فرزانگان ۴

میان خط

فصلنامه داخلی دبیرستان فرزانگان ۴
بهار ۱۴۰۲ - شماره ۳۱ - سال هفتم

بســـم اللـــه
الرحمـــن الرحیـــــم

فصلنامه داخلی دبیرستان فرزانگان ۴ – شماره ۳۱

مدیر مسئول اعظم پشمینه

مدیر اجرایی سوده فتاحی

سردبیر و طراح بهاره سادات شاه ولایتی

هیئت تحریریه سوده فتاحی . سالومه حیدرپور . فاطمه مرآتی

عکسبرداری از فضای مدرسه مهتاب پریزاد

همراهان این شماره دبیران و همکاران :حمیده نوح پیشه . پریسا زارع . مونا شعبانی . محدثه سادات موسوی

دانش آموزان: کوثر شهرباف . سیده هانیه حسینی . هستی قاسمی . سارا اسعدی . الینا رضایی

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

تلفن: ۷۷۱۷۰۸۲۰–۷۷۱۷۱۱۲۲–۷۷۱۷۰۲۲۳

آدرس سایت: www.farzanegane4.ir

ایمیل: farzanegan4@gmail.com

فکس: ۷۷۱۱۳۱۴

نقطه

سرخط املای امروز، بهار بود، معلم از توصیف طبیعت می‌خواند و فضای کلاس را به باغ بهار تبدیل کرد، همه می‌نوشتند اما دل من تصنیف بهار را بی‌صدا بلند می‌خواند. چشمانم از این توصیف سر از پا نمی‌شناخت و همچون کودکی بازیگوش از پنجره کلاس در باغ حیاط مدرسه پرسه می‌زد تا شاهکار خلقت خدا را با تمام وجود احساس کند. لحظه‌ایی روی شاخه‌های درخت محو شنیدن چهچه قناری و بلبل، لحظه‌ایی غرق تماشای گل‌ریزان فرشته‌ها بر سر شاخه‌های درختان تازه از خواب برخاسته بود، طبیعت مهیای سور و سات جشن تولد بهار بود و داشت موهای درختان دختر بچه را با شکوفه‌های زیبا آراسته می‌کرد، شمیم شکوفه‌های نارنج و یاس و گیلاس همه جای باغ پیچیده و نوید آمدن بهار طبیعت را می‌داد. گل‌های رنگ‌رنگ از زیر پتوی خاکی سر بیرون آوردند و با موسیقی نسیم و نغمه مرغان سرود سلام می‌سرودند. چشمان بازیگوشم گرم تماشای جشن تولد بهار بود که صدایی مرا از باغ طبیعت به باغ کلاس کشاند.
"…. نقطه …… . برگ‌ها بالا …… !"

کوثر شهرباف

پایه نهم

آنچه در لا به لای این خطوط خواهیم دید

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

۶ **سرخط**
چیزی است شبیه سرمقاله، می‌خواهد بگوید که چرا اینجاییم... حرف‌هایی که سعی می‌کنند از دل برآیند تا بر دل‌هایتان بنشینند.

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

۹ **دست‌خط**
این‌جا جای آن‌هایی است که حرف‌های دلشان را از مرجع هنر گذرانده‌اند و چاشنی ادب به آن افزوده‌اند.

۱۱ **خط مشاور**
کسانی هستند که در میانه راه زندگی، دستمان را می‌گیرند، قلب‌هایمان را خط می‌زنند و راه بهتر پیمودن مسیر را نشانمان می‌دهند.

۱۴ **پاره خط**
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**
تابه‌حال صاحب‌خانه‌ای را که برای اولین‌بار 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.

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

۲۳ **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 .

۲۵ **خط ویژه**
خط ویژه همان جایی است که حرکت در آن سریع و بی توقف است. مسیری برای کارهایی بزرگ، اتفاق هایی که نظم زندگی روزمره مان را به هم بزند و کمی دنیایمان 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.

خط پررنگ

به دیدار شکوفه‌هایی خواهم رفت که قرار است به‌زودی پژمرده شوند.

بهار برای آنان یک فرصت خطرناک خواهد بود.

آن‌ها شکوفا می‌شوند تا اعتراف کنند به درختشان علاقه دارند.

آن‌ها باز می‌شوند؛ به قشنگ‌ترین نحو ممکن، مانند اعتراف یک عاشق به محبوبش.

باد بهاری به آن‌ها جرأت خواهد داد؛ اما نمی‌دانند دچار امید واهی شده‌اند.

آن‌ها خواهند ریخت و پژمرده خواهند شد و قلب‌هایشان شکسته خواهد شد و از بین خواهند رفت...

و این چرخه تا ابد ادامه خواهد داشت.

سیده هانیه حسینی
پایه هفتم

سرخط

سلام به خوانندگان عزیز این نشریه
راستش برای سرخط، سه بار از چیز های مختلف نوشتم ولی هیچکدوم به دلم ننشست.
تصمیم گرفتم بخش هایی از صحبت های دکتر مجتبی شکوری رو براتون قرار بدم که واقعا زیبا، آرامبخش و تأمل برانگیز هستن.
توصیه میکنم اگر وقت دارید صحبت هاشون رو گوش بدید.
پادکست ایشون هم «رادیو راه» هست که میتونید از اپلیکیشن های پادکست بشنوید.

بهاره شاه ولایتی- سردبیر

خدا در قلب‌های شکسته است.
هرگز کسی چیز عمیقی نگفته و ننوشته است
مگر اینکه از ترک‌های روحش نوری به بیرون
تابیده باشد.
خدا از لای ترک‌ها به بیرون می‌تابد...
زیبایی در نواقص نهفته است !!!
...
لحظه دارچین لحظه‌ای است که یأس کل
قلبت را پر می‌کند؛
لحظه‌ای که احساس می‌کنی خیلی تنهایی؛
لحظه دارچین درست همان لحظه‌ای است که
در اوج نا امیدی ادامه می‌دهی، پیروز می‌شوی
و دیگر کسی به تو نمی‌خندد؛ چون سریع
شکست نمی‌خوری و جا نمی‌زنی.
دنیا جای بدی است اما ارزش جنگیدن دارد؛
دنیا پر از لحظه‌های دارچین است...!
...
ما نمی‌توانیم کاری کنیم پرنده‌های غم بالا سرمان پرواز نکنند. اما می‌توانیم کاری کنیم پرنده‌های غم روی سرمان آشیانه نسازند. در لحظات سخت زندگی باید به جای خیره شدن
به در بسته، کل صحنه را ببینیم.
دیدن فرصت‌ها به معنی فراموش کردن رنج نیست. بلکه یک نوع گشودگی و انبساط است.

جزیره ی زندگی

می خواهم جزیره ای خیالی و باور نکردنی که در عمق وجود همه ی انسان ها وجود دارد را برایتان توصیف کنم؛ آری، جزیره ی زندگی.
هر انسانی در اعماق وجود خود، در دریای خیالات و خاطرات و مشکلات و تفکرات خود، جزیره ای ناشناخته و گمشده دارد که بیان کننده ی زندگی واقعی است.
در جزیره ی انسانیت زندگی هرفرد، عشق، تلاش، امید و انسانیت جایگاه خاصی دارد که زندگی را متحول می کند.
اما این جزیره ی شگفت انگیز را تنها می توان در انسان های پیدا شده، آشکار دید.
انسان های گمشده، در دریای خیالات و مشکلات خود غرق هستند؛ در حالی که انسان های پیدا شده با عشق ورزی، تلاش، امید و انسانیت، آن جزیره ی باور نکردنی خویش را پیدا کرده اند و توانسته اند از سیل مشکلات و گرداب سختی ها رهایی پیدا کنند.
زندگی، دریایی است وسیع که مشکلات و سختی ها را می توان در سرتاسر آن حس کرد؛ اما در این دریای وسیع، جزیره ای گمشده وجود دارد که تنها با پیدا کردن خود واقعی مان، قابل دستیابی است.
بیایید عشق بورزیم، از فرصت های گرانبهای زندگی خود نهایت بهره را ببریم، مقصد را بیابیم، تلاش کنیم، تسلیم مشکلات نشویم و در حین راه انسانیت را هم در نظر بگیریم.
مطمئن باشید آن جزیره خودش آشکار می شود.
مطمئن باشید!

هستی قاسمی
پایه هفتم

نامه ای به بابا لنگ دراز

بابا لنگ دراز عزیز! امروز میخواهم برایتان از ماکارونی پختنم تعریف کنم. قبول دارید که ماکارونی یکی از خوشمزه ترین و خوش عطرترین غذا ها است؟ مطمئنم اگر مثل میوه های بهشتی، غذا های بهشتی هم وجود داشت، ماکارونی و پیتزا پایه ثابت آنها بودند.
خب، اول موادی که برای پخت ماکارونی نیاز داریم:
رشته ماکارونی(من خیلی دوست دارم که رشته ها را درسته درسته داخل قابلمه بیاندازم. رشته های ماکارونی مثل اسفنج هستند، اول که خیلی سفت اند ولی بعد جوشاندن با تمام بی مزگیشان خوشمزه اند.
سیب زمینی. این هم در دسته بهشتی ها قرار دارد همه جوره می توان پختش و در هر حالتی هم خوشمزه است.
بعد از آن به چیزی نیاز داریم که اصلا دوستش ندارم ولی خب اگر نباشد غذا اصلا طعم دار نمی شود. و آن چیزی نیست جز گوشت چرخ کرده.
من به شخصه اضافه کردن قارچ های نگینی درشت، که بعد از تفت دادن نرم و آبکی می شود و هویج های رنده شده ریز را هم دوست دارم.
فلفل دلمه ای سبز هم اگر باشد خوشمزه اش می کند؛ اما باید خیلی کم استفاده شود. از لازمه های دیگر رب گوجه فرنگی! رب های خانگی را دوست ندارم، گاهی نمکشان زیاد می شود.
ادویه و نمک هم که باید سرّی بماند... بابا لنگ دراز عزیز در نامه هفته آینده ادویه ها را به صورت مخفیانه به شما خواهم گفت تا شما هم ماکارونی خوشمزه بپزید. آخر راز طعم غذا به همین است.
می توانید از سیب زمینی های ورق شده در کنار کنجد هم استفاده کنید. شما ته دیگ سیب زمینی را دوست دارید یا ته دیگ نان؟ من سیب زمینی را دوست دارم؛مخصوصا آنجا که وسط آن قشنگ و نرم می پزد و طعم شیرینی دارد و در مقابل آن زیرش برشته شده.
برای پختنش هم کافیست تا مواد را خورد کنید و باهم تفت بدهید یادتان باشد اول سیب زمینی و بعد گوشت را بپزید تا یکدست بپزند. و بعد از آن با رشته های پخته شده مخلوط کنید و بگذارید تا دم بکشد.
خیلی کیف می دهد اگر ماکارونی را با سس تند بخورید. سس های بیرونی زیاد تند نیستند. من خودم آنها را درست می کنم و بهشان فلفل قرمز خشک شده می زنم. دقت کرده اید؟! فلفل دانه ها و پوست بیرونی اش آنچنان تند نیست اما ان لبه های که دانه ها به ان چسبیده اند... همان ها که مثل فوم نرم اند خیلی تندند.
توصیه می کنم ماکارونی را با سالادبخورید و به سالادتان سس نزنید. سس های خانگی خوب اند مخصوصا طعم قند شیرینی که در آخرش معلوم می شود. اما چرا سالاد؟ چون ماکارونی چرب و چیلی است پس بهتر است ان را با آبغوره و سالاد بخورید .
می دانم که این نامه هم مثل نامه های دیگر جواب نخواهد گرفت؛ اما امیدوارم ماکارونی خوشمزه ای بپزید و بخورید، فقط یادتان نرود که به آب جوش، نمک و زردچوبه اضافه کنید.
با احترام فراوان، سارا

پینوشت: می خواهم درباره طعم و بوی اسیدی نمک تحقیق کنم.

سارا اسعدی
پایه هشتم

تاریکی هایت را در آغوش بگیر

هرکسی یک جایی، به شکلی، با تاریکی روبه‌رو شده و راهش را پیدا کرده است.
اولین برخوردم با تاریکی حدود ۷-۸ سالگی‌ام بود که باید در اتاقی مجزا می‌خوابیدم دورتر از مادرم. خانه ویلایی بود و پنجرهٔ اتاقم مشرف به کوچه که شب‌ها سایهٔ درختان روی دیوارها به شدت هراسانم می‌کرد و ساعت‌ها بیدار بودم.
تا اینکه تحت تأثیر کتابی به نام «پیروزی بر شب» که داستان دخترکی بود که از تاریکی می‌ترسید، تصمیم گرفتم من هم از این ترس رها شوم.
هر شب منتظر می‌ماندم همه بخوابند و بعد در تاریکی طول خانه را طی کرده و آرام در را باز می کردم و وارد حیاطمان می‌شدم و حیاط را در مسیری مستقیم تا انتها می‌پیمودم؛ دو طرف باغچه بود، با درختان در هم. ته حیاط هم یک دستشویی بود.
شب‌های اول فقط چند قدم برمی‌داشتم ولی آنقدر قلب کوچکم تالاپ تالاپ می‌کرد که خون در رگ‌هایم منجمد می‌شد و دوان دوان به اتاقم برمی‌گشتم.
در طول روز به حیاط می‌رفتم و سعی می‌کردم همه جا را خوب و با دقت ببینم که شب مطمئن شوم آنها همان‌جا هستند. بالاخره بعد از شش ماه، شبی رسید که در آرامش و بدون دویدن، تا انتهای حیاط رفتم و برگشتم (البته که مهتاب هم بود و تقلبی هم بهم رسیده بود) و این طور شد که تاریکی را در آغوش گرفتم.
شب‌ها و به‌خصوص شب‌های مهتابی برایم شد رازی بین خودم با خودم. در پی تعویض خانه‌ها همیشه جایی پیدا می‌کردم برای خلوت در شب با خودم (بالکنی، پشت بامی، خرپشته‌ای، حیاط کوچکی، در بدترین حالت پشت پنجره اتاق.) رخت‌خوابم همیشه در حالتی است که وقتی دراز می‌کشی، بتوانی آسمان را ببینی و اگر مهتاب باشد که چه بهتر؛ زل بزنی و در خیالاتت گم شوی.
سال‌های دبستان خیلی نوار قصه گوش می‌کردم، شاید برای همین این عادت قصه گوش دادن بر من ماند.
سال‌های نوجوانی، شب‌ها یک‌چشمی زیر پتو با نور چراغ قوه رمان می‌خواندم. دبیرستانی که شدم یک ضبط صوت کوچک هدیه گرفتم و دوباره قصه‌ها شروع شدند.
تا سال‌ها با صدای آقای شاملو و قصه مسافر کوچولو می‌خوابیدم، کاست‌های فروغ (تنها صداست که می‌ماند) و یا شعرهای شاملو، شب‌ها برایم زیباترین بود.
کم‌کم شب‌هایی هم آمد دردناک، مثل شب‌های مهاجرت رفقا، شب‌های از دست دادن‌ها و خداحافظی‌های یک‌باره که زشتی دنیا را از هرسو روانه دنیای بی‌ریایت می‌کند.
شب‌های ناگهان رها شدن و یخ‌زدگی.
شب‌های دلتنگی. شب‌های اضطراب فردا، اضطراب زندگی، گمشدگی‌های خودت، ترسیدن‌هایی که دیگر حتی برایش هیچ کاری هم نمی‌توانی بکنی. تا صبح با تپش قلب و بال‌بال زدن که صبح شود کسی بیدار شود.
آن‌جا فهمیدم که چه نعمتی است خواب شب. بدترین قسمتش این بود که به زور می‌خواستم خودم را بخوابانم که نکند از بی‌خوابی بمیرم ولی نمردم.
دست از تلاش برای خوابیدن برداشتم، صبح‌ها بی‌توجه به نخوابیدن کارهای روزانه را از سرگرفتم.
سیاهی شب فقط نبودن نور صبح بود. فقط آنجایی که واقعیت را می‌پذیری، هرقدر هم درد داشته باشد ،نقطهٔ شروع کاهش درد است. واقعیت این است که نمی‌دانیم واقعیت چیست.
تلاش و پر پر زدن برای کنترل کوچک‌ترین چیزها در زندگی، مثل باتلاقی است که بیشتر در آن فرو می‌روی. چیز زیادی در کنترل ما نیست. امید بی‌جا خطرناک‌ترین سم است.
تنها همین لحظهٔ تاریک در شب است که واقعیت دارد؛ می‌توانم آرام در آن نفس بکشم.
حقیقت همین است.
آن‌جا بود که دوباره تاریکی‌هایم را، خودم را در آغوش گرفتم و باز هم دیدم به مرور چشم‌هایم عادت کرد شکل درد، رنگش، بویش، حسش و آن‌جا درست همان‌جا که خودت به خودت می‌رسی، آرامش جاودان می‌شود.
به قول آقای پروست: «بیشه‌ها اگر تاریکند، آسمان هنوز آبی است...»

حمیده نوح پیشه
دبیر انشای پایه هفتم

خط مشاور

خواب و مشکلات خواب نامنظم

برگرفته از پیک سنجش

مونا شعبانی
مشاور تحصیلی فرزانگان۴

دخترای خوب من سلام!
میخوایم در مقاله زیر توصیه هایی درباره خواب و تعدادی از مشکلات و معایب خوابهای نامنظم اون صحبت کنیم.
حقیقت اینه که گاهی اوقات با تغییرات فصلی و یا استفاده بعضی از خوراکی ها و در شرایط خاص و خواب‌آلودگی ناشی از اون برنامهٔ خواب تعدادی از افراد را تغییر میکنه یعنی بعضی از آدما شبها تا دیروقت بیدار میمونن و روزا دیر از خواب بلند میشن اما این برنامهٔ خواب برای یک متقاضی آزمون سراسری اشتباهه و می‌تونه عواقب جسمانی بدی به همراه داشته باشه ضمن اینکه تو کیفیت وکمیت مطالعهٔ هم تأثیر منفی زیادی داره.
سعی کنید در طول روز ساعت خواب منظمی داشته باشید و حتما تلاش کنید خواب شبانه

تون کامل باشه چون آموخته های قبل از خواب در حین خواب در حافظهٔ شما تثبیت میشه... میخوام بگم که شب زمان خوابیدنه. و بهتره که زمان خواب و بیداری خودتون رو تغییر ندید چون سلولهای مغزی برای ترمیم خودشون به آرامش و تاریکی شب نیاز دارن. گفته میشه که تقریبا ۸۰ درصد ملاتونین در بدن انسان بین ساعت ۱۰شب تا ۲ نیمه شب دقیقا وقتی که باید خواب باشیم ترشح میشه که در ترشح هورمون رشد انسان تأثیر گذاره و روی سوزوندن چربی ترمیم کلاژن، لاغری، بهبود تراکم استخوان و تقویت سیستم ایمنی بدن تأثیر داره. پیشنهاد ما به شما اینه که حدود ساعت ۱۰ تا ۱۰:۳۰ شب حتماً بخوابید، و حتی اگر خوابتون نمیاد، دراز بکشید و با بستن چشمها به مغزتون استراحت بدید.

حالا کی بخوابیم؟
اگر در فاصله زمانی رفتن به رختخواب تا هنگام بیدار شدن، نوار مغزی گرفته بشه پنج مرحله به خوبی مشخص میشه:
چهار مرحله اول مربوط به خواب عمیقه و مرحله پنجم برای تسهیل جریان تثبیت حافظه، یعنی تثبیت آموخته های روز چنانچه فردی یک دوره کامل خواب شبانه رو داشته باشه آموخته های قبل ازخواب و حین خواب در حافظش تثبیت میشه.

چند ساعت بخوابیم؟
در شبانه روز، حداکثر هشت ساعت بخوابید. خوابیدن بیشتر از هشت ساعت، هم باعث از دست دادن زمان برای مطالعهٔ مفید میشه و هم کسلی و خواب آلودگی رو در طول روز به

همراه داره. همچنین استراحت بیش از حد در رختخواب، باعث میشه که حجم استخوانها کاهش پیدا کنه و ضربان قلب افزایش یابد، و حتی موجب افزایش اضطراب و سنگ کلیه میشه!
یک متخصص روانشناسی معتقده که مهمتر از تنظیم زنگ ساعت برای بیدار شدن در صبح، باید برای خوابیدن در شب، زنگ ساعت رو تنظیم کرد و رأس ساعت خوابید.
شب زمان خوابیدنه و بهتره که زمان خواب و بیداری خودتون رو تغییر ندید چون سلولهای مغزی برای ترمیم خوب به آرامش تاریکی هنگام شب نیاز دارن.
ضمنا کسانی هم که زمان کمی (مثلا ۵ ساعت در شبانه روز) را به خواب اختصاص میدن، از نظر ذهنی عملکرد ضعیف تری نسبت به سایرین دارن.
بر اساس آزمایشی که محققان روی موشها انجام دادن، کم خوابی موجب افزایش ترشح هورمون استرس کورتیکوسترون و کاهش تولید سلولهای مغزی میشه.
امروزه ثابت شده که یکی از عوامل موفقیت درسی، داشتن خواب مناسب و کافی است؛ زیرا خواب، فراگیری و حافظه رو تقویت میکنه و کمک میکنه تا مغز ما حداکثر کارایی رو داشته باشه؛ بنابراین، با خواب کافی شما میتوانید از ذهن تون در یادگیری و به خاطر سپردن مسائل نهایت استفاده رو ببرید.
نکته مهمتر از همه اینه که در این دوران، بدون برنامه یا هدف نباشید؛
وقتی شما هیچ برنامه یا هدف مشخصی نداشته باشید، دلیلی برای سحرخیزی نخواهید داشت و وقتتون رو تو بستر تلف میکنید.
حتماً برای خودتون هدف بلند مدت، میان مدت و کوتاه مدت تعیین کنید.
هدف کوتاه مدت، همون هدفیه که قراره شما در طول روز بهش برسید؛
هدف میان مدت شما میتونه هدفی باشه که در طی یک هفته یا ۱۰ روز، قراره به آن دست پیدا کنید؛
و هدف بلند مدت شما میتونه (در حال حاضر) موفقیت در آزمون هاتون باشه...

روانشناسا به این نتیجه رسیدن که بی نظمی در زمان به خواب رفتن، به سلامت فیزیکی و روانی انسان صدمات شدیدی میزنه؛
بنابراین، بهتره که صبحها ساعت ۶ صبح بیدار بشید چون ۴۰ دقیقه طول میکشه تا سیستم اعصاب مرکزی شما آماده سرویس دهی بشه.

با خواب آلودگی چه کنیم؟
به دلایل مختلف فیزیولوژی، مثل کمبود ویتامین گروه B یا D عامل خواب آلودگی میتونه عفونت، آلرژی، کم خونی، به هم ریختگی هورمونی، کم آبی بدن و فشار خون پایین، باشه.
در کل اگر با وجود سلامت جسمانی باز هم احساس خواب آلودگی مفرط دارید این مسأله میتونه به دلیل شرایط روحی و روانی شما باشه و از جملهٔ این دلایل میشه یه بخاطر نداشتن هدفی ارزشمند یا رؤیا پردازی و غیره اشاره کرد...
اما در کل هر نوع بیماری حاد و مزمن سیستماتیک، مثل: مشکلات تیروئیدی، کلیوی، روماتیسم، دیابت، مشکلات خونی و سایر اختلالات عضوی، که یک یا چند عضو بدن رو درگیر کنه، خستگی مزمن رو به همراه داره... به همین دلیل، ما به دوستانی که چنین مشکلی دارن، پیشنهاد میکنیم که در مرحلهٔ اول به پزشک مراجعه کنن تا از سلامت جسمانی خود مطلع بشن.

اما اگر با وجود سلامت جسمانی، باز هم احساس خواب آلودگی مفرط دارید، این مسأله میتونه به دلیل شرایط روحی روانی شما باشه؛ از جملهٔ این دلایل، میشه به نداشتن هدفی ارزشمند یا رؤیا پردازی و داشتن آرزوهای دور از دسترس اشاره کرد.
یک برنامه ورزشی صبحگاهی میتونه به کم رنگ شدن این حس به شما کمک کنه و پتانسیلی رو برای افزایش یک خلق و خوی خوب و دقت و تمرکز بالا در کارها به شما بده.
جالبه بدونیدکه ورزش صبحگاهی، سطح انرژی شما رو در طول روز افزایش میده و تمرکز زیادی در کارهای روزانه به شما میبخشه؛
البته اگر ورزش مستمر و منظم، روزانه حداقل به مدت ۳۰ دقیقه به صورت هوازی به عنوان یک تکلیف در زندگی و نه به عنوان تفریح در نظرگرفته بشه.
در طول روز هم غذاهای سنگین نخورید؛ چون بعد از خوردن غذا، به دلیل اینکه دستگاه گوارش خون زیادی به خود جذب میکنه، خونرسانی به مغز کم شده و این مسأله سبب خواب آلودگی میشه.
ترشح ناگهانی انسولین هم باعث خواب آلودگی میشه؛ پس سعی کنید که به جای اون، از غذاهای سبک و دارای مواد قندی استفاده کنید.
نوشیدن آب کافی هم میتونه در به دست آوردن حس نشاط، بسیار مؤثر باشه. وقتی که از خواب بیدار میشید، کمبودآب به طور فزاینده ای روی روحیه شما تأثیر میذاره.
میتونید قبل از خوردن صبحانه یک لیوان آب بنوشید. انجام این کار به سوخت و ساز بدن شما و بیدار شدن سریع و احساس هوشیاری خیلی بالا بلافاصله پس از بیداری، کمک زیادی میکنه.
این روزا شما میتونید از فرصت پیش اومده برای انجام کارایی که همیشه میخواستید بهشون بپردازید، اما وقت به پرداختن آنها را نداشتید، برنامه ریزی کنید.
چیزی که شما بیش از هر چیز تو این روزا نیاز دارید، داشتن هدف و همت، برای دنبال کردن مقاصدتون هست؛
پس ازهمین امروزتصمیم‌بگیرید و اقدام کنید و مطمئن باشید که موفقیت، از آنِ افرادِباپشتکار ومصمم‌خواهدبود.

پاره خط

خلاصه ای از مقاله نانو واکسن ها

الینا رضایی
پایه دهم
استاد راهنما: سرکار خانم مائده طاهرخانی

مقدمه

بنا به تعریف سازمان بهداشت جهانی (WHO)، واکسن روشی آسان، ایمن و مؤثر برای پیشگیری از ابتلا به یک بیماری قبل از مواجهه با آن است.
واکسیناسیون، همچنان به‌عنوان کارآمدترین راهکار بر علیه بیماری‌های واگیردار شناخته می‌شود و عمده‌ترین بخش از ارتباط حوزه‌ی ایمنی‌شناسی با سلامت انسان را تشکیل می‌دهد و عامل مهمی در افزایش میانگین طول عمر در قرن‌های گذشته بوده است.
واکسن‌ها حاوی پاتوژن‌های ضعیف، کشته شده یا بخش‌های بی‌خطر آنها هستند که از سیستم ایمنی برای ایجاد مصونیت علیه یک بیماری استفاده می‌کنند امنیت واکسن‌های کشته یا غیرفعال شده به‌طور مداوم بهبود پیدا کرده است، در حالی‌که ظرفیت آن‌ها برای تحریک درازمدت و قدرتمند پاسخ‌های ایمنی محدود است. نیاز روز افزون برای دستیابی به سیستم‌های رهایش و یاریگرهایی وجود دارد که ایمنی‌زایی امن و قدرتمند را حاصل کند.
استفاده از فناوری نانو در علم تولید واکسن به حوزه‌های مختلفی از روش‌های تشخیصی قدیمی تا درمان بیماری‌ها راه پیدا کرده است و افقی جدید برای حل دشواری‌های گذشته‌ی توسعه‌ی واکسن‌های کارآمد را فراهم کرده است.
فناوری نانو فرصت طراحی نانوذرات مختلفی را از لحاظ ترکیب، اندازه، شکل و خواص سطحی، برای کاربردهای داروئی فراهم کرده است. خواص نانو ذرات موجب شده است تا پژوهشگران بتوانند واکسن‌هایی با کارایی بهینه و اثربخشی بهتر بسازند. این نوع طراحی واکسن نه تنها ایمن بوده بلکه به خاطر نمایش تعداد زیادی آنتی ژن بر سطح یک نانوذره پپتیدی واحد، پاسخ های سیستم ایمنی را نیز نسبت به زمانی که آنتی ژن به تنهایی استفاده شود، افزایش می‌دهد. مزیت دیگر نانوواکسن‌ها امکان هدفمند کردن آن‌ها علیه سلول‌های ایمنی و عرضه کننده‌ی آنتی‌ژن به منظور افزایش شدت پاسخ ایمنی و پیشگیری از بیماری است.

مبانی نظری

نانوواکسن‌ها بر پایه ی نانوذرات مختلف مانند نانوذرات آلی، پپتیدی، پلیمری، لیپوزومی و ذرات شبه ویروسی معرفی شده‌اند. این نوع طراحی واکسن نه تنها ایمن بوده بلکه به خاطر نمایش تعداد زیادی آنتی ژن بر سطح یک نانوذره پپتیدی واحد، پاسخ‌های سیستم ایمنی را نسبت به زمانی که آنتی‌ژن به تنهایی استفاده شود، افزایش می‌دهد. مزیت دیگر نانوواکسن‌ها امکان هدفمند کردن آنها علیه سلول‌های ایمنی و عرضه کننده‌ی آنتی‌ژن به منظور افزایش شدت پاسخ ایمنی و پیشگیری از بیماری است.
از دیگر مکانیسم‌های احتمالی نانوذرات غیرفعال کردن ویروس به صورت مستقیم یا غیر مستقیم، جلوگیری از اتصال ویروس‌ها به سلول‌های میزبان و مسدود کردن تکثیر

ویروس است. این مکانیسم‌ها با توجه نوع و شکل نانوذرات متفاوت خواهد بود. مکانیسم ضد ویروسی غیرمستقیم نانوذرات شامل مسدود کردن نفوذ ویروس به داخل سلول به دلیل تغییر پتانسیل غشایی است.

انواع واکسن‌ها و راه‌های افزایش پاسخ ایمنی در آنها، به انواع متعددی تقسیم‌بندی میشوند. قدیمی‌ترین نوع واکسن، پاتوژن‌های ضعیف شده و کشته شده هستند. پاتوژن‌های ضعیف شده بر اثر پاساژهای متعدد از ویروس ایجاد شده و قدرت بیماری‌زایی آنها کاهش می‌یابد؛ درحالیکه ساختارهای خارجی آن کاملا حفظ می‌شود. واکسن‌های سرخک، سرخچه، اوریون و آبله از جمله واکسن‌های حاوی پاتوژن ضعیف شده هستند.

واکسن‌های کشته شده (inactivated) حاوی پاتوژن‌هایی هستند که به روش‌های مختلف چون حرارت و پرتودهی غیرفعال شده‌اند. این واکسن‌ها بر اثر شرایط تولیدی معمولا ساختار سه بعدی خارجی خود را از دست می‌دهند. واکسن فلج اطفال مثالی از این دسته است. نگرانی‌ها و محدودیت‌هایی که روش‌های سنتی ساخت واکسن به همراه داشتند، محققان را به سمت نسل‌های جدیدتری از واکسن سوق داده است که از خواص نانوذرات به منظور هدفمند کردن واکسن‌ها و عرضه چندین آنتی‌ژن به سیستم ایمنی استفاده می‌کنند.

یافته‌های پژوهش

مهم‌ترین اجزاء و عوامل یک واکسن مؤثر شامل یک آنتی‌ژن برای فعال‌سازی سیستم ایمنی، یک عامل تشدیدکننده‌ی پاسخ سیستم ایمنی به‌منظور تحریک سیستم ایمنی ذاتی و یک سیستم رهایش برای اطمینان از انتقال و هدف‌گیری صحیح آنتی‌ژن و عامل تشدیدکننده‌ی پاسخ ایمنی هستند. امروزه انواع جدیدی از نانوواکسن‌ها ساخته شده که در ادامه مورد بررسی قرار می‌گیرند.

واکسن بر پایه‌ی پروتئین/نوترکیب

در واکسن‌های زیرواحدی از یک آنتی‌ژن سطحی پاتوژن یا بخشی از آن به عنوان واکسن و عامل برانگیخته کننده‌ی سیستم ایمنی استفاده می‌کنند. با استفاده از تکنیک‌های پروتئین نوترکیب نیز گاهی اوقات تغییراتی در بخش‌هایی از آنتی‌ژن هدف ایجاد می‌شوند.

واکسن بر پایه‌ی وکتورهای ویروسی

امروزه از بخش‌هایی از ژنوم ویروس‌های غیربیماری‌زا به عنوان وکتورهای ویروسی جهت انتقال توالی آنتی‌ژن یا بخشی از آن به بدن انسان استفاده می‌کنند. این وکتورها بعد از ورود به سلول بیان شده، آنتی‌ژن‌های پاتوژن هدف را تولید می‌کند که منجر به برانگیخته شدن پاسخ سلولی می‌گردد.

واکسن بر پایه‌ی نوکلئیک‌اسید

این واکسن‌ها جدیدترین نوع در تکنولوژی‌های مربوط به ساخت واکسن هستند که به دو دسته کلی DNA واکسن‌ها و RNA واکسن‌ها تقسیم‌بندی می‌شوند. واکسن‌های DNA از دهه ۱۹۹۰ رشد داشته‌اند. در واکسن‌های نوکلئیک اسیدی، DNA در ساختار پلاسمید و RNA به شکل mRNA به سلول‌های ایمنی عرضه می‌شوند. mRNA واکسن‌ها اولین بار در سال۲۰۲۰ برای پیشگیری از بیماری کووید-۱۹ مجوز اضطراری مصرف از سازمان غذا و داروی جهانی دریافت کردند. در mRNA واکسن‌ها اغلب از نانوذرات لیپوزومی به عنوان وکتور جهت ورود به سلول استفاده می‌کنند.

واکسن بر پایه‌ی نانوذرات پلیمری

این نوع واکسن‌ها به عنوان سیستم‌های انتقال دارو و واکسن عمل می‌کنند و دارای پایداری خوبی در خون هستند. آنتی‌ژن‌ها را از عوامل تخریب کننده حفظ می‌کنند و باعث رهایش آهسته آنتی ژن می‌شوند. همچنین می‌توانند علیه سلول‌های خاصی در بدن هدف‌گیری شوند. این نانوذرات، آنتی‌ژن‌ها را کپسوله کرده و آنها را به سلول‌های هدف مانند سلول‌های ایمنی می‌رسانند.

واکسن بر پایه‌ی نانوذرات لیپوزومی

نانوذرات لیپوزومی، آنتی‌ژن‌ها را در مرکز خود به دام انداخته و آن را به سلول‌های هدف منتقل می‌کنند.

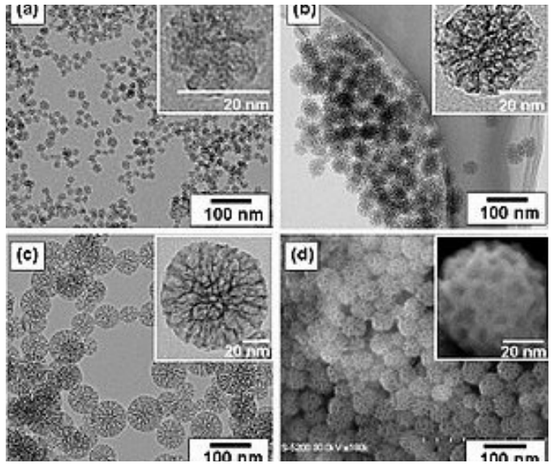
واکسن بر پایه‌ی نانوذرات غیرآلی

این نانوذرات سنتتیک به عنوان حامل‌های آنتی ژنی استفاده می‌شوند. طلا، نقره، اکسید آهن، آلومینیوم اکسید و نانولوله‌های کربنی

مثال‌هایی از نانوذرات هستند که به راحتی به ابعاد و شکل مورد نیاز سنتز می‌شوند.

انواع نانوذرات در ساخت واکسن‌ها

ذرات شبه ویروسی، پروتئین‌های خودآرا، نانوذرات معدنی، نانوذرات کربن، نانوذرات سیلیکا، نانوذرات طلا، نانوذرات کلسیم، نانوذرات پلیمری



بحث و بررسی

واکسن‌ها به میزان زیادی از فرمولاسیون‌های حاوی نانوذرات سود می‌برند. نانوذرات به‌دلیل کاربردشان به‌عنوان سیستم‌های رهایش یا محرک سیستم ایمنی، در سال‌های اخیر توجه فراوانی را به خود جلب کرده‌اند. آن‌ها نه‌تنها منجر به بهبود جذب آنتی‌ژن و رساندن هدفمند به APCها می‌شوند، بلکه ایمنی‌زایی و رهایش آهسته‌ی آنتی‌ژن‌ها را نیز بهبود می‌دهند. واکسن‌های مبتنی بر نانوذرات بهبود قابل توجهی نسبت به واکسن‌های مرسوم در خصوص توانایی بهبود بیان تقاطعی آنتی‌ژن‌ها و ایجاد ایمنی سلولی قوی فراهم می‌کنند. با این وجود، چالش‌ها به‌دلیل عدم درک نقش یاورها و سازوکار مولکولی آن‌ها در رابطه با توزیع زیستی و هدف‌گیری همچنان باقی است. زیرا درک این مسائل، جنبه‌های زیست-فیزیکی و زیست-داروئی ضروری برای نانوذرات را به منظور بهبود تحریک پاسخ ایمنی، مشخص می‌کند. علاوه بر این، نیازهای برآورده نشده‌ای در طراحی منطقی سیستم‌های واکسن جدید وجود دارد که شامل واکسن تک-دوز و تزریق بدون سرنگ هستند و در آینده‌ی نزدیک به‌همراه برخی خصوصیات جذاب دیگر، مانند رهایش آهسته، هدف‌گیری و روش‌های مصرف جایگزین و راه‌های رهایش، عملیاتی می‌شوند. بنابراین، قابلیت تولید تجاری این سیستم‌ها باید مدنظر قرار بگیرد زیرا افزایش آسان مقیاس و اقتصادی بودن به‌همراه تکرارپذیری در تنظیمات صنعتی از محدودیت‌های جدی برای استفاده از آن‌ها در کاربردهای بالینی است.

به‌طور کلی، نانومواد پلیمری به‌عنوان حامل‌های واکسن یا کنترل‌کننده‌ی پاسخ ایمنی، به‌دلیل ایمنی زیستی خوب آن‌ها و کارآیی در بدن موجود زنده، نزدیک‌ترین گروه برای رسیدن به کاربردهای بالینی هستند. طراحی منطقی برای نانومواد همچنان برای توسعه‌ی ایمن و مؤثر وکتورها و یا کنترل‌کننده‌های پاسخ ایمنی مفید است. طراحی منطقی به‌همراه تولید تکرارپذیر نانومواد با خصوصیات، عملکردها و کارآیی مطلوب، به‌طور روز افزون ضرورت پیدا می‌کند. انطباق پیدا کردن فن‌آوری‌های نوین مانند میکروفلوئیدیک و سنتز کنترل‌شده‌ی نانوذرات، توسعه‌ی نانوذرات مناسب برای کاربردهای داروسازی را شتاب خواهد داد.

نتیجه‌گیری و پیشنهادات

به منظور طراحی واکسنی با ایمنی بالا و اثرگذاری زیاد، می‌توان از نانوذرات مختلف مانند نانوذرات غیرآلی، پپتیدهای خودسازمان یافته، ذرات شبه ویروسی، لیپوزومی و پلیمری به عنوان بستری برای به دام انداختن آنتی ژن و واکسن های زیرواحدی استفاده کرد و حتی آنها را به شکل هدفمندی به سلول های ایمنی معرفی کرد. انتقال آنتی ژن ها به سلول های ایمنی از جمله راهکارهای نوین با هدف افزایش اثرگذاری واکسن‌های نسل جدید است.

خط روی خط

فعالیت های واحد آموزش دوره اول و دوم

- تشکیل دپارتمان های آموزشی
- سازماندهی نیروی انسانی
- برگزاری جلسه کمیته کیفیت بخشی هماهنگی برنامه های آموزشی و پژوهشی
- تکمیل پرونده تحصیلی دانش‌آموزان در سامانه سیدا
- برگزاری شورای مدرسه

- توجیه و ترغیب دبیران به شرکت فعال در جشنواره نوآوری در آموزش
- میزبانی دانش آموزان منطقه ۱۳ در محور
- آزماییشگاه جشنواره نوجوان خوارزمی در روز ۵اردیبهشت
- برگزاری جلسات گروه های آموزشی
- برگزاری آزمون مرحله دوم پیشرفت تحصیلی (دوره اول و دوم)
- اجرای روز ملی همیار معلم
- برگزاری اولین جلسه ستاد پروژه مهر در اردیبهشت
- برگزاری ستاد امتحانات داخلی و نهایی
- برگزاری شورای مدرسه خرداد ماه
- برگزاری جلسه ستاد ثبت نام
- برگزاری امتحانات نهایی خرداد ماه

فعالیت های آموزشی دوره اول متوسطه

- ارائه تکالیف نوروز
- برگزاری شورای دبیران در فروردین
- برگزاری کلاس‌های جبرانی در فروردین
- ارائه برنامه مطالعاتی ویژه تعطیلات نوروز
- پیگیری روند هدایت تحصیلی و آزمون‌های رغبت و توانایی
- برگزاری کارسوق ریاضی و مراسم افطاری در دو نوبت ویژه دانش آموزان نهم

- تشکیل کمیته کیفیت بخشی ویژه واحد مشاوره
- آماده سازی مستندات منتخبین جشنواره نوجوان خوارزمی و ارسال به پژوهش سرا جهت داوری منطقه‌ای
- برگزاری آزمون‌های میان نوبت دوم
- برگزاری شورای دبیران اردیبهشت ماه
- برگزاری جلسه هدایت تحصیلی با عنوان معرفی مشاغل توسط سرکار خانم رهبری ویژه پایه نهم
- داوری و انتخاب تیم‌های برتر محورهای جشنواره نوجوان خوارزمی در سطح مدرسه

- جلسه آموزش خانواده پایه هفتم با عنوان چالش های نوجوانی و روش های مواجهه

والدین با آن توسط سرکار خانم صلح جو
- برگزاری سومین مجمع انجمن اولیا و مربیان
- ارائه کارنامه میان نوبت دوم به صورت مجازی
- مشاوره های فردی با دانش آموزان نیازمند به توجه
- برگزاری کلاس های تقویتی و پیشرفته
- کارگاه آموزش عملی آمادگی دفاعی توسط جناب آقای سبزیان

فعالیت های آموزشی دوره دوم متوسطه

- برگزاری اردوی مطالعاتی نوروز
- مشاوره فردی در اردوی مطالعاتی نوروز برگزاری
- کلاسهای رفع اشکال و آزمون جامع در اردوی مطالعاتی نوروز

- برگزاری شورای دبیران در فروردین
- برگزاری کلاس‌های مکمل در روزهای پنجشنبه
- برگزاری آزمون جامع پایه دهم و یازدهم
- برگزاری کلاسهای المپیاد سواد رسانه‌ای

- برگزاری جلسه مشاوره انگیزشی دانش‌آموزان پایه دهم با حضور جناب آقای دکتر نیکخو
- برگزاری کارگاه آموزشی زمین شناسی در اردیبهشت

- ارائه کارنامه عملکرد آموزشی اردیبهشت ماه
- برگزاری عید سعید فطر و تقدیر از برگزیدگان مسابقات فرهنگی هنری منطقه ۱۳
- برگزاری شورای دبیران اردیبهشت ماه
- مشاوره های فردی با دانش آموزان
- برگزاری کلاس های مکمل و تقویتی
- برگزاری اردوی عملی آمادگی دفاعی پایه دهم

فعالیت های واحد فرهنگی دوره اول و دوم متوسطه

- شرکت دانش آموزان در مسابقات قرآنی و فرهنگی منطقه ۱۳
- اعزام گروهی از دانش آموزان پایه نهم و دهم و یازدهم به اردوی راهیان پیشرفت نورانی مدارس استعداد درخشان
- برگزاری اردوی شهر یزد ویژه پایه دهم و یازدهم

- گرامیداشت هفته تربیت اسلامی
- اردوی تفریحی ورزشی اردوگاه بعثت ویژه پایه نهم

- کاشت نهال در روز درختکاری

- برگزاری جشن نیمع شعبان

- برپایی سفره هفت سین نوروزی
- بازدید مسئولین انجمن اسلامی شهر تهران از نمایشگاه "مدرسه انقلاب"
- تشکیل کمیته دانش آموزی پدافند غیرعامل
- برگزاری یادواره شهدا با عنوان "سجده ای بر عرش"
- برگزاری جشن ولادت امام حسن مجتبی (ع) و تقدیر از برگزیدگان مسابقات قرآن و عترت منطقه ۱۳
- برگزاری دورهمی با طعم رفاقت و بازی به صرف افطاری ویژه پایه هشتم

- برگزاری ویژه برنامه شبهای قدر
- برگزاری محفل جزء خوانی قرآن کریم در ماه مبارک رمضان
- آذین بندی فضای مدرسه بمناسبت هفته گرامیداشت معلم
- برگزاری ویژه برنامه روز معلم توسط دانش آموزان شورای دانش آموزی
- برگزاری اردوی پارک بانوان ویژه دانش آموزان پایه یازدهم (جایزه کلاس برگزیده لیگ فوتبال دستی دهه فجر)
- فضاسازی مدرسه بمناسبت بزرگداشت دهه کرامت
- اهدای هدایا ویژه به مناسبت روز دختر به دانش آموزان فعال فرهنگی
- برپایی نمایشگاه پوستر عفاف و حجاب دهه کرامت
- برپایی ایستگاه صلواتی در روز ولادت امام رضا (ع)
- پذیرایی از دانش آموزان پایه دوازدهم به مناسبت فرارسیدن روز دختر
- جلسه همفکری فرهنگی با سرکار خانم حاجی امینی از وزارت آموزش و پرورش

فعالیت های واحد پژوهش

- برگزاری لیگ نجات تخم مرغ

- برگزاری ملی فراگیرآموزش روش پژوهش
- شروع فعالیت کانال واحد پژوهش
- برگزاری یازدهمین نمایشگاه کارگاه علوم و دهمین نمایشگاه چکاد
- شرکت دانش آموزان در جشنواره نوجوان خوارزمی

- برگزاری کارسوق بازی سازی بباز
- حضور برگزیدگان در اختتامیه دانش آموزی افرا
- جلسه تبیین شیوه نامه سومین دوره مسابقات انرژی های نوین

- تشکیل انجمن های علمی جشنواره علمی پژوهشی پژوهش سراهای دانش آموزی کشور
- تشکیل جلسه با مسئولین پژوهش سرای دکتر حسابی

- پیگیری فعالیت های مربوط به جشنواره علمی پژوهشی پژوهش سراهای دانش آموزی کشور
- شرکت دانش آموزان در دوره های آموزشی فناوری نانو
- شرکت در وبینار کشوری بسته بندی گیاهان دارویی و فرآورده ها
- شرکت دانش آموزان در مسابقات بین المللی IRANOPEN ۲۰۲۳
- شرکت در نمایشگاه آثار خلاقانه و نوآورانه دانش آموزان متوسطه اول و دوم
- شرکت دانش آموزان در مسابقات بین المللی کاپ فیزیک ایران (کفا)
- داوری منطقه ای جشنواره نوجوان خوارزمی

فعالیت های واحد کتابخانه

- ثبت و فهرست نویسی و آماده سازی کتب اهدایی توسط مسئول کتابخانه و مشارکت همیاران کتابدار
- برگزاری ساعات مطالعه و پژوهش دبیران و دانش آموزان در واحد کتابخانه

- توزیع کتب مسابقه کتابخوان دانایی و توانایی به دانش آموزان

- برگزاری مسابقه کتابخوانی دانایی و توانایی مرحله مدرسه
- پیگیری لیست درخواستی دبیران و دانش آموزان برای خرید کتاب از نمایشگاه کتاب تهران
- آماده سازی فضای کتابخانه برای آزمون های داخلی و نهایی خرداد

خط چین

هوش مصنوعی

موضوع خیلی داغ این چندوقت اخیرهوش مصنوعی و نگرانی های فراوان درباره اون هست.
همه نگران از دست دادن کارهاشون در آینده نزدیک هستن؛ چون یک نیروی کار خستگی ناپذیر و ارزان قیمت هست که میتونه در سریعترین زمان ممکن کاری رو که ازش میخواید براتون انجام بده...
البته هوش مصنوعی از خیلی سال های پیش وجود داشته؛ مثلا همین سیستمی که وقتی با دوربین گوشیتون میخواید عکس بگیرید و تعداد چهره هارو تشخیص میده و خیلی چیزای دیگه که براتون عادی شده و ممکنه ندونید، هوش مصنوعیه...
اما چیزیکه خیلی سرو صدا کرده عمومی شدن و دسترسی راحت همه به هوش مصنوعیه!
مطمئنم تقریبا همه تون نقاشی هایی که هرروزه توسط هوش مصنوعی تولید میشه رو دیدید و حسابی از کیفیت و زیبایی ضرب قلم های این آثار لذت بردید و اگرم مثل من نقاش باشید، ترسیدید و تا مدتی کلا تلاشتون برای نقاش حرفه ای شدن در آینده رو کنار گذاشتید :)
الان هوش مصنوعی تقریبا تو همه چیز هست. به تازگی مطلبی دیدم مبنی بر اینکه خیلی از کمپانی های گیم، از هوش های مصنوعی برای صحبت گیمرها با کاراکتر های بازی استفاده کردن و وقتی باهاشون هر مکالمه ای داشته باشید جوابتون رو میدن!
نرم افزار فتوشاپ هم با هوش مصنوعی ادغام شده و میتونه هر ادیت عکسی که ازش بخواید براتون ظرف چند ثانیه انجام بده.
و کمتر کسی هم هست که تا حالا از chatGPT استفاده نکرده باشه.
در زیر هم میتونید چند نمونه از تصاویری که توسط هوش مصنوعی تولید شده رو ببینید.
طبق یه گزاشی ازGartner هوش مصنوعی قراره میلیونها شغل رو در سال ۲۰۲۵ نابود کنه و در عین حال تا سال ۲۰۲۵ دو میلیون کار جدید ایجاد میکنه؛ بهرحال این خیلی غم انگیزه...
شخصی که سال های سال تلاش کرده تا به جایی که الان هست رسیده، توسط یک ماشین همه تلاش هاش ممکنه به باد بره؛

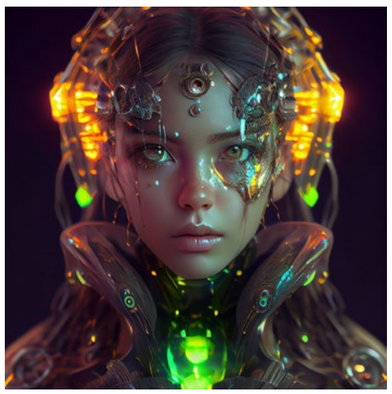
از طرفی هم خب این یه قدم جدید هست برای پیشرفت سریع تر و آسونتر... مثلا افراد، وقتشون کمتر سر یک سری کارا هدر میره و تمرکزشون رو روی کار های احتمالا مفیدتر میذارن.
اگر دانش آموز هستید، پیشنهاد میکنم برای انتخاب رشته تون حتما حتما درباره ارتباط مشاغل با هوش مصنوعی تحقیق کنید چون خیلی زود همه چیز داره عوض میشه و تا فارغ التحصیلی از دانشگاهتون ممکنه همه تلاشهاتون برای هیچ و پوچ باشه :(
طی تحقیقاتی که کردم، هوش مصنوع جای یکسری از مشاغل رو اصلا نمیتونه بگیره... البته این مطلبی هست که الان در سال ۲۰۲۳ در مقالات های خارجی خوندم... ممکنه همین هم عوض بشه و شغل هایی از این لیست حذف شن یا حتی اضافه شن.
این مشاغل عبارتند از:

- مدیران ارشد اجرایی و مدیرعامل ها
- حقوقدان ها
- طراحان گرافیک
- ادیتور ها و ویرایشگران
- دانشمندان کامپیوتر و توسعه دهندگان نرم افزار
- مدیران روابط عمومی (PR)
- برنامه ریزان رویداد
- مارکتینگ منیجر ها
- معلمان و مربیان
- نویسندگان

بعنوان مطلب نهایی لازمه بگم شاید احساسمون به هوش مصنوعی خیلی خوب نباشه، اما این قضیه که وجود انسان برای نظارت بر هوش مصنوعی و کارهایی که میکنه لازمه رو به یاد داشته باشید! ادراک و احساسات انسانی و روح از جمله چیز هایی هستند که هوش مصنوعی نمیتونه داشته باشه و به همین دلیل نمیشه انسانها به کل برکنار بشن (مگه اینکه هوش مصنوعی مثل چیزی که تو فیلم ها دیدیم انقلاب کنه و کنترل همه چیزو بدست بگیره و سعی در نابود کردن نسل بشر بدلایل منطقی کامپیوتری کنه :))
ضمن اینکه میگن همونطور که اختراع چرخ خیاطی باعث نابودی شغل خیاطها نشد، هوش مصنوعی هم مثل ابزاریه که باعث آسونتر شدن خیلی کارها میشه و نه نابودی اونها...
امیدوارم هرجایی که هستید و هر شغلی که دارید یا خواهید داشت، بدرخشید!

بهاره شاه ولایتی

سردبیر



روی خط

امسال هم همچون سال‌های گذشته مثل ابر بهار بر ما گذشت، اول هر سال با بهارش سنجیده می‌شود و آخرش با خاطرات. به عکس‌های دسته‌جمعی آخر سال که نگاه می‌کنیم، انگار سال از اول شروع شده و خاطرات مثل فیلم سینمایی از جلو چشمانمان عبور می‌کند و آسمان دیدگانمان بارانی و غنچه لبمان شکوفا می‌شود. زندگی دریایی بی‌کران و مواجی است که که ما را به هر سمت و سویی روانه می‌سازد و این ما هستیم که روی عرشه کشتی زندگی، سکان هدایت را به عهده داریم و آن را تا مقصد می‌رانیم چه دریا طوفانی باشد و چه آرام.

به کدامین ره و مقصود چنین با عجله
اندکی صبر در این وادی و بنا دار خوش خاطره

خاطرات حاصل خطرات ما روی موج‌های دریای زندگی است و این اراده ماست که موج سوار بر ما و بذر اشک در دل بکاریم و سیل غم درو کنیم یا سوار بر موج شویم و خاطرات خوش در انبار ذهن و آلبوم خاطرات خروار کنیم.

خانم ورشاویان دبیر مثبت‌اندیش و مهربان پیام‌های آسمانی از سالی که گذشت می‌گوید:
«سالی که گذشت با همه سختی‌هاش، بیاییم با هم مهربان باشیم از مهری که خداوند در قلب‌هایمان گذاشته برای آرامش همدیگر هزینه کنیم.»

•••

خانم پشمینه مدیر و یار مهربان بچه‌های مدرسه از سالی که گذشت، در یک جمله اما پر معنا می‌گوید:
«سالی که گذشت، سخت اما پراز لطف خدا بود.»

•••

خانم اقبالی دبیر فعال و پرنشاط ورزش، با مرام و روحیه و اخلاق ورزشی بسیار بالا در این باره می‌گوید:
«سالی که گذشت در کنار دانش آموزان خوب وپر انرژی فرزانگان۴، سرشار از هیجان و انگیزه‌های بالای ورزشی بود؛ سختی های تمرین و کار مسابقات و رتبه‌های خوب، شادی و نشاط در کلاس ورزش و... همه همه بخوبی گذشت. خاطرات و تجربه ورزشی‌ام همیشه ماندگار خواهد بود.»

•••

زینب‌سادات موسوی دختری همیشه گل لبخند بر لبانش شکوفاست در پایه هشتم از سالی که گذشت می‌گوید:
«به نام خدایی که جان آفرید سخن گفتن اندر زبان آفرید

خداروشکر می کنم که مدرسه ای به این خوبی دارم و از نظر من سالی که گذشت واقعا عالی بود و واقعا از کادر آموزشی، پژوهشی و فرهنگی تشکر می کنم بابت این سال که انقدر با وجود برخی کم و کاستی ها، عالی رقم خورد و از نظرم تاثیر بچه های مدرسه توی این اتفاق کمتر از تاثیر کادر دوره اول نیست و به نظرم این سال با همکاری بیشتر بچه ها می تونست فوق العاده تر هم بشه.»

•••

باران خزلی دختری با دلی زلال همچون باران در پایه نهم می‌گوید:
«سالی که گذشت، از سال های دشوار تحصیلم بود. شرایط سخت و اتفاقات ناگوار زیاد داشت ولی با هم سعی می‌کردیم شیرینش کنیم و این شد که خاطرات خوب زیادی از آن برایمان باقی مانده است.»

•••

پرنیان سلمانی با صداقت و مهربان که پایه نهم را با همت سپری کرده می‌گوید:
«سالی که گذشت یک گام برای تحول بود. گرچه گذشت اما برای من شروعی دوباره بود،شروعی برای ساختن پل موفقیت از تجربه های قبلی.»

•••

ریحانه صالح آبادی دانش آموزی متین و باوقار در پایه هفتم سالی که گذشت را اینگونه توصیف می‌کند:
«سالی که گذشت سرشار از خوبی ها و بدی ها، شادی ها و غم ها به ما یاد داد با وجود تمام مشکلات همدیگر را دوست بداریم و از لحظه ها به نحو احسن استفاده کنیم.»

•••

سارا حسینی دختری در پایه نهم که دلش دریایی از محبت است می‌گوید:
«سالی که گذشت عجیب شروع شد و عجیب بود. عجیب، سخت، گاهی شیرین و گاهی تلخ. تقریبا سه ماه مدرسه رفته بودیم، ولی بعد از دو سال مدرسه نرفتن، هنوز هم مضطرب‌کننده و شاید سخت بود که روز اول مهر بلند شویم و به‌جای روشن کردن لپتاپ، روی نیمکت‌های سفت کلاس -کلاسی که بیست و چند نفر دیگر در آن بودند- بنشینیم. با آن بیست و چند نفر روزهای خوب، شاد، سخت، خسته‌کننده، و... ای را گذراندیم. خاطرات خوب یا بد ساختیم. شاید ما نهمی‌ها امسال استرس و خستگی بیشتری داشتیم، و شاید روزهای خوب هم پررنگ‌تر یادمان بماند.
روزهای کارگاه علوم، بهترین روزهای سالی که گذشت بودند. هر چند حس می‌کنم حسرت حلقه قرار است به دلم بماند، از این که بالاخره کارگاه علوم را هم تجربه کردم خوشحالم و هر بار با یادآوری آن سه روز، هیجان‌زده می‌شوم. به هر حال، یک سال دیگر هم گذشت و یک سال بزرگ‌تر شدیم. گذر زمان و بزرگ شدن همیشه برایم ترسناک بود، ولی حالا حس ترکیبی از ترس و هیجان و حتی خوشحالی دارم؛ و منتظرم که ببینم سال بعد قرار است چطور بگذرد.»

•••

و خودم می‌گویم: «سالی که گذشت، گذشت، اما ای کاش خوبی‌ها و بدی‌هاشو در کفه ترازو بذاریم تا سال تحصیلی جدید خوبی‌هامون نزدیک‌ترین فاصله رو با زمین داشته باشند و این مهیا نمیشه مگه اینکه نگاه دلمون به آسمان آبی باشه تا همرنگش بشه.»

■ **کوثر شهرباف** پایه نهم

خط ویژه

یازدهمین کارگاه علوم
و دهمین نمایشگاه چکاد دبیرستان فرزانگان۴

۱۴ و ۱۵ اردیبهشت ماه ۱۴۰۲

امسال، کارگاه علوم و نمایشگاه چکاد با هدف ارائه دستاورد های پژوهشی و هنری دانش آموزان در سیزده رشته پژوهشی و چهار رشته هنری در قالب بیش از ۲۰۰ پروژه، در دبیرستان فرزانگان۴ به نمایش در آمد .
افتتاحیه کارگاه علوم با حضور جناب آقای مهندس اسدی، معاونت آموزش متوسطه و جناب آقای سروش کارشناس مسئول تکنولوژی و گروه‌های آموزشی اداره آموزش و پرورش منطقه ۱۳ برگزار شد.

رشته های پژوهشی		رشته های هنری
● نانوفناوری	● UI/UX	● تایپوگرافی
● شیمی	● معماری و شهرسازی	● طراحی
● زیست شناسی	● Brain Bee	● عکاسی
● فیزیک	● رباتیک	● خلاقیت در هنر
● مهندسی پزشکی	● مهندسی مکانیک و ساخت اسباب بازی	
● IYPT	● طراحی سایت	
● روایت نگاری		

لوگوی نمایشگاه چکاد و کارگاه علوم امسال نیز با گل نیلوفر آبی که نماد نجابت، رشد معنوی، کمال و چرخه تولد و رشد انسان است، طراحی شد.
امید است تا بتوانیم گام های بلند تری در این مسیر برداریم و سرافراز و پرتوان به سمت آینده حرکت کنیم.

مراسم اختتامیه

خط برتر

افتخارات آموزشی دوره اول و دوم

کسب مقام اول در مسابقات دانش آموزان دختر با شرکت مناطق ۱۹ گانه آموزش و پرورش تهران را به مدیریت محترم دبیرستان فرزانگان۴ **سرکار خانم پشمینه** و دبیر عزیزمان **سرکار خانم اقبالی** و **دانش آموزان قهرمان** تبریک میگوییم.

کسب رتبه درجشنواره ملی فردوسی

سارا نژاد رستم(پایه هفتم) کسب رتبه منتخب کشوری

زهرا شکوهی منش(پایه نهم) کسب رتبه منتخب کشوری

سارا برزگر(پایه نهم) رتبه استانی

باران خزلی(پایه نهم) رتبه استانی

راهیابی به مرحله استانی جشنواره نوجوان خوارزمی

محور آزمایشگاه

زهرا شکوهی منش(پایه نهم)

پارمیس قدرتی(پایه نهم)

محور مناظره(مطالعات اجتماعی)

سارا برزگر (پایه نهم)

فاطمه عرفانی(پایه نهم)

زهرا عرفانی(پایه نهم)

هلیا قاسمی(پایه نهم)

محور زبان انگلیسی

پارمیس قدرتی(پایه نهم)

مبینا قبولیان(پایه نهم)

محور تربیت بدنی

سارینا سادات موسوی(پایه هشتم)

محور فرهنگ و هنر

پارمیس قدرتی(پایه نهم)

افتخارات فرهنگی متوسطه اول و دوم

کسب رتبه های اول استان در بیست و هشتمین کنگره قرآنی سمپاد و راهیابی به مرحله کشوری

زینب سعیدی(پایه نهم) - رشته حفظ ویژه

ریحانه شاه محمدی(پایه نهم) - رشته حفظ

پریسان حقیقت فر(پایه نهم) - رشته قرائت

سارا سادات حسینی(پایه هشتم) - رشته قرائت

فاطمه حیدری منش(پایه یازدهم) - رشته حفظ

برگزیدگان چهل و یکمین دوره مسابقات فرهنگی هنری فردا

باران خزلی(پایه نهم) رتبه اول مونولوگ

سیده سارا حسینی(پایه نهم) رتبه اول مشاعره

نگین پیش قدم(پایه هشتم) به اول ویدئوکست

پریا نیکوئی پور(پایه هفتم) رتبه اول طراحی

آنوشا دوالو(پایه هشتم) رتبه اول چاپ دستی

سارا حسینی(پایه هشتم) رتبه اول میناکاری

دینا حیدری(پایه هشتم) رتبه اول میناکاری

فاطمه فتحی مقدم عراقی(پایه هفتم) رتبه اول شعر و رتبه اول طراحی

زهرا عرفانی(پایه نهم) رتبه دوم کاشی تزئینی

هانیه افشاری منش(پایه نهم) رتبه دوم مشبک کاری

هستی ملکوتی(پایه هشتم) رتبه دوم نقاشی

النا عباسی فرد(پایه هفتم) رتبه دوم مشاعره

آیدا اشرافی(پایه هفتم) رتبه دوم ویدئوکست

پانیذ منوچهری(پایه هشتم) رتبه سوم کاشی تزئینی

فرزانه کاظمی(پایه هفتم) رتبه سوم تصویرسازی

نیلوفر لاجوردی(پایه یازدهم) رتبه دوم مشاعره

فاطمه کاشف(پایه دهم) رتبه اول نقاشی

مینه میگردچیان(پایه یازدهم) رتبه دوم گیتار

ستایش شرف الدین(پایه دهم) رتبه دوم پیانو

آتنا نصرآبادی(پایه دهم) رتبه اول نقالی

رتبه های مسابقات عترت و نماز

ریحانه جورابلو(پایه دهم) رتبه اول حفظ قرآن

زینب محرمی(پایه دهم) رتبه اول انشاء نماز
ریحانه رمضانی(پایه یازدهم) رتبه اول تفسیر قرآن
سونیا حاجی پور(پایه یازدهم) رتبه اول گفتمان مهدوی
پرنیان آبسوران(پایه دهم) رتبه دوم احکام
فاطمه دیو سالار(پایه دهم) رتبه دوم صحیفه سجادیه
فاطمه شانه ساز(پایه دهم) رتبه سوم نهج البلاغه
پرنیان خاندانی(پایه هشتم) رتبه دوم تفسیر قرآن کریم
سوگل ممانی(پایه هفتم) رتبه سوم سحیفه سجادیه
آیتک السا(پایه نهم) رتبه سوم حیفه سجادیه
مهنا آموزگار(پایه نهم) رتبه اول گفتمان مهدوی
حنانه دهرویه(پایه هفتم) رتبه اول انشای نماز
نیکی علی عسگری(پایه هشتم) رتبه دوم انشای نماز
هانیه افشاری منش(پایه نهم) رتبه اول انشای نماز
نازنین زهرا توکل(پایه هشتم) رتبه دوم دعا خوانی (ویژه دختران)
هما بهرامی(پایه هشتم) رتبه سوم حفظ جزء ۳۰
کوثر شهرباف(پایه نهم) رتبه اول حفظ ۵ جزء
زینب سعیدی(پایه نهم) رتبه دوم حفظ ۵ جزء
فاطمه لطیفی(پایه هشتم) رتبه سوم حفظ ۵ جزء
یکتا شهرابی(پایه هفتم) رتبه دوم حفظ ۱۰ جزء
سارا سادات حسینی(پایه هشتم) رتبه دوم قرائت
فاطمه فتحی مقدم(پایه هفتم) رتبه سوم تفسیر قرآن کریم

برگزیدگان جشنواره سفیران سلامت دانش آموزان

هلیا گودرزی(پایه هشتم) منتخب نقاشی
دینا کریمی(پایه هفتم) منتخب نقاشی
هلن حقیقت(پایه دهم) رتبه برتر پوستر
روژان جوانمرد(پایه یازدهم) رتبه اول اینفوگرافی
فرشته کمبرانی و **ستایش یاوری**(پایه یازدهم) رتبه دوم اینفوگرافی

افتخارات پژوهشی

کسب رتبه های برتر در مسابقات بین المللی IRAN OPEN 2023

کسب مقام سوم مسابقات و مقام سوم سوپرتیم لیگ دانش آموزی فوتبالیست سبک وزن توسط دانش آموزان:

یمنا لهراسبی و **ریحانه یعقوبی** و **دینا بوری منشاد** و **نازنین زهرا رحیمی** و **مهسا صیادی** و **هلیا بهلولی**(پایه نهم)

بهترین کار تیمی لیگ دانش آموزی فوتبالیست سبک وزن توسط دانش آموزان:

زهرا اثباتی و **محدثه کیایی** و **سحر خزائی** و **پرنیان امیری** و **نگار گلشنی**(پایه دهم)

جشنواره ملی خواجه نصیر الدین طوسی

سارا کوهنورد و **پرستو مهاجر** و **درسا حاجی عموشا**(پایه دهم) رتبه اول کشوری در حوزه هنر و معماری

ستایش موسویان و **فاطمه عاقبت بخیر**(پایه دهم) رتبه اول کشوری هنر و معماری

یاسمین سادات طاهامی و **حانیه کشاورزی** و **یکتا زمردی**(پایه دهم) رتبه اول محیط زیست

پارمیس انوری زاده و **شکیبا نیازمند** و **کیانا اسحاقی** و **روژینا خدامی** (پایه نهم) رتبه دوم محیط زیست

هانیه افشاری منش و **بیتا قوجایی** (پایه نهم) رتبه سوم حوزه محیط زیست

کسب افتخار در مسابقات کاپ فیزیک ایران

کیاناز ستاری(پایه نهم) و **نیکا رحمانی راد** و **تابان رضوانی**(پایه دهم) و **الیا افشارکیا**(پایه یازدهم) مقام دوم

هلیا سادات اطهری(پایه نهم) و **فاطمه هوشنگی ماهر** و **ستایش دهقانی** و **ریحانه شامی** و **زهرا رجب پور** (پایه دهم) مقام سوم

کسب رتبه در مسابقه بین‌المللی دانش‌آموزی دانش مغز (Brain Bee)

پرنیان سلمانی(پایه نهم) مدال نقره
زهرا کالجی(پایه نهم) مدال برنز
هستی دویران(پایه نهم) شایسته تقدیر
ملیکا وزیری(پایه نهم) شایسته تقدیر

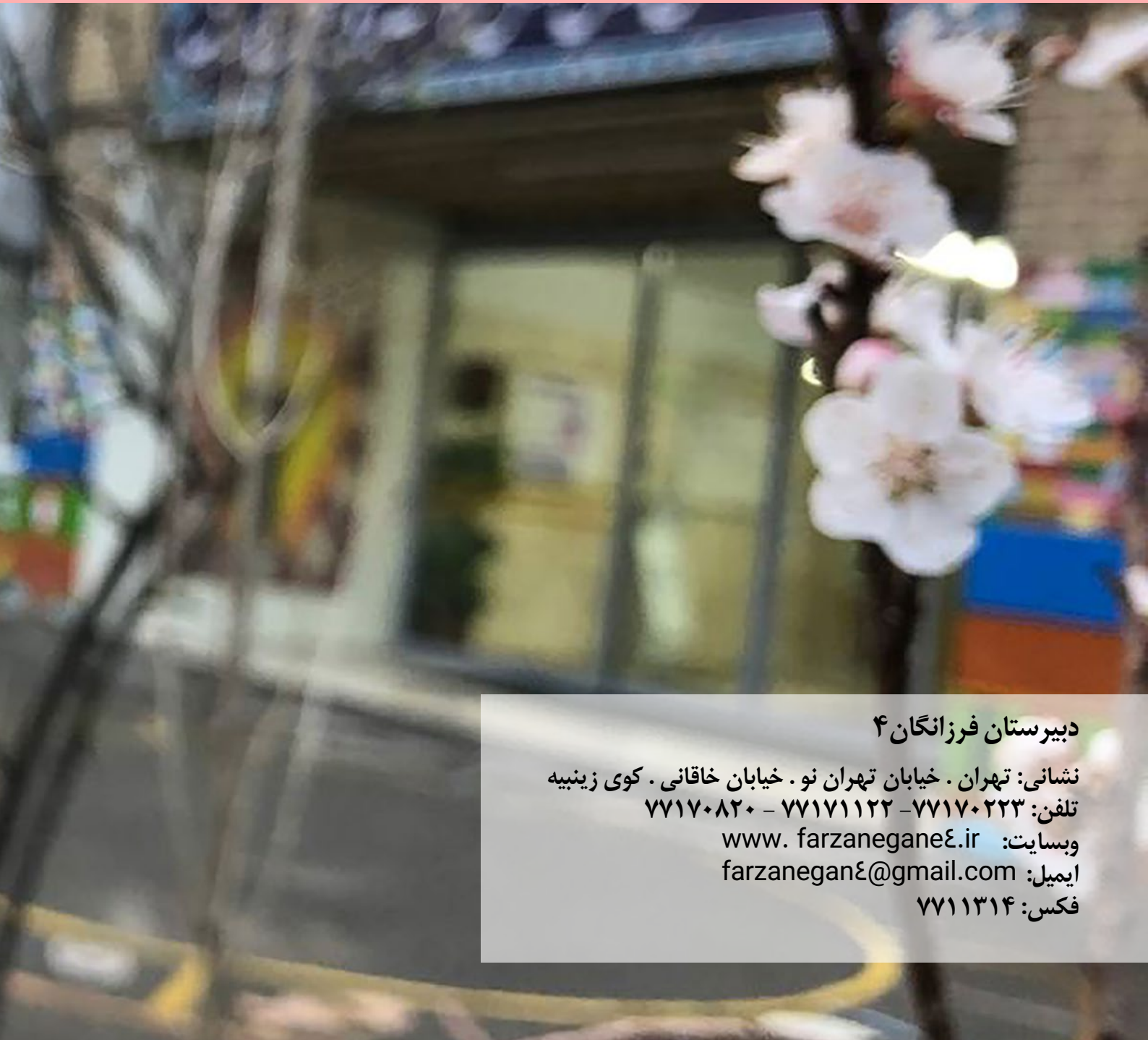
منتخبین مرحله منطقه‌ای و راه‌یافته به مرحله استانی جشنواره نوجوان خوارزمی

سمانه آبادیان و **هستی مددی** (پایه هشتم) محور پژوهش
سارا نژاد رستم و **فرزانه کاظمی** (پایه هفتم) محور دست‌سازه

جشنواره نوجوان سالم

مهشید اسلوب(پایه یازدهم) رتبه اول موشن گرافی

فرزانگان ۴



دبیرستان فرزانگان۴

نشانی: تهران . خیابان تهران نو . خیابان خاقانی . کوی زینبیه
تلفن: ۷۷۱۷۰۲۲۳- ۷۷۱۷۱۱۲۲ - ۷۷۱۷۰۸۲۰
وبسایت: www. farzanegane٤.ir
ایمیل: farzanegan٤@gmail.com
فکس: ۷۷۱۱۳۱۴