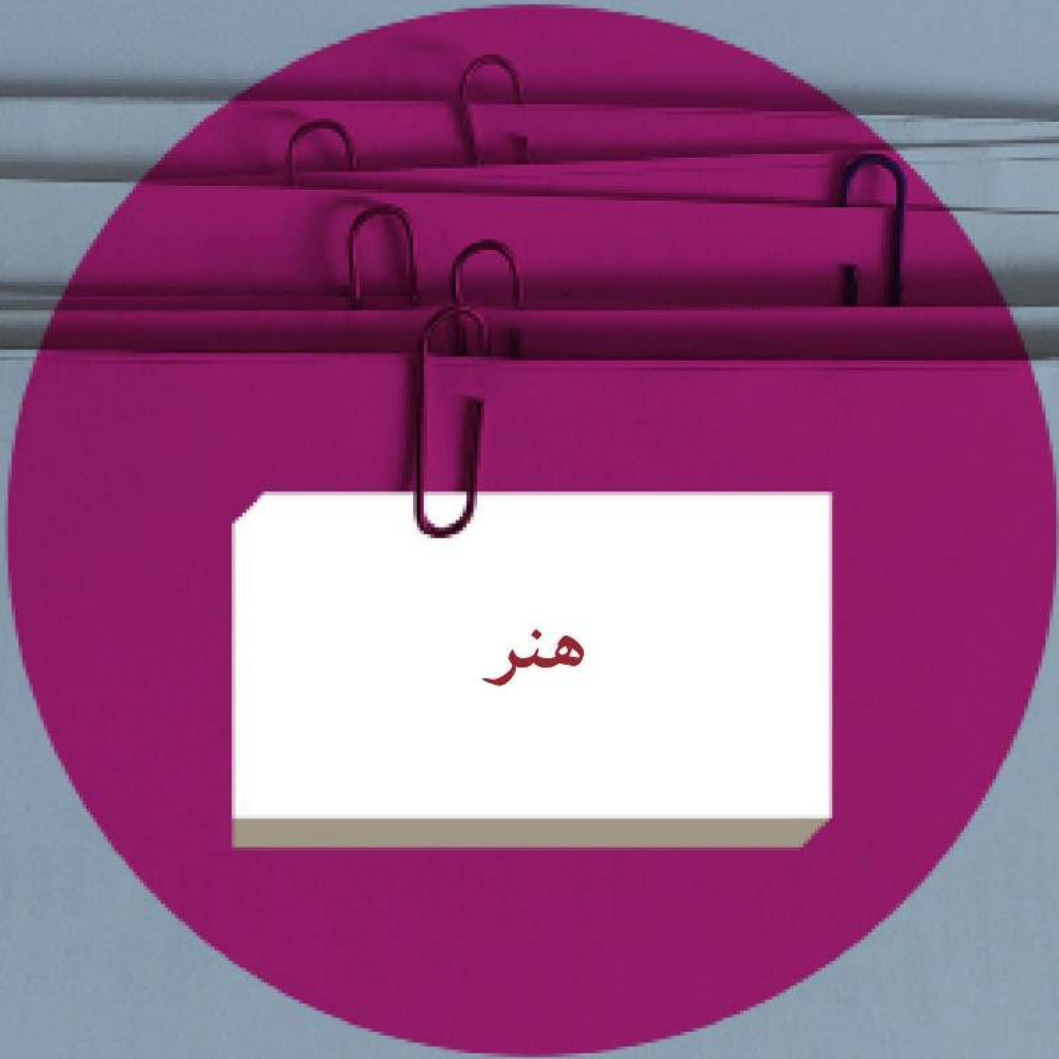
کتاب‌های مرتبط با کره شمالی قرار دارد.

«نگهبانان به او و دیگر کودکان داخل اردوگاه گفته بودند که آن‌ها به خاطر «گناهان» والدین‌شان زندانی‌اند. به کودکان گفته شده بود که همیشه باید بابت تبار خیانتکارشان شرمسار باشند اما باین‌حال می‌توانند گناهکاری فطری‌شان را با کار سخت، اطاعت از نگهبانان و خبرچینی کردن از والدین‌شان بشویند.»

هزار فرسنگ تا آزادی / یون سو کیم

این کتاب، داستان فرار هیجان‌انگیز نویسنده از کشور کره‌ی شمالی است. کشوری کمونیستی که مردمش همچون کارگرانی از همه‌جا بی‌خبر، روزگار می‌گذرانند. او در دوازده‌سالگی در حالی که مادر و خواهرش در گیرودار قحطی اوایل دهه‌ی نود میلادی، برای تهیه‌ی غذا از خانه بیرون رفته‌اند، به تنهایی و بدون هیچ پولی سوار اتوبوس می‌شود تا خود را نجات دهد. این رمان گوشه‌ای از رنج و سختی مردم بی‌پناه این کشور را در جریان قحطی آن دوران روایت کرده است. «در کشوی میز قهوه‌خوری، یک دفترچه و مداد - از جمله چیزهای محدود باارزشی که داشتیم و نفروخته بودیم - پیدا کردم. کاغذهای دفترچه با کیفیت بودند. در تاریک و روشنا دولا شدم، شروع به نوشتن کردم. در دفترچه، تمام کوشش‌ها و رنج و محنت‌هایی را که برده بودم و همین‌طور سه بار رفت و برگشتم به راجین-سانبوگ را بازگو کردم. مدادم را محکم روی کاغذ فشار می‌دادم و پر از ناامیدی بودم، کل صفحه را پر کردم»





هنر



سبک عکاسی طبیعت بی جان

مأده واعظی

حوزه ای از عکاسی که جزو قدیمی ترین و پرطرفدارترین سبک های عکاسی محسوب می شود، عکاسی طبیعت بی جان (Still life photography) است. این سبک از عکاسی به ثبت اشیای بی جان و عموماً ساکن می پردازد و به شکلی میان این اشیای ارتباطی برقرار می کند. ارتباط میان اشیای در عکس می تواند برگرفته از ارتباط میان مفاهیم و مضامین متنوع باشد. این ویژگی عکاسی طبیعت بی جان را به زمینه ای در خور خلاقیت و نوآوری برای عکاسان تبدیل می کند.

یکی از عناصری که در عکاسی طبیعت بی جان مورد توجه زیادی قرار می گیرد، چیدمان صحنه است. در ترکیب بندی عکس ها با استفاده ی گسترده از اشیای و یا عدم استفاده از آنها، می توان بر حسی که عکس القا می کند، تأثیر گذاشت. همچنین با تنظیم فاصله ی اشیای متنوع از دوربین، کنترل بزرگی آنها و در نتیجه تأکید بر اهمیت آنها تحت کنترل کامل عکاس است.

کادربندی درست در این نوع عکاسی باعث محدود شدن توجه به سوژه ی اصلی عکس می شود. در حقیقت عنصر مکان عکس های طبیعت بی جان، به واسطه ی عکاس شکل می گیرد و او در این زمینه از آزادی عمل زیادی برخوردار است. کنترل یکایک جزئیات عکس در انتقال ایده عکاس، با اهمیت است. از این رو

قوانین مرسوم برای بهبود چیدمان عکس وجود دارد. قانون نسبت یک سوم، یکی از این قوانین است که در آن با برخورد خطوط عمودی و افقی، عکس به سه قسمت تقسیم می‌شود. محل برخورد این خطوط نقاطی هستند که بیشترین توجه را توسط بیننده دریافت می‌کنند و برای قرارگیری عناصر حائز اهمیت، مناسب اند. این قانون در نقاشی و سبک‌های دیگر عکاسی هم مورد استفاده قرار می‌گیرد.



در شیوه‌ی عکاسی طبیعت بی‌جان، مثل خیلی از سبک‌های دیگر عکاسی، نورپردازی و تعیین زاویه‌ی نور، در بیان مفاهیم نقش به‌سزایی دارد و می‌تواند به هدف عکاس قدرت ببخشد. یکی از اصطلاحات رایج نورپردازی، نورپردازی کم‌نور یا (Low Key Setup) است که در آن با کاهش نورپردازی و استفاده از توناژهای تاریک و سایه‌ها، کنتراست و تضاد در عکس افزایش می‌یابد. استفاده از این نورپردازی عموماً جهت افزایش جذب و دراما در عکس برای مخاطب است. در نقطه‌ی مقابل این نورپردازی، نورپردازی پر نور یا (High Key Setup) قرار دارد. در این نورپردازی بخش عمده‌ی سایه‌های تصویر، به وسیله قراردادی منابع نور طبیعی و مصنوعی، حذف شده و محیط بسیار روشنی خلق می‌شود. این نورپردازی نیز برای تلقین خوشبینی و در برخی مواقع کیفیت سوژه‌ی عکس، قابل استفاده است. وسیله‌ی دیگری که در تمامی سبک‌ها به خصوص سبک طبیعت بی‌جان کاربرد فراوانی دارد، رفلکتور یا بازتابگر است.

بازتابگر صفحه‌ای، یا در برخی مواقع چتری، برای بازتاب و انعکاس نور است که برای کنترل پراکندگی نور استفاده می‌شود. از این رو اگر این ویژگی هم راستا با ایده عکاس باشد، بازتابگر از تجمع نور در نقاط محدودی از سوژه، جلوگیری می‌کند. البته لازم به ذکر است که عکاسی طبیعت بی‌جان تنها زمینه‌ی استفاده از این روش‌های نورپردازی نیست.



اروینگ پن

اروینگ پن (Irving Penn) در ۱۶ ژوئن سال ۱۹۱۷، در نیوجرسی آمریکا متولد شد. سبک عکس‌های او علاوه بر طبیعت بی‌جان در زمینه‌ی مد، پرتره و طبیعت بی‌جان نیز است؛ که در اغلب موارد به طرز ظریفی درهم آمیخته شده‌اند. نور و مکان در عکاسی برای اروینگ از اهمیت زیادی برخوردار است تا جایی که بسیاری از آثار او با چاپ‌ها و رنگ‌بندی‌های مختلفی به چاپ رسیده‌اند.





او در مدرسه‌ی هنرهای صنعتی موزه‌ی فیلادلفیا تحصیل کرده و تعداد زیادی از آثارش در مجله‌های سرشناسی مانند ووگ و هارپز بازار به چاپ رسیده‌اند. برخلاف بسیاری از هنرمندان مشهور، راز محبوبیت عکس‌های پن مخفی نماند و در کتاب‌های متعددی از جمله کتاب طبیعت

بی‌جان (Still life)، به قلم خودش تحریر یافت و به چاپ رسید. او در ۷ اکتبر سال ۲۰۰۹ در ۹۲ سالگی در منهنن نیویورک از دنیا رفت.





شایا احتشام‌زاد
ویراستار: شایسته ارادتی

دو فیلم در یک نگاه

حکایت دریا، بهمن فرمان‌آرا، ۱۳۹۵

اساساً ما انسان‌ها عادت به اسطوره‌سازی از افراد تحصیل کرده داریم؛ اشخاص را با مدارک تحصیلی خود می‌سنجیم و می‌گوییم فردی که تعداد بیشتری کتاب خوانده است الزاماً دارای سرمایه‌ی فرهنگی بالایی است و بر مبنای جایگاه شغلی، به دیگران اعتبار می‌بخشیم و این ذهنیت و این نوع نگرش سبب می‌شود که آنها را مصون از خطا بدانیم.

فیلم سینمایی «حکایت دریا» روایتگر زندگی و افکار مردی نویسنده به نام بهمن فرمان‌آرا است که نماد انسانی فرهیخته است. او مدت‌هاست که دچار بحران روشنفکری شده، اما رنج مضاعفش ناشی از پوچ‌گرایی و افسردگی است. او مدام در حسرت فقدان شاملوها، گلشیری‌ها و کیارستمی‌هایی است که دیگر در این جهان نیستند. او در ظاهر انسانی فرهیخته و احساساتی است، اما با شروع دوباره‌ی روابطش با انسان‌هایی که نقش مهمی در زندگی‌اش داشته‌اند، زخم‌های قدیمی‌اش سر باز می‌کنند و ما



با وجه دیگری از زندگی او روبه‌رو می‌شویم. در این فیلم انتخاب محل‌های مناسب برای فیلم‌برداری و دیالوگ‌های تأثیرگذار آن، بیشترین تأثیر را در انتقال حال و هوای خاص فیلم دارند. به نظر من این فیلم، قدمی مثبت در جهت فرهنگ‌سازی و بت‌شکنی است، چرا که ما با زندگی و تجارب شخصی انسانی مواجه می‌شویم که مورد تأیید افراد فرهنگی جامعه است. این فیلم با نگاهی خاکستری به شخصیت‌های داستان خود، به بیننده نشان می‌دهد که هیچ انسانی بی‌نقص نیست.



عرق سرد، سهیل بیرقی، ۱۳۹۶

فیلم سینمایی «عرق سرد» راوی زندگی افروز اردستانی کاپیتان تیم ملی فوتسال زنان ایران است. با گلزنی افروز، تیم ملی برای اولین بار به فینال بازی‌های آسیایی راه پیدا می‌کند، به همین دلیل تیم فوتسال قرار است عازم مالزی شود؛ اما در مسیر اقدامات‌شان برای خروج از کشور، افروز متوجه می‌شود همسرش، یاسر او را ممنوع‌الخروج کرده است. یاسر که مردی کنترل‌گر و غیرقابل‌اعتماد است، می‌پذیرد که در ازای برآورده‌شدن خواسته‌ای که از افروز دارد، آن‌ها از یکدیگر جدا شوند اما زیر



حرفش می‌زند. این اتفاق ناگوار به کرات برای بسیاری از زنان پیش آمده است و یکی از پرماجراترین آن‌ها مربوط به سمیرا زرگری سرمربی تیم اسکی زنان ایرانی بود که همسرش او را ممنوع‌الخروج کرد و او موفق به شرکت در مسابقات نشد.

با توجه به اینکه نیمی از انسان‌های ساکن کره‌ی زمین را زنان تشکیل می‌دهند، پرداختن به حقوق آن‌ها اهمیت زیادی دارد. سینما ابزار خوبی برای فرهنگ‌سازی و آگاه کردن افراد است و چنین فیلم‌هایی با نمایش مشکلات زنان می‌توانند در زمینه‌سازی برای احقاق حقوق آن‌ها مؤثر باشند.





این نقش‌های رنگین

برگزیدگان مسابقه‌ی هنر پایه‌ی هفتم

نقاشی بر اساس مفهوم یک شعر

پرنده‌ها به تماشای بادها رفتند
شکوفه‌ها به تماشای آب‌های سپید
زمین عریان مانده‌ست و باغ‌های گمان
و یاد مهر تو ای مهربان‌تر از خورشید

م. آزاد



عسل مصفا



این نقش‌های رنگین

برگزیدگان مسابقه‌ی هنر پایه‌ی هفتم

نقاشی بر اساس مفهوم یک شعر

قایقی خواهم ساخت،

خواهم انداخت به آب،

پشت دریاها شهری است

که در آن پنجره‌ها رو به تجلی باز است

بام‌ها جای کبوترهایی است که به فواره‌ی هوش بشری می‌نگرد

دست هر کودک ده‌ساله‌ی شهر شاخه‌ی معرفتی است

مردم شهر به یک چینه چنان می‌نگرند

که به یک شعله به یک خواب لطیف

سهراب سپهری



گلاره عطایی



این نقش‌های رنگین

برگزیدگان مسابقه‌ی هنر پایه‌ی هشتم

مسابقه‌ی تصویرسازی و نمایش

خلق شخصیت و نوشتن مونولوگ با تکنیک‌های تصویرسازی با موضوع
«آلیس در تهران» (بر اساس کتاب آلیس در سرزمین عجایب، یا عنوان
منتخب دانش‌آموزان)





این نقش‌های رنگین

برگزیدگان مسابقه‌ی هنر پایه‌ی هشتم



۸/۲



۸/۳



این نقش‌های رنگین

برگزیدگان مسابقه‌ی هنر پایه‌ی نهم

تصویرسازی و عکاسی

خلق شخصیت با تکنیک‌های تصویرسازی با عکاسی و فضایسازی بر
اساس متن کوتاهی از کتاب سه‌شنبه‌ها با موری



کیانا کهنساری



این نقش‌های رنگین

برگزیدگان مسابقه‌ی هنر پایه‌ی نهم



مهشاد گمرکی



این نقش‌های رنگین

برگزیدگان مسابقه‌ی هنر پایه‌ی نهم



مهربان سادات



این نقش‌های رنگین

برگزیدگان مسابقه‌ی هنر پایه‌ی نهم



آتورا سقراطی



این نقش‌های رنگین

برگزیدگان مسابقه‌ی هنر پایه‌ی نهم



پارمین حبیبی



این نقش‌های رنگین

برگزیدگان مسابقه‌ی هنر پایه‌ی نهم

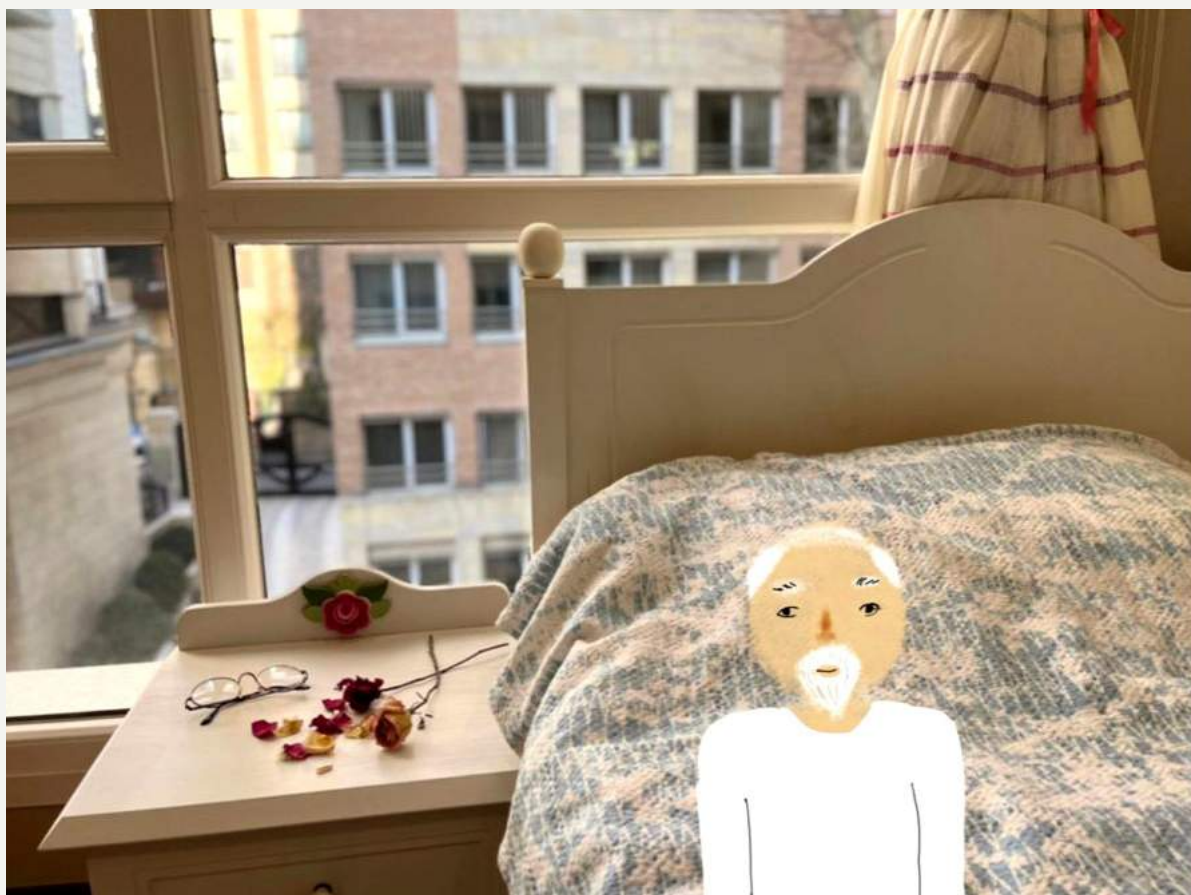


هلیا دانش پرور



این نقش‌های رنگین

برگزیدگان مسابقه‌ی هنر پایه‌ی نهم



یسنی آذری‌فر

گالری گردی



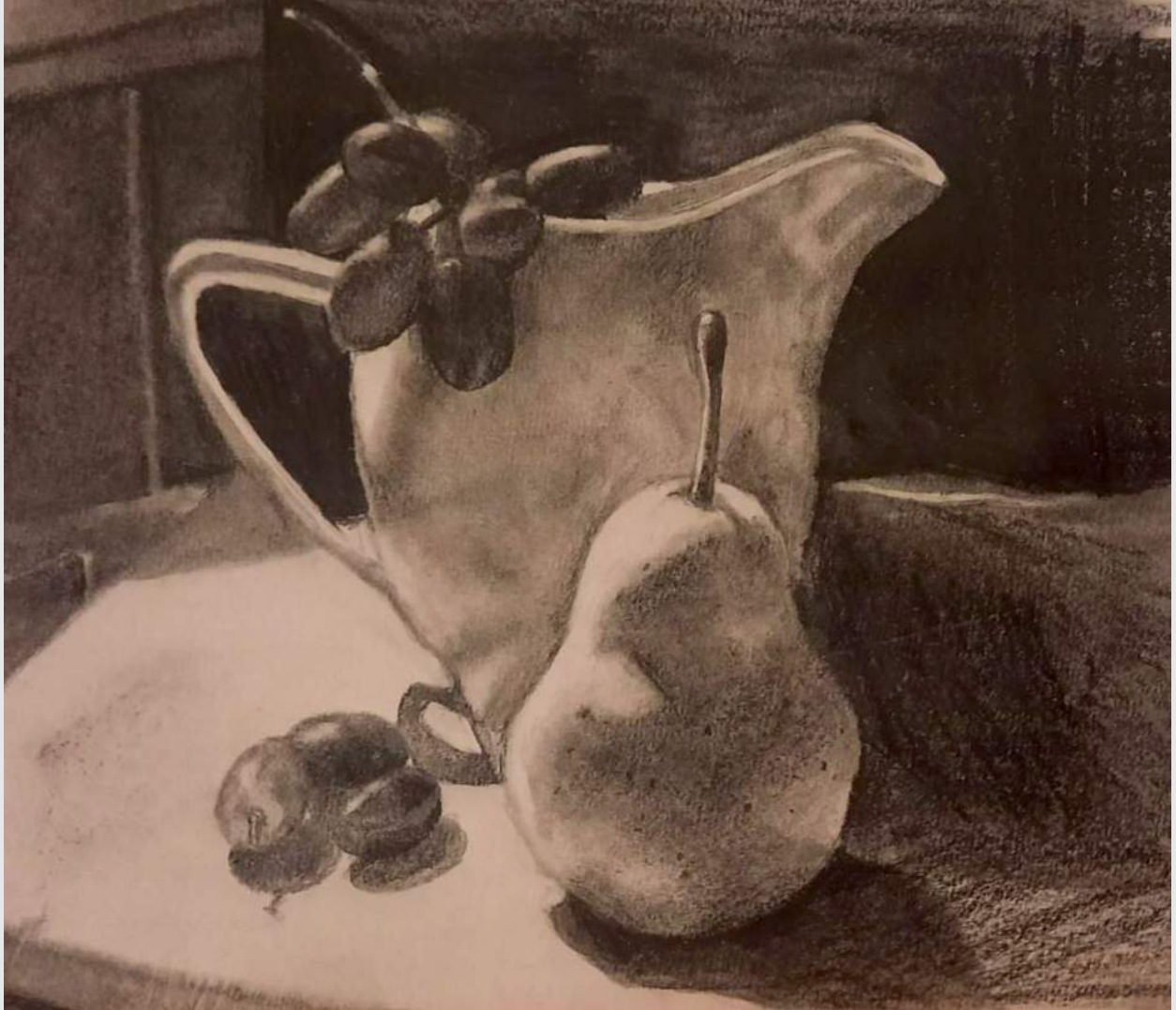
عسل بلادی



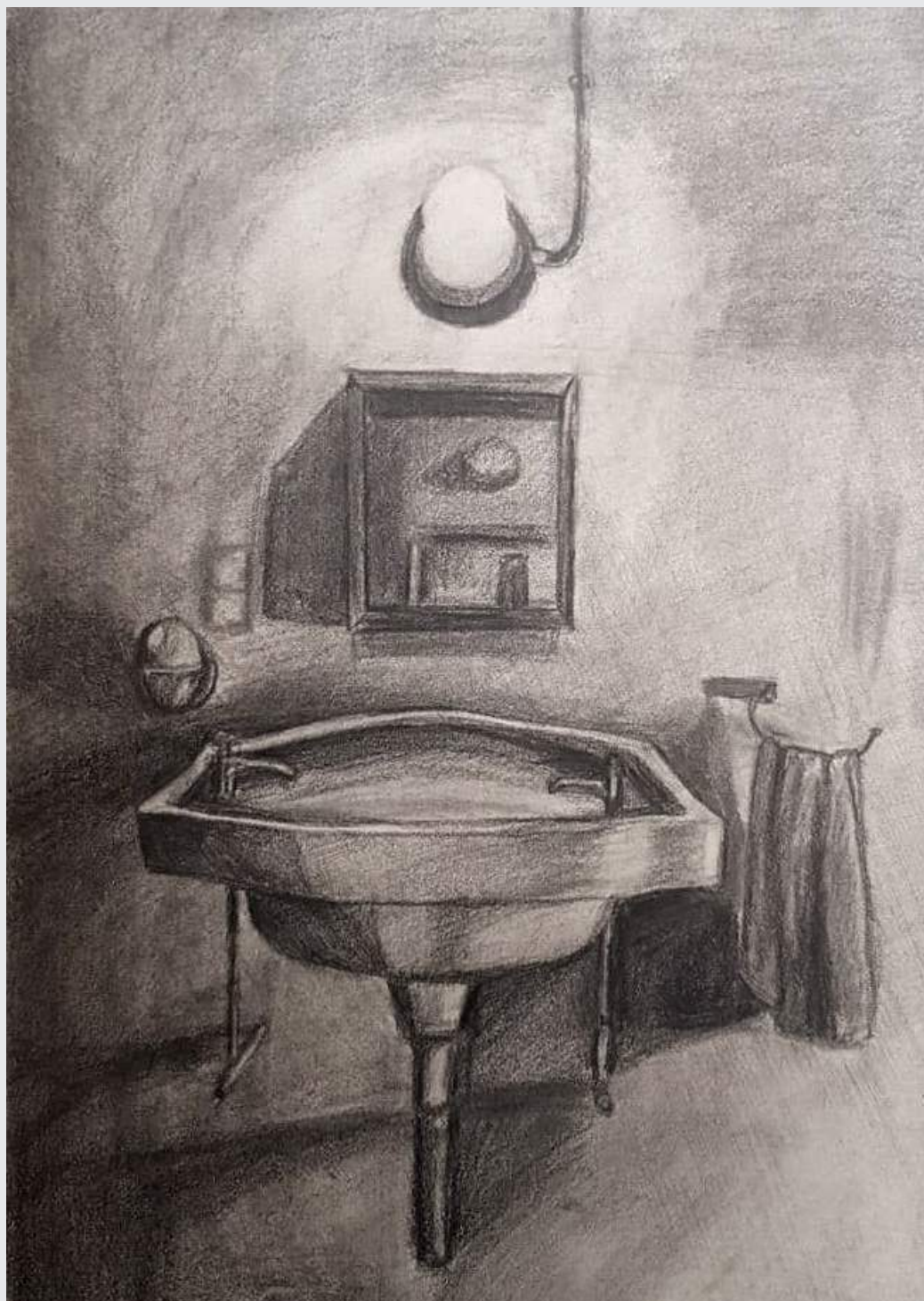
باران حیدری



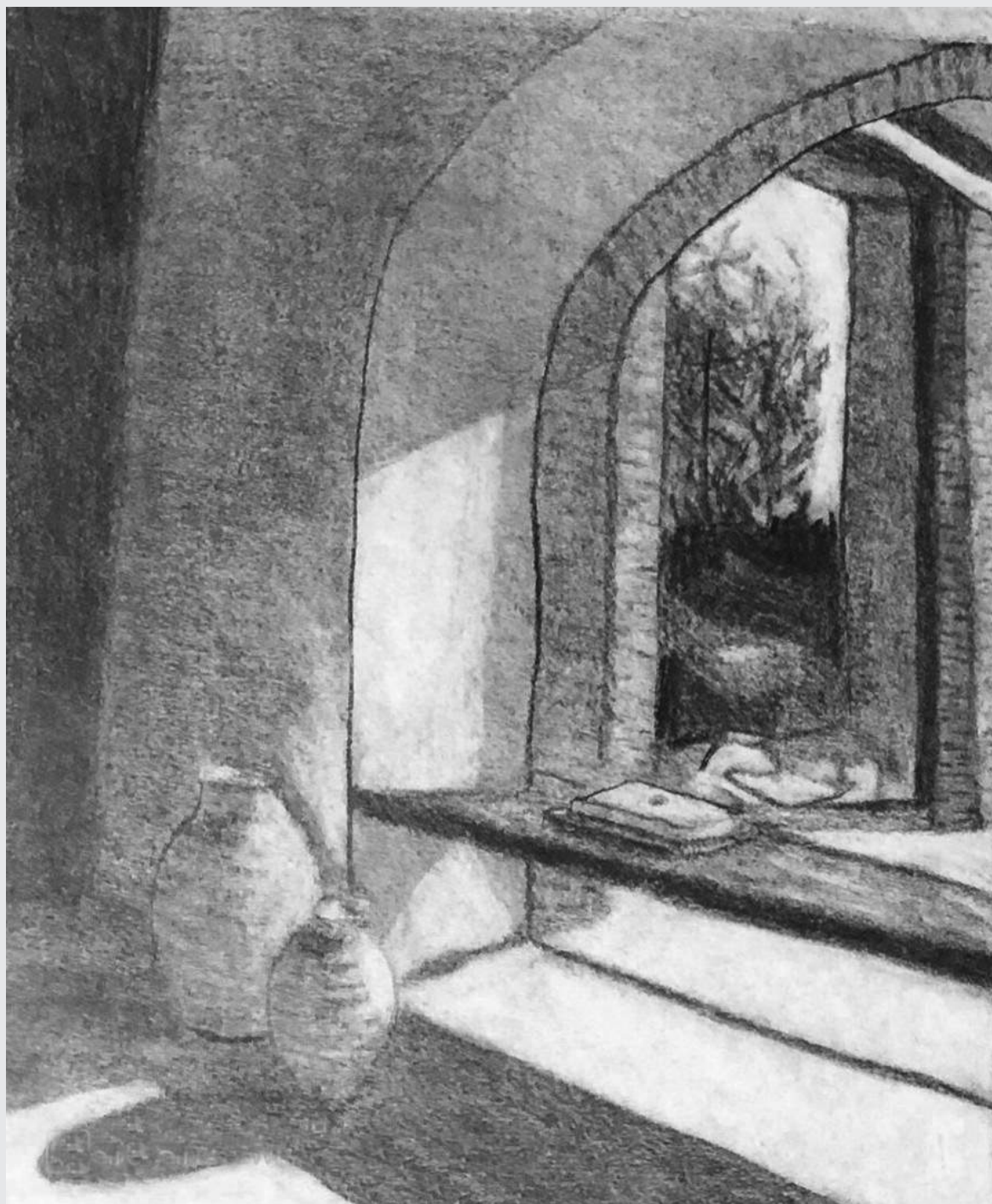
رويا جمالو



نگار سید احمدیان



آوین شاهرخی



زینب وزوایی

از چشم دوربین

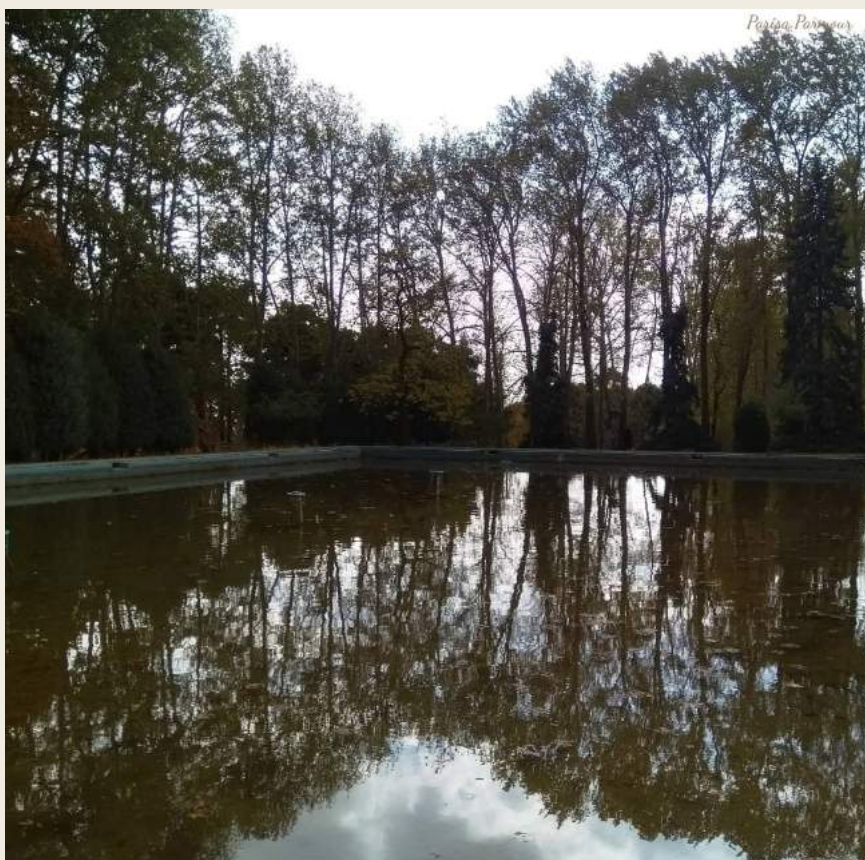
هلنا حمیدی فر

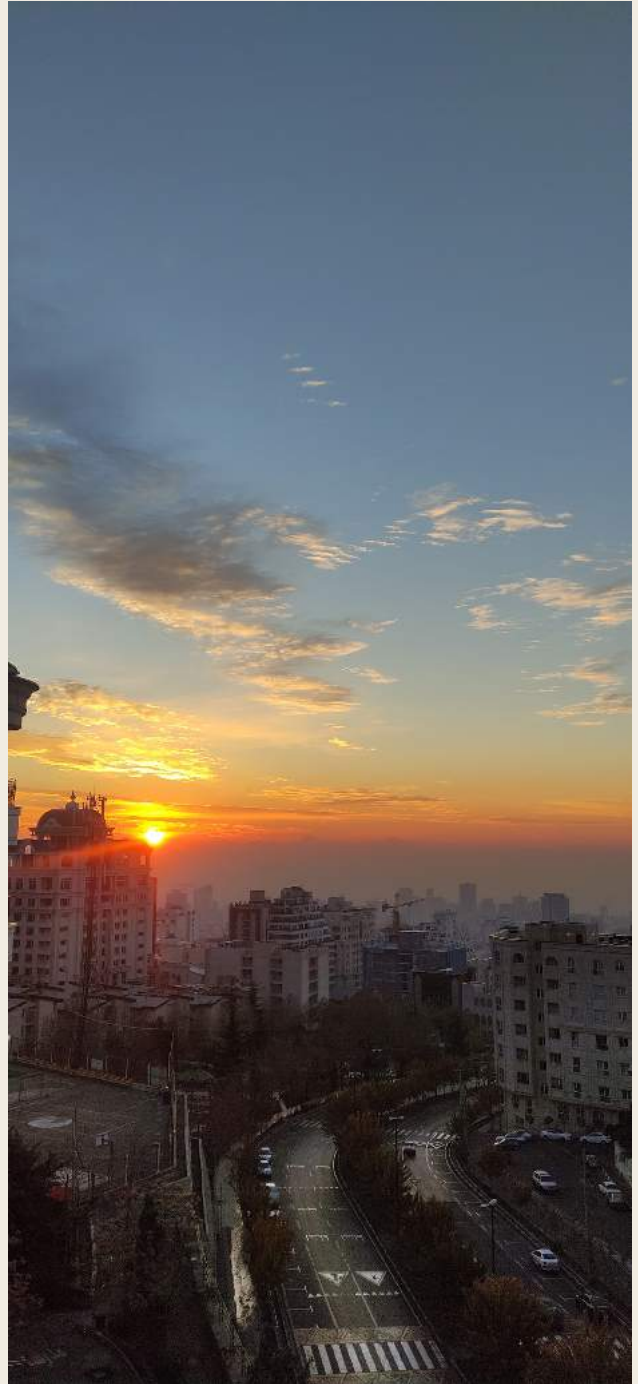






پریسا پرمور









پرنیان قاسمی





تار و پود
(مشاورہ)

آزمایش‌های روان‌شناسی



ناهید قنبرزاده علم‌داری

ویراستار: هلیا افضلی

روان‌شناسی، زمینه و رشته‌ای بسیار گسترده و متشکل از ده‌ها حوزه‌ی تخصصی کوچک‌تر است. هر یک از این حوزه‌های تخصصی طی سال‌ها از طریق مطالعات تحقیقاتی که برای اثبات یا رد نظریه‌ها و فرضیاتی که روان‌شناسان در سراسر جهان مطرح کرده‌اند، طراحی شده است.

آزمایش‌های روان‌شناسی مشهور به دفعات زیادی در دنیا انجام شده است. نتایج برخی از این آزمایش‌ها آن‌چنان با انتظارات روان‌شناسان نامنتطبق بوده که باعث حیرت آن‌ها شده است. برخی دیگر هم نتایج خنده‌دار و جالب توجهی به دست داده‌اند و برخی باعث ایجاد بحث‌های فراوان و جنجال‌آفرینی شده‌اند و تعدادی نیز از بروز فاجعه جلوگیری کرده‌اند. از این به بعد در این صفحه برخی از این آزمایش‌ها را ارائه می‌کنیم تا کاربرد و سودمندی برخی از آن‌ها را در زندگی روزمره خود امتحان کنیم.



آزمایش کننده: جین الیوت

هدف: تأثیر نژادپرستی بر موفقیت و شادکامی

سال آزمایش: ۱۹۶۸ میلادی

در سال ۱۹۶۸، مارتین لوتر کینگ، برنده جایزه صلح نوبل و رهبر جنبش حقوق مدنی آمریکایی‌های آفریقایی‌تبار به تازگی در گذشته بود. خانم جین الیوت، معلم کلاس سوم دبستان، تحت تأثیر ترور لوتر کینگ قرار گرفت. او آزمایشی طراحی کرد تا به دانش‌آموزان سفیدپوستش که قفقازی بودند، شناخت و درک تأثیرات نژادپرستی را آموزش دهد.

خانم الیوت کلاس خود را به دو گروه مجزا تقسیم کرد. دانش‌آموزان «چشم آبی» و دانش‌آموزان «چشم قهوه‌ای». در روز اول، او گروه چشم آبی را به عنوان یک گروه برتر نام‌گذاری کرد و از آن به بعد، آن‌ها امتیازات بیشتری دریافت می‌کردند. به این ترتیب، گروه چشم قهوه‌ای گروه اقلیت کلاس را تشکیل دادند. او این گروه‌ها را از تعامل با گروه دیگر منع کرد و بدین ترتیب بر ویژگی‌های منفی گروه اقلیت؛ یعنی چشم قهوه‌ای‌ها تأکید کرد تا بر خصوصیات منفی کودکان در گروه اقلیت بیفزاید.

جین الیوت بعد از مدتی مشاهده کرد که رفتار کودکان به صورت آنی و فوری تغییر کرده است. گروه چشم آبی‌ها عمل کرد تحصیلی بهتری از خود نشان دادند و شروع به بد رفتاری با همکلاسی‌های چشم قهوه‌ای خود کردند. در عوض گروه چشم قهوه‌ای‌ها اعتماد به نفس کم‌تر و عملکرد تحصیلی بدتری را تجربه کردند.

اما این پایان کار نبود...

بعد از ثبت این نتایج معلم نقش این دو گروه را جابه‌جا کرد و این بار چشم آبی‌ها اقلیت شدند و مجدداً نتایج تکرار شد.

جین الیوت می‌نویسد: «بعد از پایان آزمایش کودکان چنان آسوده‌خاطر شدند که یکدیگر را در آغوش کشیدند و توافق کردند که افراد نباید بر اساس ظاهر بیرونی خود (که اختیاری در گزینش آن نداشته‌اند)، مورد قضاوت قرار گیرند». این تمرین از آن زمان چندین بار با نتایج مشابه تکرار شده است.

نکته: خصوصیات منفی که حال آدم را بد می‌کند، از جمله نژاد پرستی، بر میزان موفقیت کلی یک جامعه تأثیر منفی دارد.



پنج زبان عشق

نیاز نوجوانان به عشق و گرمای خانواده

شقایق طبعی

واژه‌ی نوجوان نخستین بار حوالی جنگ جهانی دوم بر سر زبان‌ها افتاد. هرچند از زمان ظهور رسمی نخستین نوجوانان بر صحنه‌ی جامعه تغییرات بسیاری رخ داده است، اما شباهت‌های متعددی بین نوجوانان دهه‌ی ۱۹۴۰ میلادی و نوجوانان دهه‌ی اول قرن بیست و یکم وجود دارد، اما از همان روزهای نخستین ظهور فرهنگ نوجوانان تا امروز موضوع اصلی آن یکسان باقی مانده است: استقلال و هویت شخصی. در تمام این سال‌ها نوجوانان در حالی که سعی می‌کردند استقلال خویش را از والدین‌شان کسب کنند در پی کشف هویت خود بودند. هیچ یک از این موضوعات در اعصار قبلی با چنین وضوحی

امکانات وسیع، درهای متعددی را برای کسب هویت شخصی بر او می‌گشاید. نوجوان با خود فکر می‌کند که من می‌توانم یک جراح مغز بشوم یا یک خلبان یا یک نجار. امکانات نامحدودند و نوجوان می‌تواند خود را در حرفه‌های گوناگون تجسم کند. آهنگی که مدام در ذهن نوجوان نواخته می‌شود آهنگ استقلال و کسب هویت فردی است، گاهی استنباط والدین این است که اگر فرزند نوجوان به دنبال استقلال است پس دیگر نیازی به عشق و محبت والدین ندارد. در حالی که این دو می‌توانند در کنار هم باشند. می‌توان به زبان عشق با نوجوانان سخن گفت و بستر مناسبی را برای نیاز طبیعی آنان که استقلال طلبی است فراهم کرد. هیچ چیزی در پرورش نوجوانان مهم‌تر از این نیست که یاد بگیریم چگونه نیاز آن‌ها به عشق عاطفی را برطرف کنیم. دکتر گری چاپمن در کتاب «پنج زبان عشق نوجوانان» به نیاز نوجوانان به عشق و گرمای خانواده می‌پردازد که در زیر به توضیح مختصری از این پنج زبان اشاره می‌کنیم:

مطرح نبوده‌است. حوزه‌ها و مکان‌هایی که نوجوانان استقلال و هویت خویش را در آن بیان می‌کنند به مرور زمان تغییر یافته اما ابزار آن اساساً یکسان مانده: موسیقی، مُد، سرگرمی‌های باب روز، زبان و ارتباطات. چالش‌هایی که نوجوان امروزی با آن مواجه است شباهت بسیاری به چالش‌هایی دارد که در زمان‌های گذشته نیز مطرح بوده. در وهله‌ی اول مسئله‌ی پذیرش و انطباق با تغییرات جسمی نوجوان مطرح است و همراه با آن رشد فکری نیز سرعت می‌گیرد. نوجوان به شیوه جدیدی از تفکر دست می‌یابد. زمانی که او کودک بود به اعمال و رویدادهای مشخص فکر می‌کرد، اما اکنون به‌عنوان یک نوجوان به مفاهیم مجردی چون صداقت، وفاداری و عدالت می‌اندیشد. تفکر مجرد، درهای دنیای وسیعی از امکانات نامحدود را بر او می‌گشاید. اکنون نوجوان می‌تواند به این فکر کند که چطور اوضاع ممکن است متفاوت باشد، جهان بدون جنگ چگونه خواهد بود، و والدین فهیم چگونه با فرزندشان رفتار می‌کنند. دنیای





کلام تأییدآمیز

والدین فرزندان‌شان را دوست دارند اما گاهی با کلام تأییدآمیز صحبت نمی‌کنند. در صحبت با نوجوانان متوجه می‌شویم آنها از دوران کودکی خود معمولاً واژه‌های تأییدآمیز یا تأییدهای شفاهی والدین را به یاد دارند،

کلام تأییدآمیز به کلام تحسین‌آمیز و مهرآمیز نیز اشاره می‌کنیم. تحسین یعنی دستاوردها و موفقیت‌های نوجوان را تشخیص دهیم و به او بگوییم. همه‌ی نوجوانان بعضی کارها را درست انجام می‌دهند، این موارد را پیدا کنید و با زبان ستایش کنید. هنگام تحسین زبانی به دو نکته توجه کنید. اول اینکه در تحسین کردن، اصل صداقت را در نظر داشته باشید و اگر واقعاً دستاورد یا موفقیتی را تشخیص دادید باز خورد مثبت ارائه دهید. در نظر داشته باشید که وقتی نمی‌توانید نتیجه‌ی کار را تحسین کنید، از تلاش او قدردانی کنید. دومین نکته این است که مشخص شود چه رفتار یا کاری را تحسین می‌کنید. اکتفا کردن به عبارتهای کلی مثل این که «امروز دختر خوبی بودی» اثر بخش نیست و به جای آن می‌توانید توضیح دهید که چه کاری باعث شده شما از او قدردانی کنید. کلام مهرآمیز به مهر و محبت به خود نوجوان توجه دارد (در مقایسه با تحسین که بر رفتار مثبت نوجوان تمرکز می‌کند).

اما با ورود به دنیای نوجوانی و گذر از کودکی، کلمات و صحبت‌ها به سمت منفی حرکت می‌کنند. والدین باید همانگونه به تغییر نگاه کنند که نوجوانان نگاه می‌کنند. نوجوان به این فکر می‌کند که وقتی کودک بود عشق، امنیت، حمایت و گرمای محبت والدینش را احساس می‌کرد اما اکنون، نارنجک کلمات درشت به سمتش پرتاب می‌شود. اکثر نوجوانان با مسئله‌ی هویت شخصی کلنجار می‌روند. آن‌ها خودشان را از نظر جسمی، فکری و اجتماعی با سایر همسالان خود مقایسه می‌کنند و بسیاری از آنها نتیجه می‌گیرند که چندان خوب نیستند. بسیاری احساس عدم امنیت می‌کنند، عزت نفس اندکی دارند و خودشان را سرزنش می‌کنند. اگر مرحله‌ای در زندگی باشد که انسان بیش از هر زمان دیگری به کلام تأییدآمیز نیاز داشته باشد، مرحله‌ی نوجوانی است. اما دقیقاً در این مرحله والدین به کلمات منفی روی می‌آورند تا کاری کنند که نوجوان مطابق میل‌شان رفتار کند. در سایه‌ی



وقت گذاشتن برای یکدیگر

وجه اصلی وقت گذراندن با یکدیگر «با هم بودن» است. منظور نزدیکی و مجاورت فیزیکی نیست. این که در یک خانه با نوجوانان زندگی می‌کنید به معنی وقت گذراندن با یکدیگر نیست. وقتی در یک

اتاق در کنار نوجوان به سر می‌برید، به هم نزدیک هستید اما الزاماً با هم نیستید. با هم بودن و در تماس بودن یعنی این که نوجوان احساس کند در کانون توجه شما قرار دارد. این بدان معنی نیست که هر بار که شما با هم هستید باید گفتگویی عمیق و طولانی داشته باشید. بلکه به این معناست که والدین عمداً تلاش کنند تا از طریق تماس چشمی، ادای کلمات، لمس و سایر حرکات بدن به نوجوان خود بفهمانند که او مهم‌تر از هر چیزی است که در آن لحظه رخ می‌دهد.

خدمت به یکدیگر

نقش و وظیفه‌ی والدین در جهت خدمت به دیگری است. از آن روزی که تصمیم گرفتید بچه‌دار شوید، در شرکت خدمات بلند مدت ثبت نام کردید. زمانی که فرزندان نوجوان می‌شود، سیزده سال است که به این زبان صحبت کرده‌اید. قاعده‌ی اصلی این زبان عشق در نوجوانی این است که خدماتی را برای نوجوانان انجام بدهید که خودش نمی‌تواند انجام دهد و با مسئولیت‌دادن به نوجوان در اموری که از عهده‌اش بر می‌آید او را برای

کلام مهرآمیز یعنی درباره‌ی خود نوجوان به طرز مثبت صحبت کنید. متداول‌ترین کلام مهرآمیز جمله‌ی ساده‌ی «دوستت دارم» است. می‌توانید از مترادف‌های این جمله نیز استفاده کنید و ضمن آن به ویژگی‌های جسمی و شخصیتی فرزندان اشاره کنید.

تماس فیزیکی

بدون شک لمس کسانی که دوست‌شان داریم قدرت عاطفی عظیمی در بردارد. اما نوجوانان چه؟ آن‌ها متفاوت اند؟ آیا لمس آن‌ها از نظر عاطفی برای‌شان معنا دارد؟ پاسخ هم مثبت است و هم منفی. همه چیز بستگی به این دارد که کی، کجا و چگونه نوجوان را لمس می‌کنید؛ به عنوان مثال بغل کردن نوجوان جلوی همسالانش می‌تواند به جای ایجاد احساس محبت در او، دستپاچه و شرمگینش کند و سبب شود تا نوجوان پدر و مادر خود را دور کرده یا بگوید: «بس است»؛ اما مالیدن شانه‌ی نوجوان پس از این که موفقیت یا شکستی را تجربه کرده است می‌تواند پیام عشق عمیقی به او بدهد. نوجوانان متفاوت اند، نمی‌توان تماس‌های فیزیکی زمان بچگی را به همان شیوه‌ی قبل با آن‌ها برقرار کرد. به یاد داشته باشید که شعار نوجوان استقلال و هویت فردی است، بنابراین والدین باید از خود بپرسند آیا لمس او از سوی من به حس استقلال او لطمه می‌زند؟ آیا هویت فردی مثبتی به او می‌بخشد؟

مسئولیت‌پذیری آماده کنید. گاهی اتفاق می‌افتد که والدین خدمتی را به فرزندشان در ازای انجام کاری ارائه می‌دهند، این روش از زبان عشق به دور است؛ مثلاً می‌گویند اگر اتاق را تمیز کنی می‌توانی سر میز شام حاضر شوی. این کار به معنی معامله با نوجوان و بستن این قرار داد است که: اگر تو این کار را بکنی، من هم آن کار را برایت می‌کنم. گاهی این معامله از سمت نوجوان اتفاق می‌افتد که می‌خواهد در ازای ارائه‌ی خدمتی امتیازی بگیرد. نوجوانی می‌گفت من اگر بخوام مادرم کاری را برایم انجام دهد تنها کاری که باید بکنم این است که اتاقم را تمیز کنم. در مقابل جمله‌ی «اگر من را دوست داری پس...» بهترین پاسخ والدین این است که: من تو را بیشتر از آن دوست دارم که کاری انجام بدهم که به ضررت باشد، هر چند که خواهان آن باشی».

هدیه دادن

چه چیزی هدیه را ارزشمند می‌سازد؟ هدایا نشانه‌های مرئی و ملموس عشق عاطفی اند. هدیه بنا به ماهیت خود چیزی نیست که نوجوان حق دریافت آن را کسب کرده باشد؛ هدیه به این دلیل عطا می‌شود که والدین می‌خواهند عشق بی‌قید و شرطشان را به نوجوان نشان دهند. بعضی از والدین فکر می‌کنند که به نوجوانان‌شان هدیه می‌دهند

در حالی که فقط دارند پاداش خدمتی که به آن‌ها ارائه شده را می‌پردازند. این روش واقعاً به معنی صحبت به زبان عشق هدایا نیست. وجه مهم دیگر هدیه دادن این است که باید با مقداری تشریفات همراه باشد. به هدیه‌ی مهمی فکر کنید که در گذشته دریافت کرده‌اید. آن هدیه چه بود؟ چه کسی آن را به شما داد؟ آیا کادوپیچی شده بود؟ آیا به شما تقدیم شد؟ آیا تقدیم آن با ادای کلمات، نوازش یا انواع دیگر ابراز محبت همراه بود؟ به احتمال قوی هر چقدر که هدیه‌دهنده با ذوق و سلیقه‌ی بیشتری هدیه را بسته‌بندی کرده و تقدیم شما کرده باشد شما نیز عشق و محبت بیشتری احساس کرده‌اید. هدف از هدیه دادن صرفاً دست به دست کردن یک شیء نیست. هدف ابراز عشق عاطفی است. پیام هدیه باید این باشد که من به تو توجه دارم، من فکر می‌کنم تو مهمی،



من دوستت دارم. این پیام‌های عاطفی زمانی با قوت تمام احساس می‌شوند که به تشریفات همراه با هدیه دادن توجه شود. والدین نوجوانان باید این را خوب به خاطر داشته باشند که وقتی ما از تشریفات کم می‌کنیم، قدرت عاطفی هدیه را کاهش می‌دهیم. گاهی هدایا ارزش مادی اندکی دارند اما در یک ارتباط عاطفی با معنی‌ای که به آن شیء داده می‌شود اثرش و ابراز قدرت عشقش به مراتب ماندگارتر از یک هدیه‌ی گران‌قیمت خواهد بود.



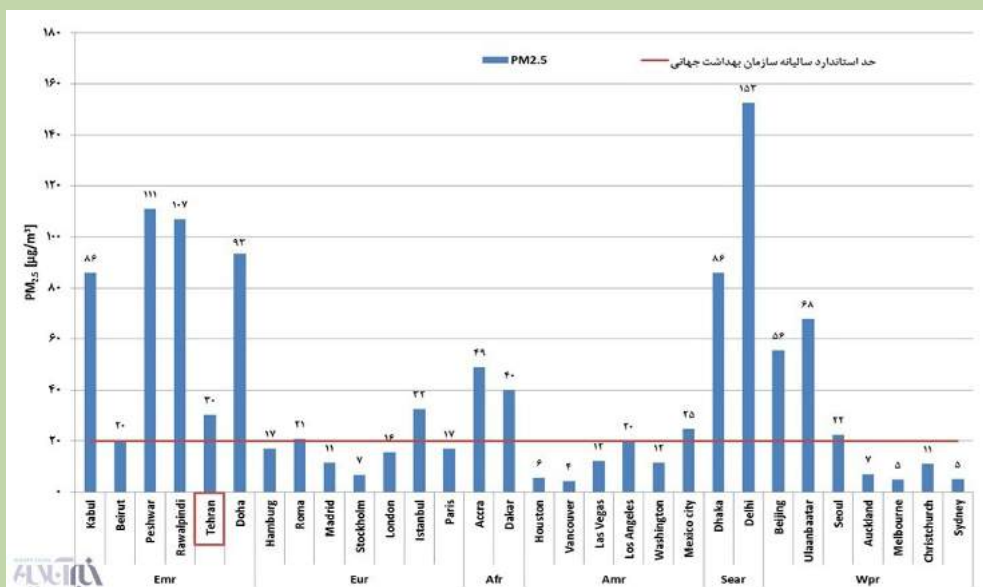
محیط زیست



آلودگی هوا و کاهش آن

معصومه سعیدی

در دنیا تقریباً ۱ میلیارد و ۴۰۰ میلیون نفر در معرض آلودگی هوا هستند که حدود ۲۰ درصد جمعیت جهان را تشکیل می‌دهند. سالانه ۳ میلیون نفر (حدود ۴۲ درصد جمعیت جهان) جان خود را در اثر عوارض مستقیم و یا غیر مستقیم آلودگی هوا از دست می‌دهند. از هر ۵ نفر، ۳ نفر در اثر آلودگی هوا به صدمات ریوی دچار می‌شود که حدود ۶۰ درصد جمعیت جهان است.



بیشتری دارد. زمانی که این گاز می‌سوزد در مقایسه با سایر سوخت‌ها کربن‌دی‌اکسید و کربن‌مونو‌کسید کمتری تولید می‌کند. مزیت دیگر آن سبک بودنش است که باعث می‌شود به سرعت در هوا پخش شود. اقدامات دیگر این کشورها شامل اجرای برنامه‌های آموزشی باهدف ترغیب مردم به کاهش مصرف سوخت، ارائه‌ی راهکارهایی برای تعمیر و نگهداری ماشین‌ها، ارائه‌ی الگوهای رانندگی و معرفی عوامل



مؤثر در کاهش میزان مصرف سوخت ماشین، استفاده از انرژی‌های تجدیدپذیر مثل انرژی خورشیدی، انرژی امواج آب، انرژی جذر و مد اقیانوس‌ها و بیوگس، از رده خارج کردن خودروهای قدیمی و فرسوده، ترغیب به استفاده از وسایل نقلیه همگانی و خارج کردن صنایع آلاینده از محدوده شهری است. کاهش آلودگی هوا از مبدأ نیز یکی از اقدامات مؤثر است؛ به این معنی که زمانی که خودرویی در کارخانه در حال ساخته شدن است، از حداقل سوخت برای ساختش استفاده می‌شود.

از جمله راهکارهای کشورهای صنعتی که برای سال ۲۰۲۰

عوامل ایجادکننده‌ی آلودگی هوا، به دو دسته‌ی طبیعی و مصنوعی تقسیم می‌شوند. عوامل طبیعی شامل فعالیت

آتشفشان‌ها و عوامل مصنوعی شامل فعالیت کارخانه‌ها، صنایع و حمل نقل است. مصرف سوخت‌های فسیلی در حمل و نقل، کارخانجات و نیروگاه‌ها و استفاده از کودهای شیمیایی در کشاورزی از جمله عوامل دخیل در ایجاد آلودگی هواست.

حل مشکل آلودگی هوا فرآیندی سخت و هزینه‌بر است. اولین قدم در این راه،

بررسی و ارزیابی آلودگی هوای منطقه‌ی موردنظر است. قدم دوم مشخص کردن حد مجاز آلاینده‌ها و قدم آخر، برداشتن گام‌هایی برای رفع این مشکل است.

مکزیکوسیتی، آلمان، ایتالیا، ژاپن، چین، هند، لندن، بوسنی و هرزگوین، و فرانسه نه کشوری هستند که در سال‌های اخیر تلاش کرده‌اند تا حدودی مشکل آلودگی هوا را رفع کنند. از جمله اقداماتی که این کشورها در این زمینه انجام داده‌اند تبدیل سوخت خودروها به CNG است. CNG، گاز فشرده‌شده‌ای است که نسبت به سوخت‌های گازی که امروزه در وسایل نقلیه استفاده می‌شوند مزایای



دارد. این طرح در پکن در ابعاد وسیع‌تری انجام می‌شود. در این شهر مردم را به کاشت و پرورش گیاه روی پشت‌بام خانه‌هایشان تشویق می‌کند. ساخت دستگاه برای شلیک مه در هوا نیز از اقدامات دیگر در این کشور است. این دستگاه مایعات را به قطرات ریزی تبدیل کرده، به شکل مه در هوا پخش می‌کند. زمانی که این قطرات به آلاینده‌های موجود در هوا برخورد کنند، آلاینده‌ها را جذب می‌کنند. به امید روزی که همه‌ی مردم جهان در هوایی پاک و به دور از آلودگی، نفس بکشند.

وضع شده، گازسوز کردن خودروهاست. خودروهایی که گازسوز می‌شوند، هیدروکربن و در نتیجه ذرات معلق کمتری وارد هوا می‌کنند که در مقایسه با ماشین‌های بنزینی و دیزلی کمتر آلاینده هستند. تولید کمتر کربن‌دی‌اکسید هواپیماها نیز مدنظر این کشورها بوده است. تشویق مردم به خرید مواد غذایی آلی یا ارگانیک که از مرحله کاشت تا برداشت از کود شیمیایی و سم در تولید آنها استفاده نمی‌شود و نیز تشویق آنها به بازیافت زباله‌های خود از راهکارهای پیش‌نهادی است. طرح دیگری که در کشور چین اجرا می‌شود، بام سبز نام





ورزش

تمرین در آب



دکتر سمیه سهرابی

تمرین در آب به مجموعه‌ای از تمرینات گفته می‌شود که در محیط آبی و استخر انجام می‌شود. این تمرینات علاوه بر مزایای تمرین در خشکی از خواص آب نیز بهره می‌برد. از خواص شاخص آب که در تمرینات آبی و گاهی آب‌درمانی نیز، استفاده می‌شود، می‌توان به شناوری، فشار هیدرواستاتیک، ویسکوزیته یا همان گرانروی اشاره کرد.



حال بهتر است از تأثیر خواص آب در طراحی تمرین‌های در آب آگاه شویم و تفاوت تمرین در آب و خشکی را بدانیم. ویسکوزیته به عنوان مقاومت مضاعف در آب تعریف می‌شود که در این حالت گاه آب نقش یک وزنه را ایفا می‌کند. فشار عمود بر سطح بدن که توسط آب بر آن وارد می‌شود، فشار هیدرواستاتیک نامیده می‌شود. این فشار با افزایش عمق و چگالی مایع افزایش می‌یابد. به همین دلیل است که حرکت در نزدیکی سطح آب راحت‌تر از بخش‌های عمیق است. شناوری در آب نیز باعث کاهش وزن و فشار وارده بر مفاصل و استخوان‌ها می‌شود.

اکنون می‌خواهیم بدانیم چه افرادی می‌توانند از تمرین در آب به عنوان یک فعالیت ورزشی در زندگی روزمره استفاده کنند.

● افرادی با اضافه وزن بالا که در محیط خشکی به علت فشار زیاد بر مفاصل اندام تحتانی، شرایط تمرینی سختی را دارند.

● افراد مبتلا به دردهای مفاصل و اسکلتی-عضلانی

● افراد با مشکلات تعادل و ترس از افتادن

● افراد با مشکلات روحی به علت مهیج بودن محیط و کاهش استرس

انواع تمریناتی که امروزه در آب انجام می‌شود، ایروبیکی در آب، یوگا در آب، کراس فیت در آب، حرکات اصلاحی در آب نام دارد. این تمرینات بر اساس نیاز افراد طراحی می‌شوند.

A stack of papers is shown in a grayscale, slightly desaturated style. A large, solid green circle is overlaid on the center of the stack. Inside this circle, a white rectangular tag with a slightly irregular, hand-cut appearance is attached to the top edge of the papers by a black paperclip. The tag contains the text "In Other Words" in a serif font, colored in a golden-brown or olive green hue. The background is a plain, light gray wall.

In Other Words

- *A museum conservator is restoring an old painting, and an X-ray reveals something shocking or mysterious painted or written in the layer beneath...*

- *A woman wakes up with a headache and goes to work, only to learn that she's been missing for a month...*

- *The book she's reading seems to be telling the story of her own life, though she doesn't think she's ever met the author...*

These three sentences were the beginning of the stories that seventh, eighth, and ninth graders were supposed to write for the Fajr Competition in the English Department. They were allowed to pick any genre they wanted and were given only an hour to write. Some wrote mystery stories and some plays.

After an hour, the participants had to perform the script in front of the judges in fifteen minutes and in the end, the best works were chosen after a merit-based evaluation.

You can read the selected stories [here](#).

We hope you enjoy reading them!

Andia Dorrani

The man in the painting

Nika Lesani / Maya Pour Asad

7/4

Characters: Jonas-Miranda

The story begins with an X-ray of a painting. Jonas and Miranda are looking at the X-ray. They suddenly notice an envelope.

Jonas: OH! Look! An envelope!

Miranda: Yeah, I see it.

Jonas: We should take a closer look.

Miranda: Sure.

Jonas and Miranda cut open the painting and take the envelope out.

Jonas: I've never seen a blue envelope before.

Miranda: Me, neither.

Jonas opens up the envelope and reads the letter inside.

Jonas: Roses are red, violets are blue underneath your feet is the clue.

Miranda: What's that supposed to mean?

Jonas: Maybe we should check the basement.

They go to the basement.

Miranda finds a note on the stairs. She opens it and reads it.

Miranda: You're close to me but be aware the next clue is under a stair.

Miranda starts checking under the stairs and asks Jonas to help her.

Jonas: I think I found something!

Miranda: Read it! Hurry!

Jonas: If you're looking for the next clue, look for something blue.

Miranda: The only blue thing we have here is the blue vase mom and dad gave us before they passed away.

Jonas: Oh my god! Yeah!

Miranda: Let me see what's in it.

She finds another clue inside the vase.

Miranda: I'm right behind you just look for the moo.

Jonas: The moo?

Miranda: I'm not sure but I think it's the leather couch.

After a while, Miranda gets tired and sits on the couch.

She hears a scream.

Jonas: You're hovering!

Miranda: WHAT?!

Jonas: Look for the ink and I you will seek.

Miranda: Who said that?

Jonas: I don't know. but it said to look for the ink and the ink is right here, in my hand.

Miranda: This might sound crazy but I THINK IT'S A GHOST! Poor the ink on the couch.

(Jonas pours it on the couch).

Miranda: It is the man of the painting. I've been stuck as a ghost for years just because of your parents.

Jonas: But they're dead.

The man of the painting: They trapped me here before the accident and now I'm here to do the same to their children.

Before neither of them could react, the man turned them into stone and became a human again.

Nika Sahih al Nasab/ Nava Khalili

9/2

This week has been the weirdest week of my life. Two days ago, as I was walking home from school, I noticed the usual road I took was under construction. Thank God they were fixing that old bumpy road! So, I was forced to take another route, and as I was walking past Mr. Mack's pawnshop, an old mysterious book caught my eye. I couldn't help but walk into the shop to take a closer look.

The cover was made of old inked leather. I started leafing through the pages, there was no title or name of the author. Was it a diary? It couldn't be though; it was published by...US Mysteries?

Weird!

I quickly purchased the book and went home. As soon as I got home, I immediately started reading the book: "My stepmom aggressively brushed my red curly hair as I looked at myself in the mirror. I've always struggled with my looks. Having Heterochromia doesn't help me with my facial dysmorphia either..."

I was shocked, what are the odds of someone having the same curly hair and the same color of eyes as I do?

The story was surely interesting but with horror tones to it. It told the story of a girl with a similar description to me- scarily similar. But she also had a scar on her face, which seemed pretty cool and akin to Harry Potter. Yet, the only thing which made her fate distinct was that she got scarred during a cycling accident rather than inheriting it from a wizard.

I don't know why, but I felt a special connection with this girl. I couldn't help but read all day, and now I've reached the final chapter to the part

where she tragically dies in a car accident.

I was disappointed, I wish the book had ended differently. My step-mom started yelling from downstairs at me to go and buy groceries. Between us, she becomes extraordinarily irrational and enraged when she gets hungry. So, I quickly got dressed and left the house. The road to my school was still under construction and I was too tired to take the short-cut. Hence, I decided to jump over the uneven concrete and cement that hadn't dried yet. But my attempt failed and I lost my balance. My leg got stuck in the concrete. As I tried to pull my leg out, I fell and hit my face on a sharp pole. It carved a scar on my face. The workers rushed to help me, scolding me for not taking another route. But I was too horrified to hear what they were saying. All I remember after that was waking up in my bed with bandages all over my face.

The next day, I got dressed and rushed out of the house, taking the bandages off of my face and running towards the US Mysteries Publication office. I felt dizzy, tired and my head injury hadn't healed yet. As I was rushing out, I saw a mirror. I looked at myself, connecting the dots in my head. Everything made sense, as I opened my mouth to scream, a car hit me.

An Unexcepected Event

Panya Gilani/ Rojan Farahian

7/3

A woman wakes up with a headache and goes to work only to learn that she's been missing for a month. Nobody knew where she was, so, everyone's eyes were wide open as soon as she stepped into the office. She sat behind her desk, waiting for her co-worker to bring her the files for the day's work. She took a look around and realized that everyone was staring at her. Even though she was confused, she turned on her computer only to see more than 50 e-mails. It was impossible. She only had about ten e-mails yesterday. She took a look at her phone as soon she heard the beep. She had around 30 missed calls. And not just from her co-workers; from her parents to her childhood friends. "What's going on?" She called her parents and said: "Mom, what's going on? I've only been gone for a few hours because I had a terrible headache." Her mom panicked when she heard her daughter's voice. "EMMA! IS THIS YOU?!" Emma almost fell off her chair and hit her head against the top of her desk. "JEEZ MOM! WHY ARE YOU YELLING? I talked to you this morning!" Her mom said, "Emma, you've been missing for almost a month! We thought you were dead! The police couldn't find you either." Emma hung up after what her mom said. She could hear her heartbeat. Her skin was turning white from all the things that were going on. The clock was ticking as fast as a jet. She was shaking. Her body was as cold as ice. Her co-worker came up to her desk with a certain look of shock on his face. "Emma, are you...hm...." But before he could finish his sentence, Emma pushed him out of the way and ran straight to the bathroom. She saw her face in the mirror. "WHAT'S

WRONG WITH ME!? WHAT IS GOING ON?!” She was about to burst down into tears. She wanted to go home, back to her family, where she could be herself, where she could figure out what was going on. She opened the door with tears in her eyes. She stood out of the door with a blank mind. *BEEP BEEP* she jumped out of her bed with a gasp. She looked around her one more time. “Where am I?” She could feel the sweat running down her hair. She checked the date on her phone. “Was I gone for a month or did I have lucid dreams?!”

Viona Farokh/Dayana Shokoufan/Tara Molaei

8/4


It was a stormy day in the Louvre Museum in Paris. The Museum conservator, Nick Hamilton, was preparing the ancient painting to display. He started dusting the painting. He took out his spray bottle to get rid of the stains on the picture frame. Right at that moment, the thunder clapped and he spilled the water on the painting. He looked at the painting in fear and what he saw left him flabbergasted. It seemed to be an ancient script of some sort. Not wanting to ruin the rest of the painting, he placed it under the X-ray machine. He jotted down the text in his journal. It didn't look English, but it had the letters of the English alphabet. He was able to sound the words out. He read slowly... Not having taken in any kinds of information at all. He began to feel lightheaded. The air felt dense and the color of the world faded away in his eyes. He fell to the ground and couldn't breathe. A figure appeared down the hall. She was taller than any woman he had ever seen she looked pale and had a wide smile. Not a joyful smile, but the smile you'd see on a sadistic person as they saw their mortal enemy dying at the hands of the cruel sea. The lights started flickering. The woman disappeared. A deafening silence filled the room. He couldn't take it anymore. His lungs gave up and he died as silently as the woman had appeared.

The next day at dawn, the museum owner had come to retrieve the painting. He found Hamilton's lifeless body lying on the floor. His journal lay open next to him. He couldn't be bothered to read the text. He just grabbed his journal and ran to his grandfather. His grandfather knew all about these weird languages. The stairs creaked as he walked up the

wooden stairs. His grandfather started cursing under his breath as soon as he saw the journal page. "Oh, my dear boy! This script is no joke. We must rip it up as soon as possible ".

The female figure appeared and sucked out any remaining bit of life from the room.





هر دم که دل به عشق دهی خوش دمی بود
در کار خیر حاجت هیچ استخاره نیست

حافظ