

نشریه صبح حلام

گاهنامه فرهنگی، اجتماعی، سیاسی
دانشگاه فرهنگیان همدان (شهید باهنر)
سال اول / شماره چهارم / بهمن ماه ۱۳۹۹



نشریه فرهنگی، اجتماعی و سیاسی صبحدم
سال اول - شماره چهارم - بهمن ماه ۱۳۹۹

صبحدم

صاحب امتیاز:

نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری دانشگاه فرهنگیان
همدان (پردیس شهید باهنر)

مدیر مسئول: زهرا وزینی راغب

سر دبیر: پریناز درجزینی

ویراستار: نگین رضا زاده

صفحه آرا: نرگس اکبری

هئیت تحریریه:

فاطمه نادری، صبا روزبهرانی، مهیا ملکی، فاطمه احمدی، سایه پژمانفرد، فاطمه پاشایی خجسته، دنیا عباسیان، فاطمه حسینی، غزاله شوندی، زینب بابایی، فریاد نیکناز اتحاد، لیلا جوکار، فاطمه طبابایی، محدثه یاری فخر، راضیه ترابیان، زهرا وزینی، نگین رضا زاده

با تشکر از همکاری:

پریسا آزادی، نرگس آقایی، هانیه صالحی خشنودی، زهرا موسوی، زینب آقایی، فاطمه حسینی، شیرین محمدی

مختصر سردبیر

صدای پای بهمن از کوچه پس کوچه های خاطرات اهالی انقلاب به گوش می رسد.

زمستانی از جنس شکوفایی نهال های تازه شکفته...

مادرانی که آن روز ها فرزندان خود را برای مبارزه با باطل پرورش می دادند، هر بهمن نامه ای از گلبرگ شکوفه های خود را برای امضا به ارمغان می آورند.

اینان مادران پرورش یافته در زیر چادر فاطمه اند...

باغبان این شکوفه ها امام مهربان بود که با آمدنش بزرگترین باغ را رویاند. امروز می دانیم که این باغ انقلابی، حاصل رسیدگی باغبان هایی است که متعهدانه پای این انقلاب ایستاده اند.

و چه زیبا هستند معلمانی که از جنس انقلاب بوده و شاگرد این نظامند و عهد بسته اند دامن انقلاب را از این شکوفه های زیبای انقلابی پر کنند... این طلوعه ی فجر است که غروبی نخواهد داشت و تا ابد این طلوع بر درخشش خود می افزاید.

طلوع همیشه در طلوع خواهد ماند و بهمن همیشه بهمن میماند...

نشریه صبحدم

گاهنامه فرهنگی، اجتماعی، سیاسی

دانشگاه فرهنگیان همدان (شهید باهنر)

سال اول / شماره چهارم / بهمن ماه ۱۳۹۹



فهرست

۴.....	کلام فرمانده.....
۵.....	حماسه ای ماندگار/ فاطمه پاشایی خجسته.....
۶.....	منزلت معلمی/ فاطمه حسینی.....
۷.....	بهانه ی وجود/ فاطمه احمدی.....
۸.....	داستان / خواهرم سپیده/ مهیا ملکی.....
۹.....	نجوای گل زهرا/ راضیه ترابی.....
۱۱-۱۰.....	مصاحبه/ دوربین، صدا، معلم/ دنیا عباسیان.....
۱۲.....	میان وعده سالم/ سایه پژمانفرد.....
۱۳.....	به سبک دخترانه/ فاطمه نادری.....
۱۴.....	فوت و فن معلمی/ اختلالات املا نویسی / زینب بابایی فر.....
۱۵.....	داستان/ آخرین انتظار/ نیکناز اتحاد.....
۱۶.....	جغد دانشمند/ غزاله شوندی.....
۱۸-۱۷.....	آشپز باشی/ لیلا جوکار.....
۱۹.....	آوای عشق مادر/ زهرا وزینی راغب.....
۲۰.....	تربیت سالم= جامعه سالم/ فاطمه طباطبایی.....
۲۱.....	فراسوی دانش/ سیاره ی از جنس مریخ/ صبا روزبهانی.....
۲۳-۲۲.....	اندر احوالات امتحان مجازی/ محدثه یاری فخر.....
۲۵-۲۴.....	مسابقه بزرگ ۲۲ بهمن/ نگین رضا زاده.....

فروغ نور، همکار سر

نشریه صبحدم از تمامی دانشجو معلمان (واحد خواهران) علاقمند در بخش های مختلف نویسندگی، گویندگی، صفحه آرایی و ویراستاری دعوت به همکاری می نماید.
علاقمندان جهت کسب اطلاعات بیشتر یا ارسال پیشنهادات و انتقادات می توانند از طریق موارد زیر اقدام نمایند:



@Tchr_std۰۱: پیام رسان تلگرام



teacher_vr@: پیام رسان بله



شماره تماس: ۰۹۱۸ ۶۳۱۲۹۰۹ خانم درجزینی

شما عزیزان می توانید برنامه ها و شماره های دیگر نشریه ی صبحدم را از طریق نشانی های زیر دنبال کنید:

آدرس کانال صبحدم پردیس شهید باهنر همدان:



sobhdam_nahad

پیج اینستاگرام:



Sobhdam_nahad





روز ۲۲ بهمن و راهپیمائی ۲۲ بهمن مظهر اقتدار ملی است؛ مظهر
اقتدار ملت ایران است؛ مظهر حضور مردمی و اراده و عزم ملی
ملت ایران است که مرد و زن و پیر و جوان، در همه‌ی شرایط به
خیابانهای آیند و خودشان را در سرتاسر کشور در مقابل چشم
بینندگان قرار میدهند؛ این خیلی با عظمت است.



حماسه ای ماندگار

به نام خدای اراده های مستحکم
میگفت : «و ما رمیت اذ رمیت، ولكن الله رمی!»
الحق که خوش میگفت...

آخر کجا دیده اید که یک عده بدون اسلحه و تفنگ، بدون باتوم و سپر، بدون حتی گاز اشک آور و بمب دست ساز، بتوانند همینجوری "الله سنه توکل" در کوچه ها و خیابان ها راه بیفتند، نقد کنند، فریاد بزنند و شعار بدهند؟؟؟
آخر مگر می شود چنان طاغوتی را از عرش به ظاهر متجدد و خودساخته، به فرشی گلیمی کشید؟؟؟
کجا می توان دید، کرور کرور جوان آرزومند را که بدون ذره ای تردید، بدون لحظه ای درنگ، بدون اندکی رعب و وحشت، ناکام و دست خالی، با اشتیاق به کام مرگ می روند؟! فقط به یک هدف!

«اگر دین ندارید، لااقل آزاده باشید»

در کجای آن غرب رنگین چهره می توان یافت چنین جوانانی را؟؟؟
تنها می توان از غرب به پیرزنی تعبیر کرد که سرخاب سفید آب کرده است و علی الظاهر زیباست اما از درون اندیشه های پوسیده فمنیست ها و سوسیالیست ها در آن جریان دارد... و عاقبت آن نیهیلیسم (هیچ انگاری) است و تمام!
یقین بیاوریم به "ید الله فوق ایدیهیم"
باور کنیم که همگی ما سرباز خداییم و این انقلاب، انقلابی خدایی و فی الواقع ثمره اراده های اجدادمان بود...

بیایید!

بیایید متعهد شویم که...
گل این تحول ساختارمند و نه رفتارمند را در دست وحدت بگیریم و با بازوی غیرت بسازیم و در کوره عشق به وطن بپزیم و با نیروی همت و اراده گسترشش داده و با نیروی تقوا سازمانش بدهیم
چرا که
«العاقبة للمتقين...»

**استقلال، آزادی
جمهوری اسلامی**



**فاطمه پاشائی
خجسته**



قلم به دست می گیرم و بعد از تاملی
شروع به نگارش میکنم، نگارشی بر
آمده از روح و جان درباره ی منزلت
معلمی...

□ معلمی شغل انبیا است □ این فقط
یک شعار دل خوش کن نیست؛ این
یک حقیقت قرآنی است که مبلغ
وظیفه خطیر معلمان است.

کار انبیا چه بود؟ نجات بشریت! نقش معلم پر رنگ تر از نقش پدر و مادر است.
از قدیم الایام نزد بزرگان مقام معلم مورد توجه بوده است از جمله میتوان به شعر
□ بالاتر از معلم به شرط دین *** کس را مقام و منزلت و اعتبار نیست □ از سعدی شیرازی اشاره
نمود.

و یا ابن خلدون بیان می کند که بزرگ ترین رسالت، از ان معلمی است و تنها فراگیری علم
برای معلم کافی نمی باشد بلکه خود باید انسان تربیت شده ای باشد و روان شناسی کودک را
به خوبی بداند.

یک معلم شایسته با نفوذ کلامش می تواند فرزند شقی ترین افراد را به راه راست رهنمود سازد.
پس می توان نتیجه گرفت معلمان در کامیابی و سرخوردگی شاگردانشان بسیار موثر هستند.
معلمان اثربخش نسبت به شنیدن عقاید جدید دانش آموزان تمایل نشان داده و دانش آموزان را
برای مشارکت در بحثهای کلاس تشویق، کمک و اماده می کنند.
کار و وظیفه معلم تنها انتقال دانش و علم نیست بلکه معلم در عرصه ی آموزش و پرورش فعالیت می
کند؛ معلمان می توانند پرورش دهنده ی اخلاق باشند.
اگر کشوری آباد می خواهیم شاگردان را باید متدین بار بیاوریم.

همه ی ما در برابر پروردگار مسئول هستیم اما معلمان بیشتر، زیرا با نور علم آراسته شده اند؛ اگر
معلم صادقانه افراد جامعه را تربیت نماید در برابر خدا مسئولیت دارد.
مسئولیت دیگر او در قبال جامعه است. رشد و تحول در هر جامعه ای در درجه ی اول به بینش و
الگوی تربیتی وی بستگی دارد و این مهم جز با معلم تحول پذیر ممکن نیست. معلم، پایه ریز
خرد ورزی و شکوفایی استعداد در دانش آموزان یک سرزمین است. در وصف اهمیت کنشگری معلم
همین بس که مقام معظم رهبری فرموده اند: معلمان افسران سپاه پیشرفت تمدن نوین اسلامی
هستند.

یک معلم انقلابی و تحول خواه همیشه در تلاش است که با افزایش آگاهی و بصیرت خویش،
هنر تفکر و تعقل و کنشگری فعالانه را با فنون و علوم گوناگون در دانش آموزان و در نهایت مردمان
یک جامعه بر انگیزد.

معلم یک مسئولیت هم در برابر وجدان خویش دارد، چون وجدان، قاضی و محکمه ی هر انسان
است؛ معلمان با وجدان، شخص مسلمان، با ادب، وظیفه شناس، دلسوز، کنجکاو، وطن پرست،
مهربان، خردمند و دارای دیگر اوصاف پسندیده است.

سخن پایانی اینکه منزلت معلم در مقام اول به خودش بستگی دارد. تامین معیشت برای معلم چه
جایگاهی دارد؟ با حقوق و تکالیف خود چقدر آشنایی دارد؟ چقدر به تربیت اهمیت می دهد؟
کنشگری وی در چه عرصه ای محدود می شود؟ آیا وظیفه اش صرفا در آموزش علوم مکرر است؟
یا تکلیف تربیت و پرورش یک نسل را بر عهده دارد؟



بهاره وجود



فاطمه احمدی

آغوش پر مهر تو بود.
من با دستان تو محکوم به خوشبختی و آرامشم. ای آرامش
بخش ترین نسیم پگاه زندگی ام، آواز ملکوتی تو صدایم
میزند و آیات شادی و شادمانی و عشق سر می دهد؛ این
آواز از لحظات آغازین عمرم همسفر سالیان من بوده است.
مادرم؛ مجمع خوبی و لطف است عذار چون مهت که نوای
آرامش را در خانه به جریان می اندازد.
مضمون شفاف بهانه آفرینش؛ چگونه میتوانم کوتاهی هایم
را در حق تو با مهربانی و شفقت تو موازنه و برابری دهم؟!
ای شکوهمند ترین واژه شگفتی آفرینش؛ کدامین نقاش
می تواند زیبایی های تو را ترسیم کند. زبان از یادآوری
عشقت به کام من نمی چرخد، یگانه موجودی که
حقیقت عشق پاک را می شناسی و با اکسیر عشق و
محبت زندگی مان را کیمیا کردی، یک دنیا
شکوه تقدیم وجود عزیزت باد.

نوشتن از تو و برای تو سخت است چرا که قلبی به
وسعت دریا میخواد تا بتواند لحظه لحظه ایشار و فداکاری
ات را به رشته قلم درآورد؛ ذهن نحیف ما را، یارای گفتن
از تو نیست.

مادرم؛ از ساحل اقیانوس آرام چشمانت به اوج آسمان
آرامش میرسم؛ آخر تمام معنای «آرامش» در وجودت
خلاصه شده است، ای که وجودم به وجودت بنده است.
مادر جانم؛ جهان پیش از تو بانویی را نمی شناخته، که در
دامان خود مصباح الهدی پرورش دهد و در آغوش سفینه
النجاة به ساحل حیات برساند. زهرا تازه ترین حرف
خداوند در عالم است، نگاهی نو به سراپای هستی است.
زهرا جان؛ از آن روز که فدک به نام تو شد، فلک قافیه
ای در خور یافت، و از آن دم که آب مهریه شد، سفینه اهل
بیت به جریان افتاد. چشمه غدیر در باغ دستان پر
توان تو به بلوغ رسید و غدیری ها از دامان عصمت تو
به رویش رسیدند. میدانی که بی تو قصه عشق
ناتمام می ماند و عاشقان سرگردان می
شوند.

بتاب که از تابش نورت، جاده های
آسمانی عشق فتح گردند و خانه
معشوق پیدا شود؛ بتاب که بی
تابشت، شبهای شوم، آدمیان را
در هاله ای از تاریکی و ظلمات به
اسارت می کشند.

کدام ساحل است که بتواند بر
عاطفه بی منتهای تو محیط شود؟
کدام دریاست که با موج خروشان
عاطفه ات متلاطم نشود؟

به راستی که تو زبیده وعده
راستین «الجنه تحت اقدام الامهات»
هستی.

مادرم؛ آوای درونی ام سال هاست
که می خواهد بلند قربان صدقه
شیرینی نگاه معصومانه و همیشه
نگرانت شود؛ می خواهم به دور از
هر گونه تشریفات و بی هیچ بهانه
ای در آغوشت بکشم؛ بی گمان
اولین عشقی که تجربه کردم در



مهیا ملکی



خواهرم
از
پرستاران
اورژانس،
همه
جانش را
برای درمان
مجروحان
گذاشته بود؛ او
می گفت: «هر
روز تعداد مجروحان

بیشتر می شود و
بیمارستان ظرفیت آن را
ندارد. خدا باعث و بانیش
را لعنت کند، مجبوریم بیمارها
را در راهرو یا روی زمین بگذاریم،
طفلک ها باید آنقدر منتظر بمانند تا نوبت

به رسیدگی آنها برسد.» او، قبل از شروع شیفت به بیمارستان
میرفت و چندین ساعت بعد از اتمام شیفتش هم، بیشتر از بقیه به
پزشکان کمک می کرد.

مدام تکرار میکرد که نمی تواند درد مردم را ببیند و آسوده بخوابد؛
آن هم مردم عادی کوچه و خیابان و غیر مسلح! می گفت توپ و
تفنگ که زن و کودک نمی شناسد؛ این نامردهای بی غیرت هم که
حتی به زنانی که کودک روی شانه خود گذاشته اند و در صف زغال
هستند هم رحم نمی کنند و می کشند. از آن گذشته مرگ حق
است و اگر آدم می خواهد بمیرد بهتر است جانش را در راه خدمت
به مردم و خدا بدهد و شهید شود.

صبح مانند همیشه راس ساعت هفت مادرم با قامتی استوار، با
چشمانی پرغرور پیشانی سپیده را بوسید و با قرآن او را بدرقه کرد.
مادر: «خدا پشت و پناهت مادر مراقب خودت باش.»
سپیده: «چشم مامان حتما، خدانگهدار.»

بعد از رفتن سپیده من هم لقمه آخر نان و پنیر را در دهانم
گذاشتم و با دهان پر، بوسه ای به دست مادرم و قرآن زدم، سپس
با عجله و خداحافظی کوتاه دور شدم ولی خنده و صدای مادر را
شنیدم که که میگفت «آرام دختر، عجله نکن زمین میخوری. آرام
ترا!»

صدای خانم قدیری در حیاط پیچیده بود: «دختر ها زود باشید،
الان ماشین آقا سعید میرسد و ما هنوز کارهایمان نیمه تمام است.
خانمها زودتر، رزمندگان ها چشم به راه اند.»

ساعت ۸ صبح بود، از گوشه در نگاه کردم، مریم خانم در حال
دوختن آخرین پیراهن بود؛ بقیه خانم ها در حال بسته بندی
نخودچی، کشمش و کنسرو ها بودند ولی آقا سعید هنوز نیامده
بود؛ وارد حیاط شدم و با روی خوش به همه سلام کردم. دیروز بعد
از دوخت شلوار ها، با خطی خوش روی همه سربند ها یا زهرا و یا
علی خطاطی کرده بودم که قوت قلبی است برای همه رزمندگان ها،
لباس ها را در چفیه پیچیده و گره زده بودم و در حیاط خانم قدیری،
درست کنار حوض پر از انار، گذاشته بودم تا وقتی که وانت آقا
سعید رسید، فوری همه لباس ها و سربند ها را در ماشین بگذاریم.
هفته قبل که آقا سعید آمد و کنسروهایی را که اهل محل جمع
کرده بودند را برد، گفت: «رزمندگان ها از دیدن لباس ها و خوراکی ها
خیلی خوشحال شده و برای ما دعای خیر کرده بودند.» شنیدن این
جمله همانا و ریختن اشک های لغزنده ی شوق از چشم خانم های
جمع همان. گویی شوقی در چشم همه دوید و این هفته با انرژی
و انگیزه ای چند برابر شروع به کار کردند.

مریم خانم لباس را که تمام کرد؛ با هر دو دستش آن را مقابل
چشمش گرفت، سپس آن را روی سینه فشرد و بوسید، از چشم
هایش خواندم که دل تنگ پسرش است و امید دارد این پیراهن
نصیب پسر شود.
ماه ها بود که پسرش تماس نگرفته بود و مریم خانم آرام و قرار
نداشت. هر روز صبح که من به خانه خانم قدیری برای کمک
میرفتم، مریم خانم فوراً به سمت من می آمد و میگفت: «از سپیده
سوال کردی؟ از پسرم خبری نشد؟ جزو زخمی های بیمارستان
نبوده؟ تو رو خدا اگر چیزی میدونی به من بگو دخترم.» و من هر
روز او را آرام می کردم که خواهرم گفته: «او در بیمارستان نیست
و حتماً نیازی به پزشک بیمارستان ندارد و حالش خوب است» و
مریم خانم، معصومانه، از شنیدن این کلمات ذوق میکرد.

صدای وانت آقا سعید را شنیدیم که کنار خانه توقف کرد؛ همگی
شروع به چیدن وسایل در ماشین کردیم. ناگهان صدای آژیر خطر
در محل پیچید و صدای جیغ بچه ها در آن صدای مهیب گم
شد. همگی به سمت پناهگاه رفتیم؛ با عجله و در تنگنا خود را در
پناهگاه جا کردیم و سعی میکردیم که با صلوات حس آرامش را در
وجود یکدیگر ایجاد کنیم.

زهرا خانم رادیوی پناهگاه را روشن کرد و صدای آن در فضا پیچید:
«بیمارستان را زدند، همشهری ها بیمارستان را زدند، تکرار میکنم
.....» دیگر صدای رادیو را نمی شنیدم. با عجله از پناهگاه خارج
شدم و به سمت بیمارستان دویدم. ساختمان آتش گرفته و فرو
ریخته بود؛ اثری از بیمارستان نبود، بیمارستان با همه پرستاران و
پزشکان و مجروحان و خواهرم... آخ خواهر عزیز تر از جانم...

زانو هایم توان تحمل وزن مرا نداشت و به زمین خوردم؛ اشک در
چشمانم می جوشید اما قبل اینکه بریزند صدای سپیده در گوشم
پیچید: «اگر آدم می خواهد بمیرد پس بهتر است جانش را در راه
خدمت به مردم و خدا بدهد و شهید شود.» او به آرزوی خود
رسیده بود.

فقط بهترین ها شهید میشوند؛ شهادت اتفاقی نیست و قسمت هر
کسی نمیشود... آری! سپیده ی فداکار من لایق شهادت بود.

نجوای گل زهرا

سلام بر تو به تعداد وزنه های عرش، سلام بر تو به عدد هر چه که خدا به آن علم دارد؛

سلام مولای من، سلام نجات دهنده زمین

از چه برایت بگویم آقای غریبم؛ نفس کشیدن برای زمین سخت است و پرندگان از غم غریبی و غربت آواز سر داده اند، درختان از داغ نیامدنت افسرده شده اند و آسمان بغض کرده و دیگر بر زمین نمی گرید.

چه دل‌های سنگ و پرگناهی داریم. همه زمین و زمان تو را می خواهند ؛ ولی بشر برای آمدنت هر روز که می گذرد قدمی کمتر بر میدارد.

مردمان شهر ، مشغول دنیایشان هستند و آنقدر غرق در روزمرگی ها شده اند که گویی فراموش کرده اند جای نام تو در شور و هیاهوی شهر خالیست. وعده آمدنت چقدر زود فراموش شد و سرمان به دغدغه های پوشالی دنیا گرم شد.

آفتاب ما؛ کجا خیمه زده ای؟ در کدامین صحرا می گردی در حالیکه دل شکسته، دلواپس و از ما نا امید گشته ای. مولای من؛ خودت به تنهایی برای فرج دعا می کنی؟!

ما را ببخش که گناهانمان یک روز، یک ساعت و یک ثانیه ظهور شما را به تاخیر می اندازد.

کاش من هم شوق دیدار تو را در سر داشتم و چند گناه در نامه اعمالم کمتر ثبت می کردم.

شما دوری هستید که از ما دور نیستید و این خود ما هستیم که از شما فاصله گرفته ایم.

ای ناجی تمام افتادگان از پا؛ ای مهربانتر از هر مهربانی ها؛

آن روز که بیایی جهان یک سره سرشار از نور می گردد و غبار غربت قرن ها از زمین رخت بر می بندد. نگاهت جوانه امید را در دلها می کارد و دستان ما پر از عطر نرگس و یاس می شود.

ای آفتاب بی سایه؛

ما بی نصیب از تماشای توایم. ما اسیران غربتیم که یک روز به دیدار تو جان را فدا خواهیم کرد.

ای آفتاب زهرا(س) ، عَجَلِ علی ظهورک



راضیه ترابیان

دوربین صدا معلم

مصاحبه با سرکار خانم شهناز منصوریان

بچه ها و اشتیاق آنها به یادگرفتن موجب علاقه مندی من به معلمی شد.

(۳) از معضلات آموزش های مجازی که با آن مواجه شدید کمی برایمان بگویید.

دانش آموزان به آموزش مجازی هیچ علاقه ای ندارند. آموزش مجازی واقعا وقت گیر است و صرف زمان زیادی را هم از معلم، هم از دانش آموز و هم از والدین دانش آموز می طلبد. در بیشتر اوقات اینترنت ضعیف است و یا به طور کلی قطع میشود. در روستا برنامه شاد جواب گو نیست و دانش آموزان همواره مشکل متصل شدن به آن را دارند؛ از طرف دیگر در روستا بسیاری از دانش آموزان موبایل و لب تاپ ندارند حتی در برخی از خانواده ها، بقیه اعضای خانواده نیز فاقد گوشی

-مصاحبه با سرکار خانم شهناز منصوریان
مصاحبه کننده: دنیا عباسیان

(۱) لطفا خودتان را معرفی بفرمایید.

من، شهناز منصوریان، دارای مدرک لیسانس آموزش ابتدایی هستم. نزدیک به ۱۵ سال هست که معلم پایه چهارم ابتدایی بوده و چند سال اخیر در مدرسه امام رضا(ع)، در روستای امام حسن عسکری (ع)، در شهر آبادان مشغول به تدریس می باشم.

(۲) چه عواملی موجب علاقه مندی شما به این شغل شد؟

در دوران جنگ تحصیلی امکان تحصیل فراهم نبود، از طرفی خواهر، برادر و چند نفر از بچه های فامیل، که هم سن هم بودند، به درس خواندن و یاد گرفتن علاقه زیادی داشتند، از آنجا که من خواندن و نوشتن را فرا گرفته بودم به آنها آموزش دادم. درس دادن به





هوشمند هستند. برخی از خانواده‌ها بی سواد اند و توان آموزش فرزندان خود را ندارند. به طور کلی با آموزش مجازی یادگیری دانش آموزان بسیار کاهش یافته است.

۴) کدام درس از دروس پایه ابتدایی رو بیشتر دوست دارید؟ چرا؟

درس فارسی و هدیه‌های آسمانی را بیشتر از همه درس‌ها دوست دارم. فارسی را از آن جهت که زبان ملی کشور ماست و از طرفی هم شعر و مطالب زیبا و آموزنده دارد. هدیه‌های آسمانی را هم به این خاطر که آموزه‌های دینی و داستان‌های جالبی دارد.

۵) معلمی را به چه چیزی تشبیه می‌کنید؟

معلمی را به چیزهای زیادی میتوان تشبیه کرد؛ به کشتی که همیشه باید انسان‌ها را از دریای جهل نجات



دنیا عباسیان

اهداف خود برسند و موفقیت آنها را ببینم. آرزو میکنم که به خاطر شرایط سخت زندگی تسلیم نشوند، به درس خواندن خود ادامه دهند و از نبود امکانات به عنوان نقاط قوت استفاده کنند، هرچند که سخت است.

۸) به دانشجو معلمان چه توصیه ای دارید؟

بیش از هر چیز به آنها مطالعه را توصیه میکنم، مطالعه کتاب‌های مختلف و مفید از جمله کتاب روانشناسی رشد و اندازه‌گیری، سنجش و ارزشیابی آموزشی دکتر علی سیف. توصیه بعدی من این است که آنچه را آموخته‌اید به دیگران بیاموزید و در یاد دادن خسیس نباشید چه به یک دیگر چه به دانش آموزان خود در آینده.

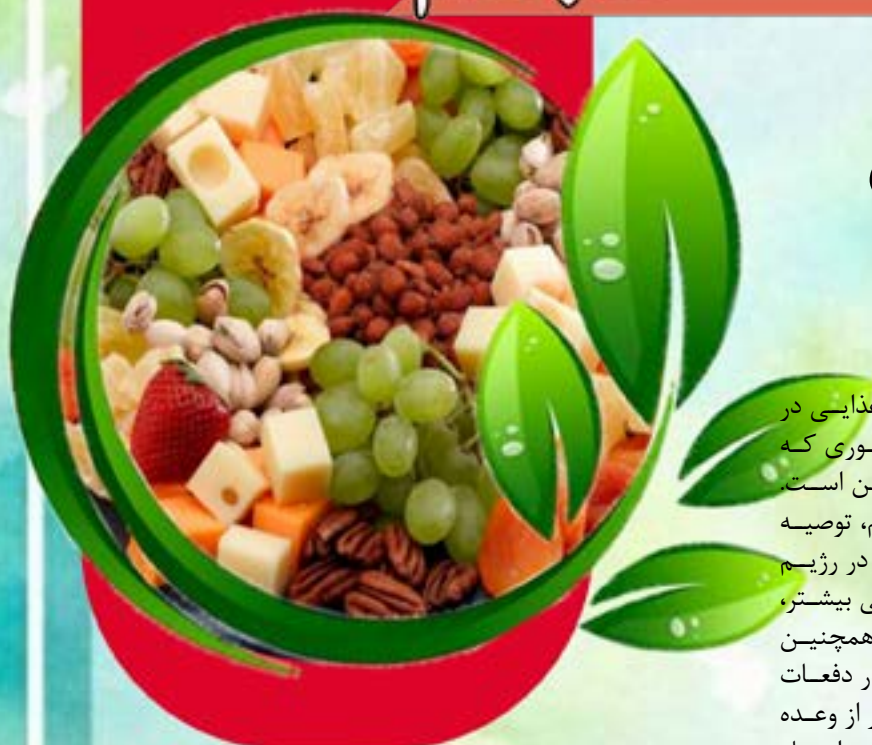
دهد و در مقابل طوفان حوادثی چون جنگ، کرونا، مقاومت کند و سرنشینان خود را به سلامت به مقصد برساند، تشبیه میکنم. همچنین شبیه به ماه و خورشیدی است که شب و روز را روشن میکنند، چرا که معلمی روشنائی بخش زندگی است.

۶) منزلت معلمی در جامعه‌ی امروزی به چه اندازه ای است؟

در واقع معلمی یکی از پر استرس‌ترین و مهم‌ترین شغل‌ها است که متأسفانه از منزلت بالا و مطلوبی برخوردار نیست، اگر به دنبال ارتقا و پیشرفت هستیم در ابتدا باید به معلمان و اهمیت آنان در جامعه توجه کنیم.

۷) آرزوی شما برای دانش آموزان چیست؟

آرزو میکنم که با جدیت و تلاش خود بتوانند به



میان وعده سالم

صبحانه، ناهار و شام، این‌ها سه وعده اصلی غذایی در طول روز هستند که همه ما از آن‌ها آگاهیم؛ طوری که نام بردن از آن‌ها شبیه چشم بسته گفتن است. نکته دیگری که بسیاری از ما از آن اطلاع داریم، توصیه متخصصان تغذیه به، به کار بردن میان وعده در رژیم غذایی روزانه است. توصیه ای برای داشتن سلامتی بیشتر، حفظ تناسب اندام و پیشگیری از اضافه وزن. آنها همچنین ذکر می‌کنند که مواد مصرفی روزانه خود را در دفعات بیشتر و حجم کمتر مصرف کنید و حتماً به غیر از وعده های اصلی، در طول روز میان وعده های مناسب را میل کنید.

نکته حائز اهمیت این است که بدن انسان در هیچ ساعتی از شبانه روز از فعالیت باز نمی‌ماند. بنابراین برای اینکه سلول های بدن بتوانند فعالیت خود را در شرایط طبیعی و مناسبی انجام دهند، باید به صورت پیوسته انرژی، املاح، ویتامین و پروتئین به آن‌ها برسد. برای همین بهتر است تعداد وعده های غذایی افزایش پیدا کنند. از این رو انتخاب میان وعده مناسب و سالم، بهترین روش برای داشتن تغذیه سالم و جلوگیری از پرخوری در وعده های اصلی است.

میان وعده مناسب معمولاً شامل آن دسته از مواد غذایی است که بتواند مقداری از انرژی، املاح و ویتامین های مورد نیاز بدن را تامین کند و ایجاد سیری کاذب نیز نکند. مصرف یک میان وعده مناسب باید باعث رسیدن انرژی و مواد غذایی مورد نیاز به سلول ها شود و ثبات سطح قند خون را در طی روز میسر کند. البته حجم مصرفی میان وعده ها نباید به حدی باشد که اشتها را برای مصرف وعده های اصلی غذایی کم کند یا از بین ببرد.

پس بهترین میان وعده ها آنهایی هستند که خاصیت سیرکنندگی زیادی داشته باشند و حداقل تا زمان صرف وعده اصلی غذایی بتوانند حس سیری را حفظ کنند؛ در عین حال مقدار کمی انرژی به کل انرژی دریافتی روزانه اضافه کنند. به عبارت دیگر به نسبت وزنشان انرژی کمی داشته باشند. به نظر می‌رسد که سبزیها و میوه ها می توانند برای میان وعده ها انتخاب مناسبی باشند زیرا:

۱) محتوی انرژی پایین: بیشتر سبزیها و میوه ها انرژی کمی دارند، این موضوع حتی زمانی که این مواد غذایی به اندازه ای مصرف شوند که گرسنگی را برطرف کنند، صادق است.

۲) محتوی آب زیاد: بیشتر میوه ها و سبزیها محتوی مقادیر قابل توجهی آب هستند که به برطرف کردن حس گرسنگی کمک می‌کنند.

۳) محتوی فیبر بالا: فیبر قسمتی از گیاه است که نمی تواند جذب بدن شود و به آهستگی از سیستم گوارشی عبور می‌کند. فیبر غذایی می تواند حس گرسنگی را کاهش دهد و به مدت طولانی تری فرد را سیر نگه دارد.

۴) محتوی مواد مغذی بالا: میوه ها و سبزیها محتوی مقادیر قابل توجهی ویتامین ها، املاح معدنی و فیتوکمیکال هستند.

۵) محتوی چربی پایین: بیشتر غذاهای غنی از چربی، غنی از انرژی بوده و آب و فیبر کمی دارند. برای این که بتوانید با خوردن مواد غذایی غنی از چربی احساس سیری کنید، باید مقادیر زیادی از آنها را مصرف کنید که در نتیجه مقدار انرژی دریافتی بالا می‌رود.



سایه پُرمانفرد

به سبک دخترانه...

کرده اند که روحیه دختران با پسران تفاوت دارد و همان ویژگی های آنهاست که با بقیه متفاوتشان می کند: احساساتی بودن و پرحرفی کردن و عاطفی بودن... همه و همه از تو چیزی می سازد که تو را به خودت می شناساند و فرق تو را با بقیه نشان می دهد.

آخر می دانی هیچ کس مثل تو نیست. تو کسی هستی شبیه خودت. هرکس تو را دیده یا وصفت را شنیده، از تو نشانی ای داده است؛ مادر بوده است یا پدر، خواهر بوده است یا برادر یا هرکس دیگری، فرقی نمی کند. مهم این است که آن نشانی ها درست باشد.

نشانی درست تو این است:

دختر هستی، شبیه بهار، بارانی و دوست داشتنی.

توکوثری: چشمه جوشان الهی برای پدرو مادرت.

دوست داری بدانی بهترین های عالم درباره ات تو چه می گویند و تو را چگونه می شناسند؟ پس با این سطرهای نورانی همراه شو و سبک زندگی دخترانه را همراهی کن



فاطمه نادری

می گویند دخترها حساس اند.

بعضی ها می گویند دخترها لوس اند، بابایی اند و دوست داشتنی و پر از عاطفه و احساس شاید درست بگویند، شاید هم نه!!!

می خواهی ببینی خصوصیات دخترها چیست؟
می خواهی خودت را بشناسی؟

من چطوری هستم؟

حتما این پرسش را بارها از خودت پرسیده ای. تو روزهایی از عمرت را می گذرانی که برایت بسیار مهم است بدانی «چطوری هستی» و شاید این پرسش را در زمینه های مختلف از خودت بپرسی: درباره قیافه ات، پوشش و ظاهر، ادب و معاشرت، درس خواندن و علم آموزی ات و... این بخش از نشریه (زندگی به سبک دخترانه) سفر کوتاهی است به درون تو؛ برای اینکه بدانی «چه کسی هستی». این را که بدانی، خودت به نتیجه می رسی که «چطوری باشی»

دیگران تو را چگونه می شناسند؟

فکر و خیال بعضی از دخترها صرف این می شود که بقیه آن ها را چطور می بینند و درباره شان چه قضاوتی می کنند؟ دوستشان دارند یا نه؟ این دخترها می خواهند ببینند چقدر آن طور که فکر می کنند، در خانواده محبوبیت دارند. تاحالا تلاش کرده ای که ببینی فکر دیگران درباره تو و ویژگی های ت چیست و از چه زاویه ای به تو و خصوصیات نگاه می کنند؟ البته شاید همه چیزهایی که درباره تو می گویند، واقعیت نداشته باشد؛ ولی دانستن آنها ضرری ندارد. مثلا شاید از پدرت، مادرت، برادرت، خواهرت یا دوستت این جملات را درباره خودت شنیده باشی به خانواده وابسته است، عاطفی است، بعضی وقت ها لج باز است، کمک حال است، بعضی وقت ها خودسر و خودرأی است، احساساتی است، بابایی است، دوست داشتنی است، ترسو است، مهربان است، اهل تمیزی است، لوس است، پرحرف است، دلسوز همه است، دوست خوبی است، روی قیافه اش خیلی حساس است، استقلال طلب است، به دوستانش وابسته است، خیلی پر جنب و جوش است.

شاید بعضی از این خصوصیات که گفته شد یا خیلی ویژگی های دیگر که می گویند و اینجا نگفتیم، در تو وجود نداشته باشد؛ اما در هر حال، اعضای خانه و روان شناسان تأیید

فوت و فن معلمی

(اختلالات دیکته نویسی)



همان حرکت‌ها را تقلید کند. بدین صورت کودک با مفهوم قرینه آشنا می‌شود.

ب) مربی می‌تواند روبروی کودک بایستد و دست‌هایش را تکان دهد. سپس از کودک بخواهد همان حرکت یا وارونه‌ی آن را تکرار کند. بدیهی است که اگر بخش‌هایی از طرف چپ بدن مربی حرکت کرد، دانش‌آموز نیز باید اندام‌های سمت چپ بدن خود را حرکت دهد. مشکلات مربوط به حافظه دیداری

در دیکته‌نویسی، برخی از واژه‌ها به دلیل آن‌که دانش‌آموز نوشتن آن‌ها را به خاطر نیاورده‌است، غلط نوشته می‌شوند. مثلاً دانش‌آموز به خاطر نمی‌آورد کلمه‌ی «سطل» با کدام یک از حروف «ت» یا «ط» نوشته می‌شود. تمرین‌های زیر، برای تقویت حافظه دیداری مفید هستند.

الف) تصاویری کودکانه و رنگی را انتخاب کنیم؛ آن‌ها را یکی یکی در معرض دید دانش‌آموز قرار دهیم و پس از چند ثانیه مخفی کنیم. سپس از او بخواهیم تصویر مورد نظر را شرح دهد.

ب) از دانش‌آموز بخواهیم چند دقیقه با دقت به اجزای کلاس نگاه کند. سپس لحظاتی بیرون از کلاس باشد. در غیاب او جای دو نفر از دانش‌آموزان یا وسایل کلاس را تغییر دهیم. دانش‌آموز را به کلاس فراخوانیم و از او بخواهیم تغییرات انجام شده را پیدا کند.

پ) تعدادی اسباب‌بازی یا وسایل دیگری که در کلاس موجود هستند را به کودک نشان دهیم. سپس با پارچه‌ای روی آن‌ها را پوشانده و یکی از وسایل را دور از نظر کودک برداریم. حال از او بخواهیم وسیله‌ی مورد نظر را معرفی کند.

مشکلات ناشی از عدم حساسیت (دقت) شنیداری «مسبک»، «زمبور»، «صب» نمونه‌هایی از خطاهای مربوط به حساسیت شنیداری دانش‌آموزان هستند. به این معنی که گوش آن‌ها در شنیدن صداها حساس نیست. راهکارهای زیر در تقویت حساسیت شنیداری دانش‌آموزان مؤثر می‌باشند:

الف) چشمان دانش‌آموز را با دستمال ببندیم و از هم‌کلاسی‌هایش بخواهیم نام او را صدا بزنند و او تشخیص دهد که چه کسی صدایش کرده است. ب) صداهاى مختلف حیوانات را در یک نوار کاست ضبط کرده؛ از کودک بخواهیم به آن‌ها گوش دهد، صدای هر کدام را تشخیص داده و نام حیوان مربوطه

شمار دانش‌آموزانی که دچار برخی از مشکلات رفتاری یا تحصیلی هستند، قابل توجه است. معلمان مدارس و والدین کودکان، اغلب برای حل مشکلات این دانش‌آموزان از روش‌های قدیمی و گاه منسوخ کمک می‌گیرند که علاوه بر صرف انرژی و وقت فراوان، نه تنها حاصل‌چندانی به دنبال ندارد بلکه ممکن است موجب یأس، دلمردگی، سرخوردگی و عصبانیت والدین و نیز خستگی و از بین رفتن انگیزه دانش‌آموزان شده و در نهایت افت تحصیلی آنان را به دنبال داشته باشد. در صورتی که با استفاده از درمان‌هایی ساده به وسیله‌ی بازی و با صرف وقت بسیار اندکی، می‌توان لذت آموختن را به دانش‌آموزان دارای اختلالات یادگیری هدیه داد. در نوشته‌ی حاضر به بیان چند مورد از اشتباهات رایج کودکان در دیکته نویسی می‌پردازیم و راه‌های درمان هریک را در قالب بازی ارائه می‌دهیم.

وارونه نویسی و قرینه‌نویسی

کودکان دارای این مشکل، واژه‌ها را صحیح اما به شکل وارونه یا قرینه می‌نویسند. این مشکل بیشتر در دوره‌ی پیش‌دبستانی و کلاس اول ابتدایی مشاهده می‌شود. برای درمان این نوع از خطاها می‌توان اقدامات زیر را انجام داد:

الف) آدمکی از مقوا می‌سازیم؛ به‌گونه‌ای که اندام‌هایش قابلیت حرکت داشته باشند. سپس گردن و دست‌های آدمک را یک به یک به سمت چپ، راست، بالا یا پایین می‌چرخانیم و از کودک می‌خواهیم که

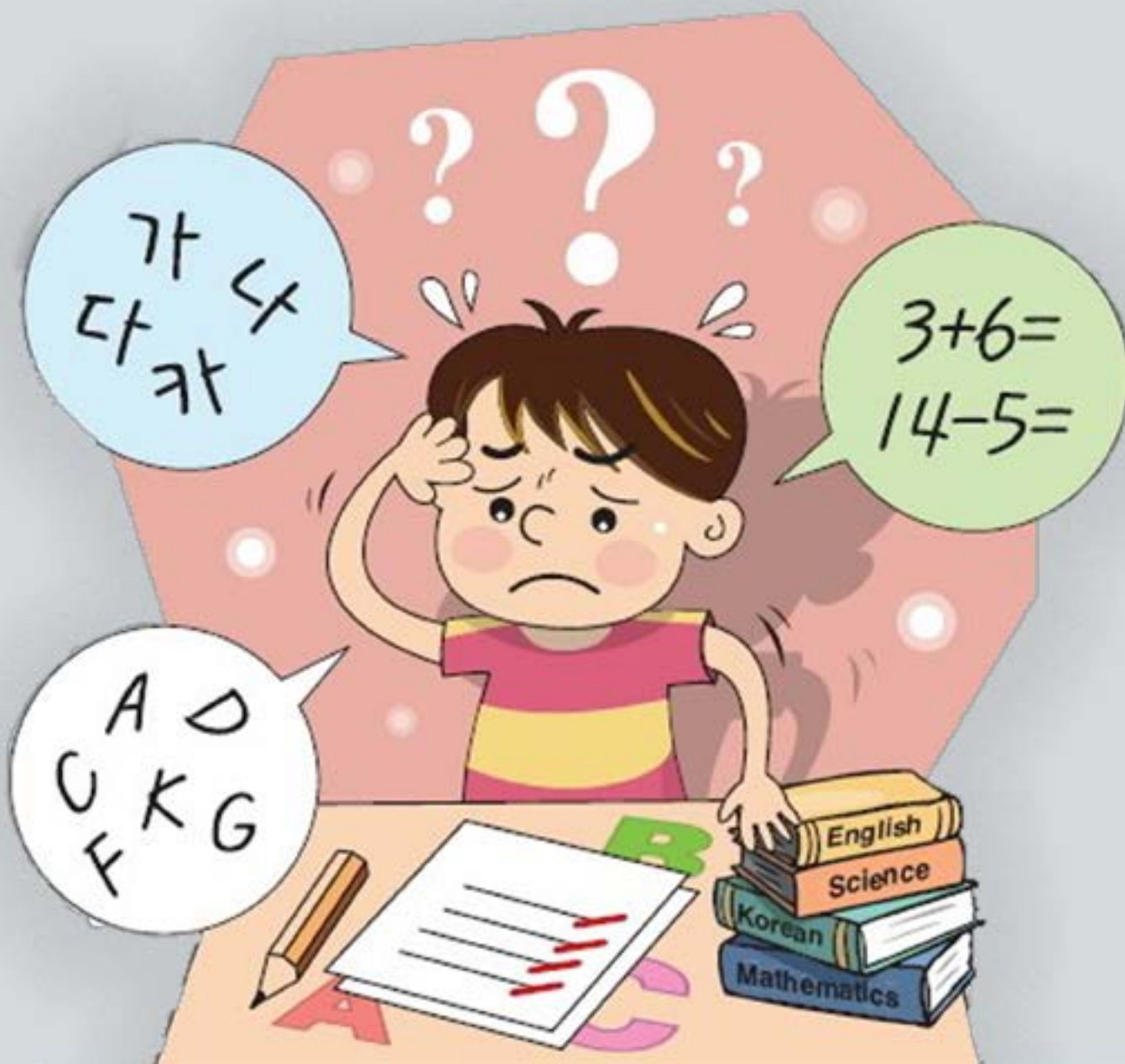
را بگوید.

پ) چند قوطی خالی پلاستیکی یک شکل و یک اندازه تهیه می‌کنیم و داخل هر کدام از آن‌ها چیزهایی از قبیل برنج، لوبیا، سنگ‌ریزه، آجیل و امثال آن می‌ریزیم. سپس قوطی‌ها را یک به یک تکان می‌دهیم. کودک باید از نوع صدای قوطی، ماده‌ی داخل آن را تشخیص دهد.

لازم به ذکر است تمامی فعالیت‌های ارائه شده نه فقط برای دانش‌آموزان دارای اختلالات دیکته‌نویسی بلکه برای همه‌ی دانش-آموزان مفید خواهند بود و علاوه بر پویایی و شادابی کلاس، به اثربخشی آموزش کمک خواهند کرد. برگرفته از کتاب درمان اختلالات دیکته‌نویسی دکتر مصطفی تبریزی



زینب بابائی فر



آخرین انتظار

چشمانش را گشود. هنوز احساس خستگی می‌کرد. نمی‌دانست کی خستگی بر او غلبه کند و کنار جانمنازش خوابش برد. کم‌کم همه چیز به یادش آمد. ریش تا دیر وقت منتظر بود. گفته بودند که شب می‌رسد اما نیامد. می‌دانست که امروز حتما خواهد آمد. چادر و سجاده اش را جمع کرد. مدام صحنه‌های خواب‌دهم صبحش را به خاطر می‌آورد و دیشب بیچ و تاب می‌خورد. نمی‌خواست حتی یک لحظه به آن فکر کند. از ریش منتظر تلفن پرش بود اما هنوز خبری نبود. پیرکوبش حالا آنقدر بزرگ شده بود که برای آزادی‌کشورش از جور، ستم و استبداد، رگ غیرتش بجوشد. با پشت خمیده راهی آشپزخانه شد. مطمئن بود که امروز دلواپسی‌هایش به پایان می‌رسد و پرش را در آغوش می‌کشد. شنیده بود دیگر آن سطره و خفکان رو به اتمام است. در قوری بند زده اش چای با عطر گل سرخ دم کرد. پرش پس از مدتها به خانه می‌آمد، می‌خواست همان چیزی را فراهم کند که باب دیش بود. سفره را کم‌کم پهن کرد. گاهی وسط کارش به فکر فرو می‌رفت و یاد خواب دهره‌آورش می‌افتاد. دوباره دُکری زیر لب می‌گفت و کارش را از سر می‌گرفت. گوینده رادیو بحثش با چند روز پیش فرق می‌کرد. انگار رنگ و بوی آزادی در این روزها بیشتر به مشام می‌رسید. در دل با خودش می‌گفت چند وقت دیگر باید برای یک دانه پرش آستین بالا بزنند. می‌خواست برای عروسی سنگ تمام بزارد. با یادآوری این چیزها قلبش پر از شادی می‌شد. رنگ در به صدا در آمد. با عجله به سمت در رفت. چادرش را پوشید. پاهای رنجورش نمی‌توانستند خیلی سرعت داشته باشند. گاهی وسط راه کندری می‌خورد. بالاخره در آهنی رنگ زده را باز کرد. ماتش برد. پوست صمیمی پرش پشت در بود. پیراهنش رد دست خونی داشت. دستش که دیگر هیچگاه نتوانست آن را نوازش کند.


 نیکناز اتحاد

جغد دانشمند



غزاله شوندی

نام اثر: نرم افزار جغد دانشمند

سازنده: غزاله شوندی دانشجوی پردیس شهید باهنر همدان

توضیحات: جغد دانشمند یک نرم افزار آموزشی برای دانش آموزان پایه پنجم است. در این نرم افزار سعی شده است که علوم پنجم ابتدایی به صورت سرگرمی و به شکلی جذاب به دانش آموزان آموزش داده شود. نرم افزار از چهار بخش برای فصول این کتاب طراحی شده است که شامل: کلاس درس، بازی، آزمون و بیشتر بدانیم می باشد. در بخش کلاس درس، آموزش از طریق ماجراجویی و آزمایش به دانش آموزان آموزش داده میشود و دانش آموزان پس از آموزش می توانند از طریق آزمون، یادگیری خود را مورد ارزیابی قرار دهد. و اگر تمایل به دانستن بیشتر داشته باشد می تواند به بخش بیشتر بدانیم مراجعه کند. بخش جذاب و موثر این نرم افزار بخش بازی است که ما آموزش و دانش را در قالب بازی ارائه نموده ایم که این امر موجب یادگیری بهتر و مانا می گردد.

همچنین این نرم افزار در بیست و یکمین نمایشگاه دستاوردهای پژوهش، فناوری و فن بازار آذ ۹۹ در سامانه ارزیابی فناوری ایران (سافا) مورد تایید قرار گرفت.



صبح‌خورد

نشریه فرهنگی، اجتماعی و سیاسی

آشپزباشی

چیکن رپ

مواد لازم:

سینه مرغ ۲ تکه	به میزان لازم
نمک و فلفل سیاه	به میزان لازم
روغن زیتون	۲ عدد
نان تورتیلا	۱ عدد
گوچه فرنگی حلقه ای خرد کرده	۳ قاشق سوپ خوری
پیاز خرد کرده	

روش تهیه

سینه مرغ را به کمک نمک و فلفل مزه دار کنید. سپس روی صفحه گریل را قدری چرب کرده، سپس دو طرف سینه مرغ را گریل کنید تا کاملاً پخته شود. حالا روی نان تورتیلا گوچه فرنگی و پیاز قرار دهید و سینه مرغ را رویش بگذارید و آن را مانند بورتیو بپیچید.

چیکن رپ

سالاد نیسواز

مواد لازم

کاهو سالادی خرد کرده	به میزان لازم
لوبیا سبز بلانچ کرده و خرد کرده	۲۰۰ گرم
سیب زمینی استامبولی خرد کرده	۳۰۰ گرم
گوچه فرنگی خرد کرده	۴ عدد متوسط
زیتون سیاه بدون هسته	۱ سوم پیمانه
تخم مرغ پخته	۲ عدد
کنسرو ماهی تن	۱ قوطی
سس سالاد	
سیر	۱ حبه
نمک و فلفل	به میزان لازم
سرکه سفید	۸۰ میلی لیتر (یک سوم پیمانه)
روغن زیتون	۸۰ میلی لیتر (یک سوم پیمانه)
جعفری ریز خرد کرده	۱ قاشق سوپ خوری
فیله ماهی انچوی	۲۰۰ گرم



روش تهیه

در ظرف مناسبی کاهو را بریزید آن گاه رویش را مطابق شکل با لوبیا سبز، سیب زمینی، گوچه فرنگی، تخم مرغ برش زده و با زیتون بپارائید. سپس در مرکز آن ماهی تن را قرار دهید. حالا با سس فراهم کرده سالاد را سرو نمائید.

روش تهیه سس

در ظرف مناسبی سیر، نمک، فلفل، سرکه، روغن زیتون و جعفری را ترکیب کنید در نهایت ماهی را خرد کرده و سس بیفزائید.



سوپ جو

مواد لازم

۲۰۰ گرم	جوی پخته
۲۵ گرم	کره
۱ لیتر (۴ پیمانه)	آب مرغ
۱ عدد	هویج پوست کنده و خرد کرده
۱ عدد	سیب زمینی خرد کرده
۵۰ گرم	گشنیز خرد کرده
۱ عدد	تخم مرغ
۲۵۰ گرم	ماست غلیظ
به میزان لازم	نمک و فلفل

روش تهیه

جو را در قابلمه مناسبی بریزید، سپس کره و آب مرغ را به آن بیفزائید . آن گاه هویج و سیب زمینی را اضافه کنید و بگذارید بپزد . گشنیز را درون سوپ بریزید ولی در قابلمه را نگذارید تا رنگ گشنیز تغییر نکند و اندکی نرم شود. حالا تخم مرغ ، ماست ، نمک و فلفل را با هم مخلوط نمائید و حرارت اجاق را کم کنید تا سوپ از جوش بیفتد . اکنون مخلوط ماست و تخم مرغ را به سوپ بیفزائید و پیوسته هم بزنید تا ماست نبرد . سوپ پس از چند جوش ، آماده مصرف است .



دمنوش گل کوهی

مواد لازم

یک قاشق مربا خوری	چای کوهی
یک لیوان	آب جوش
به مقدار دلخواه	عسل

روش تهیه

یک قاشق مربا خوری پر از چای کوهی را در یک لیوان آب جوش ریخته و با قاشق خوب به هم بزنید . آنگاه روی آن را با یک نعلبکی بپوشانید و بگذارید مدت ۲۰ دقیقه بماند تا دم بکشد . سپس آنرا صاف کرده و با کمی عسل میل کنید .



لیلا جوکار

تربیت سالم = چالش سلامت

یک مادر نمونه می‌داند که چطور می‌توان دو عامل، یعنی رفتار شایسته و شخصیت کودک را، کنار هم قرار دهد و آن‌ها را با هم درآمیزد؛ او کاملاً واقف است که چطور می‌توان به کودک آموخت هم برای خود ارزش قائل شود و به خود علاقه مند باشد، و هم رفتار مناسب و شایسته‌ای داشته باشد.

بنابراین تنظیم اهداف تربیتی پایه و زیر بنای پرورش فرزندان سالم و موفق است.

یک مادر باید دو نوع هدف داشته باشد:

اهداف ما به عنوان یک خانواده و اهداف من به عنوان یک فرد هدفمند.

زمانی بهترین نتیجه را بدست می‌آوریم که پدر و مادرها به شیوه‌ای عاقلانه و منطقی عمل کنند، در واقع سلامت جامعه در گروی تربیت سالم والدین است.

برگرفته از مقاله «آنچه مادران موفق باید بدانند»

بیایید دست به دست هم دنیا را بسازیم. مادر دنیای متفاوتی را تجربه می‌کند؛ کسی را با خلق و خویی اختصاصی، با ذائقه و میلی از آن خود، با درکی متفاوت از دنیای کوچک خود و دنیای بزرگ دیگران درخود می‌پروراند. موجودی که در تمامی حالات و سکناتش وابستگی بی‌حد و حصری به مادر دارد.

به دنیا آوردن فرزندی سالم مستلزم داشتن آگاهی نسبت به اصول مراقبتی در دوران بارداری و حتی پیش از آن است.

هر کدام از مادران همواره تلاش می‌کنند تا فرزندانی خوب و شایسته داشته باشند اما مادری که با تکیه بر علم و آگاهی به فرزندآوری و پرورش آن مشغول می‌گردد، بسیار موفق‌تر از مادرانی است که رشد و بالندگی کودک را به جریان گذر روزها می‌سپارند.



یاسی طباطبائی



لؤلؤ عشق مادر

نور چشمه منی، روشنی راه منی
مهر تابنده منم، خطه سر برود منی
چلچراغ خانه لایق، نغمه سرشار منی
گل گلخانه سردل، ذکر سحرگاه منی
بارشک، لبر امید، دلدرد خور تو دوست
ماه فروز که فلک منظره روست تو دوست
فردوس برینیم بوسه ز که پاست تو دوست
فرخی زمانه، پرسه ز که راه تو دوست
چشمه سمولج و زلزل قلب تو دوست
لطف و محبت و کرم وصف تو دوست
شاهراه عرش سعادت، آرام جای منی
شبم گلبرگ گلنهم، گل گلزار منی
لوح احسان منی، ساز غزل هاس منی
مادرم، جای که به فدایت که خوت جای منی



زهرا وزینی راغب

فراسوی دانش...

۷ - نصف زمین قطر دارد و مساحت سطح آن برابر با مساحت خشکی‌های روی زمین است. درست مانند زمین، یخ‌های قطبی، دره‌های عمیق، کوه، غبار، طوفان و فصل‌ها را دارا می‌باشد. در دشتهای آن مانند ماه، گودالهای برخوردی، حاصل برخورد سنگهای آسمانی، دیده می‌شود. با وجود اندازه کوچکش، بلندترین کوه و بزرگترین دره منظومه شمسی در این سیاره پیدا شده است.

۸ - فرسوده بودن بیشتر دهانه‌های برخوردی سیاره بهرام، نشان دهنده پرکاری زیاد زمین‌شناختی در این سیاره است.

۹ - مریخ دو قمر دارد: فوبوس و دی‌موس؛ که بسیار کوچک هستند و شکل فضایی نامتقارنی دارند. این سیاره با چشم غیرمسلح از سطح کره زمین دیده می‌شود.

۱۰ - در آخر میخوای بدونی چه کسی مریخ را کشف کرد؟ از آنجا که دیدن مریخ با چشم غیر مسلح برای هزاران سال امکان پذیر بوده، تقریباً ناممکن است که بگوییم چه کسی اولین کاشف مریخ بوده است. در سال ۱۶۰۹ گالیلئو گالیله، اخترشناس ایتالیایی، مریخ را با یک تلسکوپ اولیه روئیت کرد تا عنوان پدر مشاهدت نجومی را به خود اختصاص دهد. اخترشناس آلمانی کریستین هایگنز با استفاده از یک تلسکوپ پیشرفته در سال ۱۶۵۹ تصویری از مریخ را ترسیم کرد.

نوبتی هم باشه نوبت بالابردن سطح اطلاعات عمومی می‌خوایم این قسمت از فراسوی دانش رو اختصاص بدیم به ستاره‌ها و سیارات و سفر کنیم، بریم بالاتر از آسمون بالای سرمون پس موافقید بریم ببینیم چه خبره؟

تصویری که مشاهده می‌کنید به سیاره ی مریخ اشاره دارد و همان طور که مطلع هستید سطح این سیاره به رنگ قرمز است.

شاید از گوشه کنارها شنیده باشید که بعضی‌ها ادعا کردند که زندگی کردن در این سیاره امکان پذیر است.

راستی تو اصلاً دوست داری یه سر به مریخ بری؟ در دوران باستان؛ بهرام یا به زبان عربی مریخ و به زبان لاتین مارس سمبل خون و جنگ بوده است. خب وقتش رسیده که اطلاعاتمون رو درباره ی بهرام بیشتر کنیم:

۱ - مریخ تنها سیاره غیر از زمین است که در محدوده ی کمربند حیاتی خورشید قرار دارد.

۲ - شبانه روز مریخ خیلی شبیه به زمین است، یک شبانه روز مریخ ۲۴ ساعت و ۳۹ دقیقه و ۳۵ ثانیه می‌باشد.

۳ - جو مریخ میتواند محافظتی برای جلوگیری از اشعه های مضر کیهانی و خورشید باشد، البته جو مریخ بسیار از جو زمین رقیق تر است و این محافظت به هیچ وجه به اندازه ی محافظت جو زمین نمی‌باشد. در جو مریخ ۹۵ درصد دی اکسید کربن و فقط ۲۰ درصد اکسیژن وجود دارد. (آیا فقط یک کپسول اکسیژن و یک ماسک ما را روی مریخ نجات میدهد؟) به همین دلیل است که سطح این سیاره قرمز رنگ می‌باشد.

۴ - گرانش مریخ ۳۸ درصد گرانش زمین می‌باشد و خیلی‌ها معتقدند که انسان‌هایی هستند که به آن عادت کنند. (پس قبل رفتن یه دو تا چهارتایی بکن ببین میتونی با این مقدار جاذبه کنار بیای؟) ۵ - نور خورشید کافی به سطح مریخ میرسد تا بتوان از آن برای پنل‌های خورشیدی و تولید انرژی استفاده کرد.

۶ - چون خاک این سیاره حاوی آب است می‌توان با تجزیه خاک آن آب به دست آورد. (یه جورایی دلیلی حساب میشه برای اینکه بشه تو این سیاره زندگی کرد.)

دوست داری عکس‌های بیشتری از آقا بهرام ببینی؟



صبا روزبهرانی

اندر احوالات امتحان مجازی





بزرگ ۲۲ بهمن

شرکت کنندگان گرامی می توانید پاسخ صحیح مسابقه را از سمت چپ به راست به صورت یک عدد ۱۰ رقمی به شماره ی ۰۹۱۴۷۱۹۸۴۰۵ پیامک نمایید

الف. چه روزی از سال به عنوان روز مقاومت بر گزیده شده و این روز مقارن با چه حادثه ای است؟

- (۱) ۱۷ دی - صدور فرمان کشف حجاب توسط رضا خان
- (۲) ۱۳ دی - شهادت سردار سلیمانی
- (۳) ۱۷ دی - شهادت سردار سلیمانی
- (۴) ۱۳ دی - صدور فرمان کشف حجاب توسط رضا خان

ب. میلاد حضرت فاطمه زهرا در چه تاریخی است و کدام شخصیت برجسته کشور عزیزمان در آن روز به دنیا آمده اند؟

- (۱) ۲۰ جمادی الثانی - امام خمینی
- (۲) ۱۵ جمادی الثانی - آیت الله خامنه ای
- (۳) ۲۰ جمادی الاول - امام خمینی
- (۴) ۱۵ جمادی الاول - آیت الله خامنه ای

ج. محمد رضا پهلوی در چه تاریخی از ایران گریخت؟

- (۱) ۱۶ دی
- (۲) ۲۶ دی
- (۳) ۱۶ بهمن
- (۴) ۲۶ بهمن

د. چرا ۱۹ بهمن روز نیروی هوایی ارتش نامیده میشود؟

- (۱) شهادت سرلشکر ستاری
- (۲) شهادت سرتیپ خلبان عباس بابایی
- (۳) پیوستن نظامیان نیروی هوایی به انقلاب
- (۴) شهادت جمع عظیمی از نظامیان نیروی هوایی

ر. شهید نواب صفوی در جریان ترور چه شخصی دستگیر شد و مزار او در کدام شهر است؟

- (۱) فضل الله زاهدی - تهران
- (۲) فضل الله زاهدی - قم
- (۳) حسین اعلا - تهران
- (۴) حسین اعلا - قم

ز. از سالروز شهادت جهان پهلوان تختی به چه عنوانی یاد میشود؟

- (۱) روز جوانمردی
- (۲) روز کشتی
- (۳) روز ورزش های زورخانه ای
- (۴) روز پهلوانی

ک. ایام فاطمیه از چه روزی شروع شده و در چه روزی پایان می یابد؟

- (۱) ۳ جمادی الاول - ۱۳ جمادی الثانی
- (۲) ۱۳ جمادی الاول - ۳ جمادی الثانی
- (۳) ۲۰ جمادی الاول - ۳۰ جمادی الثانی
- (۴) ۳۰ جمادی الاول - ۲۰ جمادی الثانی

و. شورای انقلاب، که در تاریخ ۲۲ دی سال ۱۳۵۷ تشکیل شد، چه وظیفه ای بر عهده داشت؟

- (۱) قانون گذاری
- (۲) اجرای قوانین
- (۳) حفظ امنیت
- (۴) گزینه های الف و ب

ث. آغاز سال نو میلادی و عروج حضرت عیسی مسیح به ترتیب در چه زمانی اتفاق افتاده اند؟

- (۱) ۱۲ دی - ۱۲ دی
- (۲) ۲۱ دی - ۲۱ دی
- (۳) ۱۲ دی - ۲۱ دی
- (۴) ۱۰ دی - ۲۰ دی

ش. چرا ۱۴ بهمن روز ملی فناوری فضایی نامیده میشود؟

- (۱) پرتاب ماهواره امید به فضا
- (۲) پرتاب ماهواره سیمرغ به فضا
- (۳) دستیابی به علم ساخت ماهواره
- (۴) پرتاب اولین موجود زنده توسط دانشمندان ایرانی به فضا



نگین رضا زاده