

تہیان نشریہ فرہنگی سیاسی





نشریہ تبیان

صاحب امتیاز: بسیج دانشجویی پایگاه شهید رجایی ارومیه

مدیر مسئول: حسین ممی پور

سردبیر: سینا پلنگی

طراح: پریسا عرب زاده نژادی

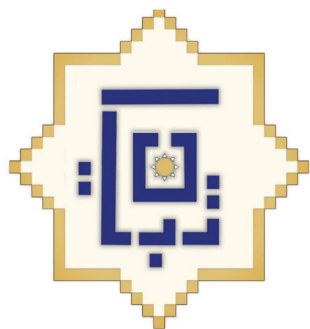
ویراستار: مهدی احمدی

دبیر سیاسی: احمد برزگری

دبیر اجتماعی: مهسا عدالت فر

دبیر روانشناسی: حسین دانش و محمد عابدی

نویسندگان: احمد برزگری، فرید صفری، سمیرا نیک طینت،
زہرا حاجی قاسمی، شقایق مقبلی، ملیکا کاظمی، آمنہ رحیمی،
فرزانه ملک پور، فاطمہ حافظی، اسما رحمانی، فرشته لطیفی،
پریسا عرب زاده نژادی، عظیمہ محمودی، سینا پلنگی



فهرست



سخن رهبری	۴
سخن سردبیر	۵
فلسطین محور آزادگی و شرافت	۶
راه‌های مقابله با شست‌وشوی مغزی در شبکه‌های اجتماعی	۸
مهارت‌های اجتماعی برای ارتباط‌گیری	۱۲
چند تمرین پیشنهادی با هدف بهبود خواندن و روانخوانی	۱۶
گردشگری	۱۷
اطلاعات عمومی	۱۸
آین عمّار	۲۰

رهبر معظم انقلاب اسلامی

- نگاه به واقعیت‌ها باید ذهن جوان دانشجوی امروز را به سمتی هدایت کند که به گره‌گشایی مشکلات نزدیکتر باشد.
- نگاه نقادانه را داشته باشید اما نگاه سرافرازانه را هم در قبال پیشرفتهای کشور داشته باشید.
- تشکلهای دانشجویی یکی از فرصتهای بزرگ کشورند؛ اختلاف نظر تشکلهای نباید دعوا منتهی بشود.
- جوان دانشجوی امروز باید بداند در یک نظام انقلابی چشم باز کرده و به دانشجویی رسیده است.
- توقع من از تشکلهای خیلی زیاد است؛ تشکلهای در درجه اول باید نگاهشان به داخل دانشگاه‌ها باشد.





سخن سردیر

بسم الله الرحمن الرحيم
الحمد لله رب العالمين

اگر نمی توانی اقیانوس باشی ، دریا باش ، اگر نه رودخانه باش
و اگر نمی توانی رودخانه باشی نهری کوچک باش اما هیچگاه
مرداب نباش. شکر و سپاس بیکران خداوند متعال را که توفیقی
نهاد با استمداد از حضرت ولی عصر و با مساعدت خانواده بزرگ
تبیان ، ماهنامه نهم را تقدیم نگاه گرم‌تان کنیم.

در این شماره نیز همانند روال قبل به موضوعات سیاسی ، مذهبی
، اجتماعی و روان شناسی پرداخته شده که امیدوارم رضایت بخش
و مفید واقع شود.

مایه مباهات است که پذیرای آثار و نوشته های شما در زمینه
های مذکور باشیم و تبیان را با قلم های شما مزین تر کنیم.
نشریه تبیان پذیرای انتقادات ، پیشنهادات و نظرات همه شما
مخاطبان گرامی می باشد.

@sina_palangi



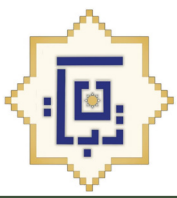
فلسطین، محور آزادگی و شرافت

از هیچ یک از این کشورها، مگر محدود کشورهای جبهه مقاومت نمی‌بینیم و حتی یک سفارت اسرائیلی در هیچ کدام از این کشورها تعطیل و یا تعلیق نشده‌است؛ درحالی‌که برخی کشورهای آمریکای لاتین، مانند کلمبیا اقدام به تعطیلی سفارت این رژیم و قطع روابط دیپلماتیک با آن کرده‌اند، اما کشورهای مسلمان مانند امارات و ترکیه و آذربایجان و بحرین و مغرب و مصر و اردن که اقدام به عادی‌سازی روابط با رژیم موقت اسرائیل نموده‌اند، حتی در حد تهدید هم اقدام به تعطیلی سفارتخانه‌های این رژیم منحوس نکرده‌اند و در اردن نیروهای نظامی این کشور، از سفارت اسرائیل در برابر معترضان خشمگین اردنی، محافظت کرده و اقدام به ضرب و شتم معترضان می‌کنند!!

درحالی‌که بیش از شش ماه از جنایت و قتل و کشتار در غزه می‌گذرد، هیچ یک از کشورهای اسلامی، اقدامی عملی و موضعی قاطعانه برای توقف این جنایت بزرگ که لکه ننگی برای بشریت و یک توهین بزرگ به مقام انسانیت است، برنداشته‌اند؛ درحالی‌که بشریت در تمدن نوین، مدعی رشد و تعالی مقام انسانی است و همین کشورهای مدعی پیشرفت و حقوق بشر، به دفاع از جنایتکار پرداخته و سلاح جنایتکاران را تامین می‌کنند و بیش از پیش چهره‌ی زشت و

زنده‌شان را آشکار می‌کنند و خون ده‌ها هزار انسان بی‌گناه برایشان بسیار ارزان و در راه اهداف شوم و فساد انگیزشان بی‌ارزش است و چنان جنایتکار را تبرئه می‌کنند که گویی مظلوم مقصر است و چنان مظلوم را مورد هجمه قرار می‌دهند که گویی به جنایتکار ظلم شده‌است و در این میان سکوت کشورهای مسلمان، از همه چیز سخت‌تر و ننگین‌تر است که با وجود تمام جنایت‌های رژیم صهیونیستی در غزه و کرانه باختری اقدام قاطعانه‌ای





خائنین به جهان اسلام

نویسنده: احمد برزگری



اما در این بین مدال بدترین موضع‌گیری در قبال فلسطین، تعلق می‌گیرد به کشورهای که به این رژیم نفت و مواد غذایی صادر می‌کنند و به تجارت خود با اسرائیل ادامه می‌دهند و در واقع سوخت هواپیماها و غذای سربازان این رژیم را برای ریختن خون بی‌گناهان در غزه تامین می‌کنند که نام جمهوری آذربایجان و ترکیه در صدر کشورهای خائن به قضیه فلسطین می‌درخشد. فارغ از لفاظی‌های پوچ رئیس جمهوری ترکیه، در دفاع از فلسطین، مطلقاً هیچ اقدام عملی‌ای در دفاع از فلسطین نداشته‌اند، بلکه بیشتر نفت اسرائیل از بندر جیحان ترکیه ارسال می‌شود و سالانه میلیاردها دلار با این رژیم تجارت دارد. اما رژیم صهیونیستی هم این سکوت‌ها و خیانت‌ها را بی پاسخ نگذاشته و هر روز

بیش از پیش به جنایت‌های خود در نوار غزه می‌افزاید و از هیچ جنایتی فروگذار نمی‌کند و بیمارستان‌ها نیز به میدان توحش و جنایت این رژیم مبدل شده‌اند و با کمال وقاحت، بخش کنسولی سفارت ایران را در دمشق هدف قرار می‌دهد و فرماندهان ایرانی را به شهادت می‌رساند که بنا به گفته رهبر معظم انقلاب، سیلی آن‌را هم خواهند خورد اما دلیل استیصال این رژیم و حرکات دیوانه‌وار آن برای بقای موجودیت خویش، بدین سبب است که در برابر مجاهدین نستوه غزه ناتوان شده‌است و جز کشتار زنان و کودکان و بی‌گناهان و ویران کردن خانه‌ها و زیر

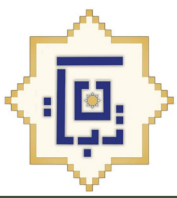
ساخت‌های غزه نتوانسته کاری از پیش ببرد و به اهداف خویش در نابودی گروه‌های مقاومت در غزه و آزادی اسرا دست پیدا کند و می‌خواهد با راهبرد محاصره مردم غزه و تحمیل گرسنگی و کشتار، آن‌ها را وادار به تسلیم و مهاجرت کند و برای خلاصی خود از این بحران جنگی منطقه‌ای برپا کند که آن هم با درایت رهبران محور مقاومت و در راس آن‌ها، رهبری حکیمانه مقام معظم رهبری راه بجایی نخواهد برد و این رژیم با سرعت بیشتری مسیر نابودی خود را طی خواهد کرد و سرزمین فلسطین از بحر تا نهر بدست مجاهدین محور مقاومت اسلامی آزاد خواهد شد، ان شاء الله .
و سَيَعْلَمُ الَّذِينَ ظَلَمُوا أَيَّ مُنْقَلَبٍ يَنْقَلِبُونَ



راه‌های مقابله با شست‌وشوی مغزی در شبکه‌های اجتماعی

اینترنت و فضای مجازی ویژگی‌های فوق‌العاده‌ای که دارد و ضرورتش در زندگی روزمره‌ی ما احساس می‌شود. با این حال، بسیار لازم و ضروری است که مراقبت از سلامت روان در فضای مجازی را جدی بگیریم تا تحت تاثیر اتفاقات و مشکلاتی که می‌تواند برای ما رقم بزند، قرار نگیریم. ما زمان زیادی را در پلتفرمی مانند اینستاگرام می‌گذرانیم. در مترو، اتوبوس، سر کار، در مطب دکتر، قبل از خواب و خلاصه هر زمان خالی‌ای که پیدا می‌کنیم، به طور خودکار اینستاگرام را باز می‌کنیم. در آن‌جا با عکس‌های مختلفی از دوست و آشنا، حتی کسانی که شاید شناخت خیلی کمی از آن‌ها داریم مواجه می‌شویم. با دیدن این تصاویر و فیلم‌ها، موجی از احساس تنهایی، شکست، عدم موفقیت، اضطراب و عقب افتادن از زندگی در ما شکل می‌گیرد. این حس برای همه ممکن است پیش بیاید و خیلی از ما تا به حال اسیر آن شده‌ایم. در چنین موقعیت‌هایی، برای این که سلامت روان و آرامش خود را حفظ کنید، خوب است سریعاً از این فضا خارج شوید. سعی کنید زمان آنلاین بودن خود را کاهش دهید. وقت خالی خود را با فیلم دیدن، کتاب خواندن،





گوش دادن به پادکست و موسیقی، یا انجام کارهای دیگر سپری کنید. اگر فکر می‌کنید نمی‌توانید جلوی خود را بگیرید و باز هم برنامه را باز می‌کنید، آن را برای چند روزی از روی گوشی پاک کنید یا دی‌اکتیو کنید. اگر به خاطر کار خود یا هر دلیل دیگری نمی‌خواهید و نمی‌توانید این کار را کنید، افرادی که با عکس‌ها و پست‌های خود آرامش خاطر شما را به هم می‌ریزند، دنبال نکنید. این نکته را به خاطر داشته باشید که سلامت روان شما از هر چیزی مهم‌تر است و ضروری است که آن را در اولویت قرار دهید. فراموش نکنید که هیچ کس دقیقاً همان چیزی نیست که در فضای مجازی نشان می‌دهد و ما شاهد تنها لحظاتی از زندگی آن‌ها هستیم. پس نباید کل زندگی خود را با همان چند عکس یا فیلمی که از آن‌ها دیده‌ایم مقایسه کنیم و احساس باخت به ما دست دهد. فضای مجازی دریچه‌ای به سوی دنیای اطلاعات است، اما در عین حال می‌تواند محلی برای انتشار نظرات نابخردانه و هنجارگريزانه نیز باشد. این فضا توانایی فرد در تفکر انتقادی یا مستقل را کاهش می‌دهد، اجازه می‌دهد افکار و ایده‌های جدید و ناخواسته را در ذهن او وارد کند و همچنین نگرش‌ها، ارزش‌ها و اعتقادات فرد را تغییر دهد. قرار گرفتن در معرض این نظرات می‌تواند بر سلامت روان و نگرش ما نسبت به دنیای واقعی تاثیر منفی بگذارد.

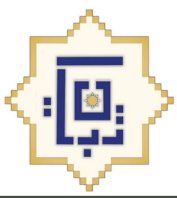
به چند راهکار برای مقابله با این پدیده اشاره می‌کنیم:



(۱) **تفکر انتقادی:** اولین قدم برای مقابله با نظرات نابخردانه، تفکر انتقادی است. به هر چیزی که می‌خوانید یا می‌شنوید، به طور کورکورانه باور نکنید. به دنبال منابع معتبر و اطلاعات موثق باشید. سعی کنید منطق و استدلال پشت نظرات را بررسی کنید و به تناقضات و مغالطات موجود توجه کنید.

(۲) **سواد رسانه‌ای:** سواد رسانه‌ای به شما کمک می‌کند تا اطلاعات را به طور کامل و دقیق درک کنید. در مورد نحوه عملکرد رسانه‌های مختلف و تکنیک‌های مورد استفاده برای جذب مخاطب اطلاعات کسب کنید. با سوگیری‌ها و محدودیت‌های رسانه‌ها آشنا شوید و به خاطر داشته باشید که هر چیزی که در فضای مجازی می‌بینید یا می‌شنوید، ممکن است حقیقت کامل را نشان ندهد.

(۳) **حفظ آرامش و احترام:** مواجهه با نظرات نابخردانه و هنجار گریزانه می‌تواند خشم و ناراحتی شما را برانگیزد. سعی کنید در این مواقع آرامش خود را حفظ کنید و به بحث و گفتگو به دور از توهین و بی احترامی بپردازید. به یاد داشته باشید که هدف شما تغییر دیدگاه و ارائه اطلاعات درست است، نه جنگ و جدل.



۴) محدود کردن زمان حضور در فضای مجازی: حضور بیش از حد در فضای مجازی می‌تواند شما را در معرض انبوهی از اطلاعات و نظرات مختلف قرار دهد که پردازش و تحلیل همه آن‌ها دشوار است. برای حفظ سلامت روان خود، زمان حضور در فضای مجازی را محدود کنید و به فعالیت‌های دیگر در دنیای واقعی بپردازید.

۵) دنبال کردن افراد و منابع معتبر: افراد و منابع معتبر را در فضای مجازی شناسایی و دنبال کنید. این افراد و منابع به شما در دسترسی به اطلاعات درست و موثق کمک می‌کنند.

مطمئن باشید پشت اکثر مطالب به ظاهر طنز کتاب، اهدافی پنهان شده که به مرور زمان اثراتش را می‌بینیم، گاهی بدون این‌که متوجه شویم الگوبرداری می‌کنیم، بدون اینکه اطلاع داشته باشیم، منشا الگو درست است یا نه. فضای مجازی ابزاری قدرتمندی است که می‌تواند برای اهداف مختلف مورد استفاده قرار گیرد. شما مسئول انتخاب نحوه استفاده از این ابزار هستید. با هوشیاری و آگاهی می‌توانید از فضای مجازی به بهترین نحو استفاده کنید و از مزایای آن بهره‌مند شوید.

نویسندگان: فاطمه حافظی، شقایق مقبلی، اسما رحمانی، فرشته لطیفی، پریسا عرب زاده نژادی، عظیمه محمودی



مهارت های ارتباط گیری

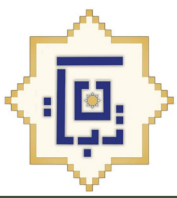
مهارت اجتماعی که امروزه از آن خیلی اسم برده می شود و در همه جا نقش این مهارت کلیدی دیده می شود، یکی از مهارت های مهم انسانی است، که انسان با تقویت این مهارت در خود می تواند احساسات خود را بیان کند و به آرامش برسد. داشتن مهارت های اجتماعی به شما کمک می کند در موقعیت های اجتماعی سخت یا جدید دچار اضطراب نشوید. این مهارت ها می توانند ارتباطات شما را با دیگران تسهیل کنند.

مهارت های اجتماعی چیست؟

مهارت های اجتماعی ابزاری هستند که افراد را قادر می سازد تا ارتباط برقرار کنند، یاد بگیرند، کمک بخواهند، نیازها را از راه های مناسب برآورده کنند، با دیگران کنار بیایند، دوست شوند، روابط سالم برقرار کنند، از خود محافظت کنند و به طور کلی قادر به تعامل هماهنگ با جامعه باشند. مهارت های اجتماعی مجموعه ای از رفتارها هستند که به شما اجازه

می دهند تا به شیوه ای مؤثر و رضایت بخش با دیگران ارتباط برقرار کنید. یک جنبه جالب در مورد آن ها این است که می توان آن ها را روز به روز با تمرین آموخت، تقویت کرد و توسعه داد. با این حال، برخی از آن ها بسیار پیچیده اند، بنابراین یادگیری شان خیلی آسان نیست، اما غیرممکن نیز نیست. چرا داشتن مهارت اجتماعی مهم است؟ پروفیسور دیوید دمنینگ، دکترای آموزش و اقتصاد از دانشگاه هاروارد، مطالعه





جالبی انجام داد که در آن به این نتیجه رسید که ما در جامعه به نقطه‌ای رسیده‌ایم که برای داشتن شغل یا داشتن یک موقعیت اجتماعی، به چیزهای بیش از مهارت‌های فنی نیاز داریم. در حقیقت، مهارت‌های اجتماعی رکنی اساسی در هر سناریویی است و چه در روابط دوستانه و خانوادگی و چه در دنیای کاری و سازمان‌ها ارزش زیادی دارند. (۱) **مواجهه با جامعه گسترده:** در دنیای امروزی که با تنوع فرهنگی و اجتماعی بسیاری روبرو است، داشتن مهارت‌های اجتماعی برای برقراری ارتباط

با افراد مختلف و مواجهه با چالش‌های اجتماعی بسیار حیاتی است. (۲) **موفقیت در محیط کار:** مهارت‌های اجتماعی می‌توانند تاثیر مستقیمی بر موفقیت حرفه‌ای یک فرد داشته باشند. توانایی برقراری روابط حسنه، همکاری موثر و مهارت در مذاکره از جمله عوامل کلیدی در موفقیت در محیط کار است. (۳) **رشد شخصی:** افزایش مهارت‌های اجتماعی می‌تواند به رشد و توسعه شخصی فرد کمک کند و او را به یک فرد بهتر و بهترین نسخه خود تبدیل کند. (۴) **مدیریت تعارض:** توانایی مدیریت تعارضات اجتماعی و رسیدگی به اختلافات از جمله مهارت‌هایی است که به فرد کمک می‌کند تا سازماندهی بهتری از روابط خود با دیگران داشته باشد. یکی از دلایل اصلی این که بسیاری از افراد هنگام حضور در موقعیت‌های اجتماعی مختلف به برخوردهای پرخاشگرانه روی می‌آورند این است که آنان فاقد مهارت‌های اجتماعی اولیه هستند و به عبارت دیگر الفبای چگونه بودن با دیگران را



نیاموخته‌اند. آن‌ها نمی‌دانند چگونه خواسته‌ها و آرزوهای خود را به دیگران بشناسانند و از این رو چون دیگران خواسته‌های آنان را در نظر نمی‌گیرند و با ناکامی فزاینده روبه‌رو می‌شوند. بنابراین مهارت‌های اجتماعی در حال حاضر رکن اساسی و ضروری برای موفقیت شخصی و حرفه‌ای در جوامع پر تنوع و پیچیده امروزی محسوب می‌شوند.

انواع مهارت‌های اجتماعی

مهارت‌های اجتماعی بسیاری وجود دارد. با این همه، در یک سطح کلی، می‌توان بین دو نوع مهارت تمایز قائل شد که در واقع بقیه مهارت‌های اجتماعی را در بر می‌گیرند و سازماندهی می‌کنند: مهارت‌های اجتماعی اولیه (پایه) و مهارت‌های اجتماعی پیچیده.

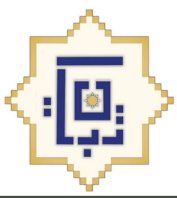
گوش دادن

شنیدن با گوش دادن یکی نیست. شما تنها زمانی به کسی گوش می‌دهید که عملاً از نزدیک و همدلانه به او که روبروی شما است، توجه کنید؛ این زمانی است که شما اولین قدم را در مسیر تعامل اجتماعی موفق برمی‌دارید. یادتان باشد، مهم نیست این کار چقدر به نظر ساده می‌رسد، چرا که اغلب در آن شکست می‌خورید. گوش دادن سخت است و تمرین می‌خواهد.

سر صحبت را باز کردن

سر صحبت را با دیگران باز کردن کار سختی است، چرا که شرط آن پذیرش طرف مقابل، برای صحبت کردن با شما است. دانستن این‌که چگونه یک مکالمه را به درستی شروع کنید، چیزهای زیادی در مورد شما به طرف





مقابل می‌گوید و در واقع اعتماد یا بی‌اعتمادی او را نسبت به صحبت کردن با شما برمی‌انگیزد. این مهارتی است که به احساس راحتی، ادب و صمیمیت شما نیاز دارد. علاوه بر این، مستلزم مثبت اندیشی و دیگر مهارت‌های ارتباطی است؛ از جمله مهارتی که با آن شما تهدیدآمیز یا ناامن به نظر نمی‌رسید.

سوال پرسیدن

دانستن این‌که چگونه چیزی را از کسی بپرسید، به معنای دانستن این است که خواسته خود را چگونه بیان کنید و برای درخواست آن به اندازه کافی شجاع باشید. این «شایستگی اجتماعی» است و یکی از اولین چیزهایی باید باشد که به کودکان در کلاس درس آموزش داده می‌شود. در واقع، در هر موضوع و داستانی، داشتن این شایستگی اجتماعی یعنی توان و جسارت سوال پرسیدن، همان چیزی است که بیشترین کمک را در زندگی روزمره به شما می‌کند.

سپاسگزاری

آیا تا به حال با کسی برخورد داشته‌اید که نتواند تشکر کند؟ دانستن این‌که چگونه از شخص مقابل سپاسگذار باشید، یک اصل پربازده در هر رابطه شخصی یا حرفه‌ای است. تشکر کردن شامل ادب و احترام است و هرگز نباید فراموش شود.

معرفی خود و دیگران

شما این کار را با دوستان خود و در موقعیت‌های خانوادگی و همچنین در محیط کاری یا دانشگاهی انجام می‌دهید. به هر حال، دانستن نحوه معرفی خود یا معرفی دیگران، یک مهارت اساسی بسیار مهم در روابط اجتماعی است.

تعیین قرار ملاقات

توانایی قرار ملاقات گذاشتن با دیگران، مهارتی بسیار مفید برای مدیریت زندگی روزمره شما در ارتباط با افراد دیگر است. از قرار ملاقات با پزشک تا ملاقات با مشتری برای بستن قرارداد فروش، تا قرارهای دوستانه و خانوادگی.

نویسندگان: شقایق مقبلی ، ملیکا کاظمی
آمنه رحیمی ، فرزانه ملکپور

چند تمرین پیشنهادی با هدف بهبود خواندن و روانخوانی

کلمه به تعداد حروف جلو برود.

برای فعالیت های مربوط به درک_مطلب ، تأکید بر نکات مهم متن و با تغییر لحن کلام و تکرار می تواند مثر تمر باشد تا دانش آموز توجه کند و ضمناً هر پاراگراف را در کاغذی جدا بنویسیم و چند تا سؤال مربوط به آن پاراگراف را روبرو یا پشت ورقه بنویسیم و بپرسیم یا بخواهیم که جواب را بنویسند، این کار سبب توجه بیشتر دانش آموز به مطلب مهم می شود.

نویسنده : سمیرا نیک طینت



موقع خواندن متن ، دانش آموز با انگشت یا مداد خط را دنبال کند.

برای جلوگیری از برگشت چشم به کلمات قبل که در بعضی کودکان اتفاق می افتد و باعث کندخوانی آنها می شود، بعد از خواندن هر کلمه روی کلمه را بگیریم ؛این کار به خواندن کلمه بعدی نیز کمک می کند، شروع کلمه بعدی نیز مشخص می شود.

برای کودکی که در خواندن کلمات در زمینه مشکل دارد و نیمی از کلمه قبلی و حرفی از کلمه بعدی را با کلمه مورد نظر می خواند، پوشاندن این طرف و آن طرف کلمه و فقط دیدن کلمه مورد نظر سودمند است.

برای تندخوانی به کودکان بیاموزیم که ابتدا دو کلمه را با هم ببینند و بخوانند و بعد از پیشرفت سه کلمه و بیشتر را ببینند. فعالیت های دید واگرا برای این منظور توصیه می شود

بازی مارپله برای سرگرمی و آموزش : کلمات را نوشته و به ازای درست خواندن

نویسنده: زهرا حاجی قاسمی

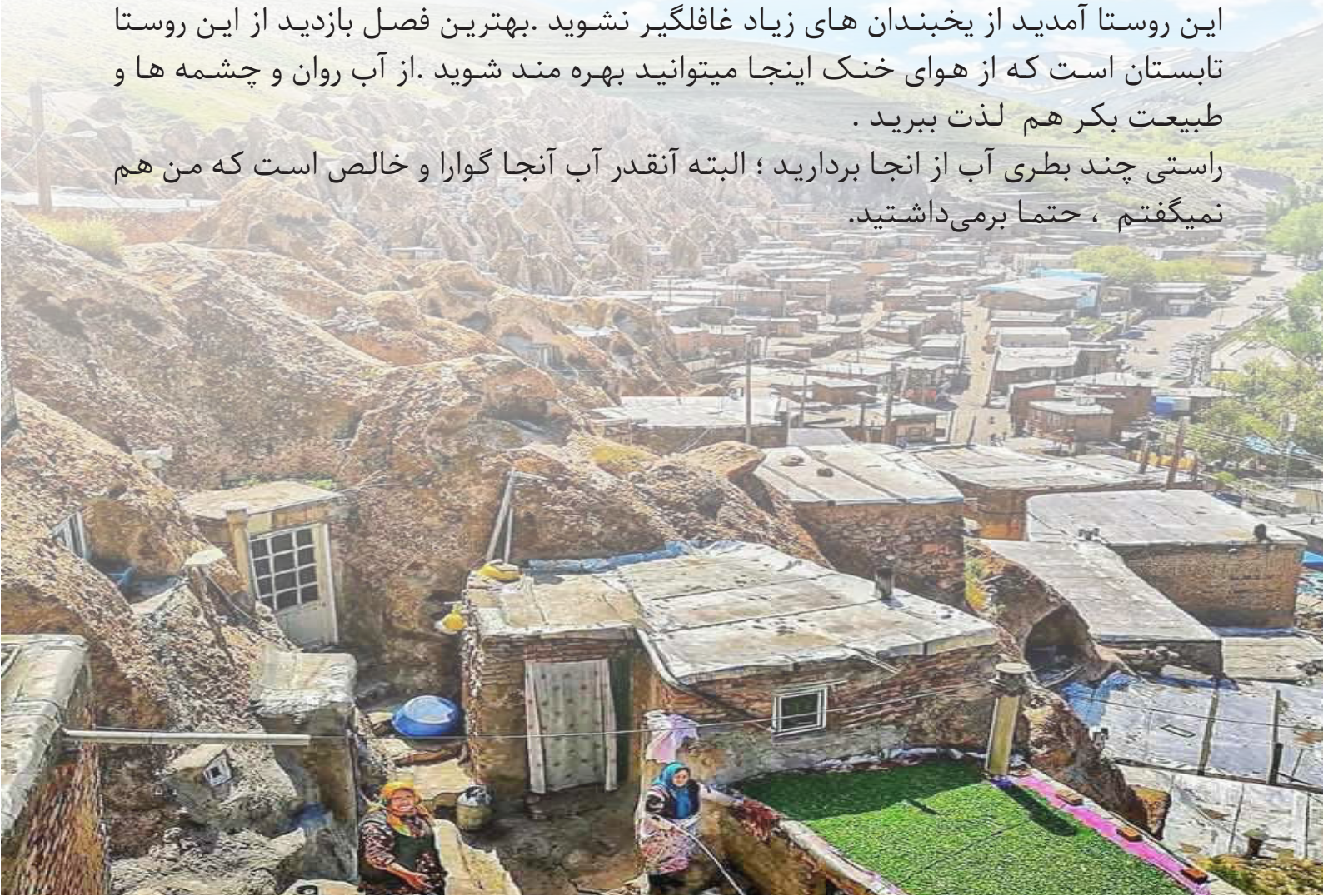
روستای کندوان تبریز

خسته شدید از اینکه فقط موزه، پارک، جنگل و غار می‌روید؟ بیایید به شهر تبریز و از روستای کندوان دیدن کنید. این روستا را در فاصله ۶۵ کیلومتری تبریز مشاهده می‌کنید. اجازه بدید آدرس دقیق این روستا رو بگم تا یک وقت بهانه‌ی پیدا نکردن نداشته باشید.

آدرس: آذربایجان شرقی، شهرستان اسکو، بخش مرکزی، دهستان سهند، روستای کندوان.

آدرس از این هم دقیق تر؟ مگه داریم؟ مگه میشه؟ خب، احتمالاً با خودتون یک روستای خشک که به هیچی حتی آب دسترسی ندارید را تصور کنید و قید رفتن را همین ابتدای کار زدید. خدمتتون باید بگم توی این روستا حتی هتل هم هست. بله، هتل لاله کندوان در دل صخره‌های قدیمی این روستا. علاوه بر آن شما میتونید در یکی از اقامتگاه‌های بومی روستا مانند سهند و هما مستقر شوید. سوال بعدیتون چیه؟ قدمت این روستا چقدره؟ جانم به شما بگه که حدود ۷۰۰۰ سال که بخاطر کوه آتشفشانی سهند بوجود آمده. ترسیدید از کوه آتشفشان؟ نه، ترسی نداره، چون این کوه خیلی وقته خاموشه. از فوران مواد مذاب در امان هستید. خیالتان راحت. اینم بگم که هنوز مردمانی در این روستا زندگی می‌کنند پس از شیر و ماست محلی و هندوانه دیمی غافل نشوید. اگر در زمستان به این روستا آمدید از یخبندان‌های زیاد غافلگیر نشوید. بهترین فصل بازدید از این روستا تابستان است که از هوای خنک اینجا میتوانید بهره‌مند شوید. از آب روان و چشمه‌ها و طبیعت بکر هم لذت ببرید.

راستی چند بطری آب از انجا بردارید؛ البته آنقدر آب آنجا گوارا و خالص است که من هم نمیگفتم، حتما برمی‌داشتید.



۹ عادت اشتباه که مغزتان را نابود می‌کند



عدم ارتباط با دیگران



مصرف زیاد قند ها



نخوردن صبحانه



مصرف فست فود



ورزش ندادن مغز



رژیم غذایی سخت



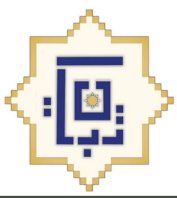
کمبود آب بدن



ورزش نکردن



پوشاندن سر هنگام خواب



نویسنده : فرید صفری

آین عمّار

تاکتیک «پخش» دروغ، سپس «کشف» دروغ!

ارتش سایبری صهیونیست‌ها ابتدا تصاویر دروغینی را تحت عنوان اصابت موشک‌ها و پهپادهای ایرانی و وقوع آتش‌سوزی در فلسطین اشغالی منتشر می‌کند تا کانال‌های مختلف خبری آن را بازنشر دهند. سپس در یک [به‌ظاهر] افشاگری اعلام می‌کند که این تصاویر فیک و مربوط به اتفاقاتی دیگر مانند آتش‌سوزی در تگزاس بوده است و ایران آن‌ها را به نام حمله به فلسطین اشغالی جا می‌زند. تصاویر که شکر خدا یکی دوتا نبود ولی اینکه کنشگری کانال‌های خبری مختلف که حتی هویت برخی از گردانندگان آن مشخص نیست- و طبیعتاً مطالب خود را در این شلوغی از منابع مجازی صید می‌کنند- را، موضع رسمی ایران جا بزنی، فقط از ارتش سایبری صهیونیست‌ها برمی‌آمد. شرح وظایف ارتش سایبری که از نامش مشخص است؛ نکته مهم‌تر آنکه سخنگوی ارتش رژیم رسماً اصابت‌ها را تأیید کرده. ماجرای عکس سلمی بنت عبدالله، دختر پادشاه اردن که رسانه‌ها ادعا کردند چند پهپاد ایرانی را شکار کرده و پدر، نشان افتخار دریافت کرده :

نویسنده: سینا پلنگی



این عکس و جریان مربوط به دسامبر سال ۲۰۲۳ هست که بسته پزشکی را به بیمارستانی در غزه رسانده است. ۲۳ آذر ۱۴۰۲ بود که تصاویری از شاهزاده سلما در فضای مجازی منتشر شد که در توضیح آن آمده بود: نیروهای مسلح اردن پنجمین بار، تجهیزات پزشکی را با استفاده از چتر نجات به بیمارستان صحرایی اردن در نوار غزه ارسال کردند. خدمه این هواپیما تحت دستورات سلطنتی در حال پرواز بود، و شاهزاده سلما دختر ملک عبدالله دوم، پادشاه اردن که دارای درجه ستوان یکم/خلبان در نیروی هوایی سلطنتی است، آنان را همراهی می‌کرد.

در محیط دانشگاه خودتان، در نشریات
خودتان، با دیگر نشریات رایج صحبت کنید،
چیزهایی بنویسید، پخش کنید، در جامعه فکر
را بپراکنید؛ منتها با استدلال، با منطق.
لذا به نظر من اصل این است که هرچه
می‌توانید، خودتان و دیگران را - رفقا، دوستان و
آنهايي که نشریه شما را می‌خوانند - باتقوا و
متدین و پاک‌نهاد بار آورید

امام خامنه ای (مد ظله العالی)