



سازمان ملی پرورش استعداد های درخشان
دبیرستان فرزندگان ۴

میانخط

فصلنامه داخلی دبیرستان فرزندگان ۴
پاییز ۱۴۰۱ - شماره ۲۹ - سال هفتم





سازمان ملی پرورش استعداد های درخشان
دبیرستان فرزنگان ۴

نقطه

پیک باد هو هو کنان پیش درختان سرسبز آمد و گفت:
از طرف پاییز نامه آوردم. درختان با شور و شوق نامه
را باز کردند، پاییز خبر داد در راه است و به زودی
مهمان زمین می شود، درختان خود را آماده پذیرایی
از مهمان شان کردند و خضاب و حنا به سر زدند و بی
صبرانه در انتظار ماندند.

تا اینکه پاییز آن دخترک مو سرخ رسید و با کادوی خود
که جامه خواب نارنجی و سرخ بود آرامش و خوشحالی
را برای درختان به ارمغان آورد.

دیگر وقت پوشیدن جامه نارنجی به تن بود. بعضی
زودتر و بعضی دیرتر با جامه سبز رنگ خود خداحافظی
کردند و نارنجی پوش شدند و یک صدا با هم لالایی
خواندند و آماده خواب شدند:

لالا لالا ای درختای نارون و بید و مجنون
رسیده وقت خواب آروم در موسم خزون

زمین کم کم داشت خود را آماده بارش بارانی نارنجی
از ابرهای شاخه های درختان و سیلی از برگ می کرد.
مدتی گذشت تا اینکه درختان به خواب رفتند و زمین
پوشیده از فرشی نارنجی رنگ شد و عابران پیاده
عاشقانه پا روی این فرش می گذاشتند و با شنیدن
صدای خش خش زیر پای شان حسی لطیف تر از حس
روی فرش ابریشم از اعماق وجودشان احساس می
کردند.

عمر فرش نارنجی روی زمین کوتاه و تا خداحافظی پاییز
است و زمین دوباره باید به فکر فرشی نو برای خود
باشد فرشی که ننه سرما با دستان خود بافته و برای
زمین سوغات آورد.

کوثر شهرباف
دانش آموز پایه نهم

بسم الله الرحمن الرحيم

فصلنامه داخلی دبیرستان فرزنگان ۴ - شماره ۲۷

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 پریراد
همراهان این شماره	دبیران : مهتاب پریراد . فاطمه تسویه چی . سارا پارساپور . پریسا زارع . مهديه اصلانی . محدثه سادات موسوی . حمیده نوح پیشه دانش آموزان: کوثر شهرباف . ربحانه صالح آبادی . محیا علمداری . فاطمه ابتکار . نگین بابایی . هانا سعید منجمیان . نگین گودرزی . پرنیان اشرفی . زهرا عبیری

نشانی: تهران . خیابان تهران نو . خیابان خاقانی . کوی زینبیه
تلفن: ۰۸۲۰-۷۷۱۷۰۱۱۲۲-۷۷۱۷۰۲۲۳
آدرس سایت: www.farzanegane4.ir
ایمیل: farzanegan4@gmail.com
فکس: ۷۷۱۱۳۱۴

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

۷

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

خط خطی

۹

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

دست خط

۱۱

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

خط مشاور

۱۴

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

۱۶

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

۱۹

خط روی خط

تابه حال صاحب خانه ای را که برای اولین بار میهمان دارد دیده اید؟! دوست دارد همه جای خانه اش را به همه نشان بدهد. ما هم با خط روی خط، خانه عزیزمان را به همه نشان می دهیم با عینک بچه های مسئولین.

۲۳

خط چین

جای خالی را همیشه باید با گزینه ی مناسب پر کرد. چه در امتحان و چه در مجله ی میان خط. خط چین جای خالی ماست که با حرفی از جنس مسائل روز جهان، آن را پیگیری می کنیم تا از ما انسان هایی مطلع بسازد.

۲۵

روی خط

همیشه در برنامه های ملی تلویزیون یک نفر روی خط می آید که همه دوست دارند حرف هایش را بشنوند ما هم این جا، جایی گذاشته ایم برای روی خط آمدن کسانی که حرف هایشان برایمان شنیدنی است.

۲۹

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.

۳۱

خط نو

همه ما می خواهیم زندگی خودمان و اطرافیانمان رنگی و زیبا باشد و به آن دنیای زیبا فکر می کنیم و گاهی ایده هایی به ذهنمان می رسد شدنی یا نشدنی کاری که هنوز جای آن در دنیا خالی است.

۳۳

خط برتر

بعضی ها دوست دارند جایشان روی خط بالابر بالاتر برود. این رفتن راهی دارد. ما فکر کردیم می توانیم با نشان دادن خط بالاتر این راه را برای همه دست یافتنی کنیم.

خط پررنگ

به بازوان توانا و قوت سر دست
خطاست پنجه مسکین ناتوان بشکست
نترسد آن که بر افتادگان نبخشاید
که گرز پای در آید کسش نگیرد دست
هر آن که تخم بدی کشت و چشم نیکی داشت
دماغ بیهده پخت و خیال باطل بست
بنی آدم اعضای یکدیگرند
که در آفرینش ز یک گوهرند
چو عضوی به درد آورد روزگار
دگر عضوها را نماند قرار
تو کز محنت دیگران بی غمی
نشاید که نامت نهند آدمی



فرزانه کاظمی ۷۰۳
مدرسه فرزندگان چهار
سرکار خانم نوح پیشه

«بنی آدم اعضای یکدیگرند
که در آفرینش ز یک گوهرند»

"دنيا هيچ وقت مطلوب همه ی انسان ها نبوده و نخواهد بود." شاید این جمله را بارها و بارها شنیده باشید. شاید هم مثل من برای اولین بار و از زبان پدرتان شنیده باشید... در هر صورت از نظر من جمله بسیار مهمی است و میتوان از جنبه های مختلف به آن نگاه کرد؛ چون دنیا از تضادها، خوبی ها، بدی ها، عدالت و ناعدالتی ها تشکیل شده است.

دنیایی که من و خانواده ام دوست داریم، دنیایی آرام و سرشار از شادی، سلامتی، آرامش، محبت و احترام بدون توجه به رنگ پوست، نژاد، دین و مذهب و محل زندگی مردم است. دنیایی که به عدالت نزدیک است و برای رشد و پیشرفت هر کس امکاناتی فراهم باشد و هر کسی به اندازه ی کار و تلاش خود از امکانات بهره واقعی ببرد.

در دنیای دوست داشتنی من، همه در کار و کوشش هستند، شاد هستند و آزادانه برای زندگی خود تصمیم می گیرند. دنیایی بدون جنگ، زورگویی و کشت و کشتار، به طوری که زیبایی-های زندگی و ارزش های انسانی در اولویت باشند و مشکلات و مسائل مادی آنقدری نباشد که انسان ها ارزش های خود را فراموش کنند و غم و نگرانی جای خنده ها و افتخارات کوچک در لحظه را بگیرند. همه از محیط زیست مراقبت کنند و درختان را قطع نکنند تا همیشه باقی بمانند.

کاش مردم بدانند که هر موجودی حق طبیعی حیات و زندگی کردن دارد پس برای منافع خودشان به حیوانات آسیبی وارد نکنند. قطعاً داشتن چنین دنیایی آرزوی دلی و قلبی ماست. به امید دنیایی بهتر و شادتر برای مردمانی مهربان و عادل تر

■ ریحانه صالح آبادی
پایه هفتم

طراحی پوستر
◀ فرزانه کاظمی
پایه هفتم

زمستان دارد با تن پوش سپید برفی اش از راه میرسد...

آری سپید سپید...

بی هیچ رنگ و لعابی ...

این سپیدی و بی رنگی پاکی و خلوص بهترین بندگان خدا را به یاد می آورد.

شبهای بلند زمستان فرصت مناسبی است برای تفکر

با آمدن زمستان و ایام ولادت مردی از تبار خورشید، به زنی که الگوی زنان جهان است فکر می کنم...

او که این ایام در انتظار فرزند است که با نفس مسیحایی خود مرده ها را زنده کند و شفای مریضان و دستگیر مستمندان باشد.

زن پاکدامنی که آنقدر لذت عبادت را چشیده بود که در محراب عبادت به میوه ها و طعام بهشتی که از آسمانها می آمد، بی اعتنایی میکرد.

زن مقدسی که در مکاشفه ای بیان فرمودند: دوست دارم به دنیا برگردم تا در روزهای گرم و بلند تابستان روزه بگیرم و در شب های سرد و طولانی زمستان خدا را عبادت کنم.

به مریم مقدس و فرزندش که جهانیان ولادتش را در این ایام جشن میگیرند فکر میکنم، او که تولدش بهانه ی تعطیلات کریسمس است و شاید آنچنان که باید به او پرداخته نشده است!

زمستان من را به یاد قیامت می اندازد وقتی که زمین می میرد و اثری از حیات در گیاهان نمی بینم و خواب زمستانی جانوران طبیعت مرده را به نمایش میگذارد و پایان این مرگ، جوانه زدن دوباره و رویش و سبز شدن است. اسفند ماه، وقتی به درخت انجیرحیات خانه مان نگاه می کنم و به تلاش جوانه ی نازک و سبز رنگی که با تلاش و پشتکار از دل سخت و چوبی درخت، سر برمی آورد و قدرت غلبه عشق و ایمان در برابر سختی را نشان میدهد،

نور امید و نیروی تلاش در دلم جوانه میزند. زمستان مرا به یاد گل نرگس می اندازد که معشوقه زمستان است با زیبای خیره کننده و لطافت و ظرافت بی نظیر و عطر دل انگیز! فصل زمستان، فصل رویش گل نرگس است، گلی که حتی بوییدن آن شفای بیماران زمستانی ست.

وقتی عطر گل نرگس در فضای اتاق می پیچد مهربانی خالق آن را با تمام وجود حس میکنم که چطور تن ظریف این گل را از میان برف سرد زمستان بیرون کشیده و چون جواهری بین سپیدی برفها میدرخشد و پیام نور و امید در دل سردی را پخش میکند.

زمستان مرا به یاد گل نرگس می اندازد. گل نرگسی که قرار است در دل زمستان تیره و تار این دنیا و در میان جان یخزده انسانهای اسیر ظلم ناامیدی و طبیعت خشک و بی جان سربرآورد و مردمان در خواب غفلت فرورفته- ی زمستانی را بیدار کرده با دم مسیحایی خود روح تازه ای در کالبد جسم مرده ی عالمیان بدمد و زمستان سرد و تاریک دنیا را به بهار سبز و پر از شور و شغف تبدیل کند. زمستان یعنی انتظار، انتظار صبورانه و امدادی برای شکوفایی درخت امید؛ زمستان یعنی بهار وصال پس از یلدای فراق؛

نفس باد صبا مشک فشان خواهد شد عالم پیر دگرباره جوان خواهد شد ارغوان جام عقیقی به سمن خواهد داد چشم نرگس به شقایق نگران خواهد شد

السلام علی ربیع الانام

فاطمه تسویه چی

دبیر ریاضی

بیا مهدی که ما چشم انتظاریم
بیا مهدی که دست آویز نداریم
بیا دنیای مارا کن تو زیبا
که ما جز تو پناهی هم نداریم

رباعی سروده شده توسط
فاطمه فتحی مقدم عراقی
پایه هفتم

دنیای آنگونه که دوست دارم

«دنیای آنگونه که دوست دارم» را می‌خواهم با فانتزی‌های کودکانه‌ام بنویسم که هنوز برایم جالبند.

مثل زمانی که بعد از دیدن فیلم «داستان اسباب‌بازی» می‌خواستیم عروسک هایمان حرف بزنند و پشت در قایم می‌شدیم تا تکان خوردن و حرف زدنشان را ببینیم. وقتی بعد از دیدن «رالف خرابکار» دوست داشتیم مانند سرزمین بازی «شوگر راش» خانه و زندگی ما هم آبنباتی باشد. هنگامی که در مهدکودک از زمان بزرگی‌هایمان صحبت می‌کردیم و می‌گفتیم: «من قبلاً که بزرگ بودم این شکلی بودم و آن شکلی و هزارتا صفت خوب برای خودمان دست و پا می‌کردیم.» دروغ چرا؟ خودمان هم میدانستیم داریم خیال‌هایمان را می‌گوییم یا آرزوهایمان را ولی با تمام وجود از گذشته‌ای که در آن بزرگ بودیم صحبت می‌کردیم.

یادش بخیر! نامه‌هایی که با دست‌خط‌های ابداعی خودمان می‌نوشتیم و آنها را به دوستانی می‌دادیم که شروع دوستی‌مان با «دختر خانم با من دوست میشی؟» بود.

آن گوشی‌های تاشو با عکس‌های «پن تن» و «باربی» که بدون تردید آن موقع برایمان حکم آیفون ۱۳ پرومکس داشت. «فانی‌بافت» را که نگویم، به‌شخصه برای خریدش می‌خواستیم خودم را بکشم اما بعد از خریدنش خودم را کشتم ولی نتوانستم با آن یک دستبند که هیچ، حتی یک انگشتر درست کنم!

آن صابون ستاره‌ای‌هایی که با خودمان به مدرسه می‌بردیم یادتان هست؟ و «شامپوتیله‌ای»‌هایی که از ذوق رسیدن به تیله‌هایش یک روز در میان، حمام بودیم.

«آدامس‌متری»‌هایی که انگار آدامس‌های بی‌نهایتی بودند که می‌توانستی بدون دغدغه تمام شدنشان یک عالمه از آن را در دهانت بگذاری و بجوی.

آن تجربه خاص یعنی «چسب رازی» تأکید می‌کنم «چسب رازی» که روی دست‌هایمان می‌ریختیم، فوت می‌کردیم، دست‌هایمان یخ می‌کرد، چسب خشک می‌شد و ما هم با کلی لذت آن را از روی دست‌هایمان می‌کنندیم. اما هرچه بزرگ‌تر شدیم همه چیز تغییر کرد؛ دیگر این چیزها را دوست نداشتیم. وقتی بزرگ‌تر شدیم و «آناپل» را دیدیم، آرزو می‌کردیم گه دیگر عروسک‌هایمان تکان نخورند.

بعدها دیگر برایمان «شوگر راش» آرزو نبود. حتی دیگر برای مادر «مریدا» که تبدیل به خرس شده بود گریه نکردیم. من خودم تا مدتی خجالت می‌کشیدم که کارتون ببینم. کرونا هم به کمک آمد؛ گوشی‌ها در دستمان انگار سربازان گوش‌به‌فرمان ما بودند که تنها زمانی وقت استراحت داشتند که با فریادِ مادرهایمان کنار می‌گذاشتیمشان. اگر از من بپرسی ما در سنی بودیم که دچار «سندروم توهم بزرگ شدن» شده بودیم.

برعکس بقیه، من با وجود اینکه علائم بزرگ شدن از جمله: جمع کردن عروسک‌ها در انباری و دنبال نکردن کارتونهایی که صدمبار آنها را دیدم، دارم اما همچنان فانتزی‌های کودکانه‌ام را دوست دارم البته با کمی چاشنی نوجوانی.

محیا علمداری

پایه هفتم

رج‌های آخر قالی

فاطمه ابتکار

پایه هشتم

همین که محمد و افسانه را به مدرسه می‌فرستند و من را به شیمی درمانی می‌رسانند، خیلی است. البته نباید دور از دید بماند که داداش حامد، هر وقت لطف کند و از استرالیا، یاد ما بیفتد، برای ما مقداری پول می‌فرستد.

هعی خدا عجب زندگی‌ای است! پانزده روز دیگر باز باید بروم و مهمان مطب دکتر نوری شوم. اوه! اوه! اینجا را نگاه چه خبر است. بحث عمل پیوند مغزاستخوان! صبر کنید بروم فال‌گوش بایستم.

الان که من این متن را می‌نویسم، ساعت نه و هفده دقیقه‌ی شب است. مدت کوتاهی است که از سر دار قالی بلند شده‌ام. بابا مهران دارد بحث عمل را توی خانه و به همه مطرح می‌کند.

۲۳ میلیون تومان فشار زیادی روی خانواده‌ی ماست ولی بابا می‌گوید بهتر از ماهی ۷ میلیون تومان است. راستی چقدر چرند نوشتم، امیدوارم اگر روزی کسی این نوشته‌ها را خواند، به محمد نشان ندهد. آخر می‌دانید محمد برادر که نیست! حیوان است، چهارپایی از راسته‌ی گاوها!

من باید بروم و چند سانتی‌متر باقی مانده از قالی ام را بیافم. خب راستش می‌دانم سرم شلوغ خواهد شد؛ چون اینطور که بابا دارد به بقیه می‌گوید، از فردا- پس‌فردا، من در مطب دکتر نوری و آزمایشگاه‌های اطرافش سرگردانم.

اگر دیگر نتوانستم بنویسم اشکالی ندارد که، شما هم راقب خودتان باشید. این متن را تاریخ خواهد زد تا اگر بعد از آن چیزی نوشتم، بدانید من رفته‌ام. اما نه برای همیشه! برای عاشق شدن برمی‌گردم!! آهای مردم!!! من، مهدیه، دختر پدرم، روزی اینجا بودم. زندگی کردم و لبخند زدم. مراقب خودتان باشید و تا آخرین نفستان زندگی کنید، لبخند بزنید و محبت کنید.

دوست ابدی شما، مهدیه رضوی، ۱۳۹۲/۰۱/۱۲

دفتر یادداشت روزانه‌ی مهدیه، صفحه‌ی هشتاد و سوم:

ای کاش مادرم دوباره آش آجیل آلبالو درست کند. گرچه خواهرم افسانه، همیشه آلبالوهای آشش را جدا می‌کند، اما لذت کنار هم خوردن آش آجیل آلبالو چیز دیگریست.

ساعت از پنج عصر گذشته است و بابا مهران هنوز به خانه برنگشته. امیدوارم وقتی که کلید لاک‌زده را توی در چوبی می‌اندازد و در را باز می‌کند، بتواند دوباره به ما لبخند بزند و از دست صاحبکارش، آقا جلال، عصبانی نباشد.

محمد دارد ظرف‌های ماکارونی ظهر را می‌شوید و شعر من درآوردی ای در وصف شعور و شخصیت من می‌خواند. البته لازم به ذکر است که بی‌بی برای اینکه محمد ظرف‌ها را بشوید، هفت-هشت تا از آن پسی‌های تنوریش را حرام او کرده است. به‌شخصه امیدوارم به کسی نگویید که به جای درس خواندن، دارم برایتان گزارش می‌نویسم. هفته‌ی پیش دکتر نوری مرا از اتاقش بیرون فرستاد و به بی‌بی، بابا مهران، و مادرم چیزهایی گفت که گویا من نباید می‌شنیدم. یکی نیست به این پیرمرد بگوید: «آخه پدر من، برادر من، سرطان که این حرفا رو نداره؛ قراره بمیرم؟ چرا به خودم نمی‌گی؟»

چند دقیقه از وقتی که آخرین کلمه را نوشته‌ام گذشته، فکر می‌کنم شاید بی‌بی می‌خواهد من اول قالی در حال بافته شدنم را تمام کنم، بعد بمیرم. برای همین الان با دست چپم دارم شانه را به پودهای رنگی قالی می‌کوبم و فضای بین آنها را کمتر و کمتر می‌کنم. فکر می‌کنم بی‌بی هم حق دارد؛ حداقل به عنوان یک مهدیه‌ی فرد سرطانی که با استفاده از کتاب‌های سال گذشته‌ی برادر کوچکش، تحصیل می‌کند، باید یک خیری از خودم به جا بگذارم!

حقیقتاً ما وضعیت مالی آنچنان خوبی نداریم.

مدلی که مدل نبود و نیست و نخواهد شد

اینجا پل خواجه واقع در اصفهان در سال ۱۳۸۴ است. عکس ساده ای است اما داستان هایی دارد که شاید کمتر کسی از آن با خبر است.

نگاه همه ی شما را به مادرم، که در سمت راست تصویر قرار گرفته است، جلب میکنم. کمی به پایین بروید و به کفش یا بهتر است بگویم دمپایی های او نگاه کنید. اینجا بهتر است به گذشته برگردیم:

روزی روزگاری خانمی فکر می کرد بسیار شجاع است. کنار رود دوید و دوید که ناگهان سرخورد. صندل های خوشگلی که از اصفهان خریده بود با رود رفتند و به نگاه های غمناک مادرم خندیدند. اما جایش دمپایی های بلا استفاده ی پدرم به او چشمک زدند. مادرم متوجه نشد که ناگهان با دمپایی ها پا تو پا قدم میزد. (به ناچار آن دمپایی هارا پوشید) در این لحظه نظرتان را به خواهرم که در سمت چپ تصویر قرار دارد جلب میکنم. به قول خودش قیافه اش همراه با ژست زیبایش او را مانند الماس درخشان کرده بود. کیفی که انداخته را خیلی دوست داشت و در آن هر چیزی که فکرش را بکنید پیدا میشد: از آدامس هایی با طعم های مختلف تا مداد رنگی ۳۶ رنگ و کاغذ های مچاله شده. ژست عجیبی به خود گرفته است. شاید میخواست با لباس جدیدی که پوشیده بود با غرور به نظر برسد.

در راه برگشت وقتی به عکس ها نگاه می کرد با خودش گفت: «از من مدل زیبا تر و خوشگل تر و جذاب تر توی زندگیم ندیدم! بابا! سپیده! دست مریزاد چه مدل تمام عیاری هستی!» این طور شد که نامه ای نوشت و به خودش قول داد در آینده مدل شود(که نشد و نخواهد شد)

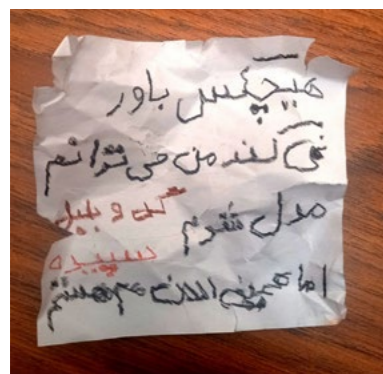
پ.ن:

- از پدرم برای گرفتن این عکس و نبودن در هیچ عکسی تشکر میکنم.
- یادتان باشد قرار نیست به همه ی قول هایتان عمل کنید.
- نامه هایتان را خوش خط بنویسد.

تصویر نویسی

هانا سعید منجمیان

پایه هفتم



شاید خیلی دور، شاید همین حوالی

میبینم؛ دقیقا همان چیزی که تو میبینی. میبینم چه میکنند؟

کجا هستند و چند نفر هستند؟

اما نمیدانم؛ نمیدانم اسم آنها چیست و حتی نمیدانم به چه فکر میکنند...

من فقط میبینم اما نمیدانم.

نمی‌توانم یقین بدانم، اما حداقل میتوانم حدس بزنم.

میتوانم حدس بزنم این عکس روستایی در ایران باشد.

سرزمین عزیز من!

سرزمینی که تک تک مردم آن، مانند خواهران و برادرانی برای من هستند. خواهران و برادرانی مثل من، که خود را مسئول آبادی خانه ی خود، ایران میدانند.

ایرانی که برای سربلندی هروجب آن، گل لاله ای کاشته شده است.

شاید توبخاطر همان گل های پرپر شده اکنون اینجا ایستاده ای و شاید

آنها هم بخاطر همان لاله ها، اکنون می توانند مسئول باشند.

تصویر نویسی از کتاب نگارش

نگین بابایی

پایه هفتم



تاثیر تغذیه در افزایش هوش، حافظه و یادگیری

دکتر سارا پارساپور

مشاور تحصیلی فرزنانگان ۴

برای افزایش بازدهی هنگام مطالعه و داشتن حافظه ای بهتر، تغذیه صحیح بسیار مهم است. در ادامه با مواد غذایی مهم و تاثیر آنها بر مغز آشنا می شویم.

دو عامل مهم برای داشتن مغزی فعال، عبارتند از:
 ۱- گلوکز
 ۲- اکسیژن

افزایش حافظه

اگر می خواهید یک مطلب را با یک بار مطالعه حفظ شوید باید میزان کولین مغزتان بالا باشد.

مواد غذایی حاوی کولین



افزایش میزان یادگیری

اگر می خواهید میزان یادگیری را بالا ببرید به طوری که در همان مرتبه اول تدریس مطالب را به طور کامل یاد بگیرید باید تیروزین مغز را بالا ببرید.

مواد غذایی حاوی تیروزین



در حال دویدن هستم. چند دقیقه پیش، شکارچی ای با لباسی که انگار با پوست خرس درست شده بود و شال گردنی که فکر میکنم از جنس دم راسو بود؛ همراه با سگ هاسکی و تفنگ شکاری اش به سمت من تیراندازی کرد. من توانستم جاخالی بدهم و بعد هم با سرعت به اینجا در عمق جنگل پناه آوردم.

حالا دیگر ضربان قلبم را، آنقدر شدید حس نمی کنم و ترسی ندارم؛ اما در حالت آماده باش هستم. الان بیشتر، سردی و یخ بودن کریستال های برف را روی سم هایم حس می کنم.

من عاشق فصل زمستان هستم و البته عاشق قندیل های آویزان شده از برگ های درختان کاج. نمی دانم درست می بینم یا نه اما گوزن ماده ای با چهره ای نگران، با چشمان گرد و پر از ترس با مژه های بلندی که سنگینی دانه های برف را حمل میکنند، به طرف کوهستان «فرشته یخی» می رود. ناگهان صدای شلیکی من را از حالت خماری در می آورد. دوباره همان شکارچی!

شکارچی دنبال گوزن ماده می رود و سگ او، مرا دنبال میکند. با تمام سرعت، با کمک پاهای قوی ام می دووم و از موانع می پریم. فقط یک لحظه نگاهم را به شکارچی می دوزم و می بینم او از دنبال کردن گوزن دست کشیده است و حالا به سمت من هدف گیری کرده است. من سعی میکنم از آن شیء ای که هوا را می شکافد و سوت زنان مرا دنبال میکند فاصله بگیرم!

اما نمیتوانم؛ به ساق پایم برخورد می کند. سرمای برف صورت مرا در آغوش می گیرد. گرمای نفس های سگ هاسکی را در نزدیکی سرم حس میکنم.

آیا این پایان زندگی من است!؟

■ نگین گودرزی

پایه هشتم



باره خط

خلاصه ای از مقاله ثبت شده در پایگاه استنادی سیویلیا با عنوان

بررسی خاصیت پروتئازی باکتری باسیلوس سابنتیلیس خاک

پرنیان اشرفی

پایه دهم

در طبیعت وجود دارد و مورد استفاده قرار می‌گیرد.

پروتئازها حدود ۶۵ درصد از بازار جهانی آنزیم‌های صنعتی و حدود ۲۵ درصد از تولید کل آنزیم‌ها را به خود اختصاص داده‌اند. بنابراین در صنایع مختلف و زندگی روزمره بسیار حائز اهمیت هستند.

آنها در صنایع مختلف از جمله افزودنی‌های شوینده‌ها، تیمار فاضلاب، بازیافت نقره و در صنایع غذایی، چرم‌سازی، فیلم‌های عکسبرداری با اشعه ایکس و داروسازی کاربرد دارند.

آنزیم‌های پروتئولیتیک در باکتری‌ها، آغازیان، انواع خاصی از جلبک‌ها، برخی ویروس‌ها و گیاهان وجود دارند.

با این حال، آنها در حیوانات بسیار فراوان هستند. یکی از مکان‌های طبیعی که منابع غنی از آنزیم پروتئاز هستند خاک‌ها می‌باشند.

باکتری‌های خاک به دلیل غنی بودن خاک از مواد معدنی مختلف منابع بسیار خوبی برای تولید آنزیم‌هایی هستند که می‌تواند به انسان‌ها در صنایع مختلف کمک شایانی کند.

پروتئاز (Protease) یا پروتئین‌گوار به آنزیم‌هایی گفته می‌شود که باعث تجزیه پروتئین‌ها می‌شوند.

پروتئازها شامل سرین پروتئازها، متالوپروتئازها، آسپارتیک پروتئازها، سیستئین پروتئازها و ترئونین پروتئازها می‌باشند.

آنزیم‌ها نقش مهمی در زندگی بشر دارند، آنزیم‌ها ترکیباتی هستند که می‌توانند سرعت واکنش را تا حدود 10^7 برابر افزایش دهند.

انجام سریع یک واکنش در موقعیت آزمایشگاهی به شرایط ویژه‌ای مانند دما و فشار بالا نیاز دارد. لذا باید در یاخته که شرایط محیطی در آن کامل ثابت است و انجام چنین واکنش‌هایی بسیار کند است، مکانیسمی دقیق وجود داشته باشد.

این عمل به وسیله آنزیم‌ها صورت می‌گیرد. آنزیم‌ها به هیچ‌وجه موجودات زنده نیستند، بلکه مواد بیولوژیکی هستند، به این معنا که موجودات زنده آنها را برای زنده ماندن تولید می‌کنند.

این موجودات زنده یعنی انسان‌ها، حیوانات، گیاهان و موجودات ذره‌بینی که با چشم غیرمسلح دیده نمی‌شوند، همه و همه آنزیم تولید می‌کنند تا بتوانند مواد غذایی اطرافشان را به مواد قابل جذب در سلول‌هایشان تبدیل کنند، انرژی تولید کنند، سلول‌های جدید بسازند و به حیات خود ادامه دهند.

اگر بدن ما قادر به تولید آنزیم به اندازه کافی نباشد، سلامتی ما به خطر می‌افتد و گاه مجبور می‌شویم آنزیم‌ها را از منابع دیگری تامین کنیم، مانند قرص‌های معده‌ای که مخلوطی از آنزیم‌های مورد نیاز برای هضم غذا هستند. آنزیم‌ها کاتالیزگرهای بیولوژیکی هستند.

آنزیم پروتئاز یکی از آنزیم‌هایی است که

افزایش بهره هوشی

اگر می‌خواهید بهره هوش بالا برود و اکثر تست‌های ریاضی و فیزیک را در همان مرتبه اول با سرعت زیاد حل کنید باید میزان لیسیتین مغز را بالا ببرید.

مواد غذایی حاوی لیسیتین



افزایش سیستم ایمنی بدن

برای افزایش سیستم ایمنی بدن و جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های میکروبی و عفونی سطح ویتامین C بدن باید بالا باشد.

مواد غذایی حاوی ویتامین C



امیدوارم با رعایت موارد گفته شده، بتوانید به خوبی یادگیری خود را افزایش دهید.



یک پروتئاز ممکن است چندین سوبسترا داشته باشد یا اینکه یک سوبسترا توسط چندین پروتئاز برش یابد. برخی از پروتئازها به علت اتولیز حتی می‌توانند خود، سوبسترای خود باشند.

پروتئازها اغلب بصورت آبشاری عمل می‌کنند یعنی به‌طور پی در پی یک پروتئاز باعث فعال شدن پروتئاز بعد از خود می‌شود.

پروتئازها بر اساس مکانیسم پروتئولیتیک و گروه عاملی در جایگاه فعال، به چهار گروه، سرین پروتئاز، آسپارتیک پروتئاز، سیستئین پروتئاز و متالوپروتئاز تقسیم می‌شوند.

خاک به عنوان یکی از مهم‌ترین اکوسیستم‌های میکروبی محل رشد و تکثیر انواع مختلف میکروارگانیسم‌ها است.

باکتری‌های خاک شامل آرتروباکتری‌ها، سودوموناس‌ها، باسیل‌های اسپورزا، باکتری‌های میله‌ای غیر اسپورزا، اکتینومیست‌ها و سیانوباکترها هستند.

آرتروباکترها از نظر تعداد جنس، در خاک غالب هستند. این باکتری‌ها چندشکلی و از نظر واکنش گرم متغیر هستند. بسیاری از این نوع باکتری‌ها دارای تحرک ضعیف و همگی آنها دارای سرعت رشد کم بوده و قدرت رقابت زیادی ندارند.

سودوموناس‌ها حالت میله‌ای، راست یا خمیده دارند. و بین ۵ تا ۲۰ درصد کل باکتری‌های خاک را شامل می‌شوند.

باسیل‌های اسپورزا از نظر واکنش‌های گرم متحرک هستند، این باکتری‌ها می‌توانند در اثر تخمیر گلوکز محصولاتی مانند اتانول، هیدروژن، استین، اسیدهای استیک، فورمیک، الکتیک و سوکسینیک را تولید کنند. باکتری‌های میله‌ای غیر اسپورزا از مهم‌ترین باکتری‌های خاک هستند که در حالت آزاد ازت مولکولی را تثبیت می‌کنند.

این نوع باکتری‌ها از دیگر باکتری‌های تخمیرگر هستند.

اکتینومیست‌ها یکی از مهم‌ترین گروه‌های میکروبی را تشکیل می‌دهند.

بسیاری از اکتینومیست‌ها مولد آنتی‌بیوتیک هستند.

سیانوباکترها نیز پروکاریوت‌های فتوسنتز کننده کلروفیل دار هستند و حاوی رنگدانه می‌باشند.

سیانوباکترها به صورت تک سلولی، توده‌ای یا رشته‌ای دیده می‌شوند و سیانوباکترها دارای حرکت کند و خزنده هستند.

در سیتوپلاسم این باکتری‌ها اجزای فتوسنتز کننده موسوم به تیلاکوئید وجود دارند که در سطح آنها ذرات حاوی رنگدانه یافت می‌شود. این نوع باکتری‌ها به صورت همزیست با پاره‌ای از گیاهان یافت می‌شوند.

مهم‌ترین باکتری‌های مولد آنزیم پروتئاز قلیایی شامل استرپتومایسس ولگاریس، سلولزی میکروبیوم سلولانس و باسیلوس سابتیلیس می‌باشند.

مهم‌ترین قارچ‌های مولد آنزیم پروتئاز قلیایی شامل:

آسپرژیلوس نیجر، آسپرژیلوس نیدوالانس و آسپرژیلوس اوریزائه می‌باشند.

مهم‌ترین مخمرهای مولد آنزیم پروتئاز قلیایی شامل:

آرئوبازیدیوم پلوانس یاروویا لیپولیتیکا و کاندیدا اوله‌آ می‌باشند.

آنزیم پروتئاز قلیایی در صنایع گوناگون از جمله صنایع دباغی، صنایع دترجنت، بازیافت نقره، صنایع غذایی، صنایع ابریشم، عکاسی، داروسازی و تصفیه پساب کاربرد دارد.

یافته‌های پژوهش

طبق تحقیقات انجام شده و مقالات خوانده شده از سایت‌های معتبر، روش‌های گوناگونی برای جداسازی باکتری‌های مختلف از خاک وجود دارد؛

اما روش منحصر به فرد پاستاریزاسیون برای جداسازی سویه باسیلوس سابتیلیس از دیگر روش‌ها مناسب‌تر است.

پس از جداسازی این باکتری‌ها برای خالص سازی باکتری‌های جدا شده مقاله‌های مختلف مطالعه شد و دریافت شد که روش پورپللیت یا کخ مناسب‌ترین روش برای خالص سازی می‌باشد.

پس خالص سازی آنها به این روش، آنها را

روی موادی که توسط محلول بیوره میزان پروتئینشان بررسی کردیم و متوجه شدیم که تخم مرغ نسبت به بقیه مواد آزمایش شده دارای میزان پروتئین بیشتری است و می‌تواند ماده غذایی مناسب‌تری برای پژوهش ما می‌باشد.

پس از آزمایش باکتری‌های استخراج شده روی تخم مرغ می‌توان متوجه خاصیت پروتئازی باکتری باسیلوس سابتیلیس خاک شد.

بحث و بررسی

امروزه اکثر ما از اهمیت ویتامین‌ها و مواد معدنی در کمک به سلامت بدنمان تا حدودی آگاه و مطلع هستیم.

در این پژوهش آنزیم اصلی بررسی شده آنزیم پروتئاز بوده که از جمله آنزیم‌های مهم طبیعت شمرده می‌شوند که در صنعت و بهداشت کاربرد وسیعی دارند.

این آنزیم، آنزیمی طبیعی بوده که به طور معمول در طبیعت یافت می‌شود و همچنین توسط میکروارگانیسم‌های موجود در طبیعت نیز قابل دسترسی است. طبق بخش‌های قبل خاک به‌عنوان یکی از منابع غنی از میکروارگانیسم‌ها معرفی شد و قطعا جانداران ذره‌بینی که توانایی تولید آنزیم پروتئاز را داشته باشند را می‌توان به راحتی در خاک پیدا کرد. حال که خاک منبع بسیار غنی برای استفاده از آنزیم است می‌توان از میکروارگانیسم‌های آن برای افزایش تولید آنزیم پروتئاز و استفاده بیشتر آن در صنعت کمک گرفت و بسیاری از مشکلات انسان‌ها را در این راستا حل کرد.

نتیجه‌گیری و پیشنهادات

بین میکروارگانیسم‌های موجود در خاک، باکتری‌ها جزو بهترین موجوداتی هستند که می‌توان از آنها در این راستا استفاده کرد. گونه‌های مختلفی از باکتری‌ها در خاک زندگی می‌کنند که بین این باکتری‌ها باسیلوس‌ها می‌توانند بهترین انتخاب باشند و از بین باسیلوس‌ها، گونه باسیلوس سابتیلیس می‌تواند برای استفاده از آنزیم پروتئاز تولید شده مناسب باشد.

حال با این توصیفات و اطلاعات موجود از فواید آنزیم‌ها در طبیعت می‌توان گفت آنزیم‌ها موادی هستند که می‌توانند رویاهای دیرینه انسان‌ها را به حقیقت برسانند، رویاهایی مانند سرعت بخشیدن در واکنش‌های شیمیایی و... که این افزایش سرعت می‌تواند کمک بسیار بزرگی در زمینه پیشرفت بشر در علم و فناوری کند.

اکنون که می‌توان به طور طبیعی از این آنزیم‌ها استفاده کرد و آنها را به طور مستقیم از خود طبیعت درخواست و دریافت کرد می‌توان باکتری‌ها را به خصوص باسیلوس سابتیلیس‌ها را به عنوان همکاران انسان‌ها در زمینه تولید آنزیم به خصوص آنزیم پروتئاز دانست و از آنها در زمینه‌های مختلف در جهت رشد، پیشرفت و افزایش سرعت بشر در علم استفاده کرد.

طبق نتایج به دست آمده پیشنهاد می‌شود که در کنار تولید صنعتی آنزیم پروتئاز در کارخانه‌ها از این گونه باکتری‌ها نیز استفاده شود تا تولید آنزیم پروتئاز به میزان خوبی رسیده و در آینده دچار کمبود این آنزیم نباشیم زیرا خود طبیعت این هدیه ارزشمند را به ما تقدیم کرده است تا آیندگان نیز از این گوهر کمال استفاده را ببرند. البته این طرح مانند دیگر طرح‌ها نیز شامل محدودیت‌هایی می‌باشد که می‌توان به تولید بخارات سمی توسط باکتری اشاره کرد اما با دقت کامل و توجه به توصیه‌های بهداشتی می‌توان از خطرات احتمالی جلوگیری کرد.

خط رو خط

فعالیت های واحد آموزش متوسطه اول:

- مشاوره فردی و گروهی با اولیای دانش آموزان پایه های هفتم هشتم و نهم
- برگزاری کارسوق خلاقیت ویژه پایه هفتم
- برگزاری جشنواره صبحانه سالم
- برگزاری مراسم دهه ریاضی
- برگزاری مراسم المپیاد ورزشی (درون مدرسه ای)



- بزرگداشت هفته بهداشت روان
- ارائه کارنامه ماهانه مهر و آبان به صورت حضوری و سامانه مدبر
- برگزاری جلسه معارفه دبیران و اولیا پایه هفتم



- تدوین میثاق نامه
- برگزاری شورای دبیران همراه برگزاری دپارتمان های آموزشی ریاضی، مطالعات، ادبیات و زبان
- برگزاری کلاس رفع اشکال ریاضی

- برگزاری شورای مدرسه در آذر ماه
- برگزاری ستاد امتحانات نیمسال اول
- برگزاری کارگروه (آموزشی-علمی) انجمن اولیا و مربیان
- برگزاری کلاس های تقویتی برگزاری کمیته هدایت تحصیلی
- تشکیل کلاس های پیشرفته ریاضی زیست ادبیات و فیزیک
- ارائه کارنامه میان نوبت اول به صورت مجازی
- برگزاری مانور زلزله
- برگزاری جلسه کیفیت بخشی آموزشی

فعالیت های واحد آموزش دوره دوم:

- برگزاری آزمون تعیین سطح زبان
- برگزاری انتخابات انجمن اولیا و مربیان
- برگزاری شورای مدرسه



- بزرگداشت هفته بهداشت روان
- برگزاری اولین جلسه انجمن اولیا و مربیان
- برگزاری آزمون جامع
- بزرگداشت هفته پیوند اولیا و مربیان
- برگزاری شورای دبیران
- برگزاری جلسه کیفیت بخشی آموزشی
- برگزاری المپیاد ورزشی (درون مدرسه ای)



- برگزاری جلسه آموزش خانواده

- برگزاری کلاس فوق برنامه شیمی
- اجرای طرح همیار معلم
- پایش رشد دانش آموزان پایه ی دهم
- بزرگداشت روز آزمایشگاه
- برگزاری کلاس فوق برنامه زیست شناسی جهت تعمیق یادگیری
- برگزاری کلاس فوق برنامه زمین شناسی پایه یازدهم جهت تعمق یادگیری
- برگزاری دپارتمان های آموزشی
- شرکت در وبینار های تخصصی
- برگزاری مراسم بزرگداشت دهه ریاضی
- بازدید همکاران فرهنگی آموزش و پرورش منطقه سیزده تهران از گروه صنعتی ایران خودرو
- برگزاری اردوی عملی آمادگی دفاعی
- برگزاری کلاس های تقویتی در روزهای پنجشنبه
- تنظیم برنامه امتحانی نیمسال اول
- ارائه کارنامه مستمر به اولیا
- برگزاری جلسه دپارتمان مشاوره

فعالیت های واحد فرهنگی دوره اول و دوم:

- فضاسازی متناسب با آغاز سال تحصیلی
- فضاسازی و نمایشگاه پوستر به مناسبت گرامی داشت هفته دفاع مقدس
- تلاوت کلام الله مجید با همراهی گروه حاملان قرآن



- سخنرانی و بیان خاطرات همسر گرامی شهید سید رضا طباطبایی سلیمانی به مناسبت هفته دفاع مقدس
- تقدیر از همکاران محترم خانواده های شهدا
- برگزاری مراسم میهمانی لاله ها (غبارروبی مزار شهدا
- افتتاح طرح ملی لاله های روشن دیدار با آزاده و جانباز معزز هشت سال دفاع مقدس جناب آقای ناصر احمدی
- برگزاری ویژه برنامه میلاد پیامبر ص و امام جعفر صادق ع و بزرگداشت حافظ



- برگزاری جشن عاطفه ها و مشارکت دانش آموزان
- بزرگداشت هفته پدافند غیرعامل
- گرامی داشت روز سیزده آبان و روز دانش آموز
- شروع اجرای طرح مشکات (تدبر در قرآن) با عنوان یک لقمه نور به مناسبت میلاد امام حسن عسکری ع
- برگزاری مراسم هفتگی دعای پرفیض توسل
- برگزاری مانور زلزله و حضور اعضای هلال احمر در مدرسه



- اجرای طرح همیار کتابدار با اهداء کارت رسمی همیار کتابدار و پیکسل حضور دانش آموزان در کتابخانه به تهیه بوک مارک برپایی نمایشگاه کتاب به مناسبت هفته کتاب و کتابخوانی برپایی ایستگاه اهدای کتاب در هفته کتاب و کتابخوانی برگزاری جلسه نقد و معرفی کتاب با حضور خانم پریزاد در واحد کتابخانه برای دانش آموزان دوره اول در آبان ماه



- نشست صمیمی با حضور سرکار خانم دکتر صمیعی پیرامون هفته کتاب و کتابخوانی برای دانش آموزان دوره دوم اهدای کتاب توسط دانش آموزان به واحد کتابخانه اهداء جوایز مسابقه کتابخوانی به برگزیدگان فعال کتابخوان "در هفته کتاب و کتابخوانی" اهداء جوایز مسابقه روزنامه دیواری به دانش آموزان دوره اول اهداء جوایز مسابقه پادکست به دانش آموزان دوره اول اهداء جوایز و تقدیر از همکاری همیاران کتابدار دو دوره تحصیلی

فعالیت های واحد کتابخانه:

- تزیین فضای بیرونی کتابخانه (برد و بنر) به مناسبت هفته دفاع مقدس
- تزیین فضای داخلی کتابخانه برای هفته دفاع مقدس



- آماده سازی میزهای نمایشگاه کتاب با تخفیف ۲۰٪ برای هفته دفاع مقدس
- تزیین فضای کتابخانه و برپایی نمایشگاه کتاب به مناسبت هفته پیوند اولیاء و مربیان
- برگزاری نمایشگاه کتاب به مناسبت هفته پیوند اولیاء و مربیان
- برگزاری مسابقه کتابخوانی به مناسبت هفته دفاع مقدس
- آماده سازی کارتهای عضویت
- برپایی مسابقات کتابخوانی در آبان ماه
- تزیین و فضا سازی به مناسبت هفته کتاب و کتابخوانی
- افتتاحیه هفته کتاب و کتابخوانی با حضور مدیریت محترم مجتمع فرزنانگان ۴



- برگزاری اردوی سرزمین روشانو ویژه پایه هفتم



- برگزاری مراسم افتتاحیه مسابقات قرآنی و تقدیر است برگزیدگان درس هایی از قرآن
- برگزاری اردوی اتاق فرار و بولینگ برج میلاد ویژه پایه نهم

فعالیت های واحد پژوهش:

- برگزاری کلاس های تکمیلی رشته پژوهشی IYPT



- اطلاع رسانی و ثبت نام دانش آموزان در جشنواره دانش آموزی افرا
- برگزاری جلسه شورای دبیران پژوهشی تدوین زمان بندی ارائه مستندات پروژه های پژوهشی
- گردآوری افتخارات پژوهشی
- اطلاع رسانی جهت ثبت نام تیم اجرایی کارگاه علوم و نمایشگاه چکاد
- دریافت و داوری پروپوزال های پروژه های دانش آموزی
- ارائه راهنمای ارائه پروژه های دانش آموزی
- برگزاری جلسه هم اندیشی رابطین پژوهشی پژوهش سرای دکتر حسابی
- ارائه کارنامه پژوهشی دانش آموزان

- فضا سازی نمازخانه جهت تشویق دانش آموزان به شرکت در نماز جماعت
- برگزاری انتخابات شورای دانش آموزی و اعلام نتایج انتخابات
- گرامی داشت میلاد حضرت زینب و روز پرستار
- نشست صمیمانه و تقدیر از پرستار فارغ التحصیل دبیرستان فرزنانگان چهار خانم غزل حسینی به مناسبت روز پرستار
- برگزاری مسابقه و اهدای جوایز
- پذیرایی به مناسبت میلاد پرستار کربلا حضرت زینب کبری علیها السلام



- برگزاری دوره می صبحگاه مهارت های کنترل استرس
- برگزاری صبحگاه های مهدویت ویژه دوره دوم
- برگزاری صبحگاه های یک لقمه نور ویژه دوره اول
- برگزاری سلسله جلسات تدبیر در قرآن به صورت ماهیانه
- برگزاری اردوی مجموعه ورزشی انقلاب ویژه پایه دهم و یازدهم



پادکست



بعنوان کسی که عاشق پادکسته، تصمیم گرفتم تو این شماره از مجله، شما خوانندگان عزیز نشریه فرزندگان ۴ رو با این رسانه جذاب آشنا کنم.

میدونم خیلی هاتون از قبل با پادکست آشنا هستید... این مطلب شاید خیلی به کارتون نیاد. خب اول باید بگم پادکست podcast چی هست؛ پادکست، فایل‌های صوتی هست که بر روی سرورهای مشخصی آپلود میشه و شما می‌توانید به کمک برنامه‌هایی که برای گوش دادن به پادکست طراحی شده‌اند، مشترک اونها بشوید یا اصطلاحاً Subscribe کنید.

درواقع چنل‌هایی که مشترک‌شون میشید هر چند وقت یکبار آپیزود جدیدی رو منتشر میکن که میتونید بهشون گوش بدید.

سوال دوم اینه که اصلاً چطوری میشه این پادکستارو گوش بدیم؟ یه سری اپ (اپلیکیشن) "پادگیر" هستن که پادکست هارو از اونجا میتونید گوش کنید. پیشنهاد من، اپ castbox هست که به راحتی میتونید رو گوشی هاتون نصب کنید البته اپ‌های دیگه هم مثل اپل پادکست، گوگل پادکست و ... هم هستن.

یه نکته مهمی که خود پادکسترها (پادکستر به شخصی میگن که پادکست رو ساخته) خیلی بهش تاکید دارن اینه که پادکستاشونو از خود اپ‌های پادگیر گوش کنید و نه اینکه فایل دانلود شده ش رو از شخص دیگه ای بگیری (که خیلی‌ها متأسفانه اینکارو میکنن)؛ با گوش کردن پادکست از این پادگیرها، پادکستر میتونه آمار دقیقی از اینکه کدوم آپیزودها چند بار پخش شدن و گروه سنی شون در چه رنجی هست و

کلی اطلاعات دیگه بگیره و پادکستش رو به لحاظ کیفی ارتقا بده.

ضمناً باید بدونید که پادکست‌ها برای من و شمای شنونده رایگانه و پادکستر هرچقد مشترک (subscriber) بیشتری داشته باشه راحتتر میتونه اسپانسر پیدا کنه که هزینه‌های پادکست رو پردازن (درواقع پادکست‌هایی که اسپانسر دارن، یه جاهایی از پادکست تبلیغات اسپانسر رو میکنن)

سوال سوم اینکه اصلاً از بین این همه پادکست، چطوری میتونیم پادکست مورد علاقه مونو پیدا کنیم؟

پادکست یه رسانه مستقل هست. هر کسی میتونه پادکست خودش رو بسازه (البته دستگاه‌های ضبط صدای باکیفیت و مکان مناسب رو هم باید تهیه کرد) و کلی پادکست در موضوعات مختلف وجود داره. یه راه اینکه پادکست مورد علاقه تونو پیدا کنید اینه که کلید واژه مورد نظرتونو تو اپ پادگیر سرچ کنید که البته شاید به پادکست خوبی پیدا نکنید.

خود پادکسترها هم موضوع پادکستشون رو در حد چند جمله در بخش توضیحات پادکست (details) مینویسن.

راه دیگه ش اینه که از اشخاصی که پادکست گوش میدن بپرسید... معمولاً پیشنهادای خوبی میشنوید. اصلاً پادکست‌های با مشترک بالا همینطوری شده که معروف شدن. و خود پادکسترها هم میگن بزرگترین حمایتی که میتونیم ازشون بکنیم اینه که پادکستشونو به دوستانمون معرفی کنیم.

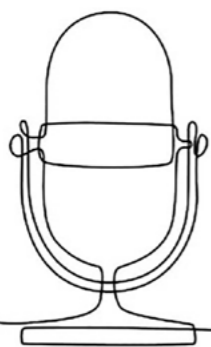
پس بعنوان کسی که پادکست گوش میده، وظیفه خودم میدونم که چند تا از پادکستای قشنگ ایرانی رو بهتون معرفی کنم و در نهایت ممکنه از بعضیاشون خوشتون بیاد یا نیاد...

- پادکست آن On podcast
- داستان واقعی آدمهارو تعریف میکنن تا سعی کنیم خودمون رو جاشون بذاریم .
- استرینگ کست StringCast
- هر آپیزود، داستانی واقعی درباره اتفاقی علمی ست که جهان مارو به نحوی تغییر داده. (حتی اگر مثل من از چیزای علمی خوشتون نیاد گوش کنید چون گوینده خوب بلده چطور جذاب تعریف کنه!)
- پادکست رخ
- داستان زندگی کسانی که قسمتی از تاریخ ایران و جهان رو رقم زدند
- چنل بی ChannelB
- در هر آپیزود، گزارش یک ماجرای واقعی رو برامون تعریف میکنند.
- رادیو دور دنیا Radio Dore Donya
- فرصت تجربه سفرهای شنیدنی است که از گوش هایمان شروع میشود و به گوشه گوشه دنیا میرسد.
- رادیو ماجرا Radio Majera
- روایت تجربه‌های خاص سفر جهانگردها و ایرانگردها که داستان‌هایی برامون تعریف میکنن که شاید تابحال نشنیده باشیم.
- راوی Ravi
- روایت قصه کسانی که یک چالشی توی زندگیشون باعث شده قصه زندگیشون شنیدنی تر بشه
- هری پاتر با لوموس Lumos
- پادکستی برای طرفداران دنیای هری پاتر!

شاید مهمترین سوال این باشه که چرا به پادکست گوش کنیم؟ پادکست یجورایی مثل رادیو میمونه جز اینکه از قبل ضبط شده و شما خودتون انتخاب میکنید به چه چیزی و چه زمانی گوش کنید. وقتی تو مسیر هستید، یا دارید پیاده روی میکنید، یا دارید کاری میکنید که نیازی به تمرکز ذهنی روی اونکار ندارید، یا وقتی میخواید چشماتونو ببندید و چند لحظه از کار یا درس استراحت کنید، پادکست میتونه یه گزینه خیلی مناسب باشه که سرگرمتون کنه و از حق نگذریم، یه عالمه چیز ازش یاد بگیرید... امیدوارم تونسته باشم به خوبی شمارو با این رسانه جذاب آشنا کنم و مشتاق شنیدن پادکست شده باشید.

■ بهاره شاه ولایتی

سردبیر



اگر شما موجود فضایی بودید و زمین را در معرض خطر می‌دیدید، برای نجات آن چه می‌کردید؟



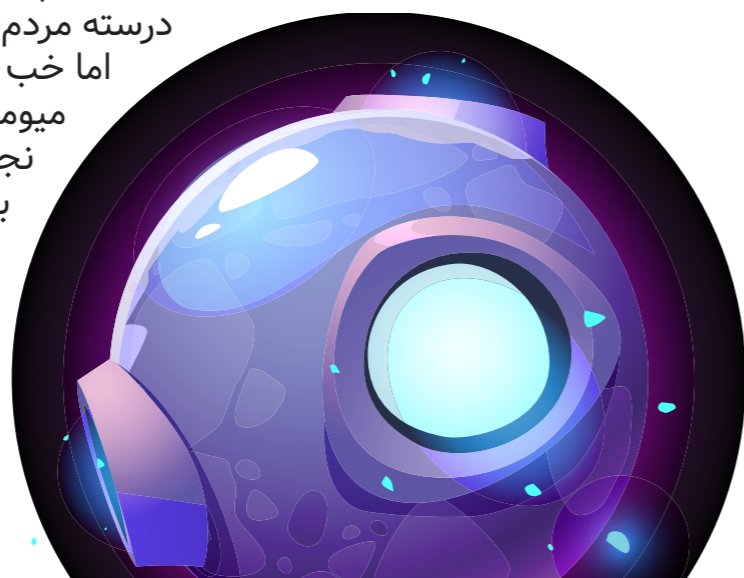
من به همراه دیگر موجودات فضایی برای اصلاح سبک زندگی انسان‌ها با آموزشهای مفید و کاربردی تلاش می‌کردم.

هر سال ۹ میلیون تن زباله پلاستیکی در دریا رها میشود و سالانه سه میلیون و پانصد هزار نفر جان خود را به دلیل بیماری‌های ناشی از آب آلوده از دست می‌دهند. از انسان‌ها می‌خواستیم مصرف پلاستیک کم کرده و از موادی استفاده کنند که قابل بازیافت باشد؛ از اتلاف انرژی پیشگیری کنند؛ از خاک‌ها و جنگل‌ها و پوشش گیاهی محافظت کنند؛ دور ریز مواد غذایی را کاهش دهند و از مواد شیمیایی پاک‌کننده کمتر استفاده کنند؛ به کاهش هوای آلوده کمک می‌کردم و در آخر امیدوارم انسان‌ها همراهی کنند و با زمین پراز نعمت‌های الهی مهربان و قدردان باشند.
با آرزوی بهترین‌ها برای ساکنان کره زمین.
(خانم ورشایان دبیر پیام‌های آسمانی)

اگر موجود فضای بودم و زمین را در معرض خطر می‌دیدم با تمام موجودات فضایی می‌ومدم زمین و تمام آدم‌های بد رو که زمینو فقط حق خودشون میدونستن و در حال تخریب اون بودن، از رو زمین جمع می‌کردم و به سیاره‌ایی دیگه می‌بردم تا هم زمین و هم آدم‌های خوب با آرامش زندگی کنند.
(کوثر شهرباف پایه نهم)



بی تفاوت نبودم و می‌ومدم زمین...
درسته مردم ازم میترسیدن و فرار میکردن!
اما خب چاره ای نیس من میخوام نجاتشون بدم؛
می‌ومدم زمین و هر کاری از دستم بر می‌ومدم برای نجاتشون انجام میدادم و بهشون میفهموندم برای کمک بهتون اومدم و ازم نترسید! و با همکاری هم تلاش می‌کردیم که نجات بدیم و خطر رو برطرف کنیم.
(خانم مهدی- واحد کامپیوتر)



خانه ما

گرم مادر و گهواره‌ایی آرام ما را آرام آرام بزرگ می‌کند تا با دنیای اطراف خود دست دوستی دهیم و بذر شادی را در آن بکاریم و نوبهار دست در دست هم و با هم نظاره‌گر نهال شادی باشیم.

این خانه بزرگ آباء و اجدادی، کره زمین است، افراد این خانه دو دسته‌اند؛

عده‌ایی که دست و پای خود را دراز کرده‌اند تا جایی برای بقیه نباشد و به تنهایی از این خانه لذت ببرند و عده‌ایی که فراتر از گلیم‌شان پادرازی نمی‌کنند و جا برای دیگران باز می‌کنند تا با دیگران از زندگی در این خانه لذت ببرند. شما از کدام دسته‌اید؟

باید به سیاره‌ایی دیگر سفر کرد تا از بالا بهتر شاهد اتفاقات خوب و بد زمین بود، پسماندها، سوراخ شدن لایه ازن، آلودگی‌های آبی و هوا وووو این‌ها نمی‌توانند اتفاقات خوب این خانه باشند، مبادا موجودات غیر زمینی از ما به ما دلسوزتر و برای نجات این خانه خاکی از ما جلوتر باشند!!

کوثر شهرباف

پایه نهم

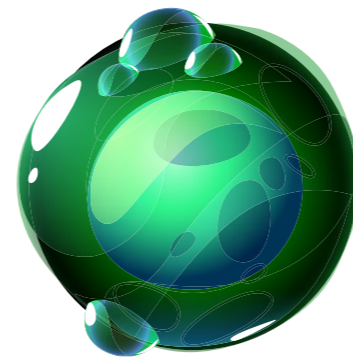
وقتی صحبت از خانه می‌شود، اولین چیزی که به ذهنمان می‌رسد همان چهار دیواری کوچک یا بزرگی است که در آن زندگی می‌کنیم، شاید کمتر به این فکر کنیم که خانه ما انسان‌ها و حتی موجودات زنده دیگر جایی فراتر و بسیار بزرگ‌تر از این چهار دیواری است، خانه بزرگی که همه ما آدم‌ها با هر شکل و رنگ و فرهنگ و زبانی را در کنار هم قرار داده و از ما یک خانواده ساخته.

این خانه علاوه بر بزرگی یک حسن دیگر نیز دارد؛ اینکه آن خانه آباء و اجدادی همه انسان‌های جهان است، جایی که اجداد تمام ما آدم‌ها در آن به دنیا آمدند، قد کشیدند و زندگی کردند.

حالا این ماییم که در این خانه زندگی می‌کنیم و برای بودن آن باید بکوشیم و بجوشیم تا امانت‌دار خوبی برای این میراث ارزشمند باشیم، میراثی که باید سالم به دست نسل‌های بعدی بسپاریم.

گرمای این خانه موجب دلگرمی آدم‌هاست اگر با دست خود آن را سرد نکنیم و این خانه امن است اگر آن را ناامن نکنیم و مثل آغوش





در جواب این سوال که اگر من یک موجود فضایی بودم و زمین را در خطر دیدم برای نجات اون چه کاری انجام میدادم ،

باید اول یه سوال بپرسم!!! از کی تاحالا موجودات فضایی به فکر کره زمین و ساکنین اون بودن که ما خبر نداشتیم؟ تا اونجایی که توی فیلم ها دیدیم اونا فقط می خوان زمین و انسان ها را نابود کنن

خداییش کوثر جان یه سوالی پرسیدی که اگر از کریستوفر نولان (سازنده فیلم های inception و interstellar) هم میپرسیدی نمی تونست جواب درستی بده

به هر شکل فرض می کنیم من یک موجود فضایی دو رگه هستم. در این صورت اول سعی می کنم تا اونجا که می تونم بچه ها را به جای امن در کهکشان منتقل کنم و بعد کارهای بعدی رو انجام بدم ...

(خانم فتاحی- معاون آموزشی)

البته نجاتش می دادم تا ساکنانی که زمین رو نابود کردند نرن سراغ بقیه سیاره ها برای زندگی و همونجا بمونن. (دیناجعفری پایه نهم)

خب، راستش انقد اوضاعش داغونه که اگه من بودم قبل ای نکه آتیشش دامن خودمو بگیره دُمو رو کولم میزاشتم و فرار میکردم! (ر. ی پایه نهم)



هیچ کاری نمی کردم چون از نظر من آدم فضایی، انسان ها چندان خوب نیستند و اجازه می دادم سیاره آنها از بین برود. فقط آدم های خوب رو توی سفینه ام جا می دادم تا زنده بمانند. (کیاناز ستاری پایه نهم)

نمی دونم موجودات فضایی چقدر دغدغه های اهل زمین رو درک می کنند، و تصویر زمین از اون بالا چه شکلیه !

اما امیدوارم مثل ما انقدر در روزمرگی غرق نشوند و نجات زمین رو اولویت اولیه زندگی شون قرار بدن ، من از اون بالا بیشتر از هر چیزی تولید زباله میبینم و راهکاری که به نظرم میرسه ترویج استفاده از محصولات پایدار زیست محیطیه، این همه استفاده از پلاستیک بی سابقه ست !

اما انگار یه دردسر جدید هم در حال رخ دادنه که اگر ازش غفلت کنیم بزودی به یک فاجعه تبدیل میشه... جالبه هنوز تعداد زیادی از اهالی زمین از آسیب موجود در این زباله های جدید بی خبرند ، این زباله جدید سومین منبع بزرگ تولید سرب در زباله های جامد شهریّه!

بعله زباله های الکترونیکی !

طبق قانون مدیریت پسماندها، مسئولیت اجرایی پسماندهای ویژه و صنعتی بر عهده تولیدکنندگان و در واقع عرضه کنندگان اینگونه خدمات باید جنبه های مدیریت پسماندهای تولیداتشان را هم ارائه دهند. همه ی اجزای یک کامپیوتر قدیمی از شیشه مانیتور تا فلزات داخل کیس قابل بازیافتند ولی متاسفانه اکثرا به روش سنتی سوزانده میشوند .

امیدوارم اهالی زمین هر چه زودتر چاره ای برای این معضل بیندیشند.

(خانم پریزاد، معاون فرهنگی)

خب این به خیلی چیزا بستگی داره!

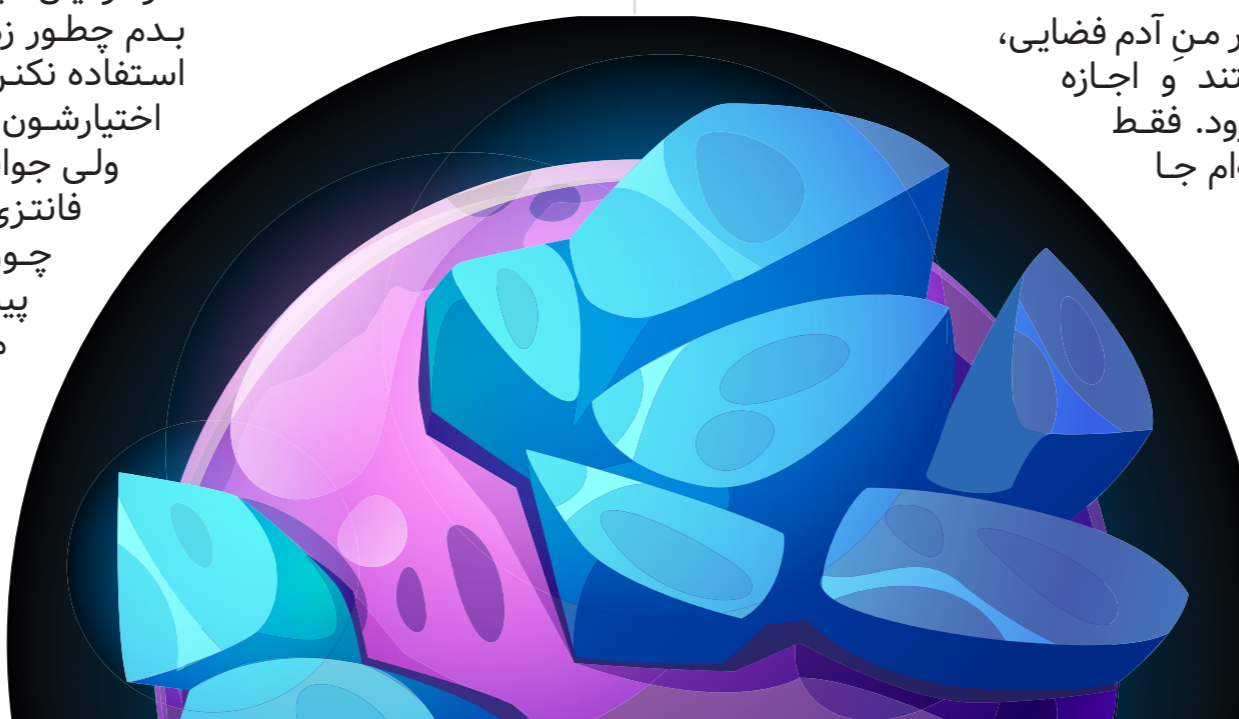
اگر سیاره خودم وضعیتش خیلی خوب و گل و بلبل باشه و به تکنولوژی هایی دست پیدا کرده باشیم که محیط زیست سیاره مون به بهترین شکل باشه و زمین و هواش هم پاک باشه، بنظرم بهترین کار این بود که تعدادی از انسان های متخصص رو از کره زمین میبردم (به اصطلاح، بورسیه میکردم) تا به آدما یاد بدم چطور زمینشونو نجات بدن و دیگه از سوخت های فسیلی استفاده نکنن و تکنولوژی مورد نیازشون رو هم در صورت نیاز در اختیارشون قرار میدادم.

ولی جوابی که من دادم صرفا با در نظرگرفتن اینه که این یه فانتزی باشه و انسان ها طمعی نداشته باشن...

چون مطمئنم که همین انسان ها وقتی به تکنولوژی پیشرفته ی ما دست پیدا کنن، بعدا باعث تهدید سیاره من میشن!

(خانم شاه ولایتی - سردبیر مجله)

■ مصاحبه گر: کوثر شهریاف



درخشش دانش‌آموزان مجتهد آموزشی فرزنانگان ۴ در

نمایشگاه و اختتامیه دومین کارسوق لیزر و کوانتوم

نمایشگاه آثار برگزیده و مراسم اختتامیه دومین کارسوق لیزر و کوانتوم با همکاری سازمان ملی پرورش استعدادهای درخشان و سازمان انرژی اتمی در تاریخ ۱۹ آذر ماه ۱۴۰۱ در سالن همایش‌های خوارزمی پردیس شهید شهریار سازمان انرژی اتمی در تهران، با حضور مسئولان و معاونان سازمان ملی پرورش استعدادهای درخشان و سازمان انرژی اتمی و جمعی از مدیران وزارت آموزش و پرورش برگزار شد. در مجموع ۲۰ تیم از استان‌های آذربایجان شرقی، اردبیل، البرز، تهران، چهارمحال و بختیاری، مازندران و نیز شهرستان‌های استان تهران کشور به مرحله نهایی راه یافتند و طرح‌های برتر آنها

در جریان اختتامیه این کارسوق در نمایشگاهی که در محل سازمان انرژی اتمی ایران برپا گردید در معرض دید علاقه‌مندان قرار گرفت. در مراسم اختتامیه دومین کارسوق لیزر و کوانتوم نیز از مجموع ۱۸۶ طرح ارسالی به دبیرخانه اجرایی و علمی، ۵۴ طرح از سوی کارشناسان و متخصصان سازمان انرژی اتمی به عنوان طرح‌های برتر و برگزیده اعلام شدند و در این مراسم مورد تقدیر قرار گرفتند. دانش‌آموزان برگزیده مجتهد آموزشی فرزنانگان ۴، فائزه کاویانپور و ثنا یزدی‌نیا روز شنبه مورخ ۱۹ آذر ماه ۱۴۰۱، در نمایشگاه و اختتامیه دومین کارسوق فناوری لیزر و کوانتوم

واقع در سازمان انرژی اتمی حضور یافتند. در بخش اول که مربوط به نمایشگاه آثار برگزیده این کارسوق بود، دانش‌آموزان طرح پژوهشی خود با عنوان هشدار لیزری را برای بازدیدکنندگان از جمله ریاست محترم سازمان ملی پرورش استعدادهای درخشان، مدیران سازمان انرژی اتمی و مسئولین مرکز علوم و فنون لیزر ایران ارائه نمودند.

در بخش دوم یعنی برگزاری مراسم اختتامیه نیز، پس از اجرای ویژه برنامه‌های تدارک شده برای مهمانان، از دانش‌آموزان برگزیده تقدیر شد. در پایان نیز دانش‌آموزان از راکتور تحقیقاتی تهران بازدید کردند.

پریسا زارع

مسئول پژوهش



■ غرفه فرزنانگان ۴



■ بازدید از راکتور تحقیقاتی تهران



شب یلدا

در این لحظات، آخرین دقیقه آذرماه را ورق میزنیم و شمع های روشن زرد پاییز را فوت می کنیم.

امشب آغاز زمستان است، چراغ خانه ها هنوز بیدارند و خانه نشینان گرد آتش گرم دوستی، نشسته اند و طمع ترش و شیرین انار را در دهان مرور میکنند.

آن طرف هندوانه ای منتظر رسیدن به غایت خود است تا سفره یلدا را با رنگ سرخش تزئین کند و این طرف مادر بزرگ با تسبیح فیروزه ای رنگش ارزوی سلامتی و عاقبت بخیری همه جمع را از خداوند طلب میکند.

همه گرد هم آمده اند تا از روزهای خوب خدا سخن بگویند و به بهانه یلدا این طولانی ترین شب سال، فارغ از پیچ و خم های زندگی همدیگر را به شنیدن خاطرات خوب خویش میهمان کنند.

یلدا فرصتی است برای دیدارها، وقتی کشاکش روزگار تو را از دیدار آنان که به چشمان تو نیازمندند، بازمی دارد.

آتش گرم و کرسی خانه مادربزرگ ما را به گرد خویش آورده و گرمایش را با ما تقسیم می کند تا در زمستان سرد در راه، به یاد چون امشب همیشه گرم گرم بمانیم.

در میان داستان پدر بزرگ، روایت رستم و سهراب، سیاوش و افراسیاب و فرنگیس، شیرین و فرهاد موج میزند، و پدربزرگ چه باشکوه داستان های کهن را می گوید.

و ما تشنه شنیدیم تا ذخیره ای شود برای فرداهایی که در انتظارمان است، فرداهایی پر از فراز و نشیب زندگی که بدون تلاش و امید رنگ زیبایی نخواهد داشت.

یلدا یعنی یادمان باشد که زندگی آن قدر کوتاه است که یک دقیقه بیشتر با هم بودن را باید

جشن گرفت. یادمان باشد با آمدن زمستان، اجاق خاطره ها را روشن بگذاریم تا دچار سردی فاصله ها نشویم.

امشب یلداست. بگذاریم هر چه تاریکی هست، هر چه سرما و خستگی هست، تا سحر از وجودمان رخت بربندد.

بلندترین شب سال هم خورشید را ملاقات خواهد کرد و این یعنی بوسه گرم خداوند بر صورت زندگی؛

و خداوندی که انسان را خلق کرد، شب را محل آرمیدن و آرامش یافتن قرار داد و یلدا شبی است برای شکر گذاری همه ی نعمتهایی که در جای جای زندگیمان فراموش شده اند.

یلدا، ... یعنی بهانه ای برای در کنار هم شاد بودن و زندگی یعنی همین بهانه های کوچک گذرا.

■ مهدیه اصلانی

دبیر هنر



■ عکس از مهتاب پریزاد
معاون فرهنگی دوره اول

خط برتر

افتخارات پژوهشی:

ثبت مقاله در پایگاه استنادی سیویلیکا توسط دانش آموز:



پرنیان اشرفی
(پایه دهم)

کسب مدال برنز در جشنواره بین المللی ابن سینا (رویداد کارآفرین شو) توسط دانش آموزان:



نورا حسنی
(پایه دهم)



ملینا همدانی
(پایه دهم)



سارا داستان پور
(پایه دهم)



دینا صید محمدی
(پایه دهم)

طرح شایسته تقدیر در جشنواره بین المللی ابن سینا (رویداد کارآفرین شو) توسط دانش آموزان:



فاطمیما عزیزى
(پایه نهم)



سیده دینا جعفری
(پایه نهم)



سما حسینی
(پایه نهم)

حیات مدرسه ما زیباترین حیاطی است که من تا به حال دیده ام!

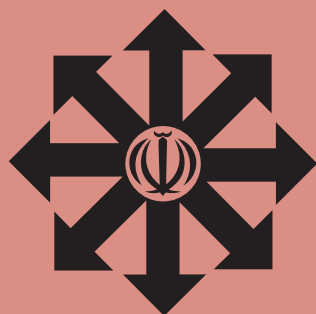
صبح ها وقتی در داخل حیات قدم میزنم و چشمانم به درختان چنار تنومند سر به فلک کشیده می افتد، متوجه می شوم سال های زیادی از عمرشان می گذرد. پرندگان زیادی لا به لای چنار مدرسه ما زندگی میکنند. این درختان پر شاخه سایه های خوبی را برای نشستن و استراحت ایجاد می کنند.

گاهی دلم می خواست روی بالاترین شاخه ها مینشستم و از آن بالا، مدرسه خودمان را می دیدم! کاش، زبان درختان مدرسه مان را بلد بودم و با آنها صحبت می کردم! میدانم خاطرات بسیار زیبایی در دل خود دارند، از بچه هایی که با شور و شوق به این مدرسه آمدند، از غم ها و شادی هایشان و امیدها و تلاششان، رویاها و آرزوهایشان و....

امیدوارم قصه تمام بچه هایی که درختان مدرسه مان دیده اند با شادی سپری شده باشد و به تمام رویاهایشان رسیده باشند. ما هم سعی می کنیم با چنارهای مدرسه مان دوست باشیم تا از ما هم خاطرات خوبی در دلشان از ما به یادگار بماند.

زهرا عبیری

پایه هفتم



سازمان ملی پرورش استعداد های درخشان
دیرستان فرزندگان ۴

دیرستان فرزندگان ۴

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

تلفن: ۷۷۱۷۰۲۲۳ - ۷۷۱۷۱۱۲۲ - ۷۷۱۷۰۸۲۰

وبسایت: www.farzanegane4.ir

ایمیل: farzanegan4@gmail.com

فکس: ۷۷۱۱۳۱۴