

مناظر

فصلنامه داخلی دبیرستان فرزندگان ۴
تابستان ۱۴۰۲ - شماره ۳۲ - سال هفتم





بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

فصلنامه داخلی دبیرستان فرزانگان ۴ - شماره ۳۲

اعظم پشمینه	مدیر مسئول
سوده فتاحی	مدیر اجرایی
بهاره سادات شاه ولایتی	سر دبیر و طراح
سوده فتاحی . سالومه حیدرپور . فاطمه مرآتی	هیئت تحریریه
مهتاب پریراد	عکسبرداری از فضای مدرسه
دبیران و همکاران: حمیده نوح پیشه . پریسا زارع . مهتاب پریراد . مهديه اصلانی . ندا نعمتی	همراهان این شماره
دانش آموزان: کوثر شهریاف . سارینا شیرمحمدی . نازنین امیری . پریا نیکوئی پور . سارینا خونساری . درسا حاجی حسن . هلیا گودرزی . حسنا شاه حیدری	

نشانی: تهران . خیابان تهران نو . خیابان خاقانی . کوی زینبیه

تلفن: ۷۷۱۷۰۸۲۰-۷۷۱۷۱۱۲۲-۷۷۱۷۰۲۲۳

آدرس سایت: www.farzanegane4.ir

ایمیل: farzanegan4@gmail.com

فکس: ۷۷۱۱۳۱۴

پیک باد گرم، فصلی نو به ارمغان آورد و همگان را به جشن دیدار زمین و خورشید دعوت می‌کند. درختان شاخه‌های خود را با میوه‌های رنگ رنگ و براق آراسته و سایه‌های بلند خود را همچون دامن عروس بر دستان ساق دوش زمین انداخته و زمین روبانی از جنس رود و جویبار به دامن طبیعت می‌زند و این سنت دیرینه نسل به نسل گشته و می‌گردد تا ورقی به خاطرات تابستان بیافزاید. دیدن آسمان پرستاره و شهاب سنگ‌ها و دب اکبر و دب اصغر از پشت بام خانه، هندوانه غلطان در حوض سنگی و آب‌پاشی‌های کودکانه و خیس شدن حیاط خانه، بازی لی لی دخترانه و هفت سنگ پسرانه در کوچه‌های تنگ، درخشش و بازتاب نور خورشید از سنگریزه‌ها و ماسه ساحل و بازی کودکان روی ماسه‌ها و سنگ‌ها، بستن بار و بندیل سفر و رفتن به دل باغ و بستان، فوت کردن خاک از روی کتاب‌های کهنه درسی سال گذشته و آماده شدن برای سال آینده... و حالا ما سمپادی‌ها ورقی دیگر به خاطرات تابستان می‌افزاییم و آن کاشت دانه های علم در مزرعه تابستان و برداشت خوشه‌های سبز دانش در آینده‌ایی نه چندان دور و درخشش ما همچون خورشید تابستان است... در دفتر خاطرات تابستان نقطه چین جای نقطه پایان است...

■ کوثر شهرباف

پایه دهم

آنچه در لا به لای این خطوط خواهیم دید

خط پررنگ

۵

هدفش یاد آوری خط پررنگ زندگیمان است؛ چیزی از جنس نیایش. خط مهربان خدا که اگر گمش نکنیم راه را می یابیم.

سرخط

۶

چیزی است شبیه سرمقاله، می خواهد بگوید که چرا اینجا هستیم... حرف هایی که سعی می کنند از دل برآیند تا بر دل های تان بنشینند.

خط خطی

۷

اینجا مشق نوشتن است. تلاش های واقعی و صادقانه برای گفتن حرف های دلمان از مجرای کاغذ و قلم.

دست خط

۹

این جا جای آنهایی است که حرف های دلشان را از مرجع هنر گذرانده اند و چاشنی ادب به آن افزوده اند.

خط مشاور

۱۲

کسانی هستند که در میانه راه زندگی، دستمان را می گیرند، قلب هایمان را خط می زنند و راه بهتر پیمودن مسیر را نشانمان می دهند.

پاره خط

۱۴

اینجا پرشی است به دنیای علم، گذری است کوتاه به دستاورد علمی یکی از اعضای این خانواده، برای آنکه از هم بیاموزیم.

۱۷

خط روی خط

تابه حال صاحب‌خانه‌ای را که برای اولین بار میهمان دارد دیده‌اید؟! دوست دارد همه‌جای خانه‌اش را به همه نشان بدهد. ما هم با خط روی خط، خانه عزیزمان را به همه نشان می‌دهیم با عینک بچه‌های مسئولین.

۱۹

خط چین

جای خالی را همیشه باید با گزینه‌ی مناسب پر کرد. چه در امتحان و چه در مجله‌ی میان خط. خط‌چین جای خالی ماست که با حرفی از جنس مسائل روز جهان، آن را پیگیری می‌کنیم تا از ما انسان‌هایی مطلع بسازد.

۲۲

روی خط

همیشه در برنامه‌های ملی تلویزیون یک نفر روی خط می‌آید که همه دوست دارند حرف‌هایش را بشنوند ما هم این‌جا، جایی گذاشته‌ایم برای روی خط آمدن کسانی که حرف‌هایشان برایمان شنیدنی است.

۲۶

خط ویژه

خط ویژه همان جایی است که حرکت در آن سریع و بی‌توقف است. مسیری برای کارهایی بزرگ، اتفاق‌هایی که نظم زندگی روزمره مان را به هم بزند و کمی دنیايمان را بالا و پایین کند.

۲۷

خط برتر

بعضی‌ها دوست دارند جایشان روی خط بالا و بالاتر برود. این رفتن راهی دارد. ما فکر کردیم می‌توانیم با نشان‌دادن خط بالاتر این راه را برای همه دست‌یافتنی کنیم.

همه افراد گمشده‌هایی دارند که تمام زندگیشان را در جست‌وجوی آن شئی یا فرد گمشده می‌گذرانند.

بعضی افراد یک شئی را گم کرده‌اند و بعضی شخصی را و بعضی از ما احساساتمان را.

یکی از این احساسات می‌تواند احساس شادی‌ای باشد که خیلی از ما روزی آن را گم کرده‌ایم و مدت زیادی است که در جست‌وجوی آنیم. بعضی گمشده‌ها هرگز پیدا نخواهند شد. برای پیدا کردن بعضی گمشده‌ها تلاش زیادی می‌کنیم اما بعضی از آنها را به راحتی از یاد می‌بریم؛ مثل یک لنگه جوراب.

گم کردن دوستان از همه سخت‌تر است. اگر روزی دوست صمیمی‌مان را گم کنیم و یا آن دوست به خواست خودش به گمشده‌هایمان پیوندد، خیلی از احساساتمان را هم با آن شخص گم خواهیم کرد؛ مثل احساس شادی‌ای که دلپیش او بود.

گمشدن‌ها هم با یکدیگر تفاوت دارند؛ بعضی گم شدن‌ها تنها تلنگری است که به ما یادآوری می‌کند اگر آن شئی یا شخص نبود، چقدر زندگی برایمان سخت و نفس‌گیر بود.

بعضی از گمشده‌ها گم نشده‌اند بلکه رفته‌اند و به خواست خودشان به گمشده‌ها پیوسته‌اند و ما آن اتفاق را گم شدن نامگذاری می‌کنیم تا احساسات ناخوشایند خودمان را کاهش دهیم یا به عبارتی درد خودمان را تسکین دهیم.

بعضی اوقات هم، ما انسان‌ها خودمان را گم می‌کنیم. در این مواقع ما به طرز عجیبی سعی در انکار این موضوع داریم. پیدا کردن خودمان گاهی از پیدا کردن نیمه گمشده افسانه‌ای هم سخت‌تر است.

ما وقتی خودمان را گم می‌کنیم که فراموش کنیم در چه جایگاهی قرار داریم و یا چه شخصی هستیم. این گم کردن در نهایت به بدترین شکل به ضرر ما خواهد شد.

امیدوارم هیچ‌وقت چیزها و آدم‌های مهم زندگیتان را گم نکنید مخصوصاً خودتان را.

■ سارینا شیرمحمدی

پایه هفتم - بهار ۱۴۰۲

سلام به خوانندگان عزیز مجله فرزندگان ع
حقیقتش نوشتن یک متن برای این بخش مجله (سرخط) همیشه برای من یه چالش بوده چون اکثرا نمیدونم از چه چیزی بنویسم. اینبار بعد خوندن چند متنی که هفتمی های پارسال (و هشتمی های امسال) نوشته بودن تصمیم گرفتم درباره گم شدن بنویسم. (جا داره همینجا تشکر کنم از دبیر انشای پایه هفتم که فصل بهار - قبل اتمام سال تحصیلی - برای این شماره مجله چند تا از انشاهای زیبای شاگردانشون رو فرستادن که رنگ و بوی ادبی بیشتری به مجله مون در تابستون بدن) چند وقت پیش تو یکی از چنل های ادبی، بخشی از کتاب «نقشه هایی برای گم شدن» نوشته ی ربکا سولنیت رو دیدم:

«پرسش اینجاست که چطور میشود گم شد؟ اگر هیچگاه گم نشده ای، هیچگاه زندگی نکرده ای. اگر ندانی چطور گم شوی، تباه خواهی شد. زندگی کاشفانه جایی در میانه ی سرزمین های ناشناخته قرار دارد.»

همون روز با خوندن همین یه بخش کوتاه از کتاب، رفتم نسخه الکترونیکی ش رو تهیه کردم... بماند که الان تقریبا دوماه گذشته و بخاطر مشغله های فراووووون نرسیدم اصلا کتاب رو بخونم. اما میخوام برداشت خودم از همین نقل قول کوتاه بنویسم. حقیقتش این جمله برای من یک تلنگر نبود... یک تجربه و حس آشنا پنداری بود از چیز هایی که اخیرا تجربه کرده بودم... میدونم که خیلی هاتون درگیر این حس گم شدگی هستید. برای من این گمشدگی بیشتر به معنای سوال های شدید و تناقض های زیاد درباره چیزهایی هست که با اونها تربیت شدم و بزرگ شدم و بی چون و چرا پذیرفتم... پذیرفته بودم چون کچههه... نمیدونم!!!

و نمیدونستم که با این حس سردرگمی که همچنان هم ادامه داره باید چه کنم. اما راستش رو بگم همین چند جمله باعث شد حس بهتری پیدا کنم؛ اینکه لزوما گم شدن چیز بدی نیست... بخشی از زندگی هر آدمیه که درباره زندگی و معنای اون دچار تردید و سوال میشه. اگر فرصت کنم و کتاب رو بخونم، حتما باز هم در شماره بعدی این نشریه دربارش مینویسم.

در کلام پایانی، باید اشاره کنم به اینکه از کودکی خیلیامونو از گمشدن ترسوندن... شاید بهتره به این فکر کنیم که آیا حرکت در مسیر مشخص و از پیش تعیین شده به روحیه و ذات مون میخوره و بهمون آرامش واقعی میبخشه یا نه...

انسان های فراموش شده

هر انسانی و هر شیئی متعلق به خانواده یا مکانی خاص است و ممکن است طی حادثه‌ای انسان‌ها و اشیا از جایگاه اصلی خود دور شوند و کاملاً فراموش شده یا تنها به نظر برسند.

این گونه افراد با انجام دادن کارهایی سعی در جلب توجه دیگران دارند تا خود را از فراموشی و تنهایی نجات دهند مثلاً ممکن است رفتار بدی با فردی انجام شده باشد و این فرد همان رفتار را با دیگران انجام دهد و این رفتار او ریشه در گذشته‌اش دارد.

ما اگر بتوانیم با عکس العمل مناسب در مقابل رفتار آنها، اشتباه بودن رفتارشان را نشان دهیم یا به آنها کمک کنیم به اصل و ذات خود برگردند؛ یعنی به جایی که واقعا به آن تعلق دارند. اگر بتوانند گمشده خود را پیدا کنند، در واقع آنها را به هویت اصلی خود برگردانده‌ایم. بعد از این دیگر احساس افسردگی و ناراحتی نخواهد داشت و انگیزه برای ادامه زندگی در آنها بیشتر خواهد شد.

مثلاً کودکی با پیدا کردن عروسک مورد علاقه‌اش رفتارهای نا پسند خود را ترک می‌کند یا فرزندی که با بازگشت به سوی خانواده‌اش ادامه زندگی برایش شیرین‌تر می‌شود.

گاه انسان‌ها با خواندن کتاب، گوش دادن به موسیقی، پرورش گل و گیاه و صحبت با انسان‌های مثبت اطراف خود می‌توانند از تنهایی و گمشدگی نجات پیدا کنند.

پس بهتر است ما با دیدن ظاهر افراد آنها را قضاوت نکنیم، شاید اگر ما هم جای آنها بودیم رفتار بدتری داشتیم. ما باید تا جایی که می‌توانیم برای حل مشکلات مردم کمک کنیم تا خداوند هم به ما در حل مشکلاتمان یاری رساند.

■ نازنین امیری

پایه هفتم

بهار ۱۴۰۲



جنگل آتاقون

اتاق من یک جنگل بی‌سر و ته است. وصف این جنگل زیبا خیلی لذت‌بخش است، لاقلاً برای من!

من عاشق قدم زدن در این جنگل تودرتو هستم! چه کیفی می‌دهد وقتی از در ورودی آن وارد جاده‌ی پر پیچ و خم می‌شوی! در این جاده کتاب‌های یک هفته من دیده می‌شود. یعنی وقتی به جاده نگاه می‌کنی انگار به برنامه کلاسی و امتحانی نگاه کردی!

از کوه‌های مرتفع لباس‌ها که نگوییم دیگر... کوه‌هایی که آنقدر بلند هستند که نتیجه تلاش‌های سالیانه یک خانواده برای شستن، پهن کردن و جمع کردن لباس‌های تشکیل دهنده آن است.

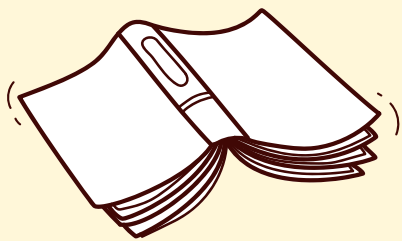
دریای سیاه هم که خیلی زیباست، به شخصه خودم ساعت‌ها به آن خیره می‌شوم. دریای سیاه، دریای خرده‌های پاک‌کن سیاه من است که متاسفانه، متاسفانه، بومیان نزدیک جنگل هر از چندگاهی با جارو برقی به جان این دریای بدبخت می‌افتند.

سرخ‌پوستان بی‌چاره هم که سالیان سال است قصد سفر به سطل آشغال را کردند، به علت اصرارهای زیاد مادرم مثل اینکه نه اینها یادگار کودکی تو هستند یا چرا می‌خواهی دور بیندازیشان هنوز موفق به ترک دیار خود نشدند.

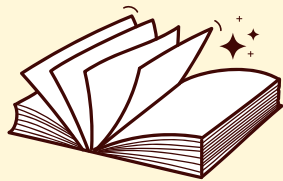
شاید اگر آنها کوچ می‌کردند، دیگر اتاق من یک جنگل نبود. بله، بله! فقط به خاطر وجود سرخ‌پوستان اتاق من این‌قدر نامرتب است، دیگر یک دریای سیاه و کوه‌های لباس و جاده‌ی کتاب و مرداب خرده کاغذ که جایی را نمی‌گیرد. اصلاً بگذریم. به قول مادرم پینوکیو آدم شد ولی تو نه!

پریا نیکوئی پور

پایه هفتم - بهار ۱۴۰۲



روایتی از باشگاه کتاب‌بازها در تابستان ۱۴۰۲



رنج‌ها و خوشی‌های توامانش، از قهرمان شدن و امید...

کتابی که امسال با تعدادی از دانش‌آموزای پایه نهم خواندیم :
سفر به سرزمین‌های غریب
به قلم خانم سونیا نمر و ترجمه آقای قاسم فتحی
از نشر ادامه (واحد کودک و نوجوان نشر اطراف)

مهتاب پریزاد

واحد فرهنگی متوسطه اول

بچه‌ها معمولا این پرسش را بعد از هر قصه می‌پرسند :

دروغ بود یا واقعیت؟

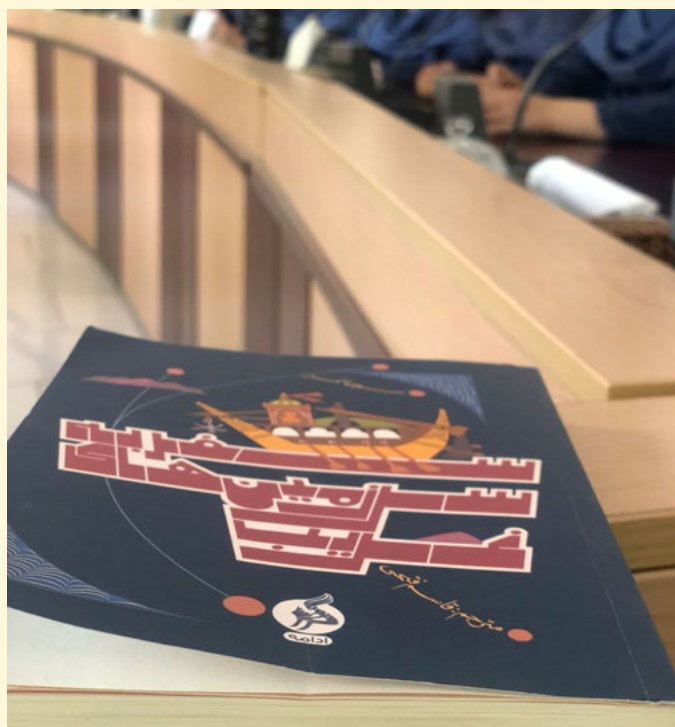
برای من سخت است که به آن‌ها بفهمانم این دو گانه غلط است و ما با مفهوم سومی روبه‌رویم به نام خیال و خیال محل تلاقی سایر قوای انسان است و اصلی‌ترین ابزار برای قدم گذاشتن در پهنه بی‌نهایت وجود ...

حالا نوبت من است ، می‌پرسم : اگر چشم نداشتید بیشتر ناراحت بودید یا اگر قوه خیالتان مُرده بود؟

احتمالا شما بدون چشم زندگی سخت‌تری دارید! چون جهان امروز به طرز نابسامانی، چشم محور و نمایشی شده. امروز نه تنها خیال، بلکه سایر حواس شما بسیار ضعیف‌تر از اجدادتان کار می‌کند.

به‌شان گفتم به نظر من قصه‌ی قمر - شخصیت اصلی کتاب - نه کاملا واقعیست نه کاملا غیرواقعی ؛ بافته‌ای ست هزار رنگ و هزار تار؛ شناسنامه‌ای از آنچه که بر قومی رفته که باید پای شکوه و معنایش بنشیند. مهم نیست قمر وجود داشته یا نه؛ مهم این است یادمان باشد قهرمان بودن یعنی فراخواندن امید حتی در جایی که ذره‌ای امید وجود نداشته باشد مثل روستای نفرین شده‌ی کتاب !

ساعت‌ها میتوانم در مورد این کتاب حرف بزنم: از نویسنده و از درخت یاسمن زندان رمله بگویم، از زندگی‌های نزیسته زنان، از محدودیت‌ها و ترس‌ها، از میل به ماجراجویی، از سفر و



شمع روشن

برداشت اول

شکلات نعنایی خنک و ملایم را در داخل لیوان قهوه ی تلخ و سنگینم می‌اندازم. شکلات نعنایی در برابر داغی قهوه ذوب خواهد شد و قهوه تلخ با آب شدن شکلات، شیرین.

دروغ‌های شیرین بهتر از حقیقت‌هایی است که ما را از یکدیگر دور می‌کند. نگران نباش من دست از کنجکاوای برای پیدا کردن حقیقت نخواهم کشید و شاید حقیقت همان نباشد

که ما فکر می‌کنیم؛ شیرین،

شیرین‌تر از شکلات نعنایی.

بعضی اوقات غیرمنطقی

ترین چیزها حقیقت و

منطقی‌ترین چیزها

فقط دروغ‌های ما

هستند.

من همان هستم

که هرچقدر

برگ‌هایم با حرف‌ها

و دردها فروبیاید؛

هنوز ریشه‌هایم تا

فرسنگ‌ها درون زمین

ادامه دارد. گرچه وقتی

که طوفان به نسیم

تبدیل می‌شود، از

طوفانی دوباره بیشتر

می‌ترسم.

برداشت دوم

همه ما مورچه‌هایی هستیم که در یک تپه خاکی بین هزار مورچه دیگر زندگی می‌کنیم. من اکنون که هستم؟ نیوتن، انیشتین، ماری کوری؟ آنها هم یکی از همین مورچه‌ها بودند

که تلاش کردند و بزرگ و ارزشمند شدند؛ اما من هزاربار به آینه نگاه کردم و هنوز آن چیزی که می‌خواستم نیافتم و خود را در جزیره‌ای به نام «من که هستم؟» دیدم.

گاهی سدی که بر روی مشکلاتم زده بودم،

می‌شکند و تمام انرژی منفی ذخیره‌شده بر

سرم می‌ریزد اما می‌دانم که هنوز زود است.

من آن پایانی را که می‌خواستم، به دست

نیآورده‌ام اما جلد اول کتابم دارد به پایان

می‌رسد. نتیجه خیلی چیزها را ندیدم و جواب

خیلی چیزها را نگرفتم. زمان می‌گذرد و عقربه

ثانیه‌شمار از من اجازه نمی‌گیرد. ابرهای فرصت

می‌روند و می‌آیند و من می‌مانم و این سؤال که

آیا می‌توانم از فرصت‌هایم استفاده کنم؟

شمع من در رهگذار باد، مانند چراغی چشمک‌زن

شده است؛ گویی هیچ نوری باقی نمانده اما

در تاریکی است که همه چیز نهفته است. قرار

است تا آخرین نفس کبریت بسازم و شمع‌ها

را روشن کنم. فقط باید صبور باشم. تا وقتی

جعبه کبریت قدیمی‌ام خالی نشده، شمع‌های

دیگران را روشن می‌کنم. سعی می‌کنم دیگران

را قضاوت نکنم و به کمکشان بشتابم؛ چراکه

خوشحالی آن کار مرا در بر خواهد گرفت و قلبم

را گرم خواهد کرد.

سارینا خونساری

پایه هفتم

بهار ۱۴۰۲



با چهار گل قرمز رویش

به او چشمک می‌زدند. با چشم‌هایی که از گریه تار شده بود، به اطراف نگاه کرد. خندید. باز خاطرات کودکی‌اش پیش چشمانش رژه می‌رفتند. پایش را قائم روی زمین گذاشت و بلند شد. چشمش به کتاب‌های توی کمد افتاد. کتاب‌های دبستان قاسم و جزوه‌های احمد چشمش را گرفت. یکی را برداشت و ورق زد. سرتیترش نوشته بود: «فارسی چهارم دبستان» با چهار گل قرمز رویش. لبخند زد و شروع کرد به ورق زدن و ورق زدن تا به آن شعر معروف رسید. با نوک انگشتان دستش چشمانش را که از گریه خیس شده بود پاک کرد تا واضح‌تر ببیند. آرام زمزمه کرد؛ صدایش می‌لرزید: «باز باران با ترانه/ با گوهرهای فراوان/ کودکی ده ساله بودم...» ناگهان دستش را به سمت قلبش فشرد و ادامه داد: «شاد و خرم/ نرم و نازک/ چست و چابک...» قلبش دیگر توان کوبیدن در سینه‌اش را نداشت. دیده بست و روی زمین افتاد. دیگر لبخند نمی‌زد. دیگر اشک نمی‌ریخت. بی‌روح و بی‌جان شده بود. خاطراتش هم یکی یکی مثل خودش عزم رفتن کردند و ناپدید شدند. باز سکوت سنگین چهل‌ساله وارد خانه شد و باز هم تمام خانه را فرا گرفت. حالا او هم پیش احمد و مادر جون و بابا جون بود. حالا دیگر شده بودند چهار نفر؛ مثل آن چهار گل قرمز روی کتاب فارسی قاسم.

تق! صدای باز شدن قفل کهنه و زنگ زده در، در فضای خانه طنین‌انداز شد و سکوت چهل‌ساله‌ای که در خانه گیر افتاده بود؛ به‌یکباره شکست و آزاد شد.

وارد خانه شد. با گذاشتن اولین قدم روی پادری قدیمی و دست‌بافت مادر جون، گرده‌های خاک در هوا به رقص در آمدند. به کورسوی نوری که از لای پرده توری وارد خانه می‌شد چشم دوخت. همان پرده‌ای که وقتی هشت سال داشت، موقع قایم باشک، با احمد پشت آن قایم می‌شد ولی همیشه انگشتان پایش خنده‌کنان به چشمان کنجکاو احمد سلامی می‌کردند و همان موقع بود که صدایی بلند و همراه با ذوق به گوش می‌رسید: «پیدایت کردم! سَک سَک!»

حالا دیگر نه طاهره، آن طاهره هشت‌ساله بود و نه احمد آن احمد پر شرّ و شور. احمد دیگر نبود؛ حتی مادر جون و بابا جون هم نبودند. هر سه‌شان باهم آن بالا بالاها بودند؛ یک جای خوب، به دور از این جهان و آدم‌هایش.

طاهره با صدایی رسا رو به خانه کرد و گفت: «سلام خاطرات بچگی‌ام!»

با قدم‌هایی سنگین و باوقار وارد خانه شد. هنوز آن ظرف بلورین کادویی روز مادر روی میز بود ولی خاک‌های مزاحم مانع درخشش آن زیر نور پنجره می‌شد.

لبخندی زد اما ناگهان بغض زندانی‌شده در گلویش خود را آزاد کرد و ترکید. گلوله‌های اشک غلتیدند و پایین ریختند.

طاهره انگار که چیزی یادش آمده باشد به سمت در چوبی نیمه‌باز گوشه اتاق دوید. آرام داخل را سرک کشید و در را هل داد به سمت داخل و با قدم‌های منظم و آهنگین وارد اتاق شد. ناگهان پاهایش سست شد و زانو زد روی فرش قرمز کف اتاق. گریه‌اش شدیدتر شد و لبخندش کشیده‌تر. به قدری که دندان‌هایش پیدا شدند و چشمکی زدند. تشک‌های طاهره و احمد هنوز روی زمین پهن بودند. در کمد هنوز باز بود و بقچه‌ها سلام‌کنان



درسا حاجی حسن

پایه هفتم

بهار ۱۴۰۲

رعایت کردن شرایط مطالعاتی در زمان مطالعه دروس

■ ندا نعمتی

مشاور تحصیلی فرزنانگان ۴

یادگیری مطالب
• هدفگذاری حجمی زمانی قبل از مطالعه: دقیقا طبق برنامه ریزی مشاورتون پیش روی کنید.
• مطالعه در زمان هوشیاری: رعایت کردن خواب ۶ الی ۸ ساعت در شبانه روز از واجباته!!!
• مدیریت افکار مزاحم و تمرکز کافی و لازم جهت فهمیدن مبحث درسی
• بدونیم که استفاده از گوشی، تلویزیون، لپتاپ و فضای مجازی در طول شبانه روز نهایتا بین ۳۰ تا ۶۰ دقیقه است.

فیزیکی

• نشستن پشت میز و استفاده از صندلی استاندارد که حالت ۹۰ درجه رو موقع نشستن، بشه رعایت کرد.
• بدونید و آگاه باشید که درس خوندن با حالت های راه رفتن، دراز کشیدن و موزیک گوش دادن ممنوعه!!!
• آمادگی جسمانی مطلوب: درواقع ستون فقرات باید در حالت قائم قرار بگیره تا کمتر احساس خستگی بکنید و تنفس هم کامل انجام بشه چون مغز برای یادگیری نیاز به مصرف کردن اکسیژن و قند دارد.
• ممنوعیت مطالعه تا ۳۰ دقیقه بعد از صرف غذا در هر وعده غذایی
• ممنوع بودن خوردن خوراکی هم زمان با مطالعه: اینجا اشاره کنم که نوشیدن آب در هر زمانی برای همه مجازه و دانش آموزانی که افت قند دارند یا از لحاظ فیزیکی بدنی ضعیف هستند مجاز به خوردن مواد غذایی مثل: خرما،

سلام به همه ی خوانندگان عزیز!
امیدوارم حالتون خوب باشه. موضوعی که امروز مورد بحث و بررسی هست رعایت کردن شرایط مطالعاتی در زمان مطالعه دروس است.
اول باید بهتون بگم از مزایای رعایت کردن شرایط مطالعه، افزایش کیفیت مطالعه و بهبود فرآیند یادگیری و فهم مطالب درسی هست.
شرایط مطالعه به سه نوع ذهنی، فیزیکی و محیطی تقسیم میشه.

ذهنی

• ایجاد حال و هوای مطالعه: راحت تر بخوام بگم، آماده سازی لوازم و منابع آموزشی هر واحد مطالعاتی (حذف عواملی مثل گوشی در واحد مطالعه)
• باور و ایمان به استعدادها و توانایی هاتون در



• اکسیژن و دمای مناسب محل مطالعه: تهویه مطلوب هوا احساس خواب آلودگی رو هم حذف می‌کند.

• نور کافی محل مطالعه: استفاده از نور مستقیم یا غیر مستقیم (توجه به این موضوع که اگر از نور لامپ استفاده میشه نورش حتما آفتابی باشه و جهت تابش نور به صورت مایل باشه).
• رنگ آمیزی اتاق مطالعه: بهتره محل مطالعه با رنگ های خنثی رنگ آمیزی شده باشه.

امیدوارم بعد از خوندن این مطلب بلافاصله این شرایط رو برای خودتون مهیا کنید و بعد مطالعه رو شروع کنید تا اثر بخشیش زودتر به وقوع بپیونده.

مویز، آجیل و ... هستند.

• نوشیدن آب روزانه به میزان حداقل ۸ لیوان جهت حفظ شادابی روز شما (میدونین که ۸۰ درصد بدن ما از آب تشکیل شده پس باید آب مورد نیاز بدن رو تامین کنیم).

• فاصله چشم تا مرکز منبع مطالعاتی ۳۰ تا ۴۵ سانتی متر و زاویه حدود ۴۵ درجه در جهت تسلط کافی در دیدمون

• آراستگی ظاهر باعث حفظ انگیزه هنگام مطالعه میشه: استحمام روزانه، مرتب بودن موهای سر، پوشش راحت و مناسب، رعایت بهداشت دهان و دندان و...

محیطی

• ثابت بودن مکان و محل مطالعه مگر در شرایط خاص مثل: خواب آلودگی شدید

• حذف عوامل حواس پرتی سمعی البته تا حد امکان: مثل مطالعه با صدای زیاد تلویزیون

• حذف عوامل حواس پرتی بصری: سعی کنید دیوار مقابلتون موقع درس خوندن عاری از لوازمی مثل: ساعت، قاب عکس، کتابخانه و... باشه.





خلاصه ای از مقاله

جایگزینی صمغ درخت گیلاس به عنوان شربت گلوکز و ساخت و بهسازی آبنبات دارویی

هلیا گودرزی

استاد راهنما:

سرکار خانم میترا شقاقی

میباشد. همچنین مواد دیگری نیز مانند عصاره گیاهان زوفا و پنیرک و عصاره مالت جو باید دخیل باشند تا خواص دیگری را به این خوراکی-دارو اضافه کنند و به بعضی هم شدت ببخشند. این نکته نیز قابل ذکر است که اسانس های گیاهی دارای ویژگی های ضد میکروبی، ضد ویروسی و آنتی اکسیدانی هستند. برای مثال مهارکنندگی و کشندگی عصاره زوفا بر باکتری استاف نیز مسئله ای اثبات شده است. همچنین گیاه پنیرک دارای ارزش غذایی و دارویی بالا میباشد و در درمان بسیاری از بیماری ها در طب سنتی ایران مورد استفاد قرار می گیرد. علاوه بر این دو گیاه، عصاره مالت نیز به دلیل داشتن قند لازم برای سوخت و ساز بدن، یک ماده انرژی زای طبیعی است و همچنین به جهت برطرف نمودن ضعف عمومی و ارتقاء رشد در کودکان بسیار کارآمد می باشد.

سرماخوردگی یکی از شایع ترین بیماری ها در بین کودکان است و به طور میانگین هر کودک در سال بین ۵ تا ۱۰ بار دچار سرماخوردگی می شود که مهم ترین علت آن ضعیف بودن سیستم ایمنی بدن کودک است. از این رو عوامل مختلفی مانند مایعات فراوان، استراحت کافی، پاشویه و شربت سرماخوردگی در بهبود حال کودک موثر هستند؛ البته بهترین و موثرترین شربت ها نیز به دلیل موارد منع مصرف و طعم ناخوشیاند، بی فایده هستند. مبرهن است که آبنبات چوبی از خوراکی های مورد علاقه ی کودکان است؛ البته مواد تشکیل دهنده ی این خوراکی مانند شربت گلوکز (ماده ی تشکیل دهنده ی اصلی)، از مضرات زیادی برخوردار هستند. از این رو، صمغ درخت گیلاس که خاصیت چسبانندگی و ظرفیت آنتی اکسیدانی بالا دارد و باعث افزایش طول عمر مفید خوراکی پوشش داده شده می شود، جایگزین بسیار مناسبی برای شربت گلوکز

ارزش غذایی و دارویی بالا	دلایل انتخاب گیاه پنیرک
درمان بسیاری از بیماری ها در طب سنتی ایران	
خواص ضد اکسیدانی، ضد میکروبی، ضد ویروسی و ضد درد و اثر بر بهبود التهاب	

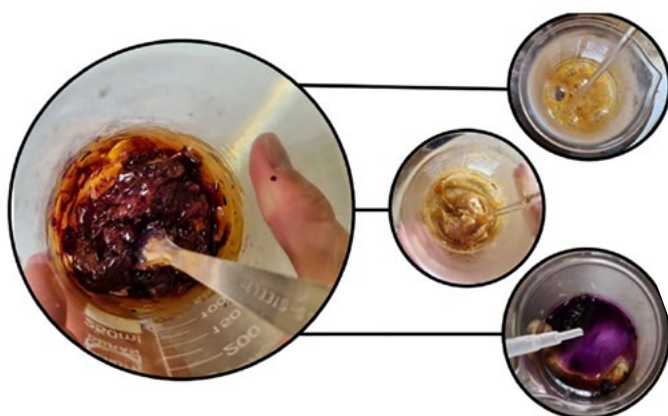
خاصیت چسبانندگی	دلایل جایگزینی صمغ درخت گیلاس
ظرفیت آنتی اکسیدانی بالا	
افزایش طول عمر مفید خوراکی پوشش داده شده	

جهت برطرف نمودن ضعف عمومی و همچنین ارتقاء رشد در کودکان بسیار کارآمد می باشد.	به دلیل داشتن قند لازم برای سوخت و ساز بدن، یک ماده انرژی زای طبیعی است	دلایل انتخاب عصاره مالت (موارد مصرف)
شیرین است و گزینه مناسبی جهت استفاده به عنوان جانشین قند و شکر در چای و شربت برای همه افراد به ویژه افراد دیابتی (زیر نظر پزشک) می باشد	با در نظر گرفتن ویژگی های فوق العاده می توان از آن به منظور غنی سازی نان، کیک و بیسکویت های خانگی استفاده کرد و علاوه بر افزایش زمان ماندگاری، عطر و طعم آنها را نیز بهبود بخشید.	
مهارکنندگی و کشندگی عصاره زوفا بر باکتری استاف		دلایل انتخاب گیاه زوفا
ویژگی های ضد میکروبی، ضد ویروسی و آنتی اکسیدانی اسانس های گیاهی		

به کاهش بیقراری، آرام کردن کودک و بهبود تغذیه او منجر شود گروه داروسازی Pharmacy، در سال ۲۰۱۸ در مورد موضوع شکلات و آبنبات چوبی دارویی تحقیق کرده اند و طبق نتایج این مقاله منبع خوش طعم برای تحویل دارو از طریق راه دهان در اطفال شکلات و آبنبات چوبی است و مصرفش باعث بهبود عملکرد مغز میشود. غذا برای کودکان در دوره بیماری چندان خوشایند نیست و آب نبات چوبی دارویی علاوه بر طعم خوب و لذت بخشش به سیستم ایمنی بدن کودک کمک می کند و دوره درمان آن را ارتقاء می دهد.

بررسی و مرور مطالعات انجام شده در ایران و سایر کشورها، ویژگی های ضد میکروبی، ضد قارچی، ضد ویروسی، ضد انگلی، و آنتی اکسیدانی اسانس های گیاهی را تایید نمودند و برخی از اسانس ها نیز در محافظت مواد غذایی مورد استفاده قرار گرفته اند که این موارد میتواند سهم بزرگی در صنایع غذایی و افزایش مدت زمان ماندگاری مواد غذایی به عهده گیرد. همچنین نشان داده شده است که از آنجایی که عفونت های ویروسی و باکتریایی دستگاه تنفسی فوقانی از جمله آنفلوآنزا و سرماخوردگی در کودکی بسیار شایع است، کنترل و کاهش علائم تنفسی آن از جمله سرفه، آبریزش از بینی، احتقان، تب و دردهای عضلانی میتواند

مخلوط کردن مواد آبنبات



مایع آبنبات

صمغ درخت گیلاس

صمغ درخت گیلاس + پودر عصاره مالت

عصاره پنیرک + عصاره زوفا

یا به عبارتی نیمه جامد است و کمی خاصیت ارتجاعی دارد. همچنین طبق آزمایشات انجام شده، این آبنبات پس از گذشت زمان حالت خود را حفظ می کند اما خاصیت ارتجاعی اش بیشتر می شود.

انتظار می رفت به دلیل اینکه صمغ درخت گیلاس پس از گذشت مدتی روی درخت به صورت جامد دیده می شود، این خوراکی- دارو نیز به صورت جامد باشد؛ اما آزمایش ها نشان داده اند که با کنار هم قرار گرفتن مواد تشکیل دهنده ی این دارو، حالت فیزیکی آن مانند تافی

یافته‌های پژوهش:

- ساخت خوراکی- داروی موثر در سرماخوردگی کودکان
- اثر مهارکنندگی و کشندگی بر باکتری های مورد نظر
- خواص آنتی اکسیدانی، ضد میکروبی، ضد ویروسی، ضد درد و ...
- موثر در بهبود التهاب
- ارزش غذایی و دارویی بالا
- یک ماده ی انرژی زای طبیعی
- برطرف نمودن ضعف عمومی
- ارتقاء رشد در کودکان

این خوراکی- دارو با داشتن خواص آنتی اکسیدانی، ضد ویروسی، ضد میکروبی، ضد درد، اثر بر بهبود التهاب، ارزش غذایی و دارویی بالا، انرژی زایی طبیعی و برطرف نمودن ضعف عمومی و ارتقاء رشد در کودکان، در جهت تقویت سیستم ایمنی بدن کودک و بهبود حال کودک بسیار موثر و کارآمد می باشد.

منابع:

- اوزمرت ارگین، سما، یامان، هیلمی و دیلک، ملتیم. (۲۰۱۸). استفاده از فیلم های خوراکی استخراج شده از صمغ میوه-های درخت گیلاس و زردآلو برای پوشش توت فرنگی (آناناس فراگریا) و لوکوات (آریو بوتریا ژاپونیکا)، مجله کشاورزی ترکیه-علوم و صنایع غذایی، دوره ۵، شماره ۶، صص ۵۶۱ - ۵۶۲.
- بهروز علیزاده بهبهانی، محمد نوشاد. (۱۴۰۰). بررسی فعالیت مهارکنندگی و کشندگی عصاره زوفا بر تعدادی از باکتریهای گرم مثبت و گرم منفی: مطالعه در شرایط برون تنی. برگرفته شده از (www.fsct.modares.ac.ir) SID.
- پودر عصاره مالت جو - به مالت (برگرفته شده از <https://behmalt.com/>) AV%D۸%۸۴%D۹%۸۸%D۹%B۵%AD%D۸%D۸%۸۵%AA-%D۸%۸۴%D۹%AV%D۸%۸۵%D۹%-۸۷%D۹%B۱%D۸%AV%D۸%B۵%D۸%B۹%D۸%-B۱%AF%D۸%D۸%۸۸%BE%D۹%AA/%D۹%D۸%(/۸۸%AC%D۹%:D۸
- دکتر عبیدی. (۱۳۹۸). سرماخوردگی کودکان چیست و چه علائمی دارد؟. برگرفته شده از abidipharma.com.
- سعیدینیا، سودابه، داسیان، زهرا و حاجی آخوندی، عباس. (۱۳۸۸). گیاهان دارویی موثر در بیماریهای کودکان، فصلنامه گیاهان دارویی، دوره اول، شماره مسلسل سی و سوم، صص ۱۸-۱۹.
- شکوفه شکراللهی، غلامعلی حشمتی. (۱۳۹۵). مروری بر جنبه های مختلف گیاه دارویی پنیرک و یافته های تحقیقات نوین بر گرفته شده از مجله دانشکده علوم پزشکی نیشابور- سال چهارم- شماره ۱
- فیاض و همکاران، فریبا. مقایسه اثر ضد میکروبی صمغ درخت گیلاس با آنتی بیوتیکهای رایج بر روی برخی از باکتریهای بیماری زا در انسان. برگرفته از دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی (sbmu.ac.ir)
- معینی، مریم. (۱۳۹۸). مضرات شربت گلوکز. برگرفته شده از mtroyal.com.

خط رو خط

گزارش پروژه مهر ۱۴۰۲-۱۴۰۳ فرزندگان ۴

پروژه مهر به عنوان یکی از راهبردهای علمی، آموزشی، فرهنگی و تربیتی وزارت آموزش و پرورش در راستای تحقق هر چه بهتر و بیشتر سند تحول بنیادین و به منظور دستیابی به اهداف و چشم اندازهای رشد و توسعه نوین در آموزش و پرورش همه ساله در مدارس به اجرا در می آید. در این راستا، فعالیت های پروژه مهر مجتمع فرزندگان ۴ در قالب فعالیت های آموزشی، پژوهشی، فرهنگی و کتابخانه تقدیم حضورتان میگردد.

- تشکیل کارگروه ستاد پروژه مهر
- صدور ابلاغ برای اعضای ستاد پروژه مهر



- تنظیم و آموزش الگوی تعالی مدیریت
- تشکیل جلسات ستاد پروژه مهر
- برگزاری جلسات انجمن اولیا و مربیان

فعالیت های واحد آموزشی:

- ساماندهی نیروی انسانی
- تدوین برنامه هفتگی سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳
- ثبت نام کتاب وزارت
- پیگیری مراحل هدایت تحصیلی
- تدوین تقویم اجرایی آموزشگاه
- برنامه ریزی و اطلاع رسانی در خصوص مراحل تغییر رشته
- تشکیل جلسات ستاد ثبت نام
- تدوین آیین نامه انضباطی
- جلسه مشاوره ویژه کنکور دانش آموزان پایه دوازدهم

- تدوین برنامه هفتگی و برگزاری کلاس های تابستان دوره اول و دوم متوسطه
- برگزاری شورای دبیران تیرماه
- مشاوره فردی دانش آموزان
- تجزیه و تحلیل نمرات خرداد ماه
- نظرسنجی دانش آموزان از دبیران
- شرکت همکاران در کارگاه های توانمندسازی دبیران
- برگزاری دپارتمان های آموزشی
- آماده کردن دفاتر سال تحصیلی جدید
- شرکت دانش آموزان در جشنواره خوارزمی



- برگزاری شورای دبیران مرداد ماه
- برنامه آزمونهای تابستانی پایه دوازدهم
- برگزاری جلسات انتخاب رشته پایه دوازدهم
- برگزاری جلسه شورای تربیتی
- معارفه رشته های المپیاد پایه دهم



فعالیت های واحد پژوهشی:

- برگزاری اولین جلسه شورای دبیران پژوهش
- معارفه رشته های پژوهشی
- برگزاری کارسوق بستنی سازی
- برگزاری کارسوق گردش سایه ها
- شرکت در طرح تابستانه هزار امید
- کارسوق پژوهش پاپ پایه هفتم

- برگزاری اردوی مسئولیت و سازندگی (ویژه دانش آموزان دختر استعدادهای درخشان شهر تهران)



فعالیت های واحد کتابخانه:

- اعلام برگزاری مرحله دوم مسابقه کتابخوانی دانایی و توانایی توسط منطقه در تیرماه و اعلام نتایج در مرداد ماه
- حضور ورودی های جدید از هر پایه در واحد کتابخانه و آشنایی با قوانین و فضای کتابخانه و پر کردن فرم عضویت



- دریافت فرم های عضویت دانش آموزان جدید ورود توسط مسئول کتابخانه
- ثبت نام دانش آموزان جدید در نرم افزار و صدور کارت
- آماده سازی نمایشگاه کتاب و پوستر نمایشگاه هفته دفاع مقدس برای مهرماه
- تزئین فضای داخلی کتابخانه به مناسبت هفته دفاع مقدس

فعالیت های واحد فرهنگی:

- برگزاری افتتاحیه پایگاه تابستانی منطقه ۱۳
- افتتاحیه پایگاه تابستانی پایه دهم و یازدهم



- شرکت در مسابقات حفظ و قرائت ویژه کنگره قرآنی سمپاد
- برگزاری همایش رسم آزادگی
- برگزاری کارگاه هویت موسیقی
- برگزاری کارگاه دختران و رسانه
- برگزاری جلسه هماهنگی شورای فرهنگی و آموزشی
- برگزاری همایش «قدردانیم» و بزرگداشت روز پزشک
- برگزاری مراسم عزاداری شهادت حضرت رقیه (س)
- برگزاری کارگاه رسانه و هویت ملی
- استعدادیابی داوطلبان سرود گروهی
- برگزاری اردوی بولینگ و سرزمین افسانه ها (برج میلاد) در دوره اول متوسطه



- برگزاری کارسوق مناسبتی محرم
- تکمیل فرم های نظرسنجی فعالیت های فرهنگی توسط دانش آموزان
- اردوی یک روز اردوگاه شهید باهنر مرداد ماه
- شرکت دانش آموزان پایه دهم و یازدهم در اردوی توپال در ۸ و ۱۱ ام شهریورماه
- برگزاری مانور بازگشایی

بلاک چین

شناخته شده که بین گره های مختلف یک شبکه کامپیوتری به اشتراک گذاشته می شود. یک بلاک چین به عنوان یک پایگاه داده به این صورت است که اطلاعات را به صورت الکترونیکی اما در قالب دیجیتالی ذخیره می کند. به عبارتی دیگر بلاک چین شبکه ای است که نحوه ذخیره سازی اطلاعات آن با دیگر شبکه ها متفاوت بوده و اطلاعات به صورت بلوک های کنار هم ذخیره می شوند.

سیستم بلاک چین بیشتر به دلیل نقش بسیار مهم و حیاتی در ارزهای دیجیتال از جمله بیت کوین شناخته می شود.

این امر به دلیل حفظ کاملا ایمن و غیرمتمرکز تراکنش ها مهم است.

مهم ترین نوآوری در سیستم بلاک چین امنیت بسیار بالای داده های ذخیره شده است.

بلاک چین چگونه کار می کند؟

برای آموزش بلاک چین بهتر است اینگونه شروع کنیم که واژه ی بلاک چین ترکیبی از دو واژه ی بلوک و چین زنجیره است که در نهایت می شود زنجیره ای از بلوک ها. هر بلوک یا بلاک حاوی اطلاعاتی است. این اطلاعات شامل هر چیزی از جمله موارد مالی و یا فنی و غیره است.

اطلاعات در بلاک ها ثبت می شوند و به صورت زنجیره درمی آیند. هر کدام از این بلوک ها چیزی به نام هش دارند. یک هش، رشته ای متنی است که از یک تابع ریاضی منحصر به فرد تولید شده و کاربرد آن پیشگیری از تخلف است. حالا این سوال پیش می آید که اگر کسی محتوای بلاک ها را تغییر دهد و هش بلاک های

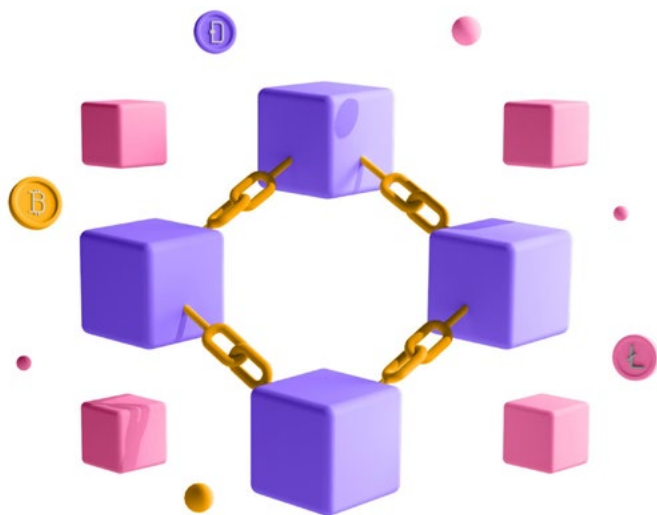
تا حالا اسم بلاک چین (Blockchain) به گوشتان خورده است؟

بلاک چین اصلی ترین فناوری برای تولید ارزهای دیجیتال است و ارزهای دیجیتال بر مبنای آن ساخته شده اند.

قطعا شما هم نام بیت کوین و ارزهای دیجیتال را شنیده اید. در سال های اخیر افراد زیادی به دنبال استخراج و خرید و فروش این ارزها هستند تا بتوانند سود بالایی کسب کنند؛ اما کمتر کسی در مورد زیرساخت اصلی و پایه و اساس ارزهای دیجیتال اطلاعاتی دارد.

بلاک چین اصلی ترین فناوری برای تولید ارزهای دیجیتال است و ارزهای دیجیتال بر مبنای آن ساخته شده اند. به زبان ساده تر می توان گفت بلاک چین یک سیستم ذخیره و ضبط اطلاعات است که هرگونه تغییر، هک یا تقلب در سیستم را بسیار سخت یا غیرممکن می کند.

بلاک چین به عنوان یک پایگاه داده کاملا توزیع شده



قراردادهای هوشمند: این قراردادها، برنامه های کامپیوتری هستند که در شرایط خاصی بکار می‌روند. بعنوان مثال، این برنامه ها با شمارش کیلومترشمار و ذخیره ی آن در بلاکچین، می‌توانند از شما حق بیمه دریافت کنند.

خیریه ها: بسیاری از مردم جهان اهل‌کار خیر هستند و علاقه دارند در هر دوره از زندگیشان، بخشی از کارکرد خود را به نیازمندان بدهند. حال آنکه بسیاری از آن ها معتقدند موسسات خیریه کارکرد درستی ندارند. به همین دلیل، تمایلی برای پرداخت هزینه های خیریه به این موسسات ندارند. با آموزش بلاک چین و گسترش این فناوری، می توان اشخاص فقیر را راحت تر شناسایی کرد. همچنین، خیرین بطور کامل در جریان هستند که پولشان چگونه صرف امور خیر می شود.

سیستم بانکی: در یک سیستم بانکی اطلاعات حساب کاربران در یک سرور مرکزی ثبت می‌شود که تنها بانک و کارمندان بانک به آن دسترسی دارند و می‌توانند اطلاعات آن را دستکاری کنند. وجود یک پایگاه داده مرکزی مزایایی در دسترسی سریع به اطلاعات دارد اما معایب آن بر مزایایی که دارد غلبه می‌کند. پایگاه داده مرکزی با خطر نفوذ و هک مواجه است و مشکلاتی مانند آتش سوزی و دزدی می‌تواند باعث از بین رفتن آن شود. از بین رفتن این نهاد مرکزی ممکن است سبب از کار افتادن کل سیستم شود که تبعات زیادی به همراه دارد.

یک راه حل برای این مشکل بلاکچین و ایجاد یک پایگاه داده برای ذخیره سازی اطلاعات است. در این حالت، همه کاربران یک نسخه به روز از اطلاعات حساب کاربران را در اختیار دارند.

در نهایت یک پاسخ دیگر به سوال «بلاکچین چیست؟» را می‌توان به عنوان راه حلی برای حل این مشکلات عنوان کرد.

در بلاکچین کاربران نیازی به احراز هویت ندارند و با نصب یک کیف پول ارز دیجیتال می‌توانند به بلاک چین وصل شوند. هیچ کاربری نمی‌تواند دیگران را از فعالیت در شبکه منع کند یا اطلاعات آن ها را سانسور کند.

بعدی را بروز رسانی کند چه می‌شود؟ این اتفاق ممکن است بیافتد ولی راهکار و آموزش بلاک چین آن را حل می‌کند.

بلاک چین در یک سیستم خاص جمع آوری نمی‌شوند، بلکه هر شبکه ای متصل شود یک نسخه از آن را دریافت می‌کند. در نتیجه، تغییر اطلاعات ممکن نیست مگر اینکه اکثریت با آن موافق باشند.

مهم ترین کاربرد بلاک چین:

بیت کوین: اولین و مهم ترین کاربرد بلاک چین در زمینه تولید ارزهای دیجیتال مانند بیت کوین است.

احراز هویت: استفاده از بلاک چین در تأیید هویت بسیار ساده و کم هزینه است. شما می‌توانید اطلاعات هویتی خود را به عنوان مثال در اتریوم ذخیره کنید.

صنعت مواد غذایی: با کمک بلاکچین می‌تواندی تمام مراحل تولید مواد غذایی را دنبال کرده و از بروز هرگونه مشکل در این زمینه جلوگیری کرد. ثبت قراردادهای هوشمند، بانک ها، خیریه ها، سیستم های دولتی و از جمله کاربردهای دیگر سیستم بلاک چین است.

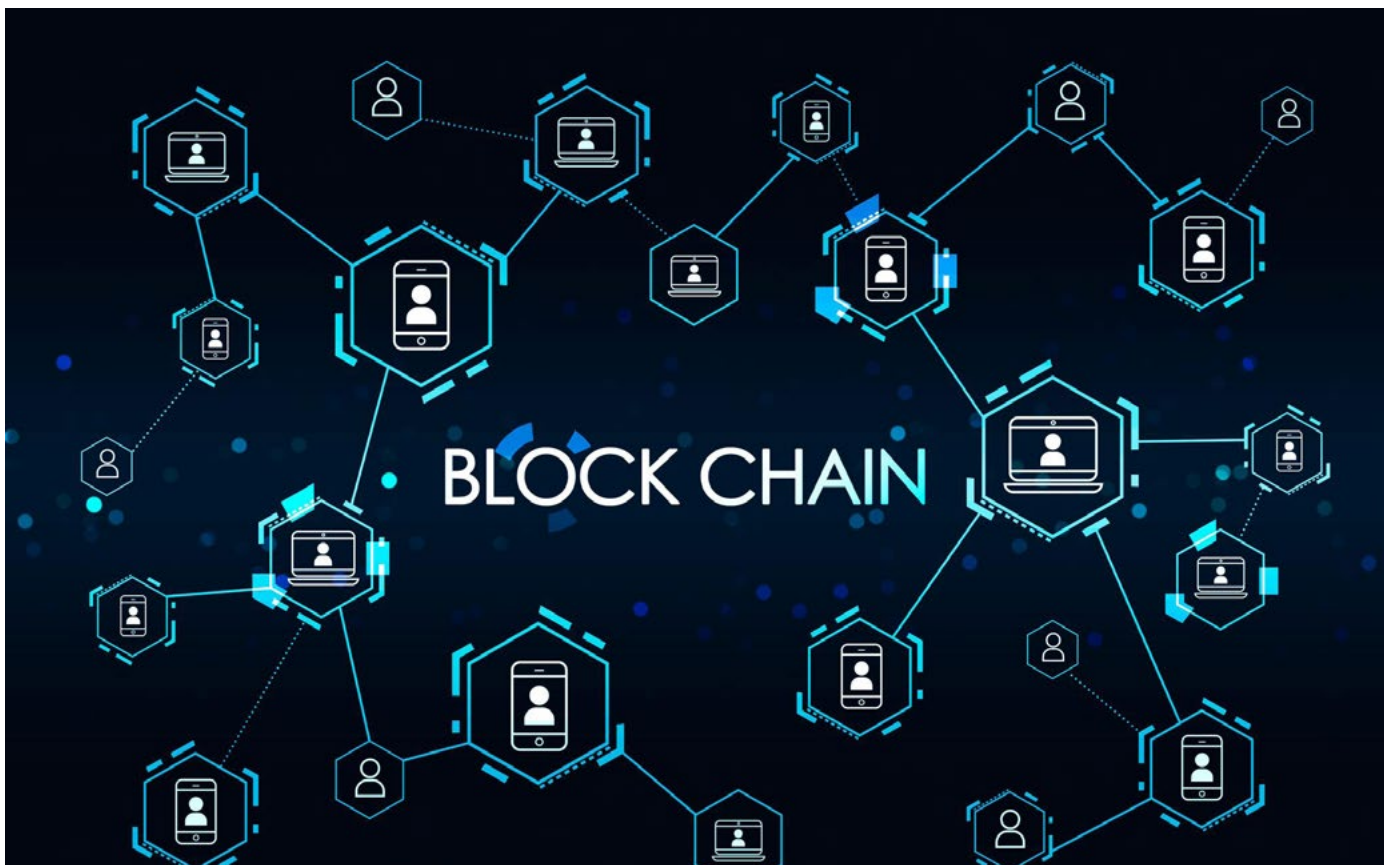
اگر برای معامله ارز دیجیتال وارد دنیای بلاک چین می‌شوید بهتر است از VPS برای ترید استفاده نمایید.

کاربردهای کمتر دیده شده از بلاک چین:

استفاده خودروها از بلاک چین :

سارقین و متقلبان صنعت خودرو می‌توانند کیلومترشمار خودروی کار کرده را تغییر دهند و به عنوان خودرویی با کارکرد کمتر بفروشند. برای رفع این مشکل می‌توانیم کیلومترشمار را عوض کنیم و نوعی از آن را نصب کنیم که به اینترنت وصل باشد و مسافت را اندازه گیری کند و در بلاک چین ذخیره کند. با این کار، دیگر چنین مشکلاتی پیش نمی‌آید.

اسناد رسمی: با ذخیره این اطلاعات در بلاک چین می‌توانید همیشه نشان دهید که هر سندی را چه زمانی ثبت کرده اید. همچنین امنیت اسناد رسمی افزایش می‌یابد.



جدیدی که به انتهای بلوک تازه اضافه شده است در یک بلوک جدید قرار گرفته و پس از تکمیل به انتهای زنجیره اضافه می شود.

فناوری بلاک چین و تاثیر آن در آینده

اگرچه فناوری بلاکچین کمی از بیت کوین قدیمی تر است، اما این فناوری اصلی ترین عامل در شبکه های کریپتوکارنسی به شمار می رود. همه روزه کوین ها و توکن های جدیدی در بازار ایجاد می شود که استفاده دقیق تر و کامل تر از بلاکچین دارند.

در آینده با افزایش محبوبیت متاورس و البته NFTها، فناوری بلاکچین تغییرات گسترده تری خواهد داشت که البته این تغییرات در جهت بهبود بلاکچین ایجاد خواهد شد.

در نهایت باید گفت که آینده بلاکچین از نظر متخصصان روشن است و افراد زیادی از آن در حوزه های مختلف کمک خواهند گرفت.

کوثر شهرباف

پایه دهم

حریم خصوصی کاربران نیز تا حدود زیادی حفظ می شود زیرا در ایجاد کیف پول نیاز به اطلاعات شخصی کاربر نیست. بلاکچین یک سیستم بین المللی است و هزینه کارمزد آن برای پرداخت های بین المللی بسیار پایین است.

تفاوت پایگاه داده معمولی و پایگاه داده بلاک چین به زبان ساده

یکی از تفاوت های بسیار مهم و کلیدی بین یک پایگاه داده معمولی و یک بلاک چین به زبان ساده در ساختار آن ها و نحوه قرار گیری داده ها در کنار یکدیگر است.

یک بلاکچین اطلاعات را در کنار هم در بخش هایی به نام بلوک جمع آوری می کند و مجموعه ای از بلوک ها را کنار یکدیگر نگه می دارد. بلوک ها دارای ظرفیت های ذخیره سازی خاصی هستند و هنگامی که پر می شوند، بسته شده و به بلوک پرشده قبلی متصل می شوند. به این صورت زنجیره ای از داده ها را تشکیل می دهند که به نام زنجیره بلوکی شناخته می شود. اطلاعات

مصاحبه با حسنا شاه حیدری

دانش آموز فرزندگان ۴ و رتبه برتر کنکور سراسری ریاضی ۱۴۰۲

+ سلام! خودت رو معرفی کن.

- سلام، من حسنا شاه حیدری هستم، متولد شهریور ۸۴، از پایه یازدهم وارد فرزندگان ۴ شدم و پایه دهم فرزندگان ۱ بودم، رشته ریاضی.

+ در چه رشته ای و کدوم دانشگاه قبول شدی؟

- نتایج هنوز نیومده ولی رتبه ۴۶ منطقه یک رشته ریاضی شدم.

+ دوست داری چه رشته ای قبول شی؟

- رشته ای که توی اولویت اول تا سوم هست کامپیوتره و بله من به این علاقه داشتم، حتی بین دو رشته برق و کامپیوتر، کامپیوتر رو انتخاب کردم چون واقعا علاقم بهش بیشتره.

+ قبل اینکه کنکور بدی فکر میکردی رتبه ت چند بشه؟

- من قبل این که کنکور بدم فکر میکردم توی کشور سه رقمی پایین مثل ۱۰۰ و خورده ای بشم گرچه رتبه کشوری کنکورم ۷۳ شد، بهتر از انتظار من پیش رفت چون درکنار تراز خوب کنکورم، تراز سوابق تحصیلیم کمک شایانی به رتبه ام کرد

+ بجز کلاس های مدرسه، در کلاس های دیگه ای هم برای آمادگی کنکور شرکت میکردی؟

- من کلاس رفع اشکال به صورت تک جلسه از دبیران دیگه ای خارج مدرسه داشتم ولی کلاسی که هرروز هفته باشه نداشتم؛ بنظرم مشکلات درسی بچه ها تا حد زیادی با دبیران مدرسه حل میشه ولی شاید اگه بخوان هیچ اشکالی نداشته باشن میتونن از بیرون با دبیرای مورد نظر کلاس داشته باشن تا مشکلات درسیشون بطور کامل برطرف بشه...

+ حدودا چند ساعت در روز مطالعه میکردی؟

- بسته به بازه مطالعه و روز تعطیل یا روزی مدرسه داشت، در روز مدرسه ۵ تا ۶ ساعت و در روز تعطیل از ۸ ساعت تا ۱۲ ساعت.

+ در زمان های استراحتت در سال کنکور چیکار میکردی؟

- اولین موضوعی که باید اشاره کنم اینه که من به خودم قول دادم اینستاگرام رو دقیقا از اولین روزی که برای کنکور شروع به خوندن کردم پاک کنم و تا شب قبل کنکور نریزمش، پس اگه الان میگم در تایم استراحتم از گوشی استفاده میکردم به معنی اینستاگرام نیست. بچه ها لطفا تو سال کنکورتون از اینستاگرام خداحافظی کنین! درتایم استراحت از گوشی استفاده میکردم ولی آلارم میذاشتم و سر یک ربع میرفتم سراغ درس، خیلی به این پایبند بودم که مدت استراحتم بیشتر از یک ربع نشه.

+ وضعیت روحیت توی این سال چطور بود؟

- بسیار مضطرب و نگران بودم، نه تنها من بلکه تقریبا تمامی دوستانم اینطوری بودن ولی من سعی میکردم با مشاور مشورت کنم و حال خودمو تا جاییکه میتونم خوب نگهدارم ولی سال کنکور واقعا سال سختیه و از هرطرف که بهش نگاه میکردم روم فشار بود پس اگه بچه ها استرس دارن و نگرانن و گاهی حتی گریه میکنن طبیعیه لطفا فرصت برون ریزی به خودشون بدن و بعد دوباره به کارشون ادامه بدن، اضطراب من هیچ وقت باعث نشد درس خوندمو ول کنم بلکه باعث شد سفت و سخت تر درس بخونم تا تسلطم روی مباحث بالاتر بره.

+ جو سال کنکور رو برای خودت و دوستانت چطور تعریف میکنی؟

- فکر نمیکنم پاسخم به این سوال خیلی امیدوار کننده باشه... سال کنکور خیلی خیلی سختی بود چه برای من و چه دوستانم، خیلی استرس داشتیم و فشار همه جانبه ای رومون بود، حتی گاهی روزایی بود که گریه میکردیم ولی من اکثرا سعی میکردم هیچ وقت جلوی بچه های دیگه خودم رو خسته و ناراحت جلوه ندم مگر در مواقعی که واقعا دیگه ظرفیتم پر شده بود. بچه هاهم سعی کنن تا جای ممکن فقط با مشاور مشورت کنن و جلوی دوستهاشون حال بد، درد و دل و انرژی منفی ندن چون همه توی اون فشار هستن و ممکنه ذهن دوستشون رو آشفته کنن

+ در کل سال کنکور برات چطور گذشت؟

- همونطور که از صحبت هام مشخص بود، سال سخت و رنج آوری بود، توی آزمون ها افت و خیز داشتم و افت هام بسیار من رو آشفته میکرد ولی تا انتها جنگیدم و هیچ وقت جا نزدم، خیلی خسته شدم، حتی خیلی گریه کردم ولی انقدر هدفم برام مهم بود که هیچ وقت فکر نکردم که رهاش کنم.

+ بهترین دستاوردت توی این سال چی بود؟

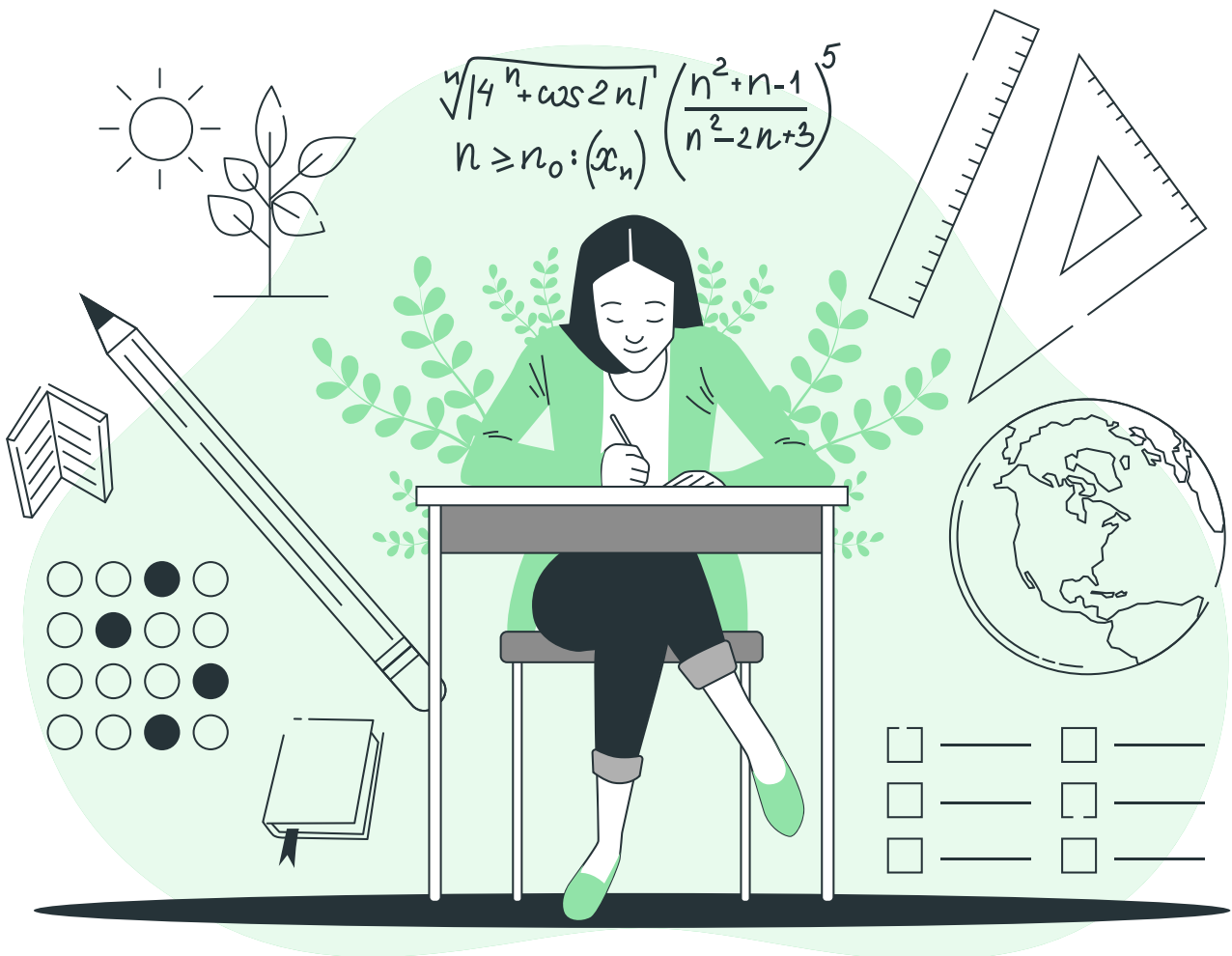
- بسیار بزرگ شدم، یاد گرفتم همیشه همه توی سختی های ما نمیتونن کنارمون باشن، در نهایت موفقیت اصلی برای خودمونه پس باید تلاشش رو هم خودمون بکنیم، دائم بقیه رو مقصر دونستن و اینکه ازشون توقع داشته باشیم دردی رو دوا نمیکنه.

+ تو این سال وقتایی که دچار ناامیدی میشدی چطور حالتو خوب میکردی؟

- خانم ظهرا ب نیا و مشاورهای دیگه من خیلی به من انگیزه میدادن، مادرم و پدرم همیشه باورم داشتن گرچه سختگیر بودن ولی چون تلاش هامو میدیدن همیشه میگفتن مطمئن باش نتیجه میگیری. مواقعی که توی آزمون ها افت داشتم و بعد از ناراحتی های فراوان با خانواده میرفتیم بیرون... جایی که من دوست داشتم.

+ در آخر چه توصیه ای به بچه های کنکوری که میخوان سال دوازدهمشون رو شروع کنن داری؟

- مسیر سختی پیش روتونه ولی، لطفا جا نزنین، بذارین سال بعد که به نتیجه کنکورتون نگاه کردین به خودتون افتخار کنین، من هم تا چند ماه پیش جای شما بودم، دانش آموز بودم، ناامید میشدم، خسته میشدم ولی ادامه دادم، اگه جای خود پارسالم بودم به جای اینکه انقدر برای نتیجه هر آزمونی که افت میکردم ناراحت شم میرفتم و از اشنباهاتم بیشتر درس میگرفتم، انقدر ناراحت نشین برای هرنتیجه، هرنتیجه نقاط ضعف و قوت شمارو مشخص میکنه تا روز اصلی و آزمون اصلیتون که کنکور هست رو خوب بدین(؛ هیچ وقت خودتون رو سرزنش نکنین و فقط تلاشتون رو درحد توان بکنین و بدونین هرکسی اندازه تلاشش نتیجه میگیره.





روایتی از برگزاری کارسوق «شعله‌ای در جان مشتاقان فتاد»

محرم ۱۴۴۵ - واحد فرهنگی دوره اول

گاهی برخی تجربه‌ها در زندگی ما یگانه می‌مانند و تکرار نمی‌شوند. تجربه‌هایی که از بستر اتفاقات روزمره زندگی و عادت‌های تکرار شونده پا را فراتر می‌گذارند و ما را در مسیری شیرین قرار می‌دهند. فضای ماه محرم، هیئت‌ها، روضه‌های خانگی، پرچم‌ها و بیرق‌های سر در خانه‌ها، همه آلبومی با شکوه از محبتی جاری و نوری روشنی بخش هستند در دل و ذهن ما.

و ما به واسطه مهری که نسل به نسل در مسیر این عرض ارادت به ارث برده ایم، رشد کرده ایم. همین عرض ارادت برای همگی ما تعریف خاص و ویژه‌ای دارد آنچنان که گاه با کوچکترین و کمترین بضاعتمان تلاش می‌کنیم ثابت کنیم ما هم در این عزای عظیم شریک هستیم. کارسوق «شعله‌ای در جان مشتاقان فتاد» تلاشی جمعی برای عرض ارادت بود.

در گوشه‌ای بیرق‌ها را آویزان کردیم چایی دم کردیم و برای یکدیگر روضه‌های مقتل خواندیم، در گوشه‌ای دیگر با رنگ و پارچه اسامی نورانی اهل بیت (ع) را چاپ کردیم.

عده‌ای از ما مشغول خلق پرواز و عروج از میان گل بودن و عده‌ای دیگر قصه‌هایی از ابر مردان عاشورا خواندن و گروهی دیگر با نواهای عاشورایی قلم موها را روی کاغذها حرکت دادند و نقش زدند.

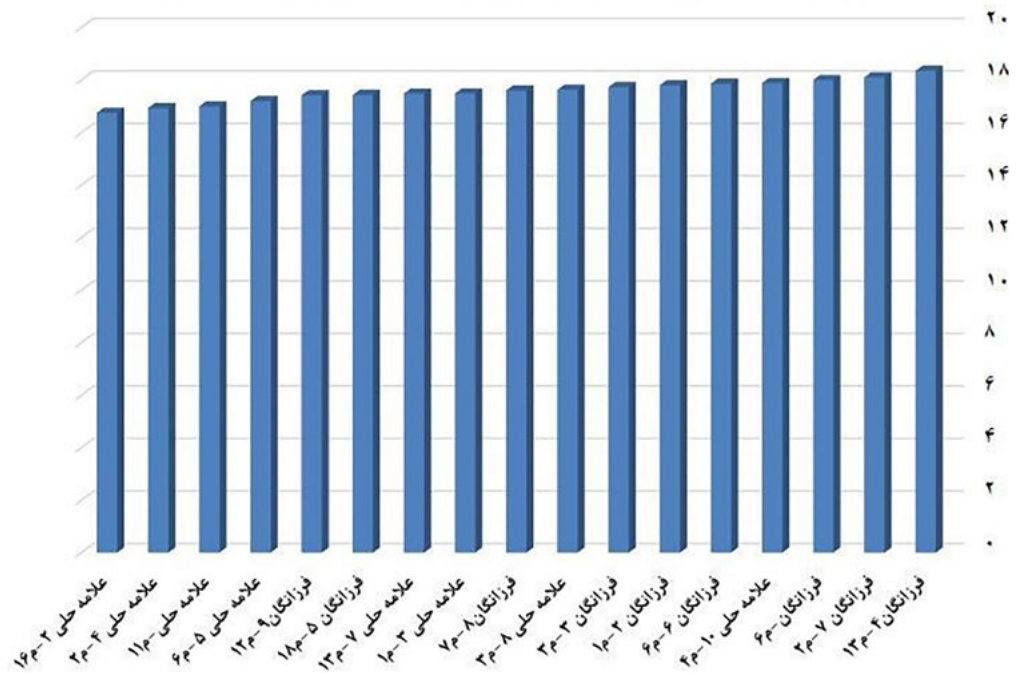
همه این تکاپو در کنار لذت تولید آثار هنری، عرض ارادت کوچکی بود در خانواده فرزندان ۴ به ساحت مقدس سید و سالار شهیدان، اباعبدالله حسین علیه السلام.

- مهدیه اصلانی
واحد فرهنگی متوسطه اول

افتخارات آموزشی مجتمع فرزندگان ۴

کسب رتبه نخست امتحانات نهایی خردادماه ۱۴۰۲ در مدارس استعدادهای درخشان شهر تهران

■ میانگین نمرات دانش آموزان پایه دوازدهم مدارس سمپاد شهر تهران در خرداد ۱۴۰۲



موفقیت دانش آموزان فرزندگان ۴ در کسب رتبه اول امتحانات نهایی خردادماه ۱۴۰۲ در مدارس سمپاد شهر تهران را تبریک عرض می نمایم و از خداوند متعال توفیق روزافزون در عرصه علم و دانش خواستاریم.



شورای آموزشی دبیرستان فرزندگان ۴

افتخارات دیرستان فرزانگان ۴ در گنکور سراسری ۱۴۰۲

ریاضی

زبان

تجربی

هنر



حسنا شاه حیدری
رتبه ۴۶ رشته ریاضی



مهديه مدرسسی نژاد
رتبه ۹۷ رشته ریاضی



فنا بوررضابی
رتبه ۱۰ رشته زبان



یرنیا اورعی
رتبه ۹۹ رشته تجربی



نکین نوکلی راد
رتبه ۸۰ رشته زبان

۱۰۶

۱۲۲

۱۳۵

۱۳۹

۲۱۶

۲۲۸

۲۳۳

۲۶۱

۲۷۰

۳۰۸

۳۱۲

۳۱۵

۳۲۰

۳۶۵

۳۸۶

۴۱۰

۴۳۷

۴۸۶

۵۰۹

۵۷۵

۶۱۲

۷۰۶

۷۰۷

۷۱۸

۷۵۳

۸۰۴

۸۱۵

۸۲۴

۸۷۰

۹۱۹

۹۴۰

افتخارات فرهنگی:

نفرات برتر مسابقات فرهنگی- هنری:

نیلوفر لاجوردی (پایه یازدهم) رتبه دوم مشاعره
فاطمه کاشف (پایه دهم) رتبه اول نقاشی
مینه میگرددچیان (پایه یازدهم) رتبه دوم گیتار
ستایش شرف الدین (پایه دهم) رتبه دوم پیانو
آتنا نصرآبادی (پایه دهم) رتبه اول نقالی

کنگره سراسری قرآن کریم سمپاد شهر تهران

برگزیده مرحله استانی شهر تهران

ریحانه شاه محمدی (پایه دهم) - رشته حفظ

زینب سعیدی (پایه دهم) - رشته حفظ ویژه

پریسان حقیقت فر (پایه دهم) - رشته قرائت

فاطمه حیدری منش (پایه دوازدهم) - رشته حفظ

رتبه اول رشته تفسیر قرآن در آموزش پرورش منطقه ۱۳

ریحانه رضانی (پایه دوازدهم) برگزیده مرحله استانی شهر تهران

افتخارات پژوهشی

رتبه اول طرح تابستانه هزار امید؛ رویداد از ایده تا اجرا

دینا اقرلو و حنانه طاهری و سما حسینی (پایه دهم)

کسب رتبه چهارم کارسوق ملی ریاضیات مهرگان

پرنیان سلمانی (پایه دهم)

مقام اول کارسوق ملی فراگیر مدرسه تابستانه ۱۴۰۲

سوگند موسویان و ستایش موسویان و فاطمه هوشنگی ماهر

کسب نمره کامل آزمون پنجمین دوره مسابقه زیست فناوری - جشنواره

علمی پژوهشی پژوهش‌سراهای دانش‌آموزی کشور (طرح شهید کاظمی

آشتیانی)

مهسا یاراحمدی و ترگل آزموده (پایه هشتم)

کسب رتبه در جشنواره علمی پژوهشی پژوهش‌سراهای دانش‌آموزی

کشور (طرح شهید کاظمی آشتیانی)

برگزیده مرحله منطقه‌ای و راهیابی به مرحله استانی

محور ادبیات و علوم انسانی

فاطمه فتحی مقدم (پایه هفتم) - پادکست و شعر

یکتا شهرابی (پایه هفتم) - قصه‌گویی

النا عباسی فرد (پایه هفتم) قصه‌گویی

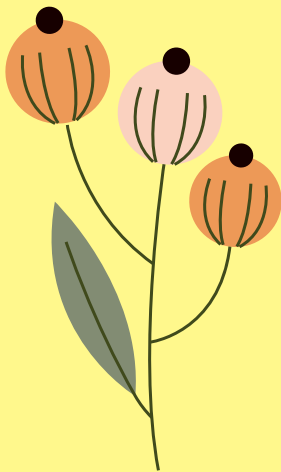
آندیا اصغری آزاد (پایه هفتم) قصه‌گویی

زهرا کاظم پور (پایه هفتم) شعر

محور فناوری‌های حوزه فضایی و حمل و نقل پیشرفته

سارا نژاد رستم و فرزانه کاظمی (پایه هفتم) ساخت و پرتاپ سازه

هوافضایی (گلایدر)



محور گیاهان دارویی

هلپا گودرزی و فاطمه باصفا (پایه هشتم) - پژوهش بر پایه تولید و فرآوری محصول جدید

محور انرژی نوین

آریسا سلاخی و عسل رضایی (پایه هشتم) - ایده و پژوهش

محور نجوم

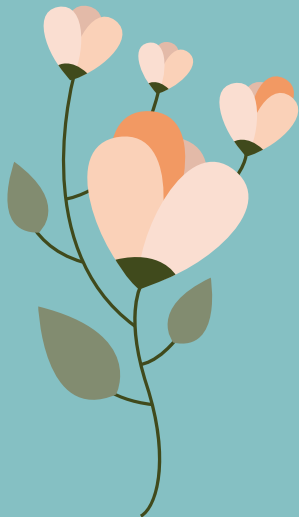
النا اکبری (پایه نهم) - پژوهش نجومی
مبنا آذرباد و ریحانه سلیمانزاده (پایه دهم) - پژوهش نجومی
حدیثه محمدی (پایه یازدهم) - پژوهش نجومی

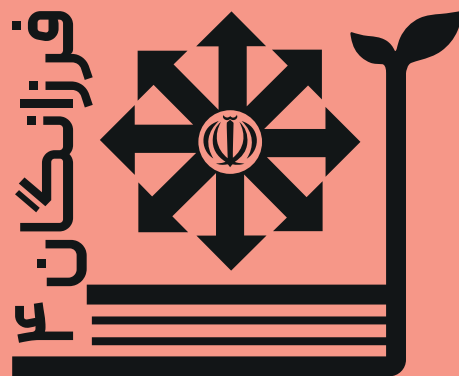
محور آزمایشگاه علوم تجربی

روژان جوانمرد و روژین جوانمرد (پایه یازدهم) - مسابقه علمی آزمایشگاهی
فاطمه طهماسبی و نرگس سادات حسینی (پایه یازدهم) - مسابقه علمی آزمایشگاهی
هستی قمری و هنگامه خادمی (پایه دهم) - مسابقه علمی آزمایشگاهی
حنانه نوبخت و فاطمه حاجی ابراهیمی (پایه دهم) - مسابقه علمی آزمایشگاهی
حانیه کشاورزی و ریحانه جورابلو (پایه دهم) - مسابقه علمی آزمایشگاهی
فاطمه شهبواری و هلن حقیقت (پایه دهم) - مسابقه علمی آزمایشگاهی
عسل عالمی نائینی و نگار پورسبحانی (پایه یازدهم) - ارائه محتوای آزمایشگاهی
ستایش یآوری و فاطمه چشمه (پایه یازدهم) - ارائه محتوای آزمایشگاهی
یاسمین سادات طاهامی و نیکتا اسماعیلی فر (پایه دهم) - ارائه محتوای آزمایشگاهی
یاسمین سادات طاهامی و حانیه کشاورزی (پایه دهم) - کارآفرینی دانش بنیان آزمایشگاهی

محور زیست فناوری

ترگل آزموده و مهسا یاراحمدی (پایه هشتم) - تولید محصول زیست فناوریانه با نگرش کارآفرینی
آتریسا زمانی و سارا رنجبر (پایه دهم) - مقاله علمی پژوهشی





دبیرستان فرزانگان ۴

نشانی: تهران . خیابان تهران نو . خیابان خاقانی . کوی زینبیه

تلفن: ۷۷۱۷۰۲۲۳ - ۷۷۱۷۱۱۲۲ - ۷۷۱۷۰۸۲۰

وبسایت: www.farzanegane4.ir

ایمیل: farzanegan4@gmail.com

فکس: ۷۷۱۱۳۱۴