



● فضای مجازی و تأثیر آن
بر کیفیت تعلیم و تربیت

● آیا شهر خوب
ساختنی است یا یافتنی؟

● ورزش مدارس را
جدی بگیرید

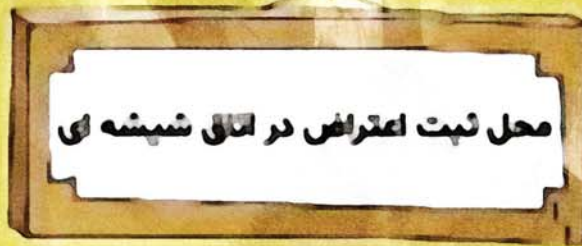
■ مصاحبه با مدیر آموزش و پرورش:
مدارس نظارت دقیق می‌شوند

● چه کسی سفره غذا را
جابجا کرد؟!

● عوامل موفقیت و
پیروزی جوانان



زنده باد پاسخگویی و شفافیت!



آیا شهر خوب ساختنی است یا یافتنی؟



به قلم زهره احمدی
مدیر مسئول

مطالبه‌گر رفع کاستی‌های شهر باشند. در این خصوص، جوانان یکی از گزینه‌های مطالبه‌گری و توسعه هستند که می‌توانند علاوه بر استفاده از رسانه، از طریق چهره به چهره با مدیران و مسئولان نیز اقدام به مطالبه‌گری کنند.

استفاده از جوان و فکر جوان، بهره‌برداری از فکرها و ایده‌های نو و خلاقانه است. بهره‌وری بالا، فرصت‌سازی، فعالیت و مشارکت برای پرورش مدیران آینده، ویژگی‌هایی است که موجب می‌شود جوانان را در امور دخیل کرد. حتی وقتی جوانان وارد صحنه می‌شوند، می‌توانند خانواده‌های خود را وارد گود کرده و ظرفیت‌های بیشتری را نمایان کنند.

جهت توسعه، صرفاً پول ملاک نیست، استفاده از ظرفیت‌های علمی، توانایی و مهارت‌های جوانان می‌تواند یکی از بهترین راه‌کارهای توسعه و مطالبه‌گری باشد. منتاسفانه ما نتوانستیم خودمان و ظرفیت‌هایی که داریم را به دیگران خوب نشان دهیم و بشناسانیم. ما در بحث ارتباط با دیگران جایگاه و دیدگاه خوبی

عده ای از مردم برای یافتن شهر خوب تلاش می‌کنند، اما شهر خوب ساختنی است و آن شهر توسط خود مردمانش ساخته و پرداخته شده که الان قابل یافتن است. در توسعه شهر، دو مطلب عمده وجود دارد، اول نقش «دولت» و دوم نقش «مردم» که هر کدام نقش به سزایی در توسعه و پیشرفت شهر دارند، اما نقش مردمی آن پررنگ‌تر و تاثیرگذارتر است. امروزه تشکیل انجمن‌ها، تین‌ها و تشکل‌ها، که در حوزه‌های مختلف به صورت تخصصی به مسائل جاری اجتماعی و اقتصادی می‌پردازند، می‌تواند نقش بسزایی در ساختن شهر خوب ایفا نمایند و «سازمان» نیز می‌تواند یاریگر تحقق این امر باشد. رسانه‌هایی مانند صدا و سیما، فضای مجازی و نشریات می‌توانند

آتش می‌کشند. درسی که این دوره شورای شهر داد، این بود که باید دقت کرد نماینده‌ای را به شورا فرستاد که تنها به فکر انتشار تصویر خود و مطرح شدن و دنبال منافع خود و خوبیشانش نباشد. منافع شهر و مردم را در نظر بگیرد و هوچی‌گری نکند! باور داشته باشند مردم ولی نعمت‌شان هستند و کاری کنند که منفعشت به مردم برسد. شورای شهر جای شعار و لجاجت نیست. جای به رخ کشیدن مدارک تحصیلی کذایی نیست. جای عمل است و می‌طلبید جوانان با چشم باز در این اتفاق سهیم باشند.

نداریم. باید برای توسعه شهری و مشارکت جوانان آن چیزی که از توان‌مان بر می‌آید انجام دهیم و کاری که از توانش بر نمی‌آید با استفاده از تجربه دیگران و هم‌فکری بزرگان مطالبه کنیم.

این روزها به تدریج به ایام انتخابات شوراها نزدیک می‌شویم؛ انتخاباتی که قرار است وکلای مردم برای چهار سال راهی ویلا معروف خرمشهر شوند تا برنامه‌ریزی و مصوباتی را به بهترین شکل برای آبادی شهر و آسایش مردم تصویب کنند و ناظر بر اجرای آن باشند، خواه تا امروز این مهم آن‌طور که باید و شاید میسر نشده باشد.

در شرایط فعلی آنچه مایه نگرانی است؛ ورود منافع‌طلبان و جنگ روانی آن‌ها و تخریب چهره‌های کارآمد به منظور حذف رقبا است که می‌طلبید جوانان و به خصوص «رأی اولی‌ها» با دقت نظر مسائل را رصد کرده و فرق بین دوغ و دوشاب را متوجه شده تا خدای نکرده مورد سوءاستفاده افرادی قرار نگیرند که برای منافع خود قیصریه‌ای را به



فضای مجازی و تأثیر آن بر کیفیت تعلیم و تربیت



دکتر احمد اکبری

با وجود آن که چند دهه از پیدایش فناوری اینترنت می‌گذرد، نظام آموزشی کشور آن‌گونه که باید خود را با توسعه فناوری هماهنگ نساخته است. آن‌چنان‌که شرکت «آی‌بی‌ام»، به‌عنوان بزرگ‌ترین شرکت‌های کامپیوتری جهان، عنوان نموده؛ فضای مجازی اینترنتی روزانه یک میلیون صفحه الکترونیکی را خود می‌آفریند تا جایی که سازمان

دسترس به داده‌ها و اطلاعات مفید برای دانش‌آموزان را تسهیل می‌کند این امکان هم بالقوه در آن فراهم است که مطالبی که با دقت و سن و سال دانش‌آموز تناسبی ندارد؛ به سهولت در آن قابل دسترسی است. شاید به همین خاطر است که با وجود نقش فضای مجازی در بهبود زندگی انسان، تهدیدهای جدی همیشه از این امکان برای گروه‌های مختلف سنی وجود داشته است. در جوامع پیشرو آموزش و پرورش بستر استفاده درست و اصولی از آموزش نوین و الکترونیکی، قواعد و اصول بهره‌مندی از این امکان را در طول دوران رشد کودکان فراهم نموده است؛ به همین سبب شاید اشکالات کمتری هم برای کودکان این جوامع به وجود آید اما آنجا که نحوه استفاده از فضای مجازی و برخورداری مناسب از آن آموزش داده نشده، مشکل می‌تواند دوچندان گردد.

چالش‌های جدی آموزش‌های مجازی

اینک آموزش‌های مجازی با چالش‌هایی مواجه است، عدم آموزش معلمان در دانشگاه‌ها و مراکز تربیت‌معلم، منطبق بر آموزش از راه دور الکترونیکی و مجازی، نبود امکانات در برخی مناطق به‌خصوص خانواده‌هایی که به لحاظ مالی امکان فراهم نمودن وسایل ارتباط جمعی را برای کودکان ندارند و محتوای نامناسب و نبود طراحی برنامه‌های درسی کتب موجود مناسب با مناصب آموزش‌های مجازی مخصوصاً در دروسی هم‌چون ریاضی و علوم از جمله این چالش‌هاست.



طراح: مهیا جلالی

یونسکو پیشنهاد داده که دسترسی به فضای اطلاعاتی از حقوق اساسی انسان‌هاست و لازم است به اعلامیه حقوق بشر افزوده گردد. در چنین شرایطی نادیده گرفتن این مهم می‌تواند به انفعال و از دست رفتن موقعیت‌ها بینجامد. همان‌گونه که سال‌هاست مؤسسات آموزشی و دانش‌آموزان و دانشجویان از پست الکترونیکی، سایت‌ها و وبلاگ‌ها تالارهای گفتگو و فضای مجازی و آموزش الکترونیکی، جهت تسهیل یادگیری و آموزش استفاده از فناوری اطلاعات در امر آموزش بهره‌ها بردند آن‌ها نرم‌افزارها و فضاها را به خدمت آموزش درآوردند. جالب آن‌که از سطوح ابتدایی تا دانشگاه بخش عمده‌ای از آموزش در فضای مجازی محقق می‌شود. مهم‌ترین دستاوردها، امکان دسترسی رایگان برای همه افراد در همه زمان‌ها را می‌توان ذکر نمود، تا جایی که تعداد سبدهای از فرآیند آموزش و ظرفیت‌های فراوانی از آموزشگاه‌ها با بهره‌مندی از آموزش مجازی نیازهای خود را مرتفع نمودند.

قطعا انفجار اطلاعات، گسترش بی‌حدوحد آن، دیگر به کمک روش‌های سنتی قابل ارائه به همین افراد نیست؛ بنابراین این شیوه‌ها مورد استقبال فراوان قرار گرفته است. البته در برخی جوامع اجبارهایی هم‌چون بیماری کرونا اهمیت ورود به آموزش‌های مجازی را به نظام‌های آموزشی دیکته نموده است. چه‌بسا آن‌ها هم از سر اضطراب به این مهم تن داده‌اند. شاید به همین خاطر است که این شیوه‌های نوین و پرکاربرد تمام شئون نظامات آموزش و پرورش سنتی را به چالش کشیده و برای ذینفعان استراتژیک آن، دلهره و اضطراب ایجاد نموده است تا جایی که از ارکان و عناصر اصلی تعلیم و تربیت یعنی دانش‌آموز، معلم و برنامه درسی با وجود گذشت چندین ماه از ورود به عرصه آموزش مجازی، همچنان سردرگم و نگران و البته بی‌برنامه به سمت رفتارهای باری به هر جهت به‌پیش می‌روند.

هم‌چنین عدم آشنایی با شیوه‌ها و فنون تعامل در فضای مجازی و گرما بخشی به کلاس درس، بی‌مهری به دروس مهمی که در کنکور ضریب کمتری دارند به خاطر فشرده شدن ساعات کلاسی، کاهش مناسب‌انسانی در درازمدت که می‌تواند به‌جایگزینی فناوری و وسایل آموزشی به‌جای روابط چند وجهی کلاسی بین شاگردان و معلم و شاگردان با یکدیگر شود از دیگر چالش‌هاست. در واقع استمرار آموزش‌های مجازی می‌تواند تفاوت‌های فردی و هدایت تحصیلی را به چالش بکشد و عدم امکان نظارت والدین، چگونگی استفاده از فضای مجازی توسط دانش‌آموزان چالشی جدی دیگری است. هم‌چنین ارزیابی فرآیند آموزش، در کلاس‌های مجازی مستلزم بستری فرهنگی است چه‌بسا در سطوح بالا و دوره‌های تحصیلات تکمیلی در دانشگاه‌ها هم بحث ارزیابی از فرآیند آموزش همچنان مسئله‌ساز است چرا که نمره و ارزشیابی سنتی یادگیرنده را به‌سوی تقلب و شیوه‌های نادرست می‌کشاند. اما چه باید کرد را می‌توان در دیدگاه‌های پراگماتیستی جستجو نمود. آنجا که تنها اصل ثابت در نظام هستی را اصل تغییر دانسته و بهترین نظام تعلیم و تربیتی را نظامی می‌داند که یادگیرنده را برای مواجهه با دنیای در حال تغییر آماده نماید.

معمالت



آدم‌های کوچک

آدم‌های کوچک را می‌شناسید؟

همان‌ها که توان خوشحال کردن خود را به هیچ قیمتی ندارند و می‌کشند به هر قیمتی دیگران را غمگین کنند.

همان‌ها که آتقدر چشم و نگاه‌شان را به گام و دنیای آدم‌ها دوخته‌اند که سال‌های سال نه گامی برداشته‌اند، نه دنیایشان را ساخته‌اند.

همان‌ها که برای کوتاهی‌های خود در قبال خود، دنبال مقصر می‌گردند میان دیگران!

همان‌ها که نظری تنگ دارند و بلندنظر نیستند.

که به‌جای آرزو، حسرت می‌کشند و به‌جای تلاش سنگ می‌اندازند

همان‌ها که دیر یازود تاوان پس می‌دهند تاوان خصلت‌های سیاهی که در دل پرورانده‌اند...

آدم‌های کوچک را می‌شناسید؟

آن‌ها سعی نمی‌کنند بزرگ شوند به آب و آتش می‌زنند دیگران را کوچک کنند...

و خداوند حواسش به همه چیز هست، و خداوند آدم‌های کوچک را دوست ندارد.

با عرض سلام، به عنوان اولین سؤال بفرمایید آیا شما موافق بازگشایی مدارس هستید؟

ضمن تشکر از شما و این که پیگیر دغدغه‌های والدین در خصوص بازگشایی مدارس و شیوع ویروس کرونا هستید، در پاسخ به سؤال شما باید بگویم که بازگشایی مدارس در این زمان لازم بود و اگر این اتفاق نمی‌افتاد تا زمانی که دانش‌آموزان حضوری به مدارس نمی‌آمدند، شناخت اولیه بین دانش‌آموز و معلم و اولیاء شکل نمی‌گرفت.

منظور چه شناختی است؟

منظور آشنایی با یکدیگر، آماده شدن برنامه درسی و برنامه‌هایی که باید با هماهنگی یکدیگر صورت گیرد، از سویی باید خانواده‌ها حساس شوند و شروع آموزش را باور کنند و این جز با بازگشایی مدارس میسر نمی‌شد.

اما برخی خانواده‌ها معتقدند این بازگشایی صرفاً برای گرفتن شهریه از والدین در مدارس و فروش لباس‌های فرم بود؟

در اصل این گونه نبوده، ولی برخی مدارس به نوعی از این فرصت سوءاستفاده کرده و اقدام به اخذ شهریه و طلب مشارکت کردند.

آیا برای گرفتن شهریه توسط مدارس غیرانتفاعی نظارتی وجود دارد؟

شهریه این مدارس توسط مؤسس و مدیر دریافت می‌شود، هر چند نمی‌توانیم بگویم که وجهی بابت پذیرش دریافت نکنند، ولی این که در شرایط خاص فعلی با وجود مشکلات اقتصادی، مدارس غیردولتی تمام شهریه را ابتدای سال دریافت کنند، منصفانه نیست، و انتظار داریم در زمینه تقسیط و تخفیف شهریه‌ها اقدام نمایند. ولی برگزاری کلاس‌ها به صورت مجازی با کاهش هزینه ارتباطی ندارد زیرا این روش آموزش بعضاً هزینه برتر است. اداره مدرسه به شیوه مجازی پهنای برای ندادن و یا کاهش شهریه نیست البته هیچ دلیلی هم برای افزایش شهریه وجود ندارد مگر اینکه افزایش مربوط به افزایش شهریه سالانه شود.

در خصوص الزامی کردن لباس فرم چی؟

امسال تغییر لباس فرم را اجباری نکردیم و همان لباس سال قبل را می‌توانست استفاده کنند. اما نداشتن لباس فرم قطعاً مشکلات بیشتری را به خصوص از نظر اجتماعی برای خانواده‌ها ایجاد می‌کند.

اگرچه قرار بود تصمیم‌گیری‌ها به خود مدارس سپرده می‌شود اما بعضاً قوانین تکلیفی به مدارس موجب سرگردانی خانواده‌ها شده است؟

اگرچه پسندیده نیست تمامی اختیارات را به مدیر مدرسه بدهیم، البته شیوع ویروس کرونا، شرایط فعالیت مدارس را امسال استثنایی کرده، به همین جهت گاهی شاید ستاد کرونا تصمیمات آنی بگیرد و لازم باشد، مدرسه تغییر برنامه بدهد به همین جهت دستورالعمل‌ها به مدارس ابلاغ شده و گفتم در کیفیت اجرا مسئولیت باید به شورای مدارس داده شود و مقداری اعتطاف داشته باشیم.

وضعیت موجود به خصوص برای ایام ساعتی که باید دانش‌آموزان در مدارس حضور داشته باشند حتی زمان حضور در برنامه شاد، بلا تکلیفی‌هایی هست و بعضاً شاهدیم معلمان سلیقه‌ای عمل می‌کنند؟

بر اساس اعلام ستاد ملی کرونا و وزارت آموزش و پرورش، در هفته اول بازگشایی مدارس زمان حضور در کلاس‌ها به ۳۵ دقیقه کاهش یافت، اما اخیراً برای کاهش آسیب دانش‌آموزان مقرر شد؛ فقط از ساعت ۷:۳۰ تا ۱۰ صبح دانش‌آموزان در مدرسه حضور یابند مگر در مدارس خاص مانند تیزهوشان، آن‌هم با رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی.

بین مدارس کم جمعیت و پر جمعیت تفاوت‌هایی



مصاحبه کرونايي با مدير آموزش و پرورش:

مدارس نظارت دقیق می‌شوند

اگرچه همه ساله با آغاز فصل پاییز و ماه مهر، سال تحصیلی و بهار تعلیم و تربیت هم آغاز می‌شود، اما امسال به دلیل شیوع کرونا، بهار متفاوتی را تجربه کردیم و هم تابستان، اینک پاییز را، این روش‌های بازگشایی مدارس هم متفاوت از سال‌های پیشین بود. کرونا شرایط تحصیل علم و دانش را هم تحت تأثیر قرار داد و اگرچه طبق برنامه‌ریزی‌های انجام شده به تناسب وضعیت شهرها با شیوع ویروس، سه حالت برگزاری کلاس‌ها به صورت غیر حضوری، نیمه حضوری و مجازی در نظر گرفته شد، اما حرف و حدیث‌های بسیاری در این خصوص وجود دارد. از این رو برای آگاهی از چند وجوه وضعیت تحصیل در سال تحصیلی جدید، «جوانه‌های تریب» گفت و گویی با دکتر علی طاهریان، رئیس اداره آموزش و پرورش کاشمر انجام داده است، که با هم می‌خوانیم:

وجود دارد؟

مدارس کم جمعیت می‌توانند هر روز در مدرسه حضور داشته باشند آن‌هم در همان ساعت اعلام شده و لزومی به برگزاری کلاس در فضای مجازی نیست، مدارس با جمعیت بیشتر یک روز در میان به مدرسه می‌روند.

حضور در فضای مجازی ساعت خاصی دارد یا هر زمان که معلم بخواهد دانش‌آموزان باید آنلاین باشند؟ برای ایجاد نظم، تمامی مدارس آن‌هم بر اساس اعلام نظر والدین، موظف شدند فقط در یک بازه زمانی خاص آموزش‌های مجازی را ارائه دهند.

این زمان چه وقتی از شبانه‌روز است؟

در صبح هیچ دانش‌آموزی نیاز نیست در فضای مجازی باشد، از سویی با توجه به اینکه هر دانش‌آموز دو ساعت بیشتر نمی‌تواند در فضای مجازی باشد کلاس‌ها در عصر هم قبل از نماز مغرب و عشاء باید به اتمام برسد ولی بازهم زمان برگزاری کلاس‌ها در فضای مجازی بررسی می‌شود.

برخی والدین نمی‌توانند برای هر دانش‌آموز یک گوشی اندروید تهیه کنند و از سویی برنامه شاد بر روی کامپیوتر هم به روزرسانی نمی‌شود، تکلیف چیست؟

شیوه‌های آموزشی متنوع و به صورت حضوری، شبکه آموزش، درس‌نامه، جزوه و مکالمه تلفنی است، آن‌هایی هم که برای نصب برنامه شاد بر روی کامپیوتر مشکل دارند با مدیر مدرسه هماهنگ کنند تا مشکلات برطرف گردد.

با شیوع ویروس کرونا آموزش و پرورش با چه مشکلات خاصی مواجه است؟

خوشبختانه تاکنون با کمک خیرین مشکل خاصی نداشتیم، از سویی وزارت آموزش و پرورش هم مبلغی را برای خرید وسایل و ملزومات بهداشتی به حساب مدارس واریز نموده است، هم‌چنین با کمک گروه‌های جهادی هر روز ۳۰ مدرسه ضد عفونی می‌شوند.

آیا ماسک و ملزومات بهداشتی به دانش‌آموزان هم داده می‌شود؟

از طرف مدرسه به هیچ معلم و با دانش‌آموزی ماسک

اگر خانواده‌ها نسبت به عدم رعایت نکات بهداشتی در مدرسه‌ای، اعتراضی داشته باشند؛ چه اقدامی باید انجام دهند؟

یکی از ناظرین اصلی ما در نحوه رعایت مسائل بهداشتی در مدارس اولیاء هستند، اعتراضات خود را می‌توانند به مدرسه و یا ارزیابی و عملکرد و رسیدگی به شکایات اداره آموزش و پرورش اعلام کنند.

کرونا کمبود نیرو را تشدید کرده است؟

کمبود نیرو همیشه بوده اما نگذاشتیم که هیچ کلاسی بدون معلم باشد و از طریق اضافه تدریس و نوبت مخالف و به کارگیری نیروهایی که اخیراً بازنشسته شده‌اند، نیروی انسانی مورد نیاز تأمین شده است.

طی چند روز گذشته در فضای مجازی موضوعاتی در خصوص ابتدای چند دانش‌آموز به کرونا منتشر شد، در این خصوص وضعیت چگونه است؟

ابتدا از والدین و شهروندان درخواست داریم، از ایجاد شایعه و انتشار اخبار تأیید نشده در فضای مجازی به جد پرهیز کنند و صحت مسائل را از منابع معتبر پیگیری باشند رعایت این مسائل به انجام هر چه بهتر فعالیت‌های مدارس کمک می‌کند. اما بر اساس اعلام مرکز بهداشت و اطلاعات موجود، هیچ دانش‌آموزی در بیمارستان به دلیل ابتلا به ویروس کرونا بستری نشده، ولی تعداد اندکی از دانش‌آموزان قبل از شروع سال تحصیلی از اولیاء خود مبتلا شده‌اند و از ورودشان به مدرسه جلوگیری شده و زمانی که سلامتی‌شان توسط پزشک تأیید شود به مدرسه خواهند رفت.

با شیوع کرونا چند درصد والدین فرزندان خود را به مدارس می‌فرستند؟

بر اساس آمار گرفته شده ۹۰ درصد والدین دانش‌آموزان خود را به مدرسه می‌فرستند، هر چند اعلام شده که فرستادن به مدرسه اجباری نیست و از طریق فضای مجازی می‌توانند پیگیری باشند اما تأکید ما بر آموزش به صورت حضوری است.

این آمار در کلاس اولی‌ها چگونه است؟

پوشش تحصیلی در کلاس اول بالاتر از ۹۸ درصد است.

در شرایط فعلی لازم است که کلاس‌هایی مانند ورزش در مدارس برگزار شود؟

چندین ماه بوده که دانش‌آموزان در خانه تحرک نداشته‌اند و این موجب شده خطر ابتلا به بیماری‌های چاقی، افسردگی و ناهنجاری‌های قامتی افزایش یابد به همین جهت توصیه شده در شرایط فعلی حتماً تربیت بدنی فعال گردد. ولی برابر تأکید صورت گرفته ورزش‌های تجمعی ممنوع است و فقط ورزش‌های انفرادی مانند طناب‌زنی و... انجام می‌شود در این خصوص به زودی ۵۶ بسته لوازم ورزشی انفرادی به مدارس محروم ارسال می‌شود.

آمار از چاقی دانش‌آموزان و افسردگی و ناهنجاری‌های قامتی دانش‌آموزان را ارائه دهید؟ حدود ۲۱ درصد دانش‌آموزان به خصوص دختران از چاقی رنج می‌برند، اما از ناهنجاری‌های قامتی آمار داریم و در خصوص افسردگی نمی‌توانم آمار ارائه دهم.

حرف آخر

ما به همراهی و همیاری تمامی دستگاه‌ها، نهادها و خیرین و هماهنگی تمامی خانواده‌ها و اولیاء نیاز داریم زیرا در این شرایط، کار آموزش و پرورش بسیار سخت شده و بدون همیاری اولیاء غیرممکن است. به خانواده‌ها اطمینان می‌دهیم اگر وضعیت مدارس برای حضور دانش‌آموزان نامساعد باشد حتماً نسبت به تعطیلی مدرسه اقدام می‌کنیم.

و لوازم بهداشتی داده نمی‌شود و در این خصوص تعهدی نداریم اگر بخواهیم ماسک بدهیم روزانه باید ۳۰ هزار ماسک مصرف کنیم که تهیه آن امکان‌پذیر نیست به همین جهت توصیه شده خانواده‌ها فرزندان‌شان را با ماسک به مدرسه بفرستند.

اگر دانش‌آموزی بدون ماسک آمد، تکلیف چیست؟ اگر ضرورتی پیش آمد ماسک به دانش‌آموز فروخته می‌شود.

پس اعتباری که وزارت آموزش و پرورش به مدارس می‌دهد، برای چیست؟

این اعتبار برای خرید مواد ضد عفونی‌کننده و وسایل بهداشتی از جمله دستگاه ضد عفونی‌کننده، سطل زباله و مواد شوینده است، اکنون بالغ بر ۷۰ درصد مدارس دستگاه ضد عفونی‌کننده را خریداری کرده‌اند و برای باقی مدارس هم در دست انجام است.

اما برخی مدارس محروم‌ترند و والدین هم توان خرید ماسک را ندارند در این خصوص، برنامه خاصی اتخاذ شده است؟

از تابستان در چند واحد هنرستان‌ها و کانون‌های یاددهی و یادگیری محلی، ماسک تولید می‌شود، اما این‌ها را توزیع نکرده‌ایم و باید برای شرایط خاص آماده باشیم، به طوری که به ۲۰۰ مدرسه شهرستان یک بسته ۱۰۰ تایی ماسک داده‌ایم البته بیشتر ماسک‌ها به مدارس محروم داده شده است. برای دانش‌آموزان بی بضاعت نه تنها برای ماسک بلکه وجهی برای ثبت‌نام و کتاب دریافت نشده و حتی برای لوازم تحریر کمک شده است.

آیا تاکنون به مدارس برای عدم رعایت پروتکل‌های بهداشتی تذکری داده شده چون بعضاً در این خصوص والدین اعتراضاتی دارند؟

نه تنها دستورالعمل‌های بهداشتی به تمامی مدارس ارسال شده بلکه آموزش و پرورش به صورت مشترک با مرکز بهداشت و درمان و به صورت ویژه مسئولان بهداشتی از ۱۲۵ مدرسه بازدید داشته و نتایج را اعلام کرده‌اند.

دیدگاه

نامیدی برای جان نسل آینده!



مانده نوری

اخیراً ناامیدی میان نوجوانان افزایش یافته و در سخنان شان جملاتی می‌شنویم که بوی یاس می‌دهد. ناامیدی بیشتر زمانی سراغ ما می‌آید که خود را کم کرده و خدا را زیاد ببریم. خودشناسی راهی به خداشناسی است. وقتی انسان خودش را کم کند، کم کم خدا را هم فراموش می‌کند. اگر انسان کارهایش را با یاد خدا انجام دهد، مطمئناً حس بهتری خواهد داشت، اما مشکل اینجاست که بیشتر ما با خداوند ارتباط عمیقی نداریم و به مدد الهی و قدرت خدا در کارهایمان توجه نمی‌کنیم. عوامل مختلفی وجود دارند که می‌توانند نوجوانان را درگیر ناامیدی کنند. وضعیت اقتصادی و تحصیلی و مواردی از این دست در ابتلای نوجوان به ناامیدی موثر هستند. فقر و تنگدستی نقش موثری در کاهش امید به زندگی دارند. افرادی که از نظر مالی در وضعیت خوبی قرار ندارند بیش از دیگران دچار ناامیدی می‌شوند؛ طبق تعاریف سازمان بهداشت جهانی؛ فقر اولین عامل ناامیدی است و وضعیت اقتصادی کشورمان باعث شده این عامل نقش بزرگی در ابتلا به ناامیدی داشته باشد.



نبودن شغل مناسب، هم می‌تواند در ابتلای افراد به ناامیدی موثر باشد. شغل مناسب، موجب نشاط و شادابی می‌شود و بیشتر جوانان و نوجوانان ما تنها به دلیل اطمینان نداشتن از آینده شغلی و نبود بازار کار مناسب، احساس ناامیدی دارند و دیگر مشتاق به ادامه تحصیل خود نیستند.

دست و پنجه نرم کردن با اضطراب‌های دوران تحصیل تا غول بی‌شاخ و دم کنکور هم بحرانی را برای نوجوانان در این دوره می‌سازد و زندگی به وجود می‌آورد.

برای درمان بیماری ناامیدی، نوجوان مهره‌ی اصلی است. اما ایجاد فضای مناسب برای درمان ناامیدی نیازمند همکاری میان خانواده، رسانه و مسئولان است.

تفریحات سالم و پر کردن اوقات فراغت با برنامه‌های مفید و پر نشاط می‌تواند سندی در مقابل سونامی ناامیدی و آسیب‌های پیروان باشد. خانواده عظیم‌ترین مانع در مقابل ناامیدی است. حمایت به جا از فرزندان در کنار تربیت درست، در مقابله با ناامیدی بسیار تأثیرگذار است.

دولت و مسئولان نیز نقش بسزایی در درمان ناامیدی دارند. یکی از مهم‌ترین اقداماتی که دولت می‌تواند برای افزایش امید و نشاط نوجوانان داشته باشد، وضع قوانین جدید و یا بازنگری برخی از قوانین موجود است. تا به این روش اندکی امید نوجوانان بیشتر شود.

و اما ما نوجوانان نقش اصلی داستان زندگی خویش را بازی می‌کنیم. این نقش اصلی می‌تواند کوشش نکند که به مقایسه خویش با دیگران بپردازد و اجازه بدهد دیگران روی او تأثیر بگذرانند، خویش را و سپس خدا را از یاد ببرد و در پایان ناامید و شکست خورده باشد و همچنین می‌تواند همواره بکوشد و ببوید، خویش را به خوبی بشناسد و دائم با یاد خدا زندگی کند و در نهایت در داستان زندگی‌اش موفق باشد.

قرآن مجید ناامیدی را از ویژگی‌های کفران می‌داند و می‌فرماید: «لا تياسوا من روح الله» از رحمت خداوند ناامید نشوید.

اگر به قدرت خداوند یقین داشته باشیم حتی اگر در جاده‌ی زندگی با موانعی بزرگ روبرو شویم می‌دانیم که خداوند همواره بر همه چیز آگاه است و با یاری او می‌توانیم موانع را پشت سر بگذاریم.



حجت الاسلام رضایی

پیروزی و موفقیت آرزوی هر جوان است و هر کس در پی کامیابی و سعادت است، اما وقتی سخن از مرز پیروزی به میان می‌آید شاید ذهن جوانان متوجه اسرار و رموز غیرقابل دسترسی شود، رازهایی که در انسانی نمی‌تواند آن‌ها را کشف و به کار گیرد.

شاید همین توهم بی‌جاست که گروهی از جوانان را از تلاش برای رسیدن به قله‌های بلند موفقیت و کامیابی باز می‌دارد و آن‌ها در آرزوی پیروزی فرصت جوانی را به راحتی از دست می‌دهند. غافل از این که پیروزی در چند قدمی آن‌ها است.

بدون تردید همه بزرگان تاریخ در دوران جوانی از این رموز به‌خوبی بهره بردند. راه‌های پر پیچ‌وخم موفقیت را تنها با همین اسرار معجزه آفرین پشت سر نهاده و کارهای بزرگ را به نام خود در تاریخ ثبت کردند.

البته قسمتی از این موفقیت‌ها مرهون استعدادهای باطنی و نبوغ فکری و هوش سرشاری است که از طریق وراثت به آنان رسیده است، ولی عوامل قدرتمند دیگری چون

ایمان، امید، اعتماد به نفس و اراده بر عواملی که از طریق وراثت به شخص می‌رسد، پیروز گردیده و مسیر زندگی‌اش را تغییر می‌دهند. ناگفته نماند که خصوصیات ارثی نظیر استعداد باطنی، نبوغ فکری و هوشمندی در صورتی باعث موفقیت انسان می‌شود که توسط خود شخص یا دیگران شناسایی و تقویت شود و گرنه شاید تا پایان عمر همچنان پنهان بماند.

عوامل دیگری چون ثروت و خانواده‌ی شایسته و مناسب تأثیری ناچیز در رشد و پیشرفت فرد دارد، چه‌مس فقیرزادگانی که سرآمد روزگار شدند و بزرگ‌زادگانی که در نهایت خواری چشم از جهان فرو بستند.

(امیرکبیر) آشنیزاده بود، که توانست پله‌های ترقی را پیموده و آن خدمات ارزشمند را به جامعه و کشور ارائه نماید.

(ابونصر فارابی) یکی از بزرگان علم و فلسفه است. با نهایت فقر و تنگدستی به درجات عالی رسید چون نمی‌توانست چراغی تهیه کند،

از چراغ کوچکی استفاده می‌کرد و بیشتر شب را به مطالعه می‌گذراند از این قبیل افراد در تاریخ کم نیستند. عوامل و رموز اساسی موفقیت را می‌توان به‌طور خلاصه چنین برشمرد:

ایمان به هدف، اعتماد به نفس، خودشناسی، اراده استوار، کار و کوشش، استقامت و پشتکار، نظم، برنامه‌ریزی و استفاده از فرصت.

یکی از رموز موفقیت، داشتن روحیه خودباوری و «اعتماد به نفس» است. اعتماد به نفس به معنای خوداتکالی است و نقطه مقابل اعتماد به انسان‌های دیگر است. کسی که اعتماد به نفس نداشته باشد، زیون، بیچاره و ناتوان است و نمی‌تواند از امکانات و استعدادهای درونی خود بهره‌برداری کند. از دست دادن

اعتماد به نفس موجب فلج شدن فکر و روح انسان می‌شود. جوان خودباخته و فاقد اعتماد به نفس، همیشه از خود مأیوس و به دیگران متکی و وابسته است، او در زندگی پیشرفت چندانی نخواهد کرد و همواره سایه ناتوانی و شکست بر زندگی‌اش حکم فرما خواهد بود.

مردان بزرگ تاریخ با دریافت این نکته در همان اوان جوانی ارزش خود را یافتند، توانایی‌های درونی خویش را کشف کرده و با اتکا و اعتماد به همین توانایی‌ها راه پیروزی را سریع‌تر پیمودند.

راه‌های تقویت اعتماد به نفس

۱- موفقیت‌های روزانه خود را هرچند کوچک و کم‌اهمیت، یادداشت کنید. علل آن را بررسی

عوامل موفقیت و پیروزی جوانان

پیروزی و موفقیت آرزوی هر جوان است و هر کس در پی کامیابی و سعادت است، اما وقتی سخن از مرز پیروزی به میان می‌آید شاید ذهن جوانان متوجه اسرار و رموز غیرقابل دسترسی شود، رازهایی که در انسانی نمی‌تواند آن‌ها را کشف و به کار گیرد.



کرده و به دنبال کسب موفقیت‌های بزرگ‌تر باشید.

۲- پس از کسب موفقیت‌ها هیچ‌گاه منتظر تأیید دیگران نباشید.

۳- سعی کنید استقلال فکری داشته باشید مشکلات خویش را خود حل کرده و کمتر از کسی کمک بگیرید.

۴- در انتخاب مدل و رنگ لباس، وسایل زندگی و تحصیل و آرایش سر و صورت و ظاهر و... هرگز به مد روز توجه نکرده و مقلد دیگران نباشید.

۵- سعی کنید در واکنش به چیزی که نمی‌دانید، راحت بگویید (نمی‌دانم) یا تحقیق خواهیم کرد. در غیر این صورت دارای اعتماد به نفس دروغین خواهید بود.

۶- این باور را به خود القاء کنید که خصوصیات اخلاقی داشتن استعداد یا کمبود آن همیشه ارثی نیست و با کوشش می‌توان همه آن‌ها را به دست آورد.

۷- هنگام ارتکاب خطا شهادت به خرج داده به خطای خود اعتراف کنید در سرپوش گذاشتن بر اشتباهات نکوشید و دیگران را مقصر ندانید. در عین حال خود را به خاطر کاری که در آن مقصر نبودید، سرزنش نکنید.

۸- در همه کارها به خداوند متعال توکل کنید و از او یاری بجوید. کسی که توکل بر خدا دارد هرگز یأس و نومیدی به خود راه نمی‌دهد، زیرا تکیه او به خداوندی است که قدرت بی‌نهایت دارد و شکست‌ناپذیر است. توکل به خدا انسان را از انواع وابستگی‌ها، که سرچشمه ذلت و بردگی است نجات می‌دهد و به او آزادی و اعتماد به نفس می‌بخشد.

۹- سعی کنید از منفی‌بافی و منفی‌نگوی در امور زندگی و تحصیل دوری کنید و با نگرش مثبت به مسائل در کسب موفقیت بکوشید.

۱۰- در امور روزمره (تحصیل، کار و...) بیش از اندازه خود را خسته نکنید و به اندازه توانایی و ظرفیت خود کارها را انجام دهید.

۱۱- از سستی، تنبلی، بی‌حوصلگی و سرهم‌بندی کارها به شدت پرهیز کنید چرا که نتیجه‌ی جز سرخوردگی و باختن اعتماد به نفس ندارد.

۱۲- هرگز از شکست‌ها و ناکامی‌ها نهراسید و به خود به باور کنید که می‌توانید شکست‌ها را جبران کنید.

پارک بانوان

مکانی فقط برای بانوان



بهترین مکان برای دیدارهای دوستانه خانم ها برگزاری جشن های کوچک و دوستانه

وسایل ورزشی همگانی، زمین بازی تویی و انفرادی، فوتبال، والیبال، بسکتبال و هندبال، زمین بازی کودکان، فروشگاه و کافه تریا، میز پینگ پنگ، فضای نشیمن، مسیر دوچرخه سواری، رینگ سلامت زمین اسکیت، سالن ورزشی

✓ مساحت پارک: ۴۰ هزار مترمربع ✓ اعتبار هزینه شده: بیش از ۲۰ میلیارد تومان
✓ ساختمان: ساخت ۲۰۰ متر مربع ساختمان و برنامه ریزی هشت واحد تجاری در این پارک

کاشمر / میدان شهید مطهری / ابتدای بلوار جانبازان



ورزش مدارس را جدی بگیرید

تکنولوژی و کامپیوتر فرزندان ما را به خود مشغول کرده و به تبع آن فعالیت‌های بدنی را تعطیل نموده از اهمیت فوق‌العاده برخوردار شده است. غفلت از این امر و نادیده گرفتن زنگ ورزش که به پهنانه‌های گوناگون از قدیم‌الایام تاکنون در مدارس ما رواج یافته، موضوعی است که به روند آموزش دانش‌آموزان نیز لطمات جبران‌ناپذیری را وارد کرده و خواهد کرد. این در حالی است که پژوهشگران به این نتیجه رسیدند که ورزش در یادگیری و بهبود عملکرد دانش‌آموزان در مدرسه موثر است.

قبل از شروع داستان‌های مربوط به کرونا وضعیت ورزش مدارس کشور مناسب نبود و با ظهور این پدیده شرایط آن نگران‌کننده‌تر گردید. این امر در بسیاری از آموزشگاه‌های کشور به خصوص از نوع غیرانتفاعی آن، که فضای کافی را برای آموزش ندارند جدی‌تر بوده و در حالی که دانش‌آموزان برای مقابله با بیماری‌های گوناگون از جمله کرونا به بدنی سالم و نیرومند محتاج هستند با تعطیلی کامل و یا کاهش زنگ ورزش، تبدیل به معضلی دیرین شده است. با این وصف باید اعتراف کرد؛ ورزش کردن در روزگاری که



حسن صانعی

نگاهی به فواید

ورزش دانش‌آموزان

ورزش برای رشد کارکردهای مغزی بسیار مهم است. دودین، شنا کردن و سایر ورزش‌ها، اکسیژن زیادی را به مغز می‌رساند. حتی گفته می‌شود؛ با انجام ورزش‌هایی مثل پیاده‌روی یا حرکات کششی می‌توانیم میزان یادگیری دروس را در دانش‌آموزان بیشتر کنیم. علاوه بر آن ورزش نکردن باعث رخت جسمی شده و ذهن فرد را به سمت خستگی و ناتوانی خواهد برد و دانش‌آموزی که از نظر ذهنی خسته و درگیر باشند سعی خواهند کرد با روش‌های یادگیری تصنعی به هدف خود برسند. ذکر این نکته ضروری است که ورزش کردن باعث به وجود آمدن سلول‌های عصبی جدید در مغز شده و ایجاد سلول‌های عصبی جدید در مغز، کار یادگیری را آسان‌تر خواهد کرد. سیستم قلب و عروق و پایین آمدن سکنه‌های قلبی و مغزی و تناسب اندام که در بین افراد کم سن و سال جامعه رواج پیدا کرده است را باید در ورزش گریزی آنان جستجو کرد.

تعهد؛ حلقه گم شده آموزش

با ذکر این نکته که؛ نوجوانان و جوانان جامعه باید بدانند که چگونه تعهد و احساس مسئولیت در فعالیت‌های گروهی اعمال کنند و توانایی‌های نهفته خود را شناخته

و در راستای فعالیت و شغل خویش بکار بگیرند، باید اعتراف کرد که این جریان ریشه در شیوه ضعیف آموزش دارد. متأسفانه فضای مدارس ایران غیراستاندارد بوده و کافی است گذری کوتاه به بسیاری از آنان داشته تا متوجه بشویم که اکثر مدارس حداقل‌های موجود را در این مورد ندارند.

وظایف معلمان ورزش

بازی و جست و خیز امری طبیعی در بین کودکان شش تا ده ساله است. آنان با شور و نشاطی که از هم‌پایان خود می‌گیرند، انرژی مضاعفی در عضلات خود حس کرده و بی‌وقفه در حال تکاپو هستند. آگاهی به پرورش کودکان چه به لحاظ روحی و چه جسمی مقوله‌ای است که گاهی به فراموشی سپرده شده و در ورزش و تربیت بدنی این موضوع پر رنگ‌تر می‌باشد. بازی و تحرک در مدارس و زندگی روزمره کودکان، نوجوانان و حتی جوانان بخش عمده‌ای را به خود اختصاص می‌دهد. مربیان ورزش با جنبه لذت‌بخش و شادی‌آور بازی کاملاً آشنا هستند اما هدف آنان از بازی

باید فراهم ساختن تجربه‌هایی برای دانش‌آموزان باشد که به شکل‌های مطلوب‌تری بازی منجر شود. **روش‌های غیر معمول ورزشی** شیوه داشتن یک سوت و یک دست لباس ورزشی را می‌توان از بعضی از معلمان ورزش آموخت. معلمانی که در سایه و یا در کنار بخاری گرم دفتر مدرسه ایستاده و شاهد حرکات دانش‌آموزان خود در حیاط هستند. آنان هر از گاهی حسن ختام قائله‌ای می‌شوند که دانش‌آموزان، بر سر تصاحب یک توپ برپا کرده و زنگ ورزش را با این اتفاق تعطیل می‌کنند. مساله مهم در مدیریت زنگ ورزش، میزان ساماندهی کردن بازی از سوی معلمان است، با این توضیح که لازم است؛ الگوهای پایه در راهنمای بازی کردن به دانش‌آموزان ارائه شده و طراحی‌های گوناگون برای آشنا کردن آنان با مهارت‌های بنیادی و پایه‌ای، از جمله راه رفتن، دویدن و تعادل انجام پذیرد.

تجهیزات ورزشی مدارس

اکثر مدارس امکانات و فضای لازم جهت برگزاری زنگ ورزش را ندارند. به علاوه دبیران ورزش آشنایی کامل با رشته‌های ورزشی

گوناگون نداشته و امکان پرداختن به رشته‌های مورد علاقه دانش‌آموزان نیز وجود ندارد. طرح جامع آموزش‌های ورزشی یا تدوین نشده و یا قابل اجرا نیست و اکثر دانش‌آموزانی که حرفه‌ای‌تر به ورزش می‌اندیشند راهی باشگاه‌هایی می‌شوند که شرایط و برنامه کافی جهت آموزش ندارند. تجهیزات فرسوده مدارس که هر ساله با رنگ و لعابی، تازه می‌شوند تضمینی برای نیل به هدف عالی ورزش دانش‌آموزی نیست.

اقدامات انجام شده

طی سال‌های اخیر و به دنبال تأکید مسئولان بر توجه ویژه نسبت به توسعه ورزش در میان جمعیت دانش‌آموزی کشور، معاونت تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش، برنامه‌ها و طرح‌های خوبی را با استفاده از نظرات کارشناسان به مرحله اجرا درآورده که نتیجه آن اجرای طرح‌هایی مانند المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای، حیاط پویا، مدرسه قهرمان و کیفی‌تر شدن دروس تربیت‌بدنی چه به صورت عملی و یا تئوری و به دنبال آن میل و اشتیاق بیشتر دانش‌آموزان در انجام حرکات ورزشی بوده است که در این میان طرح‌هایی مانند المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای نه تنها موجب افزایش جمعیت ورزشکار در میان دانش‌آموزان شده بلکه زمینه را برای کشف استعدادها و ورزشی در مدارس تا حد زیادی فراهم کرده است.



زنگ نشاء

خارج، خارج که میگن اینه؟!

پدرم همیشه می‌گوید: «این خارجی‌ها که الکی خارجی نشده‌اند، خیلی کارشان درست بوده که توی خارج راهشان داده‌اند.»

البته من هم می‌خواهم درسم را بخوانم؛ پیشرفت کنم؛ سیکلم را بگیرم و بعد به خارج بروم. ایران با خارج خیلی فرغ دارد. خارج خیلی بزرگتر است. من خیلی چیزها راجع به خارج می‌دانم.



تازه دایی دختر عمه‌ی پسر همسایه‌مان در آمریکا زندگی می‌کند. برای همین هم پسر همسایه‌مان آمریکا را مثل کف دستش می‌شناسد. او می‌گوید: «در خارج آدم‌های قوی کشور را اداره می‌کنند.» مثلاً همین «ارنولد» که رئیس کالیفرنیا شده است. ما خودمان در یک فیلم دیدیم که چطور یکی نفره زد چند نفر را لت و پار کرد و بعد... البته آن قسمت‌های بی‌تربیتی فیلم را ندیدیم اما دیدیم که چقدر زورشان زیاد است، بازو دارد این هوا. اما در ایران هر آدم لاغر مردنی را می‌گذارند مدیر بشود. خارجی‌ها خیلی پر زور هستند و همه‌شان بادی میل دینگ کار می‌کنند. همین برج‌هایی که دارند نشان می‌دهد که کارگرایانشان چقدر قوی هستند و آجر را تا کجا پرت کرده‌اند.

ما اصلاً ماهواره نداریم. اگر هم داشته باشیم؛ فقط برنامه‌های علمی آن‌را نگاه می‌کنیم. تازه من کمال‌های ناچورشان را قلف کرده‌ام تا والدینم خدای نکرده از راه به نرسوند. این امریکایی‌ها بر خلاف ما آدم‌های خیلی مهربانی هستند و دائم همدیگر را بلق می‌کنند و بوس می‌دهند. اما در فیلم‌های ایرانی حتا زن و شوهرها با سه متر فاصله کنار هم می‌نشینند. همین کارها باعث شده که آمار تالار روز به روز بالاتر بشود. در اینجا اصلاً استعداد ما کشف نمی‌شود و نخبه‌های علمی کشور مجبور می‌شوند فرار مغزها کنند. اما در خارج کشف می‌شوند.

مثلاً این «بیل گیتس» با اینکه اسم کوچکش نشان می‌دهد که از یک خانواده کارگری بوده، اما تا می‌فهمند که نخبه است به او خیلی توجه می‌دهند و او هم برق را اختراع می‌کند. پسر همسایه‌مان می‌گوید اگر او آن موقع برق را اختراع نکرده بود؛ شاید ما الان مجبور بودیم شب‌ها توی تاریکی تلویزیون تماشا کنیم.

از نظر فرهنگی ما ایرانی‌ها خیلی بی‌حمه هستیم. ما خیلی تمپل و تن‌پرور هستیم و حتی هفته‌ای یک روز را هم کلاً تعطیل کرده‌ایم. شاید شما ندانید اما من خودم دیشب از پسر همسایه‌مان شنیدم که در خارج جمعه‌ها تعطیل نیست. وقتی شنیدم نزدیک بود از تعجب شاخدار شوم. اما حرف‌های پسر همسایه‌مان از بی بی سی هم مهمتر است.

ما ایرانی‌ها ضامن آی کیون پایینی داریم. مثلاً پدرم همیشه به من می‌گوید «تو به خر گفته‌ای زکی». ولی خارجی‌ها تیز هوشان هستند. پسر همسایه‌مان می‌گفت در آمریکا همه بلندن انگلیسی صحبت کنند، حتا بچه کوچولوها هم انگلیسی بلندن. ولی اینجا متعسفانه مردم کلی کلاس زبان می‌روند و آخرش هم بلد نیستند یک جمله‌ی ساده مثل I lav u بنویسند. واقعاً جای تعسف دارد.

این بود انشای من

نگاهی گذرا به حضور بدون آگاهی جوانان در بورس



از کاخ تا کاخ



سعید علیجانی

بگیرند! اما این سکه یکروی دیگر هم داشت، رویی که به کمتر از یک ماه زمان، از اوج بورس در تیرماه و اوایل مردادماه، احتیاج داشت تا خود را نمایان کند. تمام کسانی که به نحوی در بازارهای سرمایه، چه داخلی و چه خارجی، فعال بوده‌اند به‌خوبی از ریسک‌ها داخلی و افت‌وخیزهای بازار آگاهی دارند و می‌دانند به این دست از سرمایه‌گذاری‌ها به‌عنوان یک سرمایه‌گذاری قطعی و بدون ریسک نمی‌توان نگاه کرد، نمی‌توان به‌سادگی جایگزین شغل اصلی ساخت؛ اما مثل بسیاری دیگر از جوهای ویرانگر در کشور، این بار جو «بورس» برای کسانی که بدون آگاهی و داشتن دانش مناسب وارد آن شدند، خسارت‌های جبران‌ناپذیری را به همراه داشت. خسارت‌هایی که افراد در بهترین حالت به ماه‌ها و شاید سال‌ها زمان احتیاج دارند تا به نقطه اول خود برگردند! اما چه شد؟ چرا پس از آن همه هیاهو، امروز جوی از ناامیدی و یأس فضای بازار سرمایه را فرا گرفته است؟ نکته کلیدی در آغاز هر سرمایه‌گذاری، خواه بورس

از اواخر سال ۹۸ رفته‌رفته زمزمه‌های بورس در میان جامعه به‌عنوان یک منبع درآمد بدون دردسر شکل گرفت و این زمزمه‌ها پس از انتخابات مجلس یازدهم و با آغاز سال ۱۳۹۹ بیش از پیش قوت یافت. چاشنی اصلی که یک موج گسترده را شکل داد، صعود بی‌سابقه شاخص کل بورس و بسیاری از سهام‌ها بود که سرمایه چند برابری را برای سرمایه‌گذاران به ارمغان آورد، سودهایی که بعضاً به بیش از هزار درصد تنها در یک سهم و در مدتی کمتر از هشت‌هزار می‌رسید، بهترین و سوسه برای تفکر یک‌شبه پولدار شدن در میان عموم مردم، علی‌الخصوص جوانان بود. وسوسه‌ای که منجر به فروش خانه‌ها و ماشین‌هایی شدند تا دست‌مایه سرمایه‌گذاری در بورس قرار

باشد و خواه بازار مسکن یا هر بازار دیگر، در درجه اول داشتن آشنایی با مبانی سرمایه‌گذاری و مدیریت ریسک، پس از آن داشتن شناخت کافی و مناسب از زوایای مختلف بازار مقصد و در نهایت داشتن دانش تخصص در حوزه‌ی آن سرمایه‌گذاری است؛ عواملی که قطعاً به مدت‌ها تحقیق و مطالعه پیش از سرمایه‌گذاری نیاز دارند اما تماماً به جهت هیجانات و جو غالب در جامعه به حاشیه رانده شدند! از یکسو رشدهای افسارگسیخته، بی‌سابقه و بعضاً بدون پشتوانه در برخی از سهم‌ها و از سوی دیگر بازار گرمی‌ها، تبلیغات دولتی و دلالی افراد تازه‌وارد در این بازار، دست‌به‌دست هم دادند تا هوش منطقی جامعه جای خود را به هوش هیجانی بدهد. البته خسارت همین‌جا به پایان نرسید، چرا که ورود تصاعدی سرمایه‌های کور و بدون هدف توسط افرادی که هیچ ایده‌ای در مورد بازار سرمایه نداشتند منجر به رشد کاذب سهام‌های نه چندان باارزش و پس از آن سقوط شدید بسیاری از سهام‌های اصلی و قدرتمند بازار شدند و کار بازار را به‌جایی کشاندند که حتی حمایت‌های کلان دولتی هم نتوانست خط سقوط آن را برگرداند. سؤال اساسی اینجاست که کجای راه را اشتباه رفتیم و راه درست چه بود؟

برای سرمایه‌گذاری در بازار بورس لازم است؛ سرمایه‌گذار به دانش‌هایی اعم از تحلیل تکنیکال، تحلیل بنیادی یا فاندانمنتال، تابلوخوانی و مدیریت ریسک مسلط شده و سطح قابل قبولی از آن‌ها را به دست آورد، پس از آن برای مدت حداقل یک سال با سرمایه حداقلی به معامله و تحلیل بازار و سهم‌های با ریسک پایین بپردازد تا دانش و مهارت کافی برای سرمایه‌گذاری حرفه‌ای را به دست آورد. حال سؤال اینجاست؛ افرادی که به این دانش‌ها تسلط یا آشنایی ندارند تکلیفشان چیست؟ نباید وارد بازار بورس شوند؟ در پاسخ باید گفت؛ سال‌ها

تجربه‌ی نهادها و شرکت‌های سرمایه‌گذاری بزرگ در بورس منجر به وجود آمدن راهکارهای سرمایه‌گذاری با ریسک کم و متوسط شده است. این راهکارها با توجه به میزان سرمایه‌مورد نظر جهت سرمایه‌گذاری متفاوت هستند که بررسی تمامی آن‌ها در حوصله این مطلب نمی‌گنجد اما یکی از شاخص‌ترین و کم‌ریسک‌ترین آن‌ها، صندوق‌های سرمایه‌گذاری با درآمد ثابت هستند که مطابق یک قرارداد رسمی، متعهد می‌شوند سود ثابتی را در ازای سرمایه‌ی سرمایه‌گذاران بپردازند، میزان این سود بسته به نوع صندوق‌ها متفاوت است اما ضمن حفظ و رشد اصل سرمایه، سود قابل قبولی را در اختیار سرمایه‌گذاران خود قرار می‌دهند و استرس‌های ناشی از افت‌وخیزهای بازار را برای سرمایه‌گذاران به صفر می‌رسانند.

بدیهی است؛ روزهای بد بورس هم به پایان می‌رسد اما ای‌کاش نهادهای دست‌اندرکار و مراکز سرمایه‌گذاری از کارگزاران گرفته تا سازمان مرکزی بورس، با تبیین یک نقشه راه منطقی و سطح‌بندی شده، فرصت سرمایه‌گذاری و کسب درآمد را برای عموم مردم فراهم نموده و از سقوط‌های سختی مانند آنچه شاهدش هستیم، جلوگیری می‌کردند! ای‌کاش علی‌رغم رسم دیرینه کشورمان که ابتدا کالا را وارد کرده و پس از بروز آسیب‌ها و خسارت‌های ناشی از نبود فرهنگ مرتبط با آن، به فکر فرهنگ‌سازی می‌افتیم! این بار متفاوت عمل کرده و ابتدا فرهنگ سرمایه‌گذاری و بورس را در بین مردم نهادینه کرده، سپس از آن‌ها برای سرمایه‌گذاری در آن دعوت می‌کردیم. با تمام این اوصاف امیدواریم تا بازگشت بورس به روال طبیعی که در آن نه از سود و نه از ضرر نجومی خبری نیست، فعالان این بازار با تکیه بر این تجربه به جبران شکست‌های خود بپردازند و روزهای بهتری را در اقتصاد کشور شاهد باشیم.

مدرسه مکان مناسبی برای

تعلیم و تربیت هست یا نیست؟!



مه‌لقا سعیدی



آنچه امروزه با نام «مدرسه»، به‌عنوان جایگاهی برای تعلیم و تربیت وجود دارد، مکان مناسبی برای آموزش و تربیت کودکان نیست. این طرز تفکر را باید دور انداخت، زیرا ما هرچو حساب کنیم، خانواده را تنها مکان مناسب برای تربیت کودکان می‌بینیم. در هیچ مدرسه‌ای برای تبوتاب و امراض اطفال و حفاظت از روان و اخلاقی آنان برنامه‌ای وجود ندارد، اما همواره می‌بینیم؛ خانواده‌های باصالت و شرافتمند، بدون دریافت پول و صرفاً از روی تعهد و دلسوزی، بهترین خدمات و امکانات را تا حدی که در توان‌شان باشد برای فرزندان‌شان مهیا می‌کنند. آنچه مایه‌ی ناخرسندی است، قَلت و کمبود چنین خانواده‌هایی در اجتماع انسانی است. پدران و مادرانی هم هستند که هرگز افراد شایسته‌ای در زمینه‌ی تربیتی کودکان نبوده‌اند. این که اولین جایگاه رفتارشناسی، خانواده است، سخن پوچی نیست، اما همین خانواده اولین مکانی است که فرزندان‌ی غالباً کودک و بی‌فکر هم در آن رشد می‌کنند. کودکان ما امروزه قربانی باباسالاری و مامان‌سالاری‌اند. سالاریت هم‌تا هم‌قربین جتاریت است. جتار همیشه می‌گوید؛

چقدر تأسف‌آور و مایه‌ی شرم است که آموزشگاه‌های ما، هیچ‌کدام صلاحیت این رانداشته‌اند تا فقط چندتن انسان شایسته به اجتماع تقدیم کنند. کاش می‌توانستیم «مدرسه» را به‌عنوان چنین جایگاهی در نظر بگیریم، اما معلمان ما چنین آمادگی و رشدی نیافته‌اند تا بتوانند تعداد زیادی از دانش‌آموزان که هرکدام از محیط‌ها و خانواده‌های مختلفی آمده‌اند، پرورش دهند. معلم که ناامید می‌شود، قهر و زور و اجبار و هشدار و سلاق و شلنگ را بهترین جایگزین برای رام کردن آن‌ها می‌یابد، اما نمی‌داند که همین قهر در بیشتر موارد نتیجه‌ی معکوسی می‌دهد و دانش‌آموزان را نسبت به خود معلم بدبین می‌کند. اگر چنین اتفاقی بیفتد، کودک چگونه بتواند ارزش‌هایی را که معلم از آن دم می‌زند، بیپذیرد؟ مدارس همواره الگوکش‌اند. فهم این مسائل، هنوز برای جوامع ما که همیشه سیر رشد را به‌کندی پیموه، دشوار می‌نماید و بخش عظیم آن به عدم همکاری تودکان بازمی‌گردد. نتیجه‌ای که بنا به تجربه از آموزشگاه‌ها حاصل شده، راندمانی تماماً خلاف فرزانگی و ذهنیت نیکوپسند به بار آورده است. کودکی که از بطن این آموزش‌وپرورش‌ها درآمد، بسیارشان افرادی قدرتمند و زورگو و مستبد هستند. چاره‌ای نداریم جز این که این مدارس را تخریب کنیم یا کودکان‌مان را تحت آموزش‌های خصوصی نزد ویژه‌کاران قرار دهیم.

هم‌گره می‌زنند. هنوز هم قبائلی وجود دارد که مردم آن‌ها باید سخن رئیس‌شان را بی‌چون‌وچرا بپذیرند، چون آقا و ریش‌سفید است و چهارتا پیراهن بیشتر از دیگران پاره کرده حرفش ردخور ندارد! در کارخانه‌ها، کارگران بایست مطیع نام کارفرمایان غرغرو باشند و کارمندان ادارات همواره بیم دارند ناخواسته کار اشتباهی نکنند تا به بهای بیکاری و اخراج‌شان تمام نشود. در ورزشگاه‌ها، احترامات یوگایی و عبارات و واژگان فرومیانه را باید در مقابل

«من سرورم، پس برحقم»، ناگزیر «مردم هم باید به فرمان من تن دهند». تمام آموزشگاه‌های ما موضع تعاون خرد بنیاد را به موضعی امرانه تبدیل کرده‌اند و جامعه نیز همین امریت را در قالب احترام به «سلسله مراتب» باز تولید می‌کند. نظام مدرسه، پایگاه‌های نظامی، شیوخ مذهبی، عرف قبایله‌ها و اختیارات آقاها و رؤسای اقوام، ادارات و کارخانه‌ها، ورزشگاه‌ها و... همه تحت نظام امریت با حفظ مطلق حرمت بزرگان آن هستند. در مدرسه کودکان باید بعضاً هشدار مدیران کم‌خرد را پدیده گیرند و کودکان دروسی را یاد بگیرند که نمی‌توانند کوچک‌ترین ارتباطی با آن پیدا کنند و خبری هم از انتقاد نیست. در یادگان‌ها، سربازان بایست به نشان احترام برای مقامات بالایی خود پوتین بکوبند و دست‌ها را تا بناگوش بالا ببرند، و اگر چنین نکنند تنبیه می‌شوند. در محافل مذهبی، مریدان دست مُرشدان را می‌بوسند و به احترام آن‌ها از جای‌شان برجسته و دست‌آلت در مقابل‌شان به

داستان گورگانه



یک کلاغ چهل کلاغ

ننه کلاغه صاحب یک جوچه شده بود. روزها گذشت و جوچه کلاغ کمی بزرگتر شد. یک روز که ننه کلاغه برای آوردن غذا بیرون می‌رفت به جوچه اش گفت: عزیزم! هنوز پرواز کردن بلد نیستی، تنه وقتی من جوچه بیستم از لانه بیرون ببری و ننه کلاغه پرواز کرد و رفت.

هنوز مدتی از رفتن ننه کلاغه نگذشته بود که جوچه کلاغ بازگوش با خودن فکر کرد که می‌تواند پرواز کند و سعی کرد که بیپروا بیرون آید.

خوب نال و بر بزند و روی پوتنه‌های پایین درخت افتاد.

همان موقع یک کلاغ از اوجا رد می‌شد، چشمش به جوچه کلاغه افتاد و متوجه شد که جوچه کلاغ نیاز به کمک دارد. او رفت که بقیه را خبر کند و ازشان کمک بخواند.

یک کلاغ زارید که روی شاخه‌ای بنشینده‌اند گفت: "چرا نشسته‌اید که جوچه کلاغه از بالای درخت افتاده." کلاغ‌ها هم پرواز کردند تا بقیه را خبر کنند.

تا این که کلاغ دهمی گفت: جوچه کلاغه از درخت افتاده و فکر کنم بگوش شکسته. همین‌طور کلاغ‌ها رفتند تا به بقیه خبر بدهند.

کلاغ بیست و ششمی گفت: کمک کنید چون جوچه کلاغه از درخت افتاده و نگو که بالش شکسته.

همین‌طور کلاغ‌ها به هم خبر دادند تا به کلاغ چهلمی رسید و گفت: ای داد و بداد، جوچه کلاغه از درخت افتاده و فکر کنم بگوش شکسته. رفتی اونجا رسیدند، همه با او بازی رفتند که خانم کلاغه را بلنداری بدهند. رفتی اونجا بیرون آوردی. دیدند ننه کلاغه تلاش می‌کند تا جوچه را از توی پوتنه‌ها بیرون آورد.

کلاغ‌ها فهمیدند که اشتباه کردند و قول دادند تا از این به بعد چیزی را که ندیدند، باور ندارند.

از اون به بعد این یک ضرب‌المثل شده و هرگاه یک خبر از افراد زاری نقل شود بطوری که صورت نادرست در آید، می‌گویند خبر که گشته، کلاغ، چهل کلاغ شده است.

پس نباید به سخنی که توسط افراد زاری نقل می‌شود، حقایق از بین رفته باشد.

اطمینان کرد زیرا ممکن است بعضی از حقایق از بین رفته باشد.

و چندراهی اشتباهی به آن اضافه شده باشد.



لطیفه

پدر از پسرش پرسید: «چگونه بیستم پسر شتر مرغ جزو پوزگان است یا خردگان که پسر باقافله جواب داد: «هیچ کدام پدر، جزو دوزگان است.»



رنگ آمیزی کن

تو هم می‌خوای بدونی؟

سلام عزیزم، ممکنه توی این روزها سوالات پیش اومده باشه، چرا باید توی جوچه بپوشیم، چرا باید به صورت مدام دست‌هاشو با آب و صابون بشویم، چرا می‌باشیم و چرا می‌خوریم؟ می‌توانیم با هم به این سوالات جواب بدهیم.

چرا می‌باشیم؟ چون می‌توانیم با آب و صابون، میکروب‌ها را از روی دست‌ها و صورت خودمان پاک کنیم. این میکروب‌ها باعث می‌شوند که بیمار شویم و حتی می‌توانند باعث مرگ ما شوند.

چرا می‌خوریم؟ چون ما برای زنده ماندن به غذا نیاز داریم. غذا به ما انرژی می‌دهد و به ما کمک می‌کند تا قوی شویم و بتوانیم با مشکلات زندگی مقابله کنیم.

چرا باید به صورت مدام دست‌هاشو با آب و صابون بشویم؟ چون دست‌ها ما محل تجمع میکروب‌هاست. وقتی دست‌ها را می‌شویم، میکروب‌ها را از دست‌ها پاک می‌کنیم و از انتقال آن‌ها به دیگران جلوگیری می‌کنیم.

چرا می‌خوریم؟ چون ما برای زنده ماندن به غذا نیاز داریم. غذا به ما انرژی می‌دهد و به ما کمک می‌کند تا قوی شویم و بتوانیم با مشکلات زندگی مقابله کنیم.

چیتستان

آن چیست که شیرین است ولی مزه ندارد، سنگین است ولی وزن ندارد؟
 اون چیه که گردن داره، اما سر نداره؟
 چیه که مال پوست ولی بقیه بیشتر به کار می‌برندش؟
جواب: منبر. اسم.

به راحتی رنگ قرمز بکش!



داده نکته تغذیه‌ای

کالم برای کودکان

کودکان صبحانه چینی به اندازه یک موز و یک لیوان شیر، به نیازهای تغذیه‌ای خود نیاز دارند. اگر کودکان عادت به خوردن صبحانه از آن همسان سنگین کم تجربه کنند، در دوران بزرگسالی آنها خواهد ماند.

۱. خوردن صبحانه
کودکان صبحانه چینی به اندازه یک موز و یک لیوان شیر، به نیازهای تغذیه‌ای خود نیاز دارند. اگر کودکان عادت به خوردن صبحانه از آن همسان سنگین کم تجربه کنند، در دوران بزرگسالی آنها خواهد ماند.

۲. انتخاب میان وعده‌های سالم
استفاده از میوه‌ها و سبزیجات برای صبحانه و میان وعده‌ها می‌تواند به کودکان کمک کند تا عادت به خوردن غذاهای سالم را پیدا کنند. استفاده از لبنیات کم چرب و نان سبوسه‌دار می‌تواند به کودکان کمک کند تا عادت به خوردن غذاهای سالم را پیدا کنند.

۳. آب بنوشیم
کودکان باید به اندازه کافی آب بنوشند تا بدنشان هیدراته بماند و از کم‌آبی جلوگیری شود. استفاده از بطری‌های آب می‌تواند به کودکان کمک کند تا آب بنوشند.

۴. خوردن پروتئین
پروتئین برای رشد و ترمیم بافت‌های بدن ضروری است. استفاده از لبنیات، تخم‌مرغ، ماهی و حبوبات می‌تواند به کودکان کمک کند تا پروتئین مورد نیاز خود را دریافت کنند.

۵. باهم غذا بخوریم
خوردن غذای خانوادگی می‌تواند به کودکان کمک کند تا عادت به خوردن غذاهای سالم را پیدا کنند. استفاده از میز مشترک می‌تواند به کودکان کمک کند تا با خانواده خود غذا بخورند.

۶. در آشپزخانه خوش بگردیم
کودکان می‌توانند به کمک والدین خود در آشپزخانه شرکت کنند و به یادگیری مهارت‌های آشپزی و تغذیه‌ای بپردازند. استفاده از میز مشترک می‌تواند به کودکان کمک کند تا با خانواده خود غذا بخورند.

۷. به‌آرامی غذا بخوریم
کودکان باید به آرامی غذا بخورند تا بتوانند به نیازهای تغذیه‌ای خود بپردازند. استفاده از میز مشترک می‌تواند به کودکان کمک کند تا با خانواده خود غذا بخورند.

۸. شایخ باشمید
کودکان باید به آرامی غذا بخورند تا بتوانند به نیازهای تغذیه‌ای خود بپردازند. استفاده از میز مشترک می‌تواند به کودکان کمک کند تا با خانواده خود غذا بخورند.

۹. بندهای کی
کودکان باید به آرامی غذا بخورند تا بتوانند به نیازهای تغذیه‌ای خود بپردازند. استفاده از میز مشترک می‌تواند به کودکان کمک کند تا با خانواده خود غذا بخورند.

۱۰. تسلیم نشویم
کودکان باید به آرامی غذا بخورند تا بتوانند به نیازهای تغذیه‌ای خود بپردازند. استفاده از میز مشترک می‌تواند به کودکان کمک کند تا با خانواده خود غذا بخورند.

۱۱. خوردن میوه‌ها
میوه‌ها سرشار از ویتامین‌ها و مواد مغذی هستند. استفاده از میوه‌ها در صبحانه و میان وعده‌ها می‌تواند به کودکان کمک کند تا عادت به خوردن غذاهای سالم را پیدا کنند.

۱۲. خوردن لبنیات
لبنیات سرشار از پروتئین و کلسیم هستند. استفاده از لبنیات کم چرب می‌تواند به کودکان کمک کند تا عادت به خوردن غذاهای سالم را پیدا کنند.

۱۳. خوردن حبوبات
حبوبات سرشار از پروتئین و فیبر هستند. استفاده از حبوبات در صبحانه و میان وعده‌ها می‌تواند به کودکان کمک کند تا عادت به خوردن غذاهای سالم را پیدا کنند.

۱۴. خوردن نان سبوسه‌دار
نان سبوسه‌دار سرشار از فیبر است. استفاده از نان سبوسه‌دار در صبحانه و میان وعده‌ها می‌تواند به کودکان کمک کند تا عادت به خوردن غذاهای سالم را پیدا کنند.

۱۵. خوردن تخم‌مرغ
تخم‌مرغ سرشار از پروتئین و ویتامین‌هاست. استفاده از تخم‌مرغ در صبحانه و میان وعده‌ها می‌تواند به کودکان کمک کند تا عادت به خوردن غذاهای سالم را پیدا کنند.

۱۶. خوردن ماهی
ماهی سرشار از پروتئین و اسیدهای چرب امگا ۳ است. استفاده از ماهی در صبحانه و میان وعده‌ها می‌تواند به کودکان کمک کند تا عادت به خوردن غذاهای سالم را پیدا کنند.

۱۷. خوردن حبوبات
حبوبات سرشار از پروتئین و فیبر هستند. استفاده از حبوبات در صبحانه و میان وعده‌ها می‌تواند به کودکان کمک کند تا عادت به خوردن غذاهای سالم را پیدا کنند.

۱۸. خوردن نان سبوسه‌دار
نان سبوسه‌دار سرشار از فیبر است. استفاده از نان سبوسه‌دار در صبحانه و میان وعده‌ها می‌تواند به کودکان کمک کند تا عادت به خوردن غذاهای سالم را پیدا کنند.

۱۹. خوردن تخم‌مرغ
تخم‌مرغ سرشار از پروتئین و ویتامین‌هاست. استفاده از تخم‌مرغ در صبحانه و میان وعده‌ها می‌تواند به کودکان کمک کند تا عادت به خوردن غذاهای سالم را پیدا کنند.

۲۰. خوردن ماهی
ماهی سرشار از پروتئین و اسیدهای چرب امگا ۳ است. استفاده از ماهی در صبحانه و میان وعده‌ها می‌تواند به کودکان کمک کند تا عادت به خوردن غذاهای سالم را پیدا کنند.

۱. به‌آرامی غذا بخوریم
کودکان باید به آرامی غذا بخورند تا بتوانند به نیازهای تغذیه‌ای خود بپردازند. استفاده از میز مشترک می‌تواند به کودکان کمک کند تا با خانواده خود غذا بخورند.

۲. در آشپزخانه خوش بگردیم
کودکان می‌توانند به کمک والدین خود در آشپزخانه شرکت کنند و به یادگیری مهارت‌های آشپزی و تغذیه‌ای بپردازند. استفاده از میز مشترک می‌تواند به کودکان کمک کند تا با خانواده خود غذا بخورند.

۳. آب بنوشیم
کودکان باید به اندازه کافی آب بنوشند تا بدنشان هیدراته بماند و از کم‌آبی جلوگیری شود. استفاده از بطری‌های آب می‌تواند به کودکان کمک کند تا آب بنوشند.

۴. خوردن پروتئین
پروتئین برای رشد و ترمیم بافت‌های بدن ضروری است. استفاده از لبنیات، تخم‌مرغ، ماهی و حبوبات می‌تواند به کودکان کمک کند تا پروتئین مورد نیاز خود را دریافت کنند.

۵. باهم غذا بخوریم
خوردن غذای خانوادگی می‌تواند به کودکان کمک کند تا عادت به خوردن غذاهای سالم را پیدا کنند. استفاده از میز مشترک می‌تواند به کودکان کمک کند تا با خانواده خود غذا بخورند.

۶. در آشپزخانه خوش بگردیم
کودکان می‌توانند به کمک والدین خود در آشپزخانه شرکت کنند و به یادگیری مهارت‌های آشپزی و تغذیه‌ای بپردازند. استفاده از میز مشترک می‌تواند به کودکان کمک کند تا با خانواده خود غذا بخورند.

۷. به‌آرامی غذا بخوریم
کودکان باید به آرامی غذا بخورند تا بتوانند به نیازهای تغذیه‌ای خود بپردازند. استفاده از میز مشترک می‌تواند به کودکان کمک کند تا با خانواده خود غذا بخورند.

۸. شایخ باشمید
کودکان باید به آرامی غذا بخورند تا بتوانند به نیازهای تغذیه‌ای خود بپردازند. استفاده از میز مشترک می‌تواند به کودکان کمک کند تا با خانواده خود غذا بخورند.

۹. بندهای کی
کودکان باید به آرامی غذا بخورند تا بتوانند به نیازهای تغذیه‌ای خود بپردازند. استفاده از میز مشترک می‌تواند به کودکان کمک کند تا با خانواده خود غذا بخورند.

۱۰. تسلیم نشویم
کودکان باید به آرامی غذا بخورند تا بتوانند به نیازهای تغذیه‌ای خود بپردازند. استفاده از میز مشترک می‌تواند به کودکان کمک کند تا با خانواده خود غذا بخورند.

۱۱. خوردن میوه‌ها
میوه‌ها سرشار از ویتامین‌ها و مواد مغذی هستند. استفاده از میوه‌ها در صبحانه و میان وعده‌ها می‌تواند به کودکان کمک کند تا عادت به خوردن غذاهای سالم را پیدا کنند.

۱۲. خوردن لبنیات
لبنیات سرشار از پروتئین و کلسیم هستند. استفاده از لبنیات کم چرب می‌تواند به کودکان کمک کند تا عادت به خوردن غذاهای سالم را پیدا کنند.

۱۳. خوردن حبوبات
حبوبات سرشار از پروتئین و فیبر هستند. استفاده از حبوبات در صبحانه و میان وعده‌ها می‌تواند به کودکان کمک کند تا عادت به خوردن غذاهای سالم را پیدا کنند.

۱۴. خوردن نان سبوسه‌دار
نان سبوسه‌دار سرشار از فیبر است. استفاده از نان سبوسه‌دار در صبحانه و میان وعده‌ها می‌تواند به کودکان کمک کند تا عادت به خوردن غذاهای سالم را پیدا کنند.

۱۵. خوردن تخم‌مرغ
تخم‌مرغ سرشار از پروتئین و ویتامین‌هاست. استفاده از تخم‌مرغ در صبحانه و میان وعده‌ها می‌تواند به کودکان کمک کند تا عادت به خوردن غذاهای سالم را پیدا کنند.

۱۶. خوردن ماهی
ماهی سرشار از پروتئین و اسیدهای چرب امگا ۳ است. استفاده از ماهی در صبحانه و میان وعده‌ها می‌تواند به کودکان کمک کند تا عادت به خوردن غذاهای سالم را پیدا کنند.

۱۷. خوردن حبوبات
حبوبات سرشار از پروتئین و فیبر هستند. استفاده از حبوبات در صبحانه و میان وعده‌ها می‌تواند به کودکان کمک کند تا عادت به خوردن غذاهای سالم را پیدا کنند.

۱۸. خوردن نان سبوسه‌دار
نان سبوسه‌دار سرشار از فیبر است. استفاده از نان سبوسه‌دار در صبحانه و میان وعده‌ها می‌تواند به کودکان کمک کند تا عادت به خوردن غذاهای سالم را پیدا کنند.

۱۹. خوردن تخم‌مرغ
تخم‌مرغ سرشار از پروتئین و ویتامین‌هاست. استفاده از تخم‌مرغ در صبحانه و میان وعده‌ها می‌تواند به کودکان کمک کند تا عادت به خوردن غذاهای سالم را پیدا کنند.

۲۰. خوردن ماهی
ماهی سرشار از پروتئین و اسیدهای چرب امگا ۳ است. استفاده از ماهی در صبحانه و میان وعده‌ها می‌تواند به کودکان کمک کند تا عادت به خوردن غذاهای سالم را پیدا کنند.



دینا انصاری - مهدی نجفی - تهیه و تنظیم مطالب: ...

یادداشت‌های دنیای سوفی



این قسمت

چه کسی سفره غذا را جابجا کرد؟!

● سیما اسکندری

همیشه می‌گفت: شما را چه به این ادا و اطوارها، یک دختر خوب چنین نمی‌کند چنان نمی‌کند و همگی بدو بدو از دستش به کلاس‌های مان فرار می‌کردیم، مریم - دوست همیشه نق نق و ایرادگیر من - از راه رسید. او اسم خانم فتاحی را گذاشته بود «فتاحی زن‌ستیز». من هیچوقت از حرف‌هایش سر در نمی‌آوردم، البته حوصله‌اش را هم نداشتیم. تا این که چند کتاب قلمبه و سلمبه روی میز گذاشت. با خنده و لحن تمسخرآمیزی گفت: «اینارو برای تو آوردم تا این قدر تو سری خور داداش کوچیک نباشی.» آخر همه می‌دانستند! با آن که برادرم چهارسال از من کوچکتر بود، اولویت اول خانمان به حساب می‌آمد و یک قانون

«زنان، تنها در بطن جامعه مورد تبعیض قرار نمی‌گیرند، بلکه آن را برای اولین بار درون خانواده تجربه می‌کنند.»
اشتباه نکنید! این دیالوگ یک فیلم یا جمله‌ای معروف از یک شخصیت مهم مثل پروفیسور سمیعی، ته‌میننه میلانی و... نیست. من مفهوم این جمله را درون خانواده پنج نفری‌ام هر روز و هر لحظه احساس می‌کنم. البته از اول اولش هم این‌طور نبود. یک روز از آن روزهای خوب بهاری که خانم فتاحی ناظم خوش‌فکر مدرسه‌مان با خط‌کش به کلیس‌های روی سرمان می‌زد و مثل

به قول امروزی‌ها و فمینیست‌ها کودک همسر بود. همیشه هم این حرف سر زبانش است که من همسن تو بودم شوهر و زندگی داشتیم. البته بیشتر زخم زبانش به خواهر بزرگم است که می‌گوید: «تو مادر خوبی نیستی، بی‌رحمی، اول بچه بعد خودت!» ولی من که در خواهرم عیبی نمی‌بینم. تازه همواره او را تحسین می‌کنم. او همیشه پشت من است؛ کارهای مورد علاقه‌اش را انجام می‌دهد؛ به باشگاه می‌رود؛ با دخترش بازی می‌کند؛ وقتی برای او سرویس آشپزخانه اسباب‌بازی می‌خرد، اسباب‌بازی بعدی‌اش ماشین یا به قول خودمان اسباب‌بازی‌های اسپرانه است؛ به خواهرزاده‌ام کمتر زیبا و مامان‌جان از طرف دیگر به اندازهای بود که در میانه‌ی این جروب‌ها و کشمکش‌ها و مادر بعد از نفرین مریم می‌گفت: «گه به جای این چرندیات درساتو خونده بودی تا الان فیلسوف شده بودی.»

خدا از سر تقصیرات مریم بگذرد. شاید حق با مادرم بود. اگر سراغ این کتاب‌ها نمی‌رفتم، آن وقت دیگر بر سر این که چرا همیشه من باید سفره را جمع کنم، ظرف‌ها را بشورم، کارهای خانه را بکنم و حضرت آقا دائم پای آن کامپیوتر لعنتی بنشینم و یک ساعتی با زور و منت آن را به من بدهد، دعوا نمی‌کردم. این طوری می‌شدم کسی مثل مادرم، بی‌اندازه عشق می‌ورزد و عاشق فداکاری و صبوری‌ست. این حرف‌ها برای مادری کردن بسیار زیبا و قشنگ است، اما مادرم دیگر نمی‌داند چه آرزوهایی داشته؛ اصلا به آن‌ها رسیده یا نرسیده. شاید هم حق دارد. زمانی که می‌خواست از زندگی و جوانی چیزی بفهمد مادر شد! کسی که پانزده سالگی ازدواج کرد و

همیشه از او ایراد می‌گیرد. شاید زنان نسل بعد من روزهای بهتری را ببینند اگر امثال خواهرم دختران و پسران‌شان را به دور از تبعیض و نگاه جنسیتی بزرگ کنند؛ چون درحال حاضر این جامعه پر است از امثال برادر من که خود را نسبت به یک زن برتر می‌بینند، گونه‌ای که دستور دادن‌ها، مدیریت کردن‌ها و حق‌ها برای آن‌هاست و صبوری‌ها، از خودگذشتگی‌ها و کوتاه‌امدن‌ها کار کسی امثال خواهرش! تبعیض جنسیتی خیلی چیز عجیب و غریب و دور از ذهنی نیست! تبعیض از خانه شروع می‌شود؛ وقتی برادرم به این خاطر که یک پسر است اشکالی ندارد سفره را جمع نکند، ولی من دختر باید آن را جمع کنم...

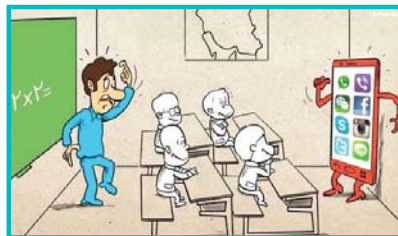
قانون کامیون حمل زباله

روزی سوار یک تاکسی شدم تا به فرودگاه بروم. ما داشتیم در خط عبوری صحیح رانندگی می‌کردیم که ناگهان یک ماشین درست در جلوی ما از جای پارک بیرون پرید. راننده تاکسی محکم ترمز گرفت. ماشین سر خورد و دقیقاً به فاصله چند سانتی‌متر از اون خودرو متوقف شد! راننده سرش را ناگهان به ما برگرداند و شروع کرد به فریاد زدن. راننده تاکسی‌ام فقط لبخند زد و برای آن شخص دست تکان داد. منظورم این است که او واقعاً دوستانه برخورد کرد. بنابراین پرسیدم: «چرا شما آن رفتار را کردید؟ آن شخص نزدیک بود ماشین‌تان را از بین ببرد و ما را به بیمارستان بفرستد!» در آن هنگام بود که راننده تاکسی درسی را به من داد که اینک به آن می‌گویم: «قانون کامیون حمل زباله»
او توضیح داد که... بسیاری از افراد مانند کامیون‌های حمل زباله هستند. آنها سرشار از آشغال، ناکامی، خشم، و ناامیدی در اطراف می‌گردند. وقتی آشغال در اعماق وجودشان تلنبار می‌شود، به جایی احتیاج دارند تا آن را تخلیه کرده و گاهی اوقات روی شما خالی می‌کنند. به خودتان نگیرید. فقط لبخند بزنید، دست تکان دهید، برایشان آرزوی خیر بکنید، و بروید. آشغال‌های آنها را نگیرید و به افراد دیگری در سرکار، در منزل، یا نوبی خیابان‌ها پخش نکنید.
حرف آخر این است که افراد موفق اجازه نمی‌دهند کامیون‌های آشغال روزشان را خراب کنند. زندگی کوتاه‌تر از آن است که صبح‌ها با تأسف از خواب برخیزید، از این‌رو «افرادی را که با شما خوب رفتار می‌کنند را دوست داشته باشید و برای آنها بی‌حرفی‌ها را رفتار مناسبی ندارند، دعا کنید».

روزهای یکی یکی

● ملیحه آهنگری
دبیر آموزش و پرورش

خواهد بود؟ صدای هر و کر خنده در کلاس می‌پیچد؟ و یا باز مجبورم خردا، نمره‌ای با توجه عملکرد پیش‌گرونا بدهم به دانش‌آموزی که پدر کارگرش گوشی اندروید ندارد. هزینه اینترنت برایش گزاف است و مشاور مدرسه می‌گوید: یک نمره‌ای بدهید قبول شود. وقتی می‌گویم در طی سال هم درس خوان نبود، خودم گیر می‌کنم بین دوراهی عدالت و عذاب وجدان.



روزهای یکی یکی، قرنطینه پای گوشی و بی‌سی به پرسش و پاسخ و حل تمرین.
حالا روزهای یکی یکی شهریور‌ام بوی مهر گرفته‌اند و رنگی هم شده‌اند: سفید، زرد، نارنجی و قرمز و این سریال واقعا هیجان‌انگیز خواهد بود یا شب‌هایی که نمی‌دانی فردایش چه رنگی است.
ترجیح می‌دهم این سریال فیلم فارسی باشد تا هندی و جنایی و هیجک‌کایی!
خلاصه نبودیم و نوشتیم بداندید ویتامین ث هم نجاتم نداده و بار سفر بسته‌ام.

روزهای یکی یکی چقدر بی‌مزه‌اند؛ یا مزه‌اش را من حس نمی‌کنم؛ شاید هم شامه‌ام از کار افتاده که از عوارض آن مرض اسمش را نبر است. و مزه‌ها فقط چهار کلمه‌ای شده‌اند: شور، تلخ، شیرین و ترش و حالا و با این روزگار مزه‌ها شده‌اند پنج تا... گس هم نباید کنارشان بد نیست و روزها سریال شوند بدک نیست.
با شروع مهر و مدرسه فکر کنم روزهایم سریال شوند و سه ریال بیشتر بیزارند زیرا می‌آموزم و باز شاهد دهان‌های باز چپه‌ها خواهم بود و البته این سریال همراه با تکرار نیز هست. کلاس‌های درس‌مان دو گروه شده و باید هر درس را دوبار تدریس کرد. و چقدر دقیق رصد خواهم شد زیر نگاه نافذشان. گاهی ته دلشان خالی می‌شود تا توپ و تشره‌ایم و گاهی خوشحال که نه! انگار می‌شود تحملش کرد...

راستی باید به فرمان‌هایی که به دانش‌آموزان ابلاغ می‌شود، چندتایی هم اضافه کرد و علاوه بر بنشین و ساکت باش و محکم روی صفحه کلید نزن؛ ماسکت را بکش بالا، فاصله صندلی‌ات را بیشتر کن، از خودکار خودت استفاده کن، اینقدر توی کلاس الکل نزنید من حساسیت دارم، اینها را نیز اضافه کرد.
خدا بخیر کند ۹ ماه آینده را... اصلا کلاسی

لغجه

اصطلاحات کاشمیری



نماشم: عصر مایل به شب
دسپچه: دستپاچه
کله قوچوک: سر را زیر آب کردن
اشتوکی: عجله‌ای
خوتوک: آدم لوس
دیفال: دیوار
رونجوک: موریانه
غطه: شنا
ناشور: کثیف
پلخمو(ن): تیرکمان
چفوک: گنجشک
حولی: حیاط
تاس: کاسه
جوز: گردو
چرشو: چادر شب
فرقر: دردسر
ورجیک: بپر
پیش کلفج: فضول



آموزشگاه خیاطی و گلدوزی و صنایع دستی تقوا

با همکاری تولیدی الماسیب برگزار می کند

افتتاح شد



۵۰٪ تخفیف
به مناسبت
افتتاحیه

با ساده ترین، سریع ترین
و دقیق ترین متد روز

شروع ترم پاییزه با پذیرش کارآموز در رشته های طراحی دوخت؛ نازک دوزی
تزیینات روی لباس؛ ترکمن دوزی؛ مانتو دوزی و کلیه رشته های خیاطی

در محیطی کاملا استریل
باعتبار پروتکل های
بهداشتی

تولیدی الماسیب آماده عقد قرارداد با کلیه مدارس
و ارگانهای دولتی و خصوصی و کارخانجات جهت لباس فرم و اداری

کیفیت طراحی و دوخت را با ما تجربه کنید

۰۹۱۵۸۱۷۰۹۱۶ ☎

مدیریت: شبان

آدرس: خیابان امام خمینی ۱۶ درب چهارم سمت راست آموزشگاه تقوا و تولیدی الماسیب

توصیه‌های بهداشتی

پیشگیری از کرونا در مدرسه

دستان خود را قبل از ورود به مدرسه و همچنین قبل و بعد از پایان هر کلاس با صابون بشویید.



در صورت داشتن علائم مشکوک مانند تب از آمدن به مدرسه خودداری نمایید.



قبل از شستن دست، از زدن دست به چشم، دهان و بینی خودداری کنید.



فاصله اجتماعی به فاصله حداقل ۱/۵ متر در سرکلاس رعایت شود.



از خودکار، ماژیک وایت بورد و کلیه لوازم شخصی خود استفاده کنید و از لوازم دیگران استفاده نکنید.



جهت نوشیدن آب، بطری آب به همراه داشته باشید.



پنجره‌ها در کلاسها و کلیه مکانهای بسته باز باشد.



از رها کردن ماسک و دستکش استفاده شده در مدرسه و محیط کلاس جدا خودداری نمایید.



کلیه دانش آموزان و کادر مدرسه ماسک و دستکش را به همراه داشته باشند.





فست فود

تورب طلایی



فست‌فودال مزه‌های خوشمزه



همراه با
کافی شاپ



کاشمر، بلوار بسیج، نبش بسیج ۱۵
Torobtalayi

عریخوان
۵۵۲۵۳۲۳۲

روانشناسی

گره ارتباط با فرزندان را
با دست باز کنید

الهام نظام آبادی

پدر و مادر فکر می‌کنند، برقرار کردن رابطه دوستی با فرزندان مشکل است در صورتی که اگر پدر و مادر کمی حوصله به خرج دهند و صبوری کنند و با آرامش به حرف‌های بچه‌ها گوش دهند؛ مسلماً خیلی از گره‌هایی که با دندان باز می‌کنند را می‌توان با دست باز کرد. وقتی جوانان احساس امنیت کنند، می‌توانند با پدر و مادر خود صحبت کرده بدون این که ترسی از طرد شدن، مورد ضرب و شتم قرار گرفتن، تحقیر شدن و مورد مقایسه قرار گرفتن داشته باشند. در این صورت آن جوان یا نوجوان، پدر و مادر خود را محترم اسرار دانسته و ارتباط خوبی با آنها برقرار می‌کند.



اما چگونه با فرزندان دوستی عمیق داشته بشنید؟

- اولین راهکار این است که اگر نتوانستید تحمل کرده و با آرامش به حرف‌هایشان گوش داده بدون این که خود را در جایگاه پدر یا مادر بدانید، به عنوان یک دوست صمیمی و هم سن و سال راهنمایی‌اش کنید. بدون این که ترسی داشته باشید اولین قدم و بزرگترین قدم را برداشته‌اید.
- فرزندان خود را همان طوری که هستند بپذیرید، بدون مقایسه با فرزندان دیگران، اگر می‌خواهید واقعا آنها را از دست ندهید.
- علاقه خودتان را به صورت جملاتی شیرین اما نه چرب زبانی و شیشه‌های غیرکلامی محبت آمیز و عملی به فرزندان ابراز کنید.
- با جوانان و نوجوانان به زبان دل آنها و مناسب با زمان زندگی آنها سخن بگویید در قالب احترام و تشویق در فرزندان‌تان ایجاد امنیت روانی و انگیزه مثبت کنید.
- فاصله روحی خود را با درد و دل کردن و تعریف خاطرات کودکی با فرزندان‌تان کم کنید و با این کار رشد معنوی را در آنها تقویت نمایید.
- اشتباهات فرزندان خود را با بزرگواری رفع نمایید.
- به صورت دستوری با آنها صحبت نکنید و نام فرزند خود را با احترام ویژه در حضور دیگران صدا کنید.
- به بهانه مناسبت‌های مختلف به صورتی که آنها را برتوقع نسازد و برای هرکار کوچکی از شما انتظار پادشاه و جایزه نداشته باشند، هدیه‌های کوچکی بدهید.
- ایجاد حس مسئولیت و اعتماد به نفس در فرزندان با تعیین وظایف در خانواده و دادن یک حس مالکیت به آنها.
- اهمیت جایگاه فرزندان را در خانواده به او تفهیم کنید تا در حفظ و رشد شخصیت خود کوشا باشد.



اسلام و حقوق زنان

دو تا است. و یک مثل و یک نمونه بیان می‌کند؛ خدا برای تمام زنان و مردان تاریخ نمونه بیان کرده است. این نمونه «زن فرعون» است.

حق هفتم: شخصیت

آیا می‌شود زن را مسخره کرد؟ قرآن می‌فرماید: «لَا يَسْخَرُ قَوْمٌ مِّن قَوْمٍ قَوْمِي قَوْمِي دِكْرًا مِّسْخَرَةً لِّكَانُوا يَسْخَرُونَ». آن کسی که تو او را مسخره می‌کنی از تو بهتر باشد. بعد می‌فرماید: «وَلَا نَسَاءٌ مِّن نِّسَاءٍ» (حجرات ۱۱) زنی هم حق ندارد زنی را مسخره کند. شخصیت هر کسی محترم است.

حق هشتم: مسکن

قرآن می‌فرماید: «أَسْكِنُوهُنَّ مِّن حَيْثُ سَكَنْتُمْ مِّن وَجْدِكُمْ» (طلاق ۶)

به خانم‌ها مسکن بدهید همانطور که خودتان مسکن دارید. این طور نباشد که اتاق خوب را خودت برداری و اتاق غیرمطلوب را به او بدهی! صندلی نرم را خودت برداری و صندلی خراب را به او بدهی! آقا روی فرش بنشیند و خانم روی موکت! جایگاه‌شان باید مثل هم باشد.

حق نهم: آزادی

قرآن می‌فرماید: اگر نمی‌توانید با زنها سازش کنید، طلاقشان بدهید. یعنی طلاق (طلاق) که رجوع و بازگشت دارد) دو مرتبه است (و در هر مرتبه) باید به طور شایسته همسر خود را نگهداری کند (و اشتهی نماید) یا با نیکی او را رها سازد.

حق دهم: نفقه

پیغمبر! تاریخ ابراهیم را فراموش نکنی؟ پیغمبر! تاریخ مریم را فراموش نکنی؟ تاریخ زن نمونه و قهرمان همانند تاریخ مرد نمونه و قهرمان در قرآن بیان شده است.

حق پنجم: تجلیل در تاریخ

قرآن گاهی می‌فرماید: «وَأَذْكُرُ فِي الْكِتَابِ إِِبْرَاهِيمَ» (مریم ۴۱) گاهی می‌فرماید: «وَأَذْكُرُ فِي الْكِتَابِ مَرْيَمَ» (مریم ۱۶) پیغمبر! تاریخ ابراهیم را فراموش نکنی؟ پیغمبر! تاریخ مریم را فراموش نکنی؟ تاریخ زن نمونه و قهرمان همانند تاریخ مرد نمونه و قهرمان در قرآن بیان شده است.

حق ششم: الگو بودن

آیا زن الگوی مردها است یا الگوی زن‌ها؟ قرآن کریم می‌فرماید: الگوی هر

با درایت تمام و با رویکرد به توانایی‌ها، ذاتیات، فطرت و روحیه زنانه به عهده زن گذاشته است.

قرآن زن را همان گونه می‌بیند که در طبیعت هست. از این رو همان‌گونه کامل میان فرمان‌های قرآن واقع زن و مرد دو ستارمانند در دو مدار مختلف و هر کدام باید در مدار خود و فلک خود حرکت نمایند؛ «نه خورشید را سزد که به ماه برسد و نه شب بر روز پیشی جوید و هر کدام در سپهری شناورند» (سوره یس آیه ۴۰)

آزادی و برابری آنگاه سود می‌بخشد که هیچ‌کدام از مدار و مسیر طبیعی و فطری خویش خارج نگردند. آنچه در هر جامعه‌ای ناراحتی آفریده است قیام بر ضد فرمان فطرت و طبیعت است.

عدم توجه به وضع طبیعی و فطری زن، موجب پایمال شدن حقوق او می‌گردد. پس با در نظر گرفتن وضع طبیعی و فطری هریک از زن و مرد، با توجه به تساوای آنها در انسان بودن و حقوق مشترک انسانها، زن را در وضع بسیار مناسبی قرار می‌دهد که نه شخصش کوبیده شود و نه شخصیتش. پس در زمینه احیای حقوق زن دیدگاهی که طبیعت را راهنمای خود قرار دهد در نهضت حقوق زن به معنی واقعی موفق خواهد شد.

حقوق زن با توجه به آیات قرآن اشاره کنیم: **حق اول: زندگی**

قرآن در سوره الشمس می‌فرماید: «إِذَا الشَّمْسُ كُوِّرَتْ» وقتی نور خورشید گرفته شد، «وَإِذَا النُّجُومُ انْكَدَرَتْ» وقتی نور ستاره‌ها تمام شد، صحنه قیامت را می‌گوید «وَإِذَا الْجِبَالُ سُيِّرَتْ» وقتی کوه‌ها از دل زمین کنده و براه افتاد، «وَإِذَا الْعِشَارُ عُطِّلَتْ» وقتی سرمايه‌ها را رها کردند و تعطیل شد، شرتهای



ملیحه آذربهرام

اسلام دین اکمل، با آمدنش تحول عجیب و نوظهوری را در رابطه با زن ایجاد کرد و جوانان انقلابی به نفع زن در بدو ظهورش برپا کرد که شگفتی آن هنوز هم اذهان بسیاری را به خود مشغول داشته است.

اسلام نه تنها زنده به گور کردن دختران را محکوم کرده و دختر را از مرگی ذلیلانه نجات داده است (و إذا المؤدّه سُئِلَتْ بِأَيِّ ذَنْبٍ قُتِلَتْ)، بلکه اعلامیه تساوای حقوق بشری‌اش را به عنوان منشور برابری زن و مرد در چندین سوره و چندین آیه به جهانبان ابلاغ کرده است: «إِنَّ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْقَانِتِينَ وَالْقَانِتَاتِ وَالصَّادِقِينَ وَالصَّادِقَاتِ وَالصَّابِرِينَ وَالصَّابِرَاتِ وَالْخَائِعِينَ وَالْخَائِعَاتِ...» (احزاب: ۳۵) تا همگان بدانند زن در انسانیت و دینداری و تقوا و عمل صالح، همتای مرد است و هیچ تفاوتی بین مرد و زن از این رهگذر نیست؛ و هم با آیتانی بر تصور غلط به اصطلاح دانشمندان یونانی که زن را فاقد روح انسانی و حیات جاودانه می‌دانستند، خط بطلان بکشند. اسلام به زن، شخصیت به تاراج رفته‌اش را بازگرداند؛ او را از چنگ ظلم پدران، برادران و همسران ستمگر نجات داد؛ به او آزادی داد، حق انتخاب شغل، همسر و ... و حق مالکیت داد.

عالی ترین تجلیل از زن

پیامبر بزرگوار اسلام صلی‌الله‌علیه‌وآله عالی‌ترین تجلیل‌ها را از زن کرده‌اند و فرمودند: «الجنة تحت اقدام الامهات» تمام نقش‌ها و وظایف زنان در مقایسه با نقش‌ها و وظایف مردان را حکیمانه و

پیچ و خم ازدواج در عصر کرونا



این روزها ویروس کرونا میهمان ناخوانده جهان، ماهی است که بیش از مراسم عزاداری بر جشن‌ها تأثیر گذاشته و بیشترین خسارت را به زوج‌های جوانی وارد کرده است که در آستانه رفتن به خانه بخت و آغاز زندگی مشترک بودند. زوج‌هایی که برای شکستن غول ازدواج و شاید مرحله آخر نامزدی خود یعنی برگزاری مراسم عروسی ماه‌ها برنامه‌ریزی کردند و هزینه‌های زیادی را برای شادترین لحظه زندگی‌شان پرداختند، اما با شیوع کرونا و در کنار آن افزایش بی‌حد و اندازه قیمت کالا و مسکن نه تنها برنامه‌هایشان بلکه آرزوهایشان یک‌شبه بر باد رفت و حتی برخی داماده و نعروسان نیز به ویروس کرونا مبتلا شدند و جان خود را از دست دادند.

حال با توجه به منع تجملات برای پیشگیری از گسترش کرونا، امکان برگزاری مراسم ازدواج وجود ندارد. به همین منظور تعداد زیادی از جوانانی که تصمیم به شروع زندگی داشتند، فعلاً نه تنها تصمیم خود را به تعویق انداخته‌اند، بلکه نمی‌توانند تاریخ جدیدی را برای این منظور مشخص و زندگی متأهلی خود را آغاز کنند. حتی بسیاری از خانواده‌ها نیز که تصمیم به سروسامان دادن فرزندان‌شان داشتند، به دلیل وخیم‌تر شدن شرایط اقتصادی و تورم دست از این اقدام برداشتند. در واقع بحران کرونا وضعیت ازدواج ایران را بدتر از گذشته کرد که تبعات زیادی به دنبال داشت. این روند هم‌زمان با شیوع کرونا باعث شد که براساس اعلام مجامع رسمی نیز میزان ثبت ازدواج در کشور کاهش یابد.

تأمین این اتفاقات باعث شد تا در کنار موانع همیشگی اقتصادی و فرهنگی مانع دیگری به اسم کرونا برای عدم تحقق یک ازدواج موفق و پایدار در کشور با هم در رقابت باشند تا شوق جوانان برای ازدواج را همچنان کم کنند. از طرفی تورم و کمبود نیروی کار نیز به این مقصود افزوده تا میل به این امر مقدس کاهش بیشتری داشته باشد.

این در حالی است که اگر همین جوانان مدتی بعد بخواهند مجدداً اقدام به آغاز زندگی مشترک کنند،

به دلیل مشکلات اقتصادی و تورم ممکن است دیگر امکان انجام آن را نداشته باشند. بر این اساس پیش‌بینی می‌کنیم که این موضوعات تعاتی را برای شروع زندگی مشترک جوانان ایجاد کند. امروز به دلیل مشکلات شیوع کرونا نمی‌توانیم مجالس ازدواج را همچون گذشته برگزار کنیم، اما قطعاً طرح‌واره ازدواج در آینده نمی‌تواند همچون گذشته باشد. در این شرایط زوج‌های جوان نباید منتظر پایان شیوع کرونا برای شروع زندگی خود باشند. تنها معنای ازدواج داشتن جشن عروسی مفصل نیست پس این زوج‌ها نباید منتظر بمانند و به هیچ وجه مشخص هم نیست که پایان شیوع کرونا چه زمانی است.

نوع مراسم امروز به ضرورت شرایط شیوع کرونا دیگر مانند قبل نیست، اما بدون کرونا هم باید بدانیم که

لذت شروع یک زندگی مشترک نباید به برگزاری جشن‌های آن چنانی باشد. جوانان امروز دغدغه‌های اقتصادی بسیاری دارند. در گذشته نیز به دلیل برگزاری این نوع جشن‌ها جوانان مشکلات مختلف مالی در تأمین جهیزیه یا جشن عروسی داشتند، پس بهتر است نه تنها به خاطر کرونا که به دلیل کاستن از دغدغه‌های ذهنی یک خانواده مراسم ازدواج را به شکل ساده‌ای برگزار کنیم.

در کنار تمامی موارد از کرونا گرفته تا عدم تحقق ازدواج آسان در کشور که کارشناسان و مسئولان به آن اشاره کردند، اما در حوزه مسائل فرهنگی، بسیاری از نقادان و جامعه‌شناسان، انگشت اتهام را به سوی ماهواره، رسانه‌ها و سایت‌های بیگانه می‌برند، این در حالی است که طبق شواهد، متهمان اصلی رسانه‌های جمعی و صداوسیما کشور خودمان

هستند. این مسئله که رسانه‌ها و صدا و سیما در حوزه ساده‌زیستی، تشویق جوانان به ازدواج ساده و در سنین کم، ترویج جهیزیه و مهریه، سبک و سایر زمینه‌های ایجابی هیچ فعالیت مؤثری نداشته‌اند، نمی‌تواند ماجراس است.

اما فاجعه آنجاست که تجمل‌گرایی، فرهنگ اسراف و مصرف‌گرایی، سخت‌گیری در مراسم ازدواج و ازدواج در سنین بالا، از پنجره تلویزیون و پرده سینما بیشتر از هر منبع دیگری، در زندگی مردم رسوخ کرده‌اند. از تبلیغات بازرگانی سیما که خانه‌هایی با ابعاد وسیع، وسایل خانه لوکس، سبک معماری غربی و تماماً رفاه پرستی را ترویج می‌کنند گرفته تا سریال‌ها و فیلم‌هایی که در هر چه دشوار نشان دادن مراسم خواستگاری، عقد و عروسی، فروگذار نمی‌کنند، همگی نمونه‌هایی از خط‌دهی‌های غلط رسانه ملی است.

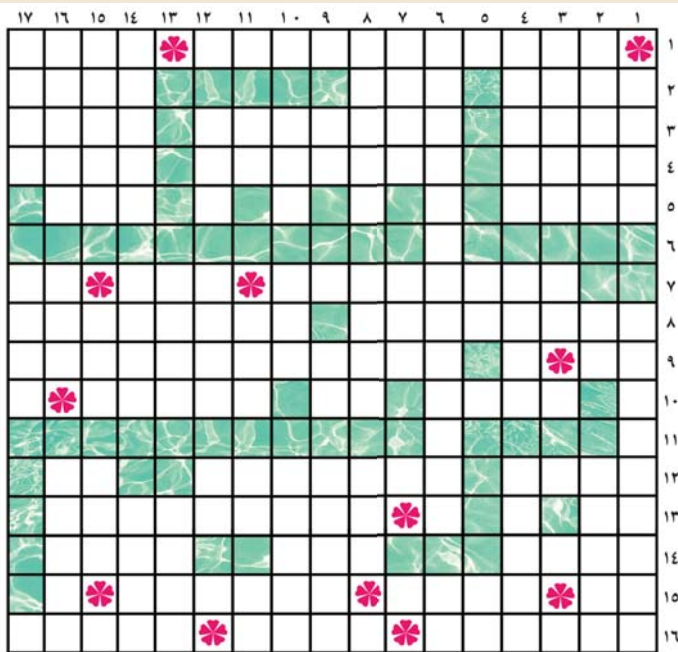
به نظر دست‌اندرکاران این سازمان خلأهای این سیستم، با چند برنامه مصاحبه‌محور و مناظره برطرف خواهد شد، اما باید ابتدا آینه‌ای در برابر عملکرد رسانه‌هایی مانند صداوسیما و سینمای ایران برای مسئولان و متولیان آن قرار داده شود تا دریابند منشأ بسیاری از مشکلات، تبلیغات و برنامه‌های خود این نهادهاست؛ لذا پیشنهاد می‌شود دلسوزان و دغدغه‌مندان امر ازدواج جوانان، آستین‌ها را بالا زده و از حاشیه و ایده‌پردازی، وارد میدان عمل شوند.

روند کاهش ازدواج در کنار ایجاد آسیب‌های اجتماعی و اخلاقی، به بحران کاهش جمعیت نیز قوت می‌بخشد. با این وجود، تجربه نشان داده است که می‌شود زندگی را کمی آسان‌تر گرفت. جوانان زیادی هستند که زندگی خود را در خانه‌ای با متراژ پایین و اندکی جهیزیه و بدون خرید سرویس طلا و جشن در تالارهای گران قیمت شروع کردند و حالا که مدت‌ها از این شروع ساده می‌گذرد، توانسته‌اند مشکلات خود را رفع و رجوع کرده و به آرامش نسبی بهتری برسند، هر چند که حمایت‌های دولت و خیرین در این مسیر می‌تواند اثرگذار باشد.

شماره چهار

سرگرمی

جدول حل‌کن



بنیامین افشاری



افقی

- ۱- سردار دل‌ها / سواره ۲- آبدهنده / سوره‌ای از قرآن / جهان اون وری‌ها ۳- میوه‌ای گرمسیری / داستان کوتاه / بیکار و ژنده‌پوش ۴- بقا / ماضی نقلی اول شخص رسیدن / مرد بی‌ریش ۵- لونه بهم ریخته / شش عربی ۷- مکانی معروف و پر تنش در کاشمر / رئیس / نفس ۸- حساب‌های گردآوری شده / دانشی که در مورد مایعات در حال حرکت بحث می‌کند ۹- بیابان / تنوری معروف در عالم سیاست ۱۰- علامت / یکی از ماه‌های سال / از ارگ‌های معروف ۱۲- سری / یا ماهی پلو می‌چسب / خیر ۱۳- ویتامین جدول / یکی از نشریات مطرح استان خراسان ۱۴- رسته / مرسی بد / گنجشک خراسانی ۱۵- حرف ندا / محل پخت نان / آینده ۱۶- جمع زمین / عنکبوتی با سم کشنده / همه از تکونش می‌ترسند

عمودی

- ۱- آسان / از دیدنی‌های کوهسرخ ۲- قاعده و رسم / تلخ / فرانسوی‌ها به زن شوهردار می‌گویند ۳- شانش / شاه دم بریده ۴- مومشکی / داروی سلامتی / پیدا کردن ۵- گریز / قبل ده می‌آید ۶- به کرونا می‌گویند / علامت تعجب ۷- پوشاک / اتم باردار ۸- قلب قرآن / شنیدن / آرام کردن حیوان وحشی ۹- نام یک فیلم خارجی / شهر زیارتی / کتاب مقدس یهودیان ۱۰- حیوان خوش قیافه / ول / مخالف کجی ۱۱- توان / نیا بهم ریخته / چیز / پهلووان ۱۲- در حالت اغما / صفت تفصیلی بد / عدد اول ۱۳- اخگر بهم ریخته / میخکوب ۱۴- شرکت ساعت سازی سوئیسی / گماشتگان / حیوان باغها ۱۵- نامی ترکی / بلم بهم ریخته / رشد ۱۶- مارمولک کاشمری / اجداد / قوی هیکل ۱۷- تنه / پیشوندی به معنای هشت

مسابقه بزرگ آینده را باید ساخت

جوانان ترشیز برگزار می کند:

موضوعات مسابقه: • جوانان و ازدواج • جوانان و بیکاری

• جوانان و انتخابات (مسائل مرتبط به انتخابات شورای شهر)

• معضلات اجتماعی شهر از دیدگاه جوانان

آثار به صورت: عکس، نقاشی، مقاله نویسی، کاریکاتور
شعر، داستان و طنز اجتماعی پذیرفته می شود.

به ۵۵ اثر برتر از شرکت کنندگان جوایز ارزنده
اهداء خواهد شد.

علاقه مندان می توانند آثار خود را تا ۱۶ آذر ۹۹، به آدرس: کاشمر
صندوق پستی ۱۳۱، جوانان ترشیز (آوای کاشمر) ارسال نمایند.



معرفی کتاب



مجید عرفانی

چگونه دنیا را متحد کنیم؟

کتاب چگونه دنیا را متحد کنیم؟ نوشته برژیت لابه و میشل پویش و تصویرگری ون ژاکوب آرم با برگردان پروانه عروج‌نیا و مقدمه عالی استاد مصطفی ملکیان در ۱۱۲ صفحه به سال ۱۳۸۶ توسط نشر آسمان خیال چاپ و در اختیار نوجوانان و جوانان قرار گرفت.

از مقدمه به قلم استان ملکیان:

در درازنای تاریخ بشر، هرگز جامعه‌ای فراهم آمده از افراد کامل و آرمانی دیده نشده است. عموم انسان‌ها، کم یا بیش، اسیر و گرفتار، جهل، خطا، سونیت، بدعملی و بسا عیب و نقص‌های دیگر بوده‌اند، هستند و خواهند بود. اما از سوی دیگر، همه انسان‌ها سخت در آرزوی زندگی‌ای‌اند که در آن همه نیازهای وجودی‌شان برآورده شود: از متن کتاب:

سال تحصیلی جدید آغاز شده و «هایک» دفتر و خودنویس نو خریده است. در همان اولین روز، باید تکلیف ریاضی‌اش را بنویسد. اگرچه این درس موردعلاقه او نیست اما با خودنویس نو در دفتر نو نوشتن واقعاً کیف دارد. او حالا تلاش می‌کند تا دفتر تازه‌اش خوب و قشنگ بماند.

در روزهای پایانی آخرین سال دبستان: مایک باعجله و بدخط در دفتر چیزی نوشت به نظر می‌رسد که دیگر برای او قشنگی دفتر مهم نیست، زیرا که به‌رحال دفتر دیگر کهنه و زشت شده بود. اما ناگهان میلش کشید که عده‌ها را زیبا و منظم بنویسد و خط‌ها را صاف بکشد.

اگر راهرو ورودی و شیشه‌های خانه‌ی ما زشت و در خانه‌خراب شده باشد، دیگر خیلی مواظب نیستیم که وقتی وارد خانه می‌شویم کفش‌های‌مان را خوب تمیز کنیم، یا کاغذ پاره‌ها را بدون توجه روی زمین نریزیم. اما وقتی برای گردش به پارکی می‌رویم، که دائم از آن مراقبت می‌شود، ما هم مواظبیم که مبادا آشغال‌های‌مان روی سبزه و گل‌های زیبای پارک بریزد. حال اگر پارک کثیف و پر از آشغال باشد ما هم در مواظبت از آن سهل‌انگار می‌شویم. چیز زشت اغلب بی‌اهمیت و بی‌ارزش می‌شود. انسان با خود می‌گوید حالا فرقی نمی‌کند که یک چیز زشت کمتر یا بیشتر زشت شود.

چیز زشت، زشت است. کم و زیاد ندارد. از چیزهای زیبایی که ما را احاطه کرده‌اند فقط چشم‌ها لذت نمی‌برند.

زیبایی بر احوال، رفتار و آرزوهای ما اثر می‌گذارد.

خواندن کتاب آموزنده فوق

را به نوجوانان و جوانان

توصیه می‌کنیم.



سوئی کلاس‌های کرونایی!



معصومه تقوی



کین؟ تازه فهمیدم قضیه از چه قراره با مشت کوبیدم به پشت سجاد و گفتم: «طلبت» بدو بدو اینترنت گوشی خودمو فعال کردم. اول به مهتاب پیام دادم؛ «خانم ابراهیمی آزمون رو گذاشته؟» گفت: «آره بدو» سریع حاضری زدم و به مهتاب گفتم: «جوابا رو برام بذار» اونم طفلک تند تند جواب‌ها را می‌داشت و منم فرستادم برا خانم ابراهیمی. اینقد هول شده بودم که وسط سوال

سرکلاس هههههه! روز سه‌شنبه بود ساعت ۱۰:۴۰ صدای زنگ گوشیم به صدا در اومد که آماده شم برای کلاس ولی از اونجایی که خیلی خسته و خپلو بودم صدای زنگ رو خاموش کرده و خوابیدم. ساعت ۱۱:۵۵ امامانم محکم کوبید به در؛ «مهلا مهلا... کلاسه دیر شد». اول که توی شوک بودم بدو بدو لباسمو پوشیدم و بدو بدو دم در که دیدم صدای خنده‌های داداشم سجاد تا دم حیاط میاد. «آخه دختره دیپونه کجا میری... مدرسه که تعطیله»، بپر تو گوشیت. والای تازه به خود اومدم، چیکار کردم نهارتا وارد فاز مدرسه مجازی شدم. فقط همین را کم داشتیم که زیر پتو، روی تخت بشینیم و معلم تدریس کنه و درس ببرسه، هرچند ناگفته نماند این وضعیت خیلی هم بد نبود، حداقل اوایل برای من خوشایند بود! چون راحت میتونستم تا ۱۱ که قراره کلاس شروع شه بخوابم. اون موقع هم با صورت نشستنه و موهای نامرتب برم



طراح مهیا چالچی

کنند. اصلا وقتی کفر انس خبری برگزار کردید، فکر کنید دارید استندآپ کمدی اجرا می‌کنید. جواب هر سوالی را با شوخی بدهید و بعد خودتان قه قه بزنید زیر خنده. حتی بهتر است چند نفر را هم در بین جمعیت بگذارید که از شوخی‌های شما ریسه برونند و پخش زمین شوند.

مردم محرم مدیران هستند. باید از همه چیز مطلع باشند. شما هم پاسخگوی‌تان نباید محدود به رسانه‌های رسمی باشند. حتما یک گروه و کانال و اکانت تلگرامی و اینستاگرامی بسازید، شده به نام طرفداران فیکا؛ و از این طریق با مردم شریف در ارتباط مستقیم باشید. بگذارید حرف دل‌شان را آنجا بزنند و شما هم در حد وسعت‌تان جواب دهید. سوالی هم از شما نشد دلفور نشوید، سریع با شماره‌های ناشناس و مجهول خودتان از خودتان سوال کنید، اینکار به‌شماره‌های متعلقه‌ی شما همکارتان شفافیت

را از اتاق شیشه‌های دیوال کنید!

هر در باب شفافیت، در مقابل انتقادات خونسرد باشید و ظاهر آرام خود را حفظ کنید. اما یادتان باشد، تحمل انتقاد را نداشتید حاشا کنید یا از طرف شکایت‌ها به نتیجه هم نرسیدید، مطرح‌هم می‌شوید.

در پایان تاکید می‌کنم از عکس گرفتن فراموش نکنید. حتی اگر خوش عکس نبودید، خود را نخورید بکنو لوژی به‌کمک‌تان خواهد آمد!

زنده باد پاسخگویی و شفافیت!



یک فهرست از رسانه‌هایی محبوب‌تان که می‌خواهید در جلسه دعوت شوند، تهیه کنید. از عکس گرفتن در حالت‌های مختلف اصلاً فراموش نکنید! (کلا شفافیت مرز به عکس گرفتنه!) از طرف دیگر چند وقتی است اصحاب رسانه خیلی خجالتی شده‌اند و ممکن است رویشان نشود سوالات‌شان را با طیب خاطر بپرسند. خودتان فهرست سوالات را هم تهیه کنید و بگویید همین سوالات را بپرسند! (ج خیلی صریح عرض می‌کنم، دوره مدیران خشک و بد اخلاق گذشته، شما باید یک مدیر شوخ‌طبع باشید. همین حسن خلق شما باعث می‌شود که مردم و در رأس آنها اصحاب رسانه، ارتباط بهتری با شما برقرار

پیتز دراکر، پدر علم نوین مدیریت می‌گوید: «مدیر خوب باس پاسخگو باشه». برای همین می‌خواهیم چند تکنیک موثر پاسخگویی را به شما آموزش دهیم.

الف) یکی از اصول اولیه پاسخگویی «شفافیت» است. اگر می‌خواهید مدیر پاسخگو و روراستی باشید، باید تمام تصمیم‌گیری‌های‌تان در «اتاق شیشه‌ای» باشد. حالا که می‌خواهید با هزینه‌کردن، اتاق‌تان را شیشه‌ای کنید، از این شیشه دودی‌ها بگریزید، خیلی قشنگ است و به بیرون کاملاً دید دارید. بعد هم برای صرف‌جویی در مصرف انرژی از شیشه دوجداره استفاده کنید. این طوری صدای جلسات خصوصی‌تان که با یاران گرمابه و گلستان‌تان می‌گیرید، بیرون نمی‌رود! و البته برای بقیه آلودگی صوتی و تصویری هم ایجاد نمی‌کنید.

ب) جامعه موفق، جامعه‌ای است که در آن چشم‌تیزبین رسانه‌ها، ناظر بر عملکرد مدیران باشد. هرچند وقت یکبار، حتماً کنفرانس خبری برگزار کنید. متأسفانه فضای برگزاری کنفرانس‌های خبری محدود است. پس ناچارید

