

شادی سال نو را از دیگران دریغ نکنیم

...

● جذابیت فضای مجازی
قربانی نگیرد!

...

● کاش حسادت از بین
هنرمندان برود

...

● طبیعت‌گردی
تجربه‌ای خاص و بی‌نظیر

...

● اثرات مخرب
اختلاف والدین بر فرزندان



● اسفند ماه ۱۴۰۰ ● شماره ۷ ● سال سوم ● ۱۶ صفحه ● ۲۰۰۰ تومان



شادی سال نورا از دیگران دریغ نکنیم



● به قلم زهره احمدی
مدیر مسئول

شعبید را با خرید می‌شناسیم؛ خرید لباس نو و شیرینی و آجیل، با شور و وسوسه عیدی گرفتن و خوشحالی ۱۳ روز تعطیلی. این روزها هم انگار همه در تکاپوی عیدند، خیابان‌ها در هم لولیده، دستفروشان به خط شده و بازارچه‌ها که باز هم از صفازدحام جمعیت کم می‌آورند. برخی تماشاجی و در حسرت خرید و بسیاری نیز به دنبال پیدا کردن جنسی مناسب شب عید و البته اندازه جیب‌شان، همه به نوعی تلاش می‌کنند به شادترین شکل ممکن، سال کهنه را به سینه خاطرات بسپارند و مهبیای احسن‌الحال شوند.

بچه که بودیم خیلی‌هایمان نمی‌دانستیم شب عید برای بعضی‌ها خوشحالی که ندارد هیچ، پر از غم

است و حسرت و شرمندگی پدر و مادرها بابت این‌که نمی‌توانند برای بچه‌هایشان خرید کنند. هرچند در زمان‌های قدیم شکم سیر اعضای خانواده به میزان آذوقه‌ی زمستانی و گرمای خانه‌ها به هنر جمع کردن هیزم و خشک کردن آنها وابسته بود، اما دوره و زمانه عوض شده، حالا دیگر برای خرید از سوپرمارکت هم نیاز نیست از خانه خارج شویم. توقع بچه‌ها تغییر کرده و به کم راضی نیستند! اما گرانی‌های اخیر پدر را شرمنده و بچه را در آرزوی داشتن خواسته‌هایش فرو برده؛ و شادمانی شب عید را از خیلی‌ها گرفته است. این روزها همه از سفره‌هایی حرف می‌زنند که آب رفته. از معیشتی که در گرانی‌های چند سال اخیر، پا گذاشته بر گلو می‌مردم.

پا گذاشته بر گلو می‌مردم. انعکاس گرانی در چشم‌های همه کسانی که به حداقل‌ها فکر می‌کنند، پیداست، حالا چه کارگر، چه کارمند و چه سرپرست خانوار، چیزی که عیان است، گرانی‌های یکی دوساله اخیر است که روی همه تاثیر گذاشته. این تاثیر از کم کردن مسافت در مسافرت‌ها

قاب کرده‌اند و بر دیوار خانه کوبیده‌اند، نه گردی می‌توان از سقف فرو ریخته خانه رفت و نه امیدی برای نو کردن جامه داشت.

کمی سفره نوروزمان را گردتر و مختصرتر بچینیم تا هم از ریزش‌های اضافه و اسرافش، خالی‌هایی از سفره نادرها پر شود و هم صدای شادی‌مان دلی را نسوزاند و حسرتی را بیدار نکند.

بباید در این ساعات پایانی سال، وقتی به دلیل شیوع کرونا، از بسیاری از نعمات همچون صله رحم و دید و بازدید اقوام و نزدیکان محروم مانده‌ایم، بخشی از هزینه‌های عیدی که در آن مهمانی نخواهیم داشت، نعمت و شادی را مهمان آنانی کنیم که به خوبی از وضعیت زندگی و معاش‌شان خبر داریم، آدم‌هایی که عزت نفس، مانع از گفتن نیازهایشان می‌شود اما به خوبی وضعیت زندگی‌شان و مشکلات ریز و درشت آنها را می‌شناسیم.

این روزها که گاهی تلخی از دست دادن عزیزان ما را آزرده می‌کند، به فکر آدم‌هایی باشیم که هستند، زندگی می‌کنند اما غرق در سختی‌ها و مشقات، روزهایشان به تلخی می‌گذرد، اگر باور کنیم آرامش زندگی در یاری رساندن و همدلی با نیازمندان است، آن وقت خوشبختی واقعی سهم ما و دیگران می‌شود.

سرزنگ

خرید عید می‌کنم پسر هستم!

با توجه به نزدیک شدن آخر سال، طبق روال همیشه خریدهای نوروزی هم شروع می‌شود. مردم با توجه به نوع بودجه و عملکردشان به چند دسته تقسیم می‌شوند. ما امروز به انواع آن‌ها با ادبیاتی نوین می‌پردازیم.

۱- **خَلارح‌ها:** همان‌طور که از اسم آن‌ها پیداست، خیلی لارح هستند. بنابراین گرانی‌های شب عید اصلاً برای‌شان اهمیتی ندارد. به عبارتی کل سال برای‌شان شب عید است و همیشه در حال خرید هستند. شایان ذکر است گروه «جیب خالی، پُر عالی» هم از زیر مجموعه‌های این گروه محسوب می‌شود.

۲- **جان سخت‌ها:** گونه‌ای نادر از سخت‌پوستان. آن‌ها کل سال را سخت جان می‌کنند تا مانند دونه دو از روی موانع آخر سال بپایند. اگر بتوانند از ولتاین، سپندارمگان، عیدی آر ایشگر، آجیل عید و... جان سالم به در ببرند، حتما خرید خواهند کرد. توصیه می‌شود ادارات به غیر از سبزه روز عید، چند روز باقی‌مانده فروردین را هم به آن‌ها مرخصی بدهند.

۳- **گَریده‌ها:** اسطوره ایستادگی. معمولاً اعضای این دسته را گروه سنی «الف» تا «ج» تشکیل می‌دهند. آن‌ها بدون در نظر گرفتن درآمد والدین‌شان، آن‌قدر گریه می‌کنند تا به اهداف خود برسند. نام دیگر این گروه نرمتان است زیرا هرچه کتک می‌خورند چیزی‌شان نمی‌شود و دست از تلاش بر نمی‌دارند.

۴- **گندپوشان متوقع:** اقلیت گروه‌ها هستند که تولدشان در ماه اسفند است. آن‌ها معولا به خرید نمی‌روند. خیلی راحت منتظر کادوی اطرافیان می‌مانند تا در جواب بگویند: «این چی‌ه آور دین، گندش رو در آور دین».

۵- **پولیتیکر‌ها:** دلیل زمین نخوردن بازار کشور. این افراد پدر سیاست در شاخه اقتصاد هستند. آن‌ها از بزرگترین راز فروشندگان با خبر شده‌اند. تا روزی که مغازمدارها از روی ناچاری چوب حراج به مال خود نزنند خرید نمی‌کنند. سعی کنید این افراد را از هفتم یا هشتم فروردین به بعد ببینید.

مهربانی؛
بهترین عیدی به دنیا

● فاطمه غفوری

اینجا زمین است؛ زمان در لابه‌لای ذره‌های خاک آن گذر می‌کند و تاریخ همواره تکرار می‌شود. پایانی دیگر در همین حوالی چشم انتظار است و ما چشم به راه شروعی جدید برای تحقق آرمان‌هایمان هستیم. باز وقت بودن غم از دل‌ها رسیده و لبخند در میان لحظه‌ها معرکه می‌گیرد.

۳۶۵ روز را پشت سر گذاشته‌ایم، بیانش ساده است اما مفهومی عمیق در پس این روزها پنهان گشته

قاصدک خبر آورده؛ نوروز عازم سفر شده و همین حوالی است، می‌گفت: در راه، خارهای کینه را محو می‌کند و گل‌های مهرپایی و دوستی را به جای‌شان به زمینیان هدیه می‌دهد. چقدر نوروز زیباست! حتی گذشته هم گویای اهمیت آن است.

حکیم توس در کتاب ارزشمند شاهنامه از فرارسیدن بهار و نوروز در سرگذشت ایران زمین برای ایرانیان بسیار گفته است. از داستان سیاوش تا گمشده‌ای

فرود آمد از باره نامدار کاش هر روز را نوروز بدانیم که دیگر سیاهی بر دل ریشه نیافتند و فروغ عشق رحمت کند و ثابته‌ها را محو زیبایی لبخندلها سازد!

شاید عید نوروز تلنگری باشد برای انسان‌ها که سداها را پل کرده و در شالیزار روستای کوچک دل‌ها بدر نیکی بکارند و از آن ساقه‌هایی برود به قصد ناپودی اندوهها!

راز ستاره‌های روز آخر سال را نمی‌دانم اما چشماتم می‌خواهند این‌گونه تفسیر کنند که هر یک از ما ستاره‌ای و آن پرده‌ی نیلوفری زندگانی را جلوه می‌دهد، ستاره‌گانی که کنار هم و باهم پا به پای ماه می‌درخشند تا تاریکی‌ها به چشم نیابند. یادمان باشد بهترین عیدی‌ای که می‌توانیم به دنیا بدهیم، مهربانی است.

چرا که خسروپرویز به مردمش به هنگام نوروز در آنجا درم و بار می‌داد. وی در نامه‌ای به مرزبانان توس از ارزش نوروز و مهرگان نوشت و بر آن تاکید کرد. حتی در اشعاری ز پادشاهی یزدگرد و بهرام گور، کسری و شیرویه نیز نوروز جای گرفته است و بر حال و هوای بیت‌های کتاب طمانینه بخشیده و عجیب شگفت‌آور است! همچنین در عهد ساسانیان نیز ولایات نوروز را پر شوکه جشن می‌گرفتند. فردوسی پدید آمدن نوروز را در زمان پادشاهی جمشید می‌داند. دعای زیبای فردوسی که سرشته با عطر نوروز در داستان اسفندیار و رستم است را شنیده‌ای؟

همه دشمنان از تو پر بیم باد دل بد سگالان به دو نیم باد همه ساله بخت تو پیروز باد شبان سیه بر تو نوروز باد چو بشنید گفتار ش اسفندیار

در داستان بیژن و منیژه، منیژه از کیخسرو برای یافتن بیژن کمک می‌خواهد اما او باید صبر می‌کرد چرا که تا فروردین نمی‌آمد و تا نوروز فرا نمی‌رسید نمی‌توانست در جام‌جم نگاه انداخته و اسرار را ببیند. شاهنامه سبزه این حکم را چنین بازگو می‌کند: «تنها در بهار است که بوم زندگی تغییراتی بس محسوس را به خود می‌بیند، آری زندگی بار دیگر آغاز می‌شود و آدمی دست رد به سینه‌ی پدی‌ها زده تا دل پاک و زلال گردد.

از داستان سیاوش که بگذریم، نوروز را جایی میان پادشاهی قباد و بخشندگی هرمزد می‌یابیم؛ روایت چنین است که قباد آتشکده‌ای بزرگ را برای برگزاری جشن نوروز می‌سازد و پادشاه هرمزد هدایایی وقف آن آتشکده می‌کند.

حرف‌از بخشندگی می‌آید پادشاه خسرو پرویز انداخت؛ او ایوان مداین را ساخت و آنجا جایگاهی شد برای شادی دل‌های مردم،



دسترسی کودک و نوجوان به فضای مجازی برای رفع نیاز به آموزش و سرگرمی ضروری است که این نیاز به‌ویژه در دوران کرونا پررنگ‌تر شده است. هر کشوری برای حضور کودک و نوجوان در اینترنت قانونی دارد؛ ایران تا به حال مقرراتی در این‌باره نداشته است و این زیرساخت ضروری تاکنون در کشور ما وجود نداشته است و هدف از تصویب این سند این است که بخش‌های مرتبط با حضور کودک و نوجوان در فضای مجازی از جمله وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، وزارت آموزش و پرورش و همه نهادهای مرتبط، در این‌باره نقش خود را ایفا کنند.

۲- آگاه نمودن و ارائه اطلاعات به کودکان. به‌طور مثال با ارسال پیام‌های اطلاعاتی و ارائه راهکارها و پیامدها و نظارت وسیع و گاه نامحسوس در محیط‌های آموزشی.

۳- افزایش توانمندی والدین در حفاظت از کودکان و نوجوانان در فضای مجازی، بسیاری از والدین از آسیب‌ها، خشونت‌ها، سوءاستفاده‌ها علیه کودک خود در فضای مجازی به دلیل عدم آگاهی و توانایی در استفاده از فناوری نوین اطلاع کافی ندارند.

۴- افزایش بهره‌گیری از افراد متخصص و تقویت ظرفیت‌های جامعه، مسلماً با توجه به شرایط فعلی، هر مسجد، هر محله و... باید روزانه یا هفتگی، یک فرد متخصص جهت آموزش و هشدار در مورد مخاطرات فضای مجازی را در خود داشته باشد، زیرا به قطع، پیشگیری بهتر از درمان می‌باشد.

به امید توجه هر چه بیشتر به رشد صحیح روحی و جسمی سرمایه‌های کشور عزیزمان ایران.

دهم‌های اخیر و تأییراتی که در عرصه جهانی داشته است، تا جایی پیش رفته که استفاده از آن برای بشر امروز تحت عنوان «حق بر دسترسی به اطلاعات و ارتباطات» مطرح و با پایه‌ریزی نظام بین‌المللی حقوق بشر این حق شناسایی و به رسمیت شناخته شده است. اجرای این حق می‌تواند زمینه پرورش مهارت‌های فردی و اجتماعی و... را برای افراد فراهم سازد. اما امروز فناوری ارتباطات به خصوصی‌ترین لایه‌های زندگی بشر نفوذ کرده و شمول و اثرگذاری آن هرروز بیشتر از دیروز است که کودکان و نوجوانان باید از اهمیت ویژه‌ای در آن برخوردار باشند و افزایش خارج از حد استفاده از فضای مجازی نباید سبب غفلت از آسیب‌های این فضا شود.

فضای مجازی دارای ویژگی‌های متنوعی هم‌چون جذابیت، تنوع، جهانی و فرامرزی، در دسترس بودن، سرعت انتقال اطلاعات، هویت‌پذیری و... است.

خشونت و سوءاستفاده‌های جنسی از مهم‌ترین مصادیق خطر در فضای مجازی برای کودکان و نوجوانان به حساب می‌آید. با توجه به موارد مذکور توجه به راهکارهای عملیاتی جهت تحقق حق بر امنیت کودکان و نوجوانان بسیار حائز اهمیت است و با توجه به شرایط الزامی آموزش به علت شرایط فعلی این آسیب‌ها و راهکارها بسیار جای تأمل خواهد داشت.

۱- ارائه رویکرد کیفی در توسعه حق بر امنیت کودکان و نوجوانان در فضای مجازی، قانون‌گذاری یک اصل کلیدی در جهت پیشگیری و منع خشونت علیه کودکان و نوجوانان در تمام محیط‌های اجتماعی به‌ویژه در فضای مجازی محسوب می‌شود.

جدیدترین اقدام شورای عالی فضای مجازی، مصوبه‌ای برای صیانت از کودکان و نوجوانان در فضای مجازی است که هنوز متن این سند برای اطلاع عموم منتشر نشده ولی گویا این سند شرایط حضور کودک و نوجوان ایرانی را در فضای مجازی ترسیم می‌کند.



شیمایلیا
وکیل پایه یک دادگستری

امروزه فضای مجازی با رشد و گستردگی چشم‌گیر خود بر بسیاری از ابعاد زندگی انسان تأثیر گذاشته و کودکان و نوجوانان نیز از این موضوع مستثنی نبوده‌اند. آنان ضمن برخورداری از مزایای فضاهای مجازی در فراگیری مهارت‌های اجتماعی، از آسیب‌های آن نیز در امان نیستند. گاه نیز علی‌رغم مزایا و فواید بسیار این فضا، شاهد ایجاد آسیب‌ها و مشکلاتی برای این عزیزان هستیم.

گسترش فناوری اطلاعات و ارتباطات به‌گونه‌ای است که در هر کجای زندگی انسان، جلوه‌های حضور فناوری اطلاعات و ارتباطات به چشم می‌خورد. اینترنت و سرویس‌های ارائه شده در قالب آن، در عین حال که ابزار مفیدی برای کسب و تبادل اطلاعات است، اما می‌تواند مخرب نیز باشد.

اعتیاد به اینترنت نوعی وابستگی رفتاری است که شخص برای مقابله با مشکلات از آن استفاده می‌کند و نوجوانان و کودکان هم از این قاعده مستثنی نیستند، روانشناسان تأکید دارند؛ اعتیاد به اینترنت اغلب در سنین نوجوانی رخ می‌دهد، مطابق پیش‌بینی‌ها این اعتیاد در ایام اپیدمی کرونا افزایش پیدا کرده است زیرا نوجوانان دارای وقت آزاد بیشتری بوده و استفاده آنها از اینترنت با وجود کلاس‌های مجازی نسبت به سال‌های قبل بیشتر شده است. از سوی دیگر خانواده‌ها هم به دلیل آموزش آنلاین فرزندان واکنش کمتری به این موضوع دارند. این در حالی است که در اعتیاد به فضای مجازی، افراد انتخاب‌گر نیستند و به‌طور افراطی درگیر این فضا می‌شوند، به‌گونه‌ای که هنگام دوری از این فضا دچار دل‌مشغولی می‌گردند.

توسعه رونق فناوری اطلاعات و ارتباطات طی

خونجلیک



حسین صانعی‌پور
روزنامه‌نگار

یکی شهر را کوک کند
عصر ذره‌های بی‌خاصیت

خانهای گلی اما بزرگ پدربزرگها و مادربزرگها که اغلب به باغ یا باغچه‌ای منتهی می‌شد، با خروس خان سحرگاهی به تکاپو می‌افتاد و با صلات مغرب و عشاء پایان می‌گرفت. از انتهای محله فیض‌آباد تا آخرین خانه‌های محله نو و شهر نو، سکوتی حاکی از رضایت شب‌های ترشیز را در برمی‌گرفت و بوی علف و یونجه ستوران و دود اسپند مادر بزرگان جملگی از ساز کوک مردان و زنانی سخن می‌گفت که برای به دست آوردن نان شب، دست بر زانوی خود می‌نهادند و نماز شکر داشته‌ها و نداشته‌هایشان را عاشقانه اقامه می‌کردند.

روزگاری که دیدن قاب جادویی تلویزیون مباح نبود، کرسی شورهای زمستان و شب‌چراغ‌های چله، حسابی می‌چسبید و طعم انار و کشمش و قیسی، زیر کرسی زغالی در جمع بی‌ریای خانواده و دوستان روح را بیش از اندازه نوازش می‌کرد.

آن روزها زیارت سیدمرتضی مُراد بود و سیاحت جمعه‌ها بی‌ریا می‌گذشت. از سرازیری جاده خاکی تا سرسبزی نوستالژیک باغمزار جوی آبی بود که مزارع سرسبز کنار خیابان را سیراب می‌کرد و انتهای آن تا کال آب قللی نرسیده به مزارع پایین ولایت غرق در جالیز و خرمن گندم و غوزه‌های سفید خوشبختی بود.

هر چه بود روزگاری بود که علی‌رغم کمبودها و نداری‌ها و گاهی ظلم و ستم‌ها ساز مرهمان شهر کوک بود.

بانگی وجود نداشت، اما حساب‌های دل مردم پر از وجدان بود. دولت‌سرای وجود نداشت، اما خدمت‌رسانی در مرام مردمان موج می‌زد.

موج موج درختان بید و توت سراسر خیابان‌های شهر را احاطه کرده بود و گاوآهن یا خرمن‌کوب کنار خیابان، نشان از برکتی بود که در انتهای هر فصل سفره دارا و نادر را رنگین می‌کرد.

حالا عصر بیخ‌های نشکستی، روزگار ناجوانمردی و غرورهای کاذب است که نه مزرعه و نه مدرسه و نه بیل و داس و کلنگ و نه حساب و هندسه قادر نیست ضرب‌آهنگ خوبی‌ها و خاطرات قدیم را تکرار کند.

یکی باید بیاید تا شهرمان را کوک کند و مردی شاید که چراغ سیمی به دست، تمام کوچه‌های شهر را جار بزند و برای خوب زیستن، خاطرات گذشته را جمع‌آوری کند.

عصر اتم عصری خوبی برای زیستن نیست و به قولی دنیا دیگر آن قدر خوب و دوست‌داشتنی نیست.

یکی شهر را دوباره کوک کند.

نماز را برای یاد من برپا دار

امر به معروف و نهی از منکر کن. حضرت زکریا^(ع) در حالی بشارت تولد فرزندش حضرت یحیی^(ع) را از خداوند دریافت می‌کند که در محراب عبادت به نماز ایستاده است. (زکریا) عرض کرد: «خداوند! از طرف خود، فرزند پاکیزه‌ای به من عطا فرما که تو دعا را می‌شنوی و هنگامی که او در محراب ایستاده و مشغول نیایش بود، فرشتگان او را صدا زدند که خدا تو را به یحیی بشارت می‌دهد.» از زبان حضرت عیسی^(ع) می‌خوانیم: «خداوند، تا زمانی که زنده‌ام مرا به نماز و زکات توصیه کرده است.» پیامبر گرامی اسلام(ص) فرمود: نخستین پرستشی که بر بندگان واجب شد، نماز است. آخرین عملی که هنگام مردن (از انسان) می‌ماند، نماز است و اولین چیزی که روز قیامت از آن پیرسند، نماز است، پس هر کس به خوبی جواب گوید و پاسخش را بپذیرد، در حسابرسی‌های پس از نمازش آسان گیرند و آن‌که پاسخ نیکو ندهد، در اعمال دیگرش به سختی حساب کشند.

عمر نماز به بلندای حیات بشر است، نماز رشته‌ای است که از حضرت آدم^(ع) آغاز می‌شود و در طول تاریخ و قرون ادامه یافته و در اسلام به عالی‌ترین نقطه می‌رسد. همه پیامبران الهی دعوت به نماز کردند. نماز، منشور همه سفیران حق است و نخستین عبادتی است که بر بندگان واجب شد. حضرت ابراهیم^(ع) برای خود و خانواده‌اش از خدا توفیق اقامه نماز می‌خواهد و می‌گوید: پروردگار من! من و فرزندانم را برپاکننده نماز قرار ده. حضرت اسماعیل^(ع) افراد خانواده‌اش را به نماز فرمان می‌داد و نزد پروردگار مورد خشنودی بود. خداوند خطاب به حضرت موسی^(ع) فرمود: نماز را برای یاد من برپا دار. حضرت لقمان به فرزندش فرمود: پسرما! نماز را بپا دار و



روزهداری در روزهای کرونایی



● زینت تازده

روزهداری نه تنها فرصتی برای تهذیب نفس است، بلکه زمان مناسبی هم برای ریکاوری اندام‌های مختلف بدن محسوب می‌شود. ماه مبارک رمضان ۱۴۰۱ در حالی آغاز می‌شود که کشورمان همچنان با ویروس کرونا و امیکرون درگیر است و بسیاری از شهرهای ایران در وضعیت قرمز قرار گرفته‌اند؛ از این رو روزهداری زیر سایه کرونا اگرچه بار دیگر باعث ایجاد نگرانی‌هایی می‌شود، اما با رعایت برخی نکات می‌توان با خیال راحت هم روزه گرفت و هم از این ماه مبارک بیشترین بهره را برد.

آنچه برای تقویت سیستم ایمنی در پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها، به خصوص بیماری‌های تنفسی مانند کرونا دارای اهمیت است؛ دریافت کافی ویتامین و آنتی‌اکسیدان‌ها از منابع غذایی است. میوه‌ها و سبزیجات بهترین منبع غذایی دریافت ویتامین هستند و زمان مناسب مصرف میوه در میان وعده‌های بین افطار تا شام و همچنین شام تا قبل از خواب است. مصرف خود میوه به جای آبمیوه‌های طبیعی نیز می‌تواند بخشی از فیبر مورد نیاز بدن را تأمین کند؛ بنابراین عدم دریافت ویتامین‌های تعیین شده به میزان لازم باعث تضعیف سیستم ایمنی می‌شود و کاهش انرژی، ایجاد ضعف، خستگی و عدم توانایی در تحمل گرسنگی و روزه‌داری را به دنبال خواهد داشت. مصرف سبزیجات به میزان لازم را هم نباید نادیده گرفت، چراکه این گروه از مواد غذایی، تأمین‌کننده ویتامین‌های مورد نیاز بدن هستند و باعث حفظ سلامت در ماه مبارک رمضان می‌شوند و به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کنند. مصرف پروتئین‌ها را هم نباید فراموش کرد، از آن جهت که احتمال کمبود دریافت آن در ماه رمضان بیش از دیگر گروه‌های غذایی است، به همین دلیل اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. سلول‌های ایمنی، پادتن‌ها، آنزیم‌ها و بسیاری از هورمون‌های دخیل در ایمنی سلولی ماهیت پروتئینی دارند؛ از این رو کمبود پروتئین هم می‌تواند بر عملکرد ایمنی فرد تأثیر بگذارد. برای تأمین پروتئین مورد نیاز بدن باید در وعده‌های افطار، شام و سحری از گروه‌های غذایی پروتئینی مانند حبوبات، گوشت

- قرمز، مرغ، ماهی یا تخم‌مرغ به صورت متنوع استفاده شود. علاوه بر این‌ها رساندن آب و مایعات مورد نیاز بدن در ایام روزه‌داری هم از اهمیت زیادی برخوردار است. توجه به این نکات و همچنین رعایت مواردی که در ادامه می‌آوریم، می‌تواند روزه‌داری را آسان و ریسک‌آفتابا به انواع بیماری از جمله کرونا را کاهش دهد:
- در طول شبانه‌روز به میزان کافی بخوابید. (حداقل ۸ ساعت)
- ساعات خواب‌تان را تنظیم کنید و شب‌ها تا دیر وقت بیدار ننماید تا ریتم شبانه‌روزی بدنتان به هم نریزد.
- استرس را از خودتان دور کنید.
- یادتان نرود که در ماه مبارک رمضان سحری وعده اصلی است، پس آن را حذف نکنید.
- از ادویه‌جات به میزان لازم در غذای‌تان استفاده کنید.
- از مواد غذایی که حاوی فلاونوئیدها هستند مانند چای سبز به اندازه استفاده کنید، چرا که مصرف بیش از حد آن به دلیل خاصیت ادرارآوری، بدن را با کم‌آبی مواجه می‌کند.
- مصرف سبزیجات یا سالاد به همراه آب‌لیمو و آب‌نارنج را فراموش نکنید.
- مصرف قندهای ساده مثل زولبیا، بامیه، کیک و شیرینی را کم کنید. به هیچ‌عنوان غذای چرب و شور مصرف نکنید.
- از نوشیدن نوشابه‌های گازدار، مایه‌شیر و آبمیوه‌های صنعتی بپرهیزید. این نکات می‌تواند هم به حفظ سلامت‌تان در ماه مبارک رمضان کمک کند و هم بدن‌تان را از شر سموم رسوب‌تافته شده خلاص کند.

توصیه: افرادی که به ویروس کرونا مبتلا شده و بهبود یافته‌اند، حداقل تا شش هفته پس از بیماری نباید روزه بگیرند.

صفویان

صفویان از اردبیل برخاستند و با ایده جدید حکمرانی و با تکیه بر دو نیروی قزلباشان و روحانیون شیعی، ایران را وارد دوران جدیدی کردند که بنابر برخی تقسیم‌بندی‌های تاریخی، جزو دوران معاصر تاریخ ایران محسوب می‌شود. صفویان نه تنها در عرصه شمشیر تازی برتری داشتند و از ایران محافظت می‌کردند؛ بلکه در حوزه‌های علمی، فرهنگی، ادبی و هنری نیز مکتب‌ها و سبک‌های نوینی بنا نهادند. آنها حمایت بسیار جدی از شعرا داشتند و توانستند یک‌بار دیگر بر غنای زبان فارسی، هم‌چنین معماری و مؤلفه‌های تمدنی ایران بیفزایند. صفویان تقریباً هر کجا پا گذاشتند، آنجا را آباد کردند. تقویت هویت ایرانی، یکپارچه شدن مذهب شیعه در تمامی ایران، مراودات بین‌المللی و منطقه‌ای بالا، تقویت نیروی دریایی کشور و تسلط بر همه بخش‌های سرزمینی ایران، جنگ‌های متعدد با عثمانی و رشد فکری و تمدنی ایران پس از فاجعه حمله مغولان، از ویژگی‌های اصلی حکمرانی صفویان است. صفویان حدوداً با آغاز قرن دهم هجری خورشیدی یعنی در سال ۸۸۰ تا ۱۱۱۴ خورشیدی حکمرانی کردند. پایان عیار دودمان صفویان با حمله اشرف و محمود افغان به ایران و سقوط اصفهان، یکی از فاجعه‌های مهم تاریخی ایران محسوب می‌شود. از حاکمان مهم این دوران می‌توان به شاه اسماعیل، شاه‌تهماسب، شاه‌عباس و شاه سلطان حسین اشاره کرد.

زندیان

با قتل نادر، ایران دوباره آشوب شد. کریم‌خان زند با پیروزی بر رقبایش توانست یکی از کوتاه‌ترین و کوچک‌ترین حکمرانی‌های ایران را بنا نهد. تاریخ معاصر ایران از او به نیکی یاد کرده است. کریم‌خان خودش را شاه ننامید و کوشش کرد به‌نوعی به عدل شاهی - باستانی ایرانی و عدل سفارش شده دین مبین اسلام بازگردد تا خاطره‌های تلخ ظلم‌های نادر شاه را از یادها پاک کند. کریم‌خان البته در شیراز و برخی شهرهای دیگر ایران آبادانی‌هایی ایجاد کرد؛ اما نتوانست نظام دیوانی و حکمرانی مقتدری را پایه‌گذاری کند. نخستین مواجهه ایرانیان با استعمارگران غربی از موضع ضعف ایران، در این دوران رقم خورد. پس از مرگ کریم‌خان، کشمکش‌های بسیار زیادی بر سر جانشینی او پیش آمد که ایران ضعیف شده آن زمان را بیش‌ازپیش تضعیف کرد. از حکمرانان مشهور زندیه می‌توان به کریم‌خان زند و لطفعلی‌خان زند اشاره کرد. زندیان از سال ۱۱۲۴ خورشیدی تا ۱۱۷۴ خورشیدی دوام آوردند.

قاجاریان

بیا ضعف پیش آمده در ایران بعد از مرگ کریم‌خان، ایل قاجار که از جمله ایل‌های اصلی قزلباشان دوران صفوی محسوب می‌شدند، مدعی تاج و تخت شدند. خیانت حیرت‌انگیز ابراهیم کلانتر، فرماندار و حاکم شهر شیراز به لطفعلی‌خان زند به نفع آقامحمدخان قاجار و جنایت عجیب آقامحمدخان در کرمان برای قتل لطفعلی‌خان، تیر خلاص را بر پیکر زندیان وارد آورد. آقامحمدخان در تهران اعلام شاهی کرد و رسماً سلسله قاجاریان پای به عرصه تاریخ معاصر ایران گذاشت. قاجارها یک تلاش ستودنی داشتند و بی‌نهایت اقدام‌های فاجعه‌آمیز، به بار آوردند. تلاش ستودنی آنها، کوشش برای بازگرداندن سرزمین‌های از دست رفته ایران در دوران پس از نادرشاه افشار و حکومت زندها بود؛ اما سرزمین‌های تاریخی ایران بسیاری را در ایران از دست دادند که بیش از خاک ایران کنونی بود. جنگ‌های ایران و روسیه و دست‌درازی‌های بی‌شمارانه عثمانی‌ها و انگلیسی‌ها به خاک ایران، سوگوارانه‌ترین روزهای تاریخ ایران را در دوران قاجارها رقم زد. بی‌توجهی به درایت‌های عباس میرزا، قتل شخصیت بزرگ و بی‌بدیلی چون امیرکبیر و زمینه‌سازی برای به تاراج بردن ثروت و خاک کشور از سوی بیگانگان از جمله فاجعه‌های تاریخی دوران قاجارهاست. دوران قاجارها دوران نفوذ عمیق استعمار و تفکر استعماری در تار و پود سیاستمداران و کارگزاران حکومتی است. حکمرانی قاجارها از سال ۱۱۷۵ تا ۱۳۰۴ خورشیدی طول کشید. از مهم‌ترین حکمرانان قاجاری می‌توان به آقامحمدخان، فتحعلی‌شاه و ناصرالدین‌شاه اشاره کرد.

بارها برای‌مان پیش آمده که اسامی سلسله‌های حکمران پرکشورمان را در دوران مختلف تاریخی می‌خواستیم بدانیم؛ اما فرصت نشده با گاهی درباره آن از ما پرسیده‌اند. نوک زبان‌مان بوده؛ اما نتوانستیم آن را بیان کنیم. شاید از شما هم پرسیده باشند که چه سلسله ایرانی در برابر مغولان شکست خوردند؟ یا مثلاً اشکانیان پیش از هخامنشیان حکومت کردند یا پس از آنها؟ به‌هرحال ما می‌خواهیم خیلی سریع و مفید، شما را با سلسله‌های حکومت‌گر کشور عزیزمان ایران در دو دوره پیش و پس از اسلام آشنا کنیم.

از پیشرفت ایرانی تا سلطه غربی



پهلوی

اگر دوران قاجاریان، دوران نفوذ عجیب استعمارگران غربی بود، دوران پهلوی‌ها را می‌توان دوران سلطه کامل استعمار غرب بر ایران دانست. پهلوی اول در قامت یک کودتای انگلیسی در اسفند ۱۲۹۹ مقدمات شاهی خود را مهیا کرد تا این که در سال ۱۳۰۴ با حمایت و اشاره غربی‌ها، سلسله قاجار را برانداخت و پهلوی‌ها را حکمران ایران کرد. نهادها، سازمان‌ها، صنوف، افکار و آراء و مبانی فرهنگی - اعتقادی پهلوی‌ها و کارگزاران آنها در سیطره کامل غرب قرار داشت. روندها و روال‌ها، دیکنه می‌شد و اتفاقاتی چون کشف حجاب و ممنوعیت برگزاری شاعران حسینی در برابر دیدگان حیرت‌زده مردم مسلمان ایران رقم می‌خورد. کار غربی‌ها که با پهلوی اول تمام شد، او را به جزیره‌ای دور افتاده تبعید کردند و پهلوی دوم را با شرط‌های بسیار بالا و هزینه‌های بسیار گزاف به‌عنوان حکمران دوم پهلوی‌ها سر کار آوردند. قیام مسجد گوهرشاد، جنبش ملی شدن صنعت نفت، قیام ۱۵ خرداد و... جنبش‌های استقلال‌خواهی و هویت‌طلبی زیادی را علیه حکمرانی پهلوی‌ها در طول ۵۳ سال حکومت‌شان به وجود آورد که آخرین و مردمی‌ترین این جنبش‌ها به عمر این حکومت تحت سلطه، مهر پایان زد.

آشوبی در ایران به وجود آمده بود که

جمع‌وجور کردنش در آن زمان، امری محال به نظر می‌رسید. نادرشاه افشار که اصالتاً یکی از طایفه‌های اصلی و هفتگانه قزلباش بود، ابتدا تهماسب سوم، یکی از نوادگان صفوی را به پادشاهی رساند و سپس با مهاجمان افغان درگیر شد. افغان‌ها (ایل خاصی که در قندهار ساکن بودند) که جنایات بی‌نهایتی در ایران مرتکب شده بودند، به امپراطوری هند آن زمان پناه برده و در دهلی ساکن شدند. نادرشاه پیام فرستاد و از شاه امپراطوری گورکانی هندوستان، آنها را طلب کرد. شاه با استنکاف و اصرار بر پناه دادن به آنها، نادر را مجبور کرد که به هندوستان لشکر بکشد و چنان‌چه مشهور است و می‌دانیم، سرزمین هند را تسخیر کرد و با غنایم بسیار زیاد به ایران بازگشت. برخلاف صفویان که می‌کوشیدند شمشیر و قلم را به‌طور مساوی در حکومت به کار ببرند، نادرشاه تنها و تنها بر شمشیر و قدرت نظامی‌گری‌اش تأکید و تکیه داشت. فتوحات بسیار زیادی انجام داد و با وجود خدمات بسیارش به ایران، در اواخر عمر جنایات زیادی کرد و تعدادی از جانشینان و بستگان را یا کشت و یا کور کرد. دوره حکومت افشاریان بسیار کوتاه بود. آنها از سال ۱۱۱۴ خورشیدی کار خود را آغاز کردند و عملاً در سال ۱۱۲۹ حکومت افشاریان به پایان راه خود رسید؛ اما با ضعف‌های بسیار بالایی تا سال ۱۱۷۴ خورشیدی، حکومت محدودی را ادامه دادند. نادرشاه، مهم‌ترین حکمران افشاریان بود و البته شاهرخ میرزا نیز مدتی در زمان زندیان به‌طور محدود حاکم خراسان ماند.

افشاریان

مقابله با آسیب‌های اجتماعی؛ نیازمند نهضت فراگیر



● ملیحه آذربهرام

امروز بیشتر از گذشته سلامت جسمی و روانی نسل‌های آتی در خطر است و نوجوانان و جوانان ما به روش‌های مختلف به شدت مورد تهدید هستند. در بین آسیب‌های مختلفی که حیات اجتماعی ما و فرزندانمان را در خانه و مدرسه تهدید می‌کند، نگرش جوانان و نوجوانان ما نسبت به این موضوع هم با توجه به مقتضیات رشد آنها تهدید کننده است.

امروز ما دچار پارادوکس یا تناقض در سنین نوجوانی در موضوع آسیب‌های اجتماعی هستیم؛ به این معنا که از یک سو امید به زندگی، شور و نشاط و قدرت دوران نوجوانی و جوانی این گروه سنی را به تحرک و فعالیت‌های بیش از حد وای می‌دارد و از سوی دیگر رفتارهای پرخطر و آمارهای ناشی از مرگ و میر ما را نگران می‌کند، این پارادوکس بسیار تهدید کننده است.

آمارهای موجود از آسیب‌های اجتماعی نگران کننده‌اند و انسان را به فکر فرو می‌برد، سوء مصرف موادمخدر جدی‌ترین و شایع‌ترین آسیب در بین دانش‌آموزان است و استفاده از قرص‌هایی که حتی سلامت بزرگسالان را به خطر می‌اندازد؛ دانش‌آموزان را در معرض تهدید قرار می‌دهد.

اضطراب شایع‌ترین عامل روانی آسیب‌زا در بین دانش‌آموزان که برخاسته از زمینه‌های اجتماعی و فردی است. طلاق، آزارجنسی و در این بین نگرانی خانواده‌ها، احساس ناامنی، عدم اعتماد به فرزندان تلاش برای کنترل بیشتر و در نتیجه بالا رفتن هزینه زندگی خانواده‌ها از عوامل آسیب‌زایی است که امروز با آن به شدت درگیر هستیم و کمتر خانواده‌ای است که این مسائل و مشکلات را نداشته باشد.

عدم اعتماد، اپیدمی عمومی امروز جامعه ماست. امروز از این‌که نوجوانان ما ساعتی را بیرون از خانواده و در بین دوستان‌شان در جامعه بگذرانند احساس نگرانی می‌کنیم و می‌ترسیم مبدا در این بین آسیبی به آنها وارد بشود. بدون شک مهم‌ترین و اساسی‌ترین مامن و ملجأ برای مقابله با آسیب‌های اجتماعی مدرسه و خانواده هستند که امروز به واسطه همین آسیب‌ها به شدت مورد تهدید واقع شده‌اند.

آن حریم امن که ما در خانه و مدرسه برای دانش‌آموزانمان ایجاد کرده بودیم امروز به واسطه عوامل مختلف مورد تهدید قرار گرفته‌اند، زیست‌جزیره‌ای بچه‌ها به نحوی که هر کدام در یک اتاق با یک تلفن همراه اوقات خود را سپری می‌کنند و آینده‌شان را می‌سازند، حریم امن خانواده‌های ما را هم به چالش کشیده، بچه‌های ما در این تلفن‌های همراه چه می‌نویسند و چه می‌بینند و چه می‌کنند؟ این حریم امن به شدت

مورد تهدید است. بحث خودکشی به عنوان یکی از مباحث بسیار مهم و نگران کننده در حوزه آسیب‌های اجتماعی است. پدیده‌هایی مثل کنکور که امروز تمام ذهن خانواده‌ها را تحت‌الشعاع قرار داده و به صورت منفی از آن متاثرند؛ خود عاملی است که موجب بالا رفتن بسامد خودکشی در بین نوجوانان و جوانان متاثر است.

باید یک نهضت فراگیر و عمومی برای مقابله با آسیب‌های اجتماعی در بین تمامی آحاد جامعه به وجود بیاید و این عمل یعنی مقابله با آسیب‌های اجتماعی سال‌های سال کار نیاز دارد تا بتوانیم بستر بهتری برای سلامتی و ایمنی فرزندانمان و همچنین نسل‌های بعدی فراهم کنیم.

اگر معلمین و مدیران ابتدا قبل از هر چیز نسبت به بحث مقابله با آسیب‌های اجتماعی هم نظر نشوند و نگرش‌های شان به هم نزدیک نشود هیچ اتفاقی نخواهد افتاد. تا این موضوع در اعماق جان نفوذ نکند و آن‌را به صورت ملموس و محسوس حس نکنیم نخواهیم توانست آن اقدامات مؤثر را برای مقابله با آسیب‌های اجتماعی برداریم. باید آگاهی دانش‌آموزان، والدین، و کارکنان نسبت به این موضوع از طریق مختلف افزایش یابد. باید نهضت فرهنگی مقابله با آسیب‌های اجتماعی و رفتارهای پرخطر تعمیم داده شود و مدارس برای مواجهه فعال با این آسیب‌های اجتماعی توانمند گردد.



بایدها و نپایدها در شرایط

پُراسترس و بحرانی



بیشتر رفتارها و واکنش‌هایی که افراد در هنگام حوادث و بحران‌های غیرمنتظره از خود نشان می‌دهند، رفتارهایی طبیعی است، به همین دلیل به خودتان یا دیگران برچسب ضعیف، ترسو یا غیرطبیعی بودن نزنید.

- از موقعیت‌هایی که استرس شما را زیاد می‌کند، دوری کنید. برای مثال کمتر اخبار را چک کنید.
- خواندن اخبار یک یا دوبار در روز استرس کمتری دارد تا این‌که تمام طول روز اخبار را ببینید یا بشنوید.
- در مورد نگرانی‌ها و احساسات‌تان حرف بزنید و از بیان آنها خجالت نکشید. اجازه بروز احساساتی مانند گریه و خشم را به خود و دیگران بدهید.
- با احساس‌ها و فکرها خود نجنگید. تغییر حال شما در هر لحظه، طبیعی است و برای حل‌وفصل آن به زمان نیاز دارید.
- بپذیرید که همه‌چیز در کنترل شما نیست. بنابراین برنامه و زندگی عادی خود را حفظ کنید و تمرکز خود را روی چیزهایی بگذارید که می‌توانید آن را کنترل کنید، نه چیزهایی که کنترل آن به دست شما نیست.
- ساعت‌هایی را به دور از فضای مجازی بگذرانید و کارهایی که برای شما آرام‌بخش است را در برنامه روزانه بگنجانید. برای مثال
- نیایش کنید، موسیقی گوش کنید، کتاب بخوانید، یا فیلمی که دوست دارید ببینید ...
- به‌اندازه کافی استراحت کنید، خواب خوب و کافی کمک می‌کند تا توان خود را بازیابی کنید.
- ورزش کنید. اگر امکان ورزش منظم ندارید، تحرک بیشتری داشته باشید و حداقل ۲۰ دقیقه در روز پیاده‌روی کنید.
- در حضور کودکان در مورد اخبار بد صحبت نکنید.
- از مصرف هر نوع دارو بدون تجویز پزشک خودداری کنید. از مواد یا الکل برای سرکوب حس‌های منفی استفاده نکنید.
- در صورتی که احساس کردید برای چند روز متوالی نمی‌توانید کارهای روزمره را انجام دهید یا کنترلی بر احساس یا شرایط خود ندارید، به پزشک، روان‌پزشک یا روانشناس مراجعه کنید.

فرهنگ همدلی



● جواد روشندل
پژوهشگر

تمدن ایران اسلامی پر از مفاهیم ارزشی برای همزیستی است، یکی از مهم‌ترین عناصر فرهنگ عمومی ایران زمین «فرهنگ یآوری» بوده که در گوشه و کنار این مرز و بوم با توجه به اقلیم جغرافیایی، تنوع مشاغل و انواع هم‌زیستی‌ها و زندگی‌های شهری و روستایی حتی در محلات و روستاها به صورت پررنگ‌تری مشاهده می‌شود. هرچند مثل سایر عناصر فرهنگی که امروزه در هم پیوندی با سایر مقوله‌های اجتماعی، سیاسی، اقتصادی، روابط داخلی و خارجی، فضای مجازی و... دستخوش تغییرات، اصلاح و کاهش افزایش و متأسفانه در برخی موارد از بین رفته است.

اما با این حال برخی از عناصر خوب فرهنگی و مدنیت بر مبنای پیشینه اعتقادی بافت اجتماعی باورها و... هنوز هم برخی از مصادیق فرهنگ یآوری به چشم می‌خورد، با کنکاشی نه بسیار عمیق در نگاهی به فرهنگ یآوری می‌توان دریافت که این فرهنگ زایده فتوت، جوانمردی، مردانگی، شجاعت، غیرت، همدردی و همدلی بوده که به فراوانی این عصر هم به صورت فردی و هم در قالب‌های اجتماعی به چشم می‌خورد و در نظم و نثر فرهنگ مکتوب به چشم می‌خورد. فرهنگ یآوری، اگرچه خود، یک ارزش فردی است ولی بدون اجتماع معنا و مفهوم واقعی آن تجلی پیدا می‌کند.

تو در مقام فتوت، کم از درخت میاش

که سنگ می‌خورد و باز بر زمین آرد
مردی، نبود، فتاده را پای زدن
گرد دست فتاده‌ای بگیری، مردی
به دریا یا نهاد و تشنه لب بیرون شد از دریا
فتوت، بین جوانمردی نگر غیرت تماشا کن
این پایه‌های اعتقادی اگرچه فردی است
ولی آثار آن در جامعه تجلی پیدا می‌کند و در
نهایت مروج فرهنگ ارزشمند یآوری برای
مردمانی بوده که در عرصه‌های مختلف
اجتماعی، نقش هم زیستی مهربانانه را
ایفا کرده‌اند. در خطه خراسان و ترشیز کهن نیز
مصادیق زیادی از فرهنگ یآوری هنوز هم به
چشم می‌خورد.

هرچند تعدادی از این‌ها به جهت تنوع و تغییرات
زیستی، اکنون از بین رفته و یا قابلیت اجرا ندارد
ولی به جهت آشنایی بیشتر به مصادیقی در
گذشته و حال اشاره می‌شود.

● یآوری در مشاغل (کشاورزی)

میم کولی، باغ کولی، تر بُر، انگور واکنی،
کشمش پاک‌کنی، جو واکنی، گندم درو، شبد
درو، خرمن کوبی و...

● یآوری در تغذیه (بخت و پز)

بخت آش بی‌بی مراد، قورمه کنی، آش پشته‌پا،
بخت نذورات مناسبی بلغور بشیر، سمنو، پلو
عروسی و...

● یآوری در فرزندپروری

هم‌شیر، بچه‌هایی که مادر آن‌ها کم شیر بود،
توسط دیگر مادرانی که تولد فرزند هم‌زمان
داشتند؛ شیر داده می‌شدند که اگر بیشتر از
۴۰ روز می‌شد محارم رضاعی تلقی می‌شدند.
(هم‌شیر) یا هم‌شیره

● یآوری در آیین‌ها و سنت‌ها (سوگ)

حلوا درست کردن و بردن دسته جمعی بر سر

مزار اقوام تا چندین هفته، کفن و دفن میت،
مراسم عزاداری و سوگواری برای اشخاص و
هم برای ائمه اطهار

● یآوری در آیین‌ها و سنت‌ها (سور)

ختنه‌سوری، عروسی‌ها و خنجه برداری یا عیدی
برون، خواستگاری، نوروز خوانی و آیین‌های
نوروزی

یآوری در وقایع و حوادث غیرمترقبه سیل،
زلزله، آتش‌سوزی، قحطی و خشک‌سالی،
بفروری معابر و پشت‌بام‌های منازل و اماکن
متبرکه (مردم دسته‌جمعی و گروهی می‌رفتند
خبرخواهانه برف‌های سنگین، معابر و کوچه‌ها،
پشت‌بام‌های افراد بی‌سرپرست و... را جمع
می‌کردند)

● یآوری بانوان در مشاغل روستایی

شیرآره یا دو
هر روز به‌صورت دوره‌ای شیرها را به یک نفر
می‌دادند تا گرم کند، ماست و سرشیر آن را برای
خود استفاده کرده و یا بفروشد.

● یآوری در دفاع و نگهداری از محیط زندگی

استقرار برج‌ها در چهارگوشه محل زندگی و
کشیک بودن افراد صبح تا شب برای حفاظت
و صیانت از دیگران، هم‌پیمان بودن در مقابل
ظلم یا ستمی که ممکن بود از محلات هم‌جوار
در خصوص چرای مرتع و استفاده از قنات، آب
و... رخ دهد.

● یآوری در تأمین آب شرب و کشاورزی

باز نمودن و لایروبی قنات‌ها و چاه‌ها، باز
کردن نهرهای آب مزارع و باغات، تعیین
میراب و سرپرست و همیاری در باز کردن
محل آب‌روها و... (مالکین در یک روز
مشخص جمع می‌شدند، برای باز کردن نهر
و هر کس به اندازه حتی یک دسته بیل، مسیر

آب را باز می‌کردند)

● یآوری مردان در دامداری

آغل درست کردن، شستن یا قته دادن
گوسفندان، بَری کردن گوسفندان (قیچی
کردن پشم گوسفندان)، خَلْمه چرونی، گله
چرونی، گله بز و شترچرو، گاو چرو، چرو
داری، کرایه‌کشی و...

● یآوری به افراد ورشکسته یا کمک به در

راه‌اندگان (گلریزان امروزی)

در این گونه یآوری‌ها، برحسب نیاز، مردم شبانه
و به‌صورت مخفی در تأمین نیازهای دیگران
همت می‌کردند یا اقوام و خویشان برای تأمین
بدهی فرد پول جمع می‌کردند و یا بدهی فرد
را بدون اطلاع پرداخت می‌کردند یا در نهایت
برای حفظ کرامت انسانی، محصول او را سلف
می‌خریدند و به او پول پرداخت می‌کردند و در
نهایت هنگام برداشت بدهکار محصول خود را
به ایشان می‌داد.

بی‌شک پایه و اساس همه این یآوری‌ها،
باورهای انسانی برای رسیدن به قله‌های سعادت
و هم‌زیستی مسالمت‌آمیز بوده و مبنای اجتماعی
بودن انسان بر اساس فطرت و ذات مشترک
انسان‌ها بوده است.

عامه مردم با این فرهنگ غالب از کنار هم
بودن لذت می‌بردند و خلوت داشتند غیرت
و مردانگی موجب می‌شد تا هیچ‌کس شاهد
خاموش شدن چراغ همسایه نباشد و هرکسی
سعی داشت برای همسایه‌ی خود چراغی
روشن کند مطمئن بودند حوالی آن‌ها نیز
روشن‌تر خواهد شد. امید به روزهایی که
این سنت‌های حسنه خاموش نشوند و شاهد
تقویت و رشد این خرده فرهنگ‌های امروزی
در فرهنگ عمومی باشیم.





اولویت کارمان خوشحالی مردم است

یوم و به اوج ایشاد می‌رسد. علی آقا همیشه می‌گفت: این هنر برای تو انسان نمی‌شود و مرا ندوا می‌کورد. یعنی مواقع به آقا می‌نرسی رنگ می‌زدی و صای می‌زدی که می‌گفت: عباس از ایشاد چون کنیدی و گویند باید به خانه و وقتی ایشان را می‌دیدم، می‌گفت: پشیمون برون، بیات زنگ زده!

این هنر منسوب به امام علی (ع) است و در حدیث آمده که: «مردی که از علم و ادب بی‌خبر است و در مقام علم و ادب ظاهر است، در حقیقت جاهل است». امام علی (ع) فرمود: «مردی که از علم و ادب بی‌خبر است و در مقام علم و ادب ظاهر است، در حقیقت جاهل است».

پس از آنکه با علم و ادب آشنا شد، امام علی (ع) فرمود: «مردی که از علم و ادب بی‌خبر است و در مقام علم و ادب ظاهر است، در حقیقت جاهل است».



کاش حسرت داشتی

از بین هنرمندان بیرون



عباس آقا نظر شما درباره فضای مجازی و فعالیت در آن چیست؟

عباس آقا به شما سابقه بیشتر در انجام فعالیت هنری دارید.

پیش از آنکه با علم و ادب آشنا شد، امام علی (ع) فرمود: «مردی که از علم و ادب بی‌خبر است و در مقام علم و ادب ظاهر است، در حقیقت جاهل است».

پس از آنکه با علم و ادب آشنا شد، امام علی (ع) فرمود: «مردی که از علم و ادب بی‌خبر است و در مقام علم و ادب ظاهر است، در حقیقت جاهل است».

پس از آنکه با علم و ادب آشنا شد، امام علی (ع) فرمود: «مردی که از علم و ادب بی‌خبر است و در مقام علم و ادب ظاهر است، در حقیقت جاهل است».

علی آقا چرا همیشه در کلیه‌های تان در حالت عادی عباس را کمتر شایع می‌کردید؟

چون من همیشه مطلوب مردم برای مردم در کاری باشم انجام می‌دهم، من کسرت از آن به‌صورت طنز از آن‌ها از تپچه و اجزا می‌کردیم. اجرای تپچه طنز کامل را در سال ۱۳۶۸ انجام دادم و در سال ۹۰ کمی اکتشافات اجرا کردیم. دو کار کوچک هم انجام دادم و بعد جرقه کار در فضای مجازی در ذهنم زده شد و با توجه به شرایط کرونا این کار را عملی کردم و با هر چه بود و بیزن و خاتم و آقا نشان من متنی بر سر آن‌ها نهادم.

عناصر آقا ادبیات طنز جنس چه به خصوص در فضای مجازی؟

دنیای طنز خوب است. امروز اگر کاری بخواهی بکنی که مردم از خود چیزی یاد کنند، باید از آن‌ها یاد بگیری و از آن‌ها یاد بگیری. مردم از آن‌ها یاد می‌گیرند و این را می‌پسندند. در صورتی که در فضای مجازی کسی با آنچه نیاز دارد می‌فهمد.

پیشنهاد من جوانان و دوستانم این است که با تاملات ناظر و فیلم و مطالعه کتاب، تیرتوانداری کنند و گرچه همه چیز در فضای مجازی هست ولی باید کار کرد و حسن خود را تجربه کرد.

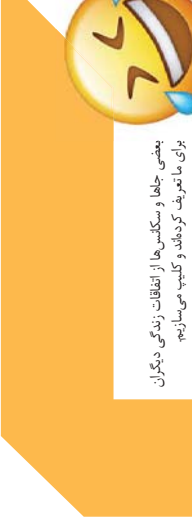
پیشنهاد من جوانان و دوستانم این است که با تاملات ناظر و فیلم و مطالعه کتاب، تیرتوانداری کنند و گرچه همه چیز در فضای مجازی هست ولی باید کار کرد و حسن خود را تجربه کرد.

عناصر آقا به شما سابقه بیشتر در انجام فعالیت هنری دارید.

پس از آنکه با علم و ادب آشنا شد، امام علی (ع) فرمود: «مردی که از علم و ادب بی‌خبر است و در مقام علم و ادب ظاهر است، در حقیقت جاهل است».

پس از آنکه با علم و ادب آشنا شد، امام علی (ع) فرمود: «مردی که از علم و ادب بی‌خبر است و در مقام علم و ادب ظاهر است، در حقیقت جاهل است».

پس از آنکه با علم و ادب آشنا شد، امام علی (ع) فرمود: «مردی که از علم و ادب بی‌خبر است و در مقام علم و ادب ظاهر است، در حقیقت جاهل است».



عناصر آقا به شما سابقه بیشتر در انجام فعالیت هنری دارید.

عناصر آقا به شما سابقه بیشتر در انجام فعالیت هنری دارید.

پس از آنکه با علم و ادب آشنا شد، امام علی (ع) فرمود: «مردی که از علم و ادب بی‌خبر است و در مقام علم و ادب ظاهر است، در حقیقت جاهل است».

پس از آنکه با علم و ادب آشنا شد، امام علی (ع) فرمود: «مردی که از علم و ادب بی‌خبر است و در مقام علم و ادب ظاهر است، در حقیقت جاهل است».

پس از آنکه با علم و ادب آشنا شد، امام علی (ع) فرمود: «مردی که از علم و ادب بی‌خبر است و در مقام علم و ادب ظاهر است، در حقیقت جاهل است».

عناصر آقا به شما سابقه بیشتر در انجام فعالیت هنری دارید.

پس از آنکه با علم و ادب آشنا شد، امام علی (ع) فرمود: «مردی که از علم و ادب بی‌خبر است و در مقام علم و ادب ظاهر است، در حقیقت جاهل است».

پس از آنکه با علم و ادب آشنا شد، امام علی (ع) فرمود: «مردی که از علم و ادب بی‌خبر است و در مقام علم و ادب ظاهر است، در حقیقت جاهل است».

پس از آنکه با علم و ادب آشنا شد، امام علی (ع) فرمود: «مردی که از علم و ادب بی‌خبر است و در مقام علم و ادب ظاهر است، در حقیقت جاهل است».

عناصر آقا به شما سابقه بیشتر در انجام فعالیت هنری دارید.

پس از آنکه با علم و ادب آشنا شد، امام علی (ع) فرمود: «مردی که از علم و ادب بی‌خبر است و در مقام علم و ادب ظاهر است، در حقیقت جاهل است».

پس از آنکه با علم و ادب آشنا شد، امام علی (ع) فرمود: «مردی که از علم و ادب بی‌خبر است و در مقام علم و ادب ظاهر است، در حقیقت جاهل است».

پس از آنکه با علم و ادب آشنا شد، امام علی (ع) فرمود: «مردی که از علم و ادب بی‌خبر است و در مقام علم و ادب ظاهر است، در حقیقت جاهل است».

عناصر آقا به شما سابقه بیشتر در انجام فعالیت هنری دارید.

پس از آنکه با علم و ادب آشنا شد، امام علی (ع) فرمود: «مردی که از علم و ادب بی‌خبر است و در مقام علم و ادب ظاهر است، در حقیقت جاهل است».

پس از آنکه با علم و ادب آشنا شد، امام علی (ع) فرمود: «مردی که از علم و ادب بی‌خبر است و در مقام علم و ادب ظاهر است، در حقیقت جاهل است».

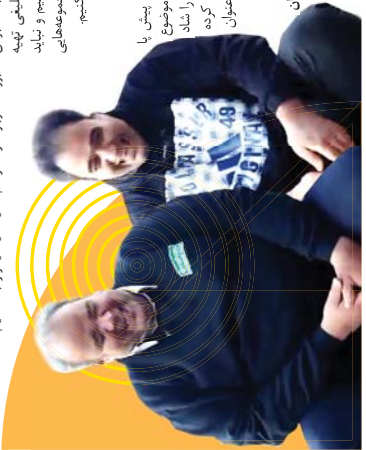
پس از آنکه با علم و ادب آشنا شد، امام علی (ع) فرمود: «مردی که از علم و ادب بی‌خبر است و در مقام علم و ادب ظاهر است، در حقیقت جاهل است».

عناصر آقا به شما سابقه بیشتر در انجام فعالیت هنری دارید.

پس از آنکه با علم و ادب آشنا شد، امام علی (ع) فرمود: «مردی که از علم و ادب بی‌خبر است و در مقام علم و ادب ظاهر است، در حقیقت جاهل است».

پس از آنکه با علم و ادب آشنا شد، امام علی (ع) فرمود: «مردی که از علم و ادب بی‌خبر است و در مقام علم و ادب ظاهر است، در حقیقت جاهل است».

پس از آنکه با علم و ادب آشنا شد، امام علی (ع) فرمود: «مردی که از علم و ادب بی‌خبر است و در مقام علم و ادب ظاهر است، در حقیقت جاهل است».



بعد از گذشت یک سال باز هم بهاره



مهسا طاهری راد

دخترک فال فروش



دختر فال فروش در تقاطع چهارراه و خیابان شهسواری ایستاده بود. کاغذهای رنگی و کوچک فال را زیر بغل داده و در انتظار فردی برای دیدن کف دستش، در پیاده روی مقابل ساحل، مردان ماهی گیر و زنان گلیم باف را نظاره می کرد. سفره های رنگی قرمز و صورتی و سبز، از بندی آویزان بودند و در هوا تاب می خوردند و می توانستی طرح ظروف نقره ای قدیمی را روی آن ها تشخیص دهی. ماهی فروشانی که قزل آلاهای تمیز شده را روی پلاستیک شفاف قطار کرده و صدای شان را برای جذب مشتری به بازی گرفته بودند و ادویه فروشانی که شوید خشک شده و آوبیشن و زیره ای کوهی و چاشنی ماهی دودی می فروختند. روبرویش پسری روی قسمت انتهایی و هموار پاروی پوشیده ای، تپله بازی می کرد. سمت چپ پسر، کاغذهای رنگی و کوچکی دیده می شد، انگار که فال بود! مردی روی قایق معکوسی دراز کشیده بود و به تپله های پسر نگاه می کرد.

دختر به ماهی قرمزها و سبزه ها و سفره های رنگی چشم دوخت و سپس به کاغذهای به فروش نرفته نگاه انداخت. یکی از کاغذهای سبز را به شکل موشکی درست کرد و فرستاد به انتهای آسمان و سپس همان طور که به گوی های شفاف و صدای تق آن ها فکر می کرد، سلانه سلانه دور شد! باید برای خودش تپله جور می کرد! دختر به خیابان پیچید اما مرد دراز کشیده روی قایق را ندید که برخاست و کیسه ای چرمی قهوه ای رنگی را از جیبش در آورد و گوی هایی در مشتش زیر نور خورشید درخشید.

معضلات دید و بازدیدهای نوروز



ما در عید با بعضی مشکلات درگیریم که هنوز دانشمندان راه حل برای آنها پیدا نکرده اند. نخستین معضل، روبوسی عیدانه است. یک عده اصرار عجیبی دارند که همیشه ما را غافلگیر کنند. یک بار روبوسی می کنی، دوبار روبوسی می کنند. دوبار روبوسی می کنی، یک بار روبوسی می کنند. بعضی دیده شده بعد از ماچ دوم وقتی فکر می کنی همه چیز تمام شده، دستت را می کشند که کجا؟ بیا، سومیش مونده! بعضی مواقع هم به دلیل عدم هماهنگی اتفاقات تلخی می افتد که... بگذریم. هر چند کرونا لعنتی این معضل را چند سالی هست که ریشه کن کرده!

معضل بعدی عیدی است. در مورد عیدی به نظرم یک مرجع قانونگذار باید اصول و چهارچوبی را تدوین کند که اساساً تا چه سنی عیدی گرفتن مجاز است؟ این گودزیلایهایی که با ۴۰ سال سن و ۱۲۰ کیلو وزن می آیند کنار بچه چهارساله و می گویند: پس عیدی ما چی؟ را اصولاً چه کار باید کرد؟ آن وقت این کمپین 'عیدی کتاب بدهیم' تکلیفش چه شد؟ ما پارسل به بچه های فامیل کتاب می دادیم، بعد پدر و مادرشان می آمدند کتاب را پرت می کردند توی صورتمان و می گفتند یهو بگو نمیخوام عیدی بدم، این کارا چیه دیگه؟ یعنی رسماً توهمین به حساب می آورند. آجیل هم خودش یک داستان مجزا دارد. بعضی از اقلام آجیل آن قدر مهجور مانده اند که باید کمپین درست کنند که 'به خدا ما هم آجیلیم، ما رو بخورید'. البته خود از این قضیه مستناست و بی خود می کند کمپین راه بیندازد. نمی دانم نخستین بار کی توی ظرف آجیل نخود گذاشت. واقعاً قابل درک نیست. همیشه باید همراهت یک شیشه روغن کرچک داشته باشی که بعد از هر میهمانی توطئه نخود را خنثی کند.

معضل بعدی بحثهایی است که انجام می شود. احتمالاً موضوعاتی همچون نابسامانی وضع جاده ها، مرگ نابهنگام عزیزان و اتفاقات شورا محور صحبتها را تشکیل می دهد. پیشاپیش به جوانان هشدار می دهیم که یا جوابهایی را برای سوالات فامیل آماده کنند یا اگر درس شان تمام شده، وارد مقطع بعدی شوند. اگر وارد مقطع بعدی شده اند، کار پیدا کنند، اگر کار پیدا کرده اند، ازدواج کنند، اگر ازدواج کرده اند، بچه دار شوند. اگر بچه دار شده اند به کم به خودشان برسند بابا، چیه خودتون رو اسیر بچه کردین؟ این مرحله گیر دادن فامیل به وضع آدم یکی از سخت ترین آزمون های سنجش صبر و آستانه تحمل بشر است. سعی کنید این روزها بهتان خوش بگذرد. اگر سفر می روید، خوش به حالتان، اگر خانه می مانید، هم خوش به حالتان، کتاب های نخونده و فیلم های ندیده را می بینید و لذت می برید. در کل تعطیلات خوبی برایتان آرزو مندیم.

تعطیلات عید خود را چگونه گذرانید؟



با نام و یاد خدا قلم در دست می گیرم و می نویسم. واضح و مبرهن است که تعطیلات عید خیلی خیلی زود می گذرد. اسما هم مثل سال های گذشته بابا مجید موقع سال تحویل به من، آجی سمر و داداش سینا نفری یک اسکناس نو هدیه داد و خواست تایشان نکنیم تا بتواند دوباره آن ها را از ما بگیرد و به بچه های فامیل بدهد. وقتی ما از بابا مجید ناراحت شدیم گفت ساکت باشیم و آنقدر غر نزنیم و توضیح داد؛ اگر او به بچه های فامیل عیدی ندهد، فامیل کوفتم به ما نمی دهند و این زشت است.

ما در روز سوم عید به خانه ی خاله مهشید رفتیم. البته دقیقاً همان ساعتی رفتیم که می دانستیم آن ها خانه ی دایی حمید هستند. بعد یک کاغذ برداشتم و رویش نوشتم 'آدمید نبودید' تا بابا مجید، ریخت باخناقش یعنی عمو سعید را نیند. عمو سعید خیلی خیلی پولدار است و به بچه ها تراول می دهد. اما چون بابا مجید، عیدها با دیدن او آلرژی فصلی می گیرد، ما هر ساله از گرفتن تراول محروم می شویم.

روز چهارم عید، وقتی خواستیم با پوست پسته هایی که جمع کرده بودیم برای کاردرستی مان گل درست کنیم مامان مهین گفت: این کار را نکنیم چون معلم فکر می کند ما پولدار هستیم و دستمان به دهان مان می رسد. او به مدیر گزارش می دهد و مدیر از ما برای کمک به مدرسه پول می خواهد. چون معلم نمی داند ما این پوسته پسته ها را از خانه ی فامیل جمع کرده ایم.



در روزهای دیگر عید هم برای تمرین خودسازی مسافرت نرفتن را از خودمان شروع کردیم. به همین خاطر به مسافرت نرفتم تا جاده ها خلوت باشد و مردم راحت تر مسافرت بروند. وقتی هم حوصله مان سر می رفت پایتخت می دیدیم و به صداسیما تلفن می کردیم تا شماره های بعدی و بعدی را هم بر ایمان بسازند. ما در روز سیزدهم عید برای باز شدن بخت آجی سمر سبزه های گره زدیم. حتی آرزو کردیم که آجی سمر هیچ وقت شوهر نکند. چون می دانیم اگر او برود دیگر پارانهاش به خانواده تعلق نمی گیرد و ما بیچاره می شویم و دیگر نمی توانیم فلافل به بدن بز نیم و شادی کنیم.

ما از این انشا نتیجه می گیریم که بهار فصل خوبی است، چون درختان سبز شده و شکوفه می زنند.

این بود انشای من

شب نوروز مبارک



مجموعه آبی
و مدرسه فوتبال

باران



روزهای فرد: آقایان

روزهای زوج: خانمها

به فرزندان خود سنا تیراندازی و سوارکاری بیاموزید

پیامبر اکرم (ص)

جمعه‌ها صبح خانم‌ها و بعد از ظهر آقایان

آدرس: کاشمر، خیابان سرو، انتهای سرو ۷

۵۵۲۵۷۵۷۷ - ۵۵۲۵۷۵۷۸

سؤال هایی که جواب شان شگفت زده تان می کند

حقایق باور نکردنی



سیما معبودی

انسان ذاتاً کنجکاو است و دوست دارد در مورد تمام آنچه پیرامون خود می بیند، کنکاش کند. تمام چیزهایی که اطرافمان می بینیم و درباره آنها چیزی نمی دانیم، باعث ایجاد پرسش های گوناگون می شود که همه آنها با چرا شروع می شوند، مثلاً چرا آسمان آبی است، چرا پرندگان روی یک پا می ایستند، چرا روی بدن ببرها خط های نامتقارن دیده می شود و هزاران چرای دیگر. حالا اگر دوست دارید به جواب برخی چراهایی که ذهن تان را درگیر کرده، برسید این مطلب را تا پایان بخوانید، شاید پرسش های شما هم یکی از آنها باشد.



می گویند خمیازه حسود است و خمیازه می آورد. دانشمندان هنوز به درستی دلیل خمیازه کشیدن را نمی دانند، اما به این نتیجه رسیده اند که خمیازه ممکن است یک مکانیسم ویژه باشد که به سرد شدن مغز کمک می کند. البته درباره این که چرا خمیازه مسری است، هنوز چیزی کشف نشده است.



همه ما با مکعب روبیک آشنا می داریم، اما حل کردن این مکعب، سخت تر از آن چیزی است که فکر می کنید. نکته قابل اشاره درباره مکعب روبیک این است که ارنو روبیک، خالق آن، یک ماه طول کشید تا خودش بتواند این مکعب را حل کند! از سوی دیگر در ژوئن ۲۰۱۸، رکورد حل مکعب روبیک در کوتاه ترین زمان با ۴،۲۲ ثانیه ثبت شده است.



شاید ندانید که ارتفاع برج ایفل ثابت نیست. دلیل این ادعا را باید فلز به کاررفته در این برج دانست. فلزی که در روزهای آفتابی، گرم و منبسط می شود و ارتفاع برج را تا ۱۸ سانتیمتر تغییر می دهد.



درباره رنگ های مهم دانستنی های زیادی وجود دارد که یکی از مهم ترین آنها قابل تشخیص بودن رنگ زرد در تاریکی است. به همین دلیل بیشتر تاکسی ها و اتوبوس ها زرد رنگ هستند.



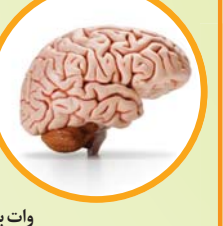
امادرباره مورچه ها هر چه بگوییم، کم گفته ایم. مورچه ها بسیار اجتماعی تر از آن چیزی که فکر می کنیم، هستند. از آن جهت این ادعا به اثبات رسیده که بعضی اوقات، وقتی کلونی مورچه ها متحد می شوند، سوپر کلونی را تشکیل می دهند. سوپر کلونی ها هم زمانی که متحد شوند، مگاکلونی را تشکیل می دهند! این مگاکلونی که در آن میلیارد ها مورچه سکونت دارد، پرجمعیت ترین جامعه حیوانی است که تاکنون به ثبت رسیده است.



شاید ندانید که کانادا جزو کشورهایی است که در فرهنگش، ابرقهرمان های دنیای کمیک نقش جدی دارند. همین دلیل کافی بود تا آنها در سال ۲۰۱۵، ۳۵۰ هزار سکه منقوش به تصویر «سوپرمن» ضرب کنند.



با دیدن فلامینگو، اولین چیزی که ذهن تان را درگیر می کند، رنگ آن هاست. شاید ندانید که فلامینگوها خاکستری به دنیا می آیند، اما پرهای شان بعداً رنگ طبیعی صورتی به خود می گیرد. دلیل این اتفاق هم رژیم غذایی آن هاست، چرا که این پرندگان از جلبک های سبز، آبی و میگوهای آب شور تغذیه می کنند.



شاید از اینکه بدانید مغز چاق ترین عضو بدن شماست، تعجب کنید، اما بهتر است بدانید که مغز تقریباً از ۶۰ درصد چربی تشکیل شده است، ضمن این که مغز ما در زمان بیداری بیش از ۲۳ وات برق تولید می کند.



همان طور که می دانید، گربه ها از خیار می ترسند، تاکنون بارها ویدیوهای ترسیدن گربه ها را دیده ایم، اما این سؤال برای مان پیش آمده که چرا این حیوانات نسبت به خیار چنین واکنشی از خود نشان می دهند. متخصصان دلیل این واکنش را به این احتمال ربط داده اند که گربه ها، خیار را به دلیل شکل و رنگ سبزش مار تصور می کنند، به همین دلیل با دیدن خیار دچار وحشت می شوند.



همه ما آسمان را آبی رنگ می بینیم، چرا؟ چون این رنگ در طول موج های کوچک تر و کوتاه تر حرکت می کند، نتیجه این اتفاق هم این است که این رنگ بیشتر از سایر رنگ ها پراکنده می شود و آسمان آبی رنگ به نظر می رسد.



این که چرا پرندگان روی یک پا می خوابند، شاید یکی از پرسش های همیشگی باشد. خوب است بدانید که پرندگان به این خاطر که گرمای خود را از طریق پاهای شان که فاقد است از دست ندهند، یک پای شان را زیر بال شان می برند و فقط روی یک پا می خوابند. به این ترتیب، آن ها از این راه جلوی گرمایی را که از طریق پاهای شان از دست می دهند، می گیرند.



درباره حلزون ها هم باید گفت به آن اندازه که تصور می کنیم بی خطر نیستند، چرا که آنها بین هزار تا ۱۴ هزار دندان تیز ریز دارند که می تواند برای ما خطرناک باشد.



دیدگاه



دکتر احمد اکبری

تربیت؛ لذت کامیابی ارتقا!

هرچه اندیشی، پذیرای فناست آن‌که در اندیشه ناید، آن خداست تربیت در لغت از رِبُّو، رَبِّی و رَبِّی گرفته شده و در اصطلاح کمکه به شکوفایی استعدادها می‌باشد همه جانبه طفل است. برای این مهم همیشه از بایدها گفته شده اما در این نوشتار از نبایدهای تربیت سخن به میان آمده و گفته شده چه نبایدهایی در تربیت را باید مواظبت نمود: اگر بتوانیم از تربیت ناشیانه خودداری ورزیم؛ به تربیت کودکان باری موثرترین می‌رسانیم. اگر می‌دانستیم رها کردن مشکلات موقت کودک به جای دستکاری‌های ناشیانه چقدر به بهبود آنها کمک می‌کند؛ دست از درمان آسیب‌زا برداریم. اگر در شرایطی که راه روش تربیت را نمی‌دانیم، اگر اقدامی نکنیم؛ به تربیت فرزندان کمک بیشتری می‌کنیم. اگر می‌دانستیم چگونه و چه حرف‌هایی نزنیم و چگونه چه اندرزهایی ندهیم، به رسایی پیام تربیت قدرت می‌بخشیدیم. اگر می‌دانستیم چگونه تربیت نکنیم و چگونه تعلیم ندهیم و چگونه تشویق و تنبیه کنیم، به خودبایی و خود رهبری کودک بیاری بیشتری می‌رسانیم. اگر مسیر تأخیر در تربیت کودکان داشتیم، به تسریع پختگی آنها کمک بیشتری می‌کردیم. اگر از طرح‌ها و برنامه‌های تربیت عاری‌های دست بر می‌داشتیم، کشف و ابداع در افراد را فروزی می‌بخشیدیم. اگر می‌توانستیم حکیمانه خاموش باشیم، در تأثیرگذاری بر وجود فرزندان مان گویند بودیم. اگر می‌توانستیم به موقع کنار بکشیم تا کودک خود را نه در ما بلکه در خود بازیابد، دخالت فعال‌تری در تربیت او داشتیم. اگر می‌توانستیم اندکی نسبت به مسئولیت فردی فرزندانمان بی‌تفاوت باشیم؛ به پرورش حس مسئولیت و رفع بی‌تفاوتی آنها کمک می‌کردیم. اگر می‌توانستیم به جای آنها تصمیم نگیریم، به جای آنها انتخاب نکنیم، به جای آنها ارزش‌گذاری نکنیم؛ به استقلال اعتماد به نفس پشتکار و اراده آنها عظمت بیشتری می‌بخشیدیم. اگر می‌توانستیم در محبت کردن معتدل باشیم، به جدیت و اعتدال فرزندانمان در زندگی کمک بیشتری می‌کردیم. اگر می‌توانستیم اراده کودکان را در مقابله با دشواری‌ها و چالش‌های زندگی تقویت کنیم، به خودسازی، خودکفایی و خودتکالی آنها کمک بیشتری می‌کردیم. اگر می‌توانستیم و تحمل آن را داشتیم، تا فرزندانمان را اندکی ناکام کنیم آنها را به درک لذت کامیابی ارتقا می‌بخشیدیم. اگر می‌توانستیم طعم آزادی و قناعت را در نداری و محرومیت مصلحتی و آنان بچشانیم، فضیلت سببری و مناعت طبع را در آنها درونی می‌کردیم. اگر می‌دانستیم که نصیحت کردن آموزش دادن نیست و اراده مطالب دینی و تربیت دینی نیست و عادت دادن ایجاد اخلاق درونی شده نیست و یاد دادن تعلیم دادن نیست و پاسخ دادن قانع کردن نیست و نوازش کردن محبت کردن نیست و ترحم نکردن احترام گذاشتن نیست و تعظیم کردن تکریم کردن نیست و... به فهم راه روش تربیت نزدیکتر می‌شدیم.

اثرات مخرب اختلاف والدین بر فرزندان

الگوهای احساسی منفی
اثرات منفی دعوی والدین در طولانی مدت ناسازگاری فرزندان را در پی دارد، چراکه آنها می‌خواهند خود را با دعوی و مشاجره‌های پدر و مادر وفق دهند؛ از این رو گریه می‌کنند، می‌ترسند، در مشاجره‌ها دخالت می‌کنند و در مواقعی هم راهی جز فرار پیدا نمی‌کنند. این بچه‌ها به خاطر الگوهای احساسی منفی که در زمان کودکی در آنها شکل گرفته، همیشه مضطرب هستند و احساس خطر می‌کنند. اگر فرزندان همواره شاهد دعوی پدر و مادر خود در محیط خانه باشند، کم‌کم این رفتارها را تقلید و در بازی با دوستانشان اجرا می‌کنند. مدل‌سازی از رفتار والدین، پدیده‌ای رشدی است که اگر دعوی و مشاجره کانون آن باشد، تأثیراتی بسیار مخربی خواهد داشت.

فضای نامناسب عاطفی
اگر کانون خانواده تنش‌زا باشد، این احساس در فرزندان ایجاد نمی‌شود که تمام اعضای خانواده باید همدیگر را دوست داشته باشند و به هم احترام بگذارند. انسان نیازهایی از جمله نیاز به امنیت، احترام متقابل، احترام به خویش و برقراری ارتباط با دیگران دارد که لازمه رشد طبیعی و به کمال رسیدن اوست. برای رسیدن به این نیازها باید بستر و محیط خانواده، زمینه رشد سالم اعضای خانواده را فراهم کند. زمانی که جو خانواده برای فرزندان، جو عاطفی مناسبی نباشد و بچه‌ها همواره در معرض بگومگوهای پدر و مادر باشند، در آینده از کسب موفقیت باز خواهند ماند. بچه‌هایی که شاهد تنش و مشاجره والدین خود هستند، در آینده با مشکلات رفتاری و روانی زیادی مواجه می‌شوند و بیشتر به سمت تنش و مشاجره می‌روند. فرزندان که از نظر عاطفی محبت ندیده باشند و در محیطی تنش‌زا رشد کرده باشند، در آینده نمی‌توانند در زندگی خودسازگاری داشته باشند و تحت تأثیر رفتارهای نامناسب خانواده، زندگی پر تنش خواهند داشت. فراموش نکنید اگر تمام اموال و دارایی خود را هم برای فرزندانتان خرج کنید، اما آرامش و امنیتی را که نیاز دارند، به آنها ندهید، فرزندان نمی‌توانند از زندگی‌شان لذت ببرند.

چگونه رفتار کنید
● با این حال توصیه ما این است که موارد زیر را به کار بگیرید تا شاید بتوانید اثرات مخرب اختلاف‌ها و دعواهای خانوادگی را کم کنید.
● در مواقعی که اختلاف‌ها بالا می‌گیرد و به جروبوت منجر می‌شود، بلافاصله برای بچه‌ها علت را بازگو کنید و توضیح دهید که بحث و جدل ممکن است در هر خانواده‌ای پیش بیاید، اما این دلیل نمی‌شود که همدیگر را دوست نداشته باشید.
● مسائل خانوادگی چالش‌های زیادی دارند، اما نباید با هر مشکلی، صدایتان را بالا ببرید. در این شرایط بهتر است در مسیر درست حرکت کنید و به بحث و گفت‌وگو بنشینید، حتی اگر شده به صورت ظاهری. با این کار بچه‌ها خیال‌شان راحت می‌شود که مشکل حل شده است.
● خودتان را در موقعیت فرزندان قرار دهید. این کار باعث می‌شود کمی از شدت عصبانیت‌تان کم شود. روش‌های کنترل خشم و عصبانیت را امتحان کنید. خودتان را کنترل کنید تا از دعوی جلوگیری شود.
● اگر با همسرتان قهر کنید، سعی کنید زمانی که بچه‌ها در خانه حضور ندارند یا به رختخواب رفته‌اند، درباره آن صحبت کنید.
● اگر فرزندان‌تان در خانه بودند و شما نتوانستید خشم‌تان را کنترل کنید، به اتاق دیگری بروید تا حداقل چهره برافروخته شما را نبینند.
● در بحث و جدل‌ها طوری رفتار کنید که بچه‌ها مجبور به حمایت از یک‌طرف و مقابله با طرف دیگر نشوند.
● در پایان برای فرزندان خود توضیح دهید که این کار شما بسیار اشتباه و غلط بوده و حرف‌هایی که در دعوی میان شما ردوبدل شده، فقط از روی عصبانیت بوده و هیچ معنا و مفهوم خاصی نداشته است.
● هرگز با همسرتان قهر نکنید، اگر این اتفاق افتاد و شما بعد از آن، قصد آشتی و حل مشکل را داشتید، بهتر است این کار را جلوی بچه‌ها انجام دهید تا آنها اطمینان پیدا کنند که مشکلی نیست که باعث آن نگران باشند.



معصومه تقوی

بسیاری از والدین می‌دانند دعوی و مشاجره مقابل چشمان فرزندان کاری نادرست است که می‌تواند تأثیرات بدی روی آنها داشته باشد. با این حال گاه پدر و مادر بی‌توجه به پیامدهای مخرب مشاجرات به جروبوت می‌پردازند، مسئله‌ای که می‌تواند سلامت روانی فرزندان را به مخاطره بیندازد. بسیاری از پدر و مادرها با این تصور که دعوی‌های گاه و بی‌گاه اختلاف‌ها را از بین می‌برد و منجر به آرامش می‌شود، مشاجرات را طبیعی می‌دانند و به عواقب آن نمی‌اندیشند. خانواده‌هایی که بی‌توجه به اثرات منفی جروبوت مقابل کودکان، هرزگامی پای اختلاف‌های ریزودرشت‌شان را به زندگی باز می‌کنند، شاید ندانند که بر اساس تحقیقات محققان، بچه‌ها از شش‌ماهگی نسبت به استرس، صداهایی که اطراف خود می‌شنوند، برخوردارند و رفتارهای پرخاشگرایانه واکنش نشان می‌دهند، چه برسد به بچه‌هایی که از آب و گل درآمده و فرق خوب و بد را کاملاً می‌دانند.

استرس، اضطراب و تنش

دعوی پدر و مادر معمولاً جو و فضایی استرس‌زا برای فرزندان به وجود می‌آورد. والدینی که به دلایل مختلف رابطه خوبی با هم ندارند و نمی‌توانند روابطشان را مدیریت کنند، شرایطی را برای بچه‌ها در محیط خانه ایجاد می‌کنند که مملو از تنش و استرس است. مواردی که منجر به بروز رفتارهای نامتعارفی مثل جویدن ناخن، لکنت زبان یا شب‌اداری و... در فرزندان می‌شود. به باور محققان این حوزه، بچه‌ها با هر کدام از این واکنش‌ها به نوعی درخواست آرامش و امنیت بیشتری از سوی والدین خود دارند و از این طریق می‌خواهند درخواست‌شان را به پدر و مادرشان بفهمند.

پیامدهای طولانی مدت

گفته می‌شود فرزندان که در معرض مشاجرات شدید، مداوم و طولانی مدت پدر و مادر خود قرار می‌گیرند، ممکن است به افرادی خشن، زورگو و متخاصم تبدیل شوند. علاوه بر این، در آنها عدم اعتمادبه‌نفس، اضطراب و افسردگی بروز می‌کند که در طولانی مدت بسیار خطرناک است و می‌تواند روی زندگی، تحصیلات و آینده آنها اثرگذار باشد. فرزندان که در تمام مراحل زندگی خود شاهد اختلاف‌های خانوادگی هستند، خوش‌بینی‌شان را در مورد جهان و توانایی‌های‌شان را برای به دست آوردن عشق و محبت از دست می‌دهند.

طبیعتگردی تجربه‌ای خاص و بی‌نظیر



فاطمه مجیدی

گشت و گذار در دشت‌های مختلف تجربه‌ای خاص و بی‌نظیر به ما ارائه می‌دهد که نمی‌توان به راحتی از کنار آن گذشت، از این رو سفر به دل طبیعت و دیدن زیبایی‌های طبیعی همواره لذت‌های خودش را داشته به طوری که انسان در طول حیات خود قانع شده که زمانی را برای حضور در طبیعت اختصاص دهد.

یخچال طبیعی بند قرا

در حدود هفت کیلومتری روستای بند قرا، یخچال طبیعی و بی‌نظیری قرار دارد که در تمام فصول سال پر یخ است؛ تا همین چند سال پیش هنوز اهالی روستاهای مجاور که از نعمت برق برخوردار نبودند، یخ مورد نیاز خود را از آن تأمین می‌کردند.

آبشار و آبگرم معدنی کریز

این پدیده طبیعی در حاشیه جاده آسفالتت کریز به ریوش در فاصله ۱۵ کیلومتری شهر ریوش و به فاصله سه کیلومتری روستای کریز واقع گردیده و دارای آبگرم معدنی با خاصیت‌های درمانی است. در حاشیه این مکان نیز دره بسیار با رودخانه‌ای پر آب، چشمه سارهای آب سرد شیرین و گوارا وجود دارد. به اعتقاد کارشناسان، این آبگرم معدنی از نظر وجود مواد شیمیایی در رتبه بالاتری از آبگرم فردوس قرار دارد.

یخدان فروتقه

از جمله یادمان‌های تاریخی کاشمر یخدانی است به نام فروتقه که در ابتدای راه روستایی به همین نام قرار دارد؛ این اثر به عنوان عظیم‌ترین یخدان کاشمر، در دوره قاجار ساخته شده است.

پارک جنگلی سیدمر ترضی

در جوار استان مقدسه سیدمر ترضی^(ع) پارک جنگلی زیبایی به همین نام احداث گردیده که از سال‌ها پیش و به ویژه از یکی دو دهه گذشته که طرح توسعه مجموعه سیاحتی - زیارتی سیدمر ترضی^(ع) اجرایی شده است، امکانات مختلفی از قبیل زائرسرا، آشپزخانه، پارک، امکانات سرگرم کننده و بازار به مرحله اجرا درآمده است.

دره آسیاب خوشاب

این دره یکی از مناطق خوش آب و هوای شهرستان بردسکن است که در شمال این ناحیه واقع شده است. منطقه شمالی بردسکن دارای کوهپایه‌هایی زیبا و خرم و کوههایی به نسبت رفیع نظیر کوه سرخ، چهل دختر، بغل داغ و وار سنگ است که دره‌های سرسبز در میانه آنها واقع شده‌اند. دره آسیاب خوشاب از تنوع گیاهی مطلوبی برخوردار است و در آن انواع درختان مثمر و غیرمثمر رشد کرده‌اند.

سد خاکی مدرس

سد خاکی شهید مدرس در شهرستان خلیل‌آباد وجود دارد که از مهمترین رودخانه منطقه شهر خلیل‌آباد بنام کلاته خاتم تشکیل شده است. این رودخانه که به صورت فصلی است در قسمت غربی خلیل‌آباد دشت ابرفتی منطقه را تغذیه نموده و بقیه آن طی مسافتی طولانی وارد سد شهید مدرس در محل روستای مهدی‌آباد می‌گردد که در اطراف خود منظره‌ای زیبا و چشم‌اندازهایی بدیع را به وجود آورده است.

نمکزار کویر لوت

جنوب شهرستان بردسکن با کویر لوت مجاور است و به همین علت منطقه‌ای پست و هموار است که



در نهایت به کوه کم ارتفاع الله‌آباد می‌پیوندد. یکی از جاذبه‌های طبیعی و گردشگری شهرستان بردسکن نمکزارهای کویر لوت است که تصویری بدیع از زیبایی‌های کویری را در برابر دیدگان علاقه‌مندان به طبیعت به تماشا می‌گذارد. این موهبت الهی شایسته بهره‌برداری بیشتری است و ظرفیت آن را دارد که در جهت برپایی تورهای کویرگردی و ایجاد تسهیلات و امکانات توریستی مورد استفاده قرار گیرد.

کویر خلیل‌آباد

آنچه برای گردشگران کویر در کویر حاشیه جنوب شهرستان خلیل‌آباد در خاطرشان نقش می‌یابد؛ صرف صحنه محلی (تخم مرغ، شیر که یکی از اصیل‌ترین غذاهای خراسان می‌باشد) در کنار سیاه چادر عشایری و نوشیدن جای آتشی و دمنوش‌های کویر به همراه سبب زمینی زغالی، تجربه لذت بخش و تداعی گوشه‌ای از زندگی کویری زیر آسمان نیلگون در هوای دل‌انگیز را برای گردشگران در کویر نمک جعفرآباد به همراه خواهد داشت. کویرنوردی در مسیری بین تاغ‌زارها و کال باستانی کندر که مناظر حیرت‌انگیزی را در لنز دوربین‌های عکاسان گردشگر و خاطره خانواده‌ها ثبت می‌نماید، لذت یک کویر بکر را برای گردشگران به همراه خواهد داشت. روستای کاهه و بازدید از بافت قدیمی روستا و صرف اشکنه قورمه که از لذیذترین غذاهای منطقه کویری خراسان است مزه بیاد ماندنی را برای گردشگران رقم می‌زند.



آبگرم خلیل‌آباد جاذبه‌ای دیدنی، ورزشی و درمانی

۳۹، ۴۰ و ۴۱ درجه است و جاذبه‌های فراوانی از نظر طبیعی و مورفولوژی دارد و چشم‌انداز فرهنگی - طبیعی تاریخی این منطقه با دارا بودن ۱۲ اثر تاریخی موسوم به آسیاب و دره‌های زیبا و شگفت‌انگیز با پوشش نیزار و حوضچه‌های بزرگ طبیعی آب موسوم به 'زو' و حوضچه‌های دست ساز آبگرم معدنی چشم هر گردشگری را به خود مسحور می‌کند و بخش وسیعی از منطقه را مراتع واقع در ارتفاعات و دره‌ها شامل می‌شود. مفرح‌ترین قسمت سفر به آبگرم معدنی خلیل‌آباد عبور از دره در مسیر آب و حوضچه‌های طبیعی موسوم به 'زو' است که خاطرهای به یاد ماندنی برای تمامی گردشگران و کوهنوردان در اذهان ایشان ثبت می‌کند. و با توجه به عمیق بودن آب در بعضی از زوها سیم بوکسل بسته شده است تا گردشگران بتوانند با امنیت بیشتری به ادامه راه خود بپردازند. تعداد زوها از ابتدای مسیر 'کلاته حبیب' تا انتهای مسیر آسیاب آق‌امیر به بیش از ۱۷ عدد می‌رسد و برای گذشتن از بعضی زوها باید از ارتفاع هفت تا هشت‌متری به داخل آب پرید و در بعضی دیگر با کمک سیم بوکسل و گاه به صورت سرسره از آنها عبور کرد و گذشتن از مسیر زوها برای طبیعت‌گردان لذت بسیاری دارد که کمتر کسی حاضر به رفتن از مسیر خشکی و یا یال کوه‌ها می‌شود.

آبگرم خلیل‌آباد در ارتفاعات شمال شهرستان خلیل‌آباد - سیاه کوه و در ۱۳ کیلومتری شهر خلیل‌آباد قرار دارد. این آبگرم از جاذبه‌های طبیعی شهرستان خلیل‌آباد است که از دوران کوتاه‌تری به وجود آمده است و از شمال و شرق به ارتفاعات کوه سرخ از جنوب به دشت خلیل‌آباد و از غرب به ارتفاعات سیاه کوه امتداد دارد و برای دسترسی به این اثر طبیعی باید از شهر خلیل‌آباد با وسیله نقلیه به محل پای کوه رفته و بقیه مسیر را پیاده بروید. بهترین زمان برای بازدید از آب گرم خلیل‌آباد، تابستان است. در طول مسیر آبگرم ۱۲ آسیاب تاریخی وجود دارد که نشان از تعامل انسان و طبیعت و بهره‌گیری آنان از این موهبت‌های الهی دارد و این بخشی از منظر تاریخی طبیعی آبگرم به شمار می‌آید. یکی از مهمترین جاذبه‌های ژئوتوریستی آن، چشمه آب گرم با چشمه گرمابی مکانی است که به صورت مداوم آب گرم یا داغ از زمین آن خارج می‌شود و به خاطر درصد بالای مواد حل شده معدنی آب بعضی از این چشمه‌ها، عده‌ای از آن‌ها استفاده درمانی می‌کنند. آبگرم دارای سه چشمه جوشان آب با تنوع املاح معدنی و دمای



به نام خدایی که حصار محبت را بر دل‌ها کشید



فاطمه غلامپور

عید که می‌آید ترانه‌ی طراوت را بر زبان جاری می‌کند و ساقی حسن ناب را به رخ همگان می‌کشد.

این میراث را در گوش عموم زمزمه می‌کند و مزده می‌دهد که شما از نسل این بزرگمردان آریایی هستید و به خود ببالید به داشتن این گوهر اصیل.

شکوفه‌ها که به بار می‌نشینند تیسر را مهمان چهره‌مان می‌کنند، عطوفت‌شان لطافت گلبرگ را به تمسخر می‌گیرد، آینه‌های قد علم کرده در جهان در برابر سرشان به تعظیم می‌آیند. چه لذت‌بخش است که بتوانی در هوای این زیبا رویان تنفس کنی و دگرگون شوی از آنچه که احساس کرده‌ای.

در گرداگرد آن بساط خوش نقش و نگار سفره‌ی هفت‌سین بنشینید و کدورت‌ها را از کنج دلتان بیرون آرید و به فراموشی بسپارید.

ای مردم سرزمینم، ای نیکو منظران؛ پاس بدارید این ضیافت فرخنده را و در لحظات شروع سال دست به دعا بکشاید و خدا را سپاس بگویید. امید که در این سال تحولی در خود ایجاد کنید و در راهی قدم گذارید که به صلاح‌تان باشد.

وکاش که چنین شود...

این جهان فعل است و کوه ما ندا / باز گردد این ناهار را صدا

به تکاپو می‌افتند. به افتخار این میلاد فرخنده دل‌های‌شان را از کینه‌ها و غم‌ها می‌زدایند و دیدگان‌شان را از زشتی‌ها و خشم‌ها می‌شویند.

نوروز همان گلی است که ماهیت می‌بخشد به طبیعت، به آن درختان بی‌برگ و بار که با همان حال جان‌افسای‌شان پاییز را به بدرقه بردند و حال این معشوقان به انتظار شکوفه‌های رنگارنگ نشستند. شاید نوروز قرارگاه عشاق باشد که همه را این‌گونه مجنون می‌کند!! همان آیینی است که از گذشته نسل به نسل انتقال یافته تا دلبری کند در پیشگاه بشریت. اسطوره‌هایی را بر چشم دیده که نامشان زمین را به لرزه می‌آورد.

همان رستمی که اقتدارش را، سهرابی که زورش را، رودبای که پاکدامنی‌اش را، شهر نو که زیبایی‌اش را و لیلی و مجنونی که عشق‌شان را به ارت گذاشته‌اند برای آیندگان و حال این نوروز است که می‌آید و

محبت نمی‌رسد! گوهری درین یاب است که همواره در تقسیمات زندگی، دلداری جان‌های خسته بوده است. با آمدنش توازن افکار را بر هم می‌زند و همچو آبی زلال جریان می‌دهد به روح فرسوده زندگانی.

کدامین زیبایی‌اش را بگویم؟ کدامین حس خویش را توصیف کنم؟ آری اقرار می‌کنم که زبانم در وصفش الکن است. حضرت عشقی است که حضورش، سایه‌ای سرشته به ذات الحق بر پهنای جهان می‌گشاید. همگان از کوچک، و بزرگ، پیر و جوان، آن که ادعای عاشقی می‌کند و آن که فقط طلوع غروب‌ها را دیده برای استقبالش

تأثیر فناوری و تکنولوژی بر موسیقی



کیان اکبریان

طی بیست تا سی سال اخیر، با شتاب ترقی و توسعه تصاعدی فناوری، هر هنر و حرفه‌ای، در منجلب تکاپو و تحول صنعت گیر کرده و دگرگون شده است. «صنعت موسیقی» هم از این قاعده مستثنی نبوده؛ و در حد فاصل اواخر قرن بیستم تا کنون، دگر دیسی‌های متعددی را گذرانده است. تأثیر تکنولوژی بر موسیقی جهان با کوچکترین نگاهی به کیفیت ضبط، محتویات قطعات، سهولت تکمیل آثار، و طرق کسب درآمد آهنگ‌سازان و خوانندگان، براملا می‌شود.

تقریباً هیچ‌کدام از قطعات و مجموعه‌های حرفه‌ای موسیقی‌ای که در دهه اخیر از هر کجای جهان منتشر شده و شنیده‌اید، کاملاً به طور آنالوگ و

غیردیجیتال تهیه نشده‌اند! حتی موسیقی‌های فولکور و تری‌دیشنال (موسیقی سنتی) حال حاضر ایران هم از ترندهای کامپیوتری و دیجیتال برای ساخت بیت (موسیقی بی‌کلام و اینسترومنت‌هایی که در موسیقی با کلام، پشت آواز و کال خواننده قرار دارند)، میکس و مسترینگ، یا ضبط و ویرایش و کال خواننده استفاده می‌کنند.

نرم افزارهای متعددی برای ساخت صفر تا صد یک موسیقی با کامپیوتر وجود دارند که به نرم افزارهای DAW مصطلح شده‌اند. محبوب‌ترین و شناخته شده‌ترین DAW در ایران، نرم افزار FL Studio، محصولی از شرکت Image Line است که به واسطه رابط کاربری و گرافیک جذاب و روانش، به ضم پهنه بودنش برای ریتم ۴/۴ (علی‌رغم پشتیبانی از انواع ریتم‌های موسیقی)، مورد توجه مشتاقان یادگیری و تجربه روند کمپوز قرار گرفته است. نرم‌افزارهای پرشمار دیگری هم مانند Logic Pro، Studio

Cubase و One Ableton Live در اختیار کاربران قرار دارند.

فناوری با گسترش ارتباطات، درآمدزایی فعالان را هم بسیار ساده‌تر کرده است. کنسرت‌های متعدد و بی‌در دستر و فروش دیجیتال و ارزان‌تر به جای یک‌های فیزیکی پردغدغه، فرصت کسب درآمد را به ویژه برای آهنگ‌سازانی که پیش‌تر، رسیدن به سطح کسب درآمد برایشان بسیار سخت بود، تسهیل کرد. همچنین هزینه مالی و زمان ساخت اثر هم کاهش یافت؛ چرا که لزوم به علم و تسلط کامل بر نئاسیون، حضور هماهنگ نوازندگان، و... با موسیقی کامپیوتری از بین رفت.

همچنین تکنولوژی موجب تحلیل پیچیدگی موسیقی شد؛ به طرزیک که پروداکشن قریب به کل آثار ژانرهای عامه پسند جهان حال حاضر، از لوپ‌های کوتاهی از درامز و ملودی ساخته شده‌اند که تنها در ۱ تا ۴ میزان خلاصه می‌شوند. البته این اتفاق، به خودی

خود، نکته‌ای منفی به شمار نمی‌آید؛ ریشه این اتفاق، جریان اکسپریمنتال‌دی‌جی‌های اواسط و اواخر قرن بیستم بود که در راستای جلب رضایت مخاطبان و شنوندگان به وجود آمده بود.

به طور خلاصه، تأثیر فناوری بر موسیقی، همان چیزی‌ست که گیتار کلاسیک و آکوستیک را که به گیتار الکترونیک، ضرب شکسته هیپ‌هاپ آمریکا را به هیپ‌هاپ‌های رول شده ترپ، و بیس جامپ‌آپ را به ۸۰۸ بدل کرد.



جدول حل کن؛ جایزه بگیر



بنیامین افشاری ترشیزی

«جوانه‌های عزیز، شما می‌توانید بعد از حل جدول و تکمیل فرم مشخصات، تصویر آن را گرفته و به شماره تلفن ۰۹۱۵۰۸۵۰۰۸۴ تلگرام نمایید. ماهنامه جوانه‌های ترشیزی به ۵ نفر از برندگان به قید قرعه، کارت هدیه تقدیم می‌کند.»

افقی

- ۱- برنامه این روزهای دانش‌آموزان/از چپ به راست معنی و نگار را دارد ۲- از بلوارهای کاشمر/ قیمت ۳- بخشنده/ قند خون به‌مهریخته ۴- شب کاشمری ۵- می‌گن با دشمنت بخور/ از شهرهای نزدیک خودمان/ حرف ندا ۶- تولید زنبور/ خانه ابدی/ آفرین ۷- دانش در زمان انتخابات خوب است/ یخچال‌های قدیمی در خانه‌ها ۸- روستاهای ترشیز/ خطکش مهندسی/ قبل از دهگان می‌آید ۹- بی‌ظنری/ متولد شده ۱۰- سرزمین ملکه بلقیس/ صمدیار بی‌انتها/ معارفه ۱۱- بادمان/ بستنی‌دار قاضی/ متنی به‌مهریخته ۱۲- زمین دور از آب/ نوع خاصی از کشمش/ وارونه هیبه ۱۳- برکت سفره/ بازداشت شده/ نجیب است ۱۴- انعقاد خون در رگ‌ها/ وحشی/ مقابل شب ۱۵- محافظه‌کار/ خزنده/ افسوس ۱۶- از مدارس قدیمی کاشمر

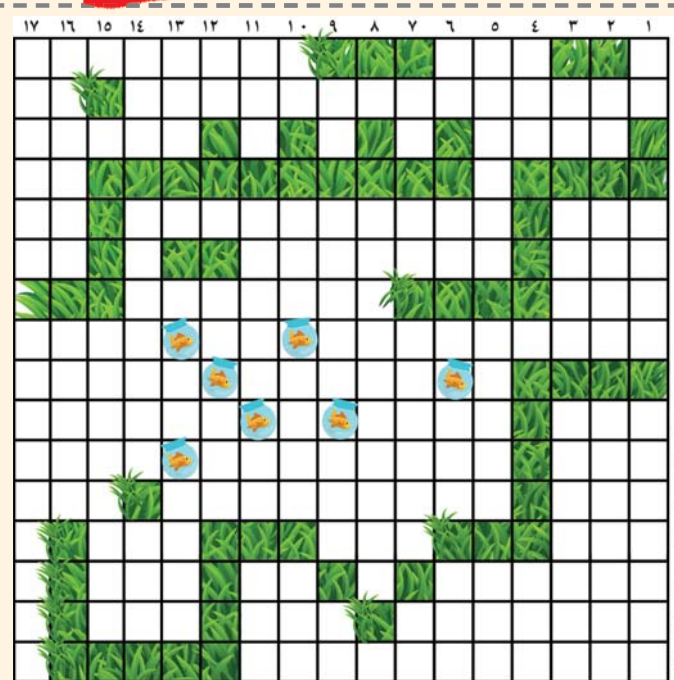
عمودی

- ۱- مظهر پاکی/ سخن‌سرایان/ تقویم ۲- واحد پول آلبانی/ پل/ طرح جدول ۳- حرف زیادی/ بانمک/ از دیدنی‌های کاشمر ۴- جای چنینی/ تونس سربریده ۵- نامی دخترانه/ خبر می‌دهد/ پارچه‌کهنه از هم پاشیده ۶- راندن مزاحم/ تکرار یک حرف/ آنتنی که پوشاکی باید نصب کنی/ چروک پوست ۷- تلخ عرب/ حرف همراهی/ جنگ‌افزاری شیمیایی/ درخت زبان‌گنجشک ۸- گونه‌ای از تماس‌ها ۹- شلوارش معروف است/ یکی از سهام‌های بورس آریب زدن/ بالا آمدن آب دریا ۱۰- علامت مفعول با واسطه/ حافظه/ مند/ درخت قالی ۱۱- میحثی در شیمی که به بحث درباره کرین می‌پردازد/ ساکن روستا/ چهره/ آموختنی مدرس ۱۲- مفعول/ حرف نداری/ فوری ۱۳- نامی یونانی/ مخفف مشهدی/ فلائی ۱۴- بله فضای مجازی/ والامقام/ جدا از هم ۱۵- محله ویلازشینان پولدار این شهر ۱۶- صعودش در این منطقه لذت بخش است/ شهید قلم ۱۷- از روحانیون مطرح کاشمر/ زن همنشین در خانه

تلفن همراه:

نام و نام خانوادگی:

آخرین مهلت ارسال
اول اردیبهشت ۱۴۰۱





بلوغ زودرس، تحفه فیلم‌های ماهواره ای

یکی از مشکلات فعلی جامعه ما موضوع بلوغ زودرس بوده که به شدت در حال رشد است و این دلیلی ندارد جز صحنه‌های هیجانی که پشه‌ها در فیلم‌های ماهواره‌ای می‌بینند. به طور مثال مادر سرکار می‌رود یا مهمانی، دختر بچه شش ساله را پای ماهواره می‌نشاند که سرپال را ببیند تا وقتی مامان آمد برایش تعریف کند، و این باعث می‌شود ذهنیت منفی در دختر بچه ایجاد شود.

بنابراین فرزندان ما با نسخه‌های رشد می‌کنند و تربیت می‌شوند که نسخه اسلامی ایرانی نیست و به همین دلیل در حال حاضر نسلی وارد جامعه ما می‌شود که صرفاً شناسنامه‌های مسلمان هستند و به معنای واقعی کلمه به اعتقاداتشان پایبند نیستند. از ترس والدین و مدرسه نماز می‌خوانند، اگر حجاب دارند به خاطر دانشگاه، حراست و غیره است بیرون چادرهایشان را بر می‌دارند یا حجابشان را ضعیف می‌کنند.

دچار پرکاری فرهنگی بیرونی شده‌ایم!

ما دچار پرکاری فرهنگی بیرونی و کمکاری فرهنگی درونی شده‌ایم، در ابتدا باید متولی آسیب‌های اجتماعی را در جامعه مشخص کنیم.

۲۲ سازمان و نهاد در این حوزه دست‌اندر کار هستند و با وجود اینکه میلیاردها میلیارد بوجه سالانه خرج می‌شود، ولی وضعیت مطلوبی نداریم و ضرورتست نهاد مرتبط و متولی این امر مشخص شود.

بر اساس یک پژوهش میدانی متوسط ارتباط گفتاری در خانواده‌های ایرانی ۱۷ دقیقه است، قرار گرفتن چیدمان میلمان خانه ما بر اساس جای تلویزیون و

ماهواره از جمله بسته‌های خطری است که آسیب‌های اجتماعی را در بین فرزندان افزایش می‌دهد.

باید بسته‌های تربیتی و کاربردی تهیه شوند، بسته‌هایی که برای مخاطبان مختلف در حوزه‌های سنی متفاوت قابل ارائه باشد. ضرورتست به والدین حتی قبل از ادواج بسته‌هایی جهت آموزش مهارت فرزندآوری، تربیت فرزند و فرزندپروری ارائه شود. به علت ناهماهنگی‌های موجود، ماه‌زینه‌های انسانی و مادی در زمینه‌های گوناگون صرف کرده‌ایم، ولی نتیجه مطلوب حاصل نشده است. نقش انکارناپذیر رسانه‌ها و در صدر آنها صدا و سیما، آموزش و پرورش را باید مورد تأکید قرار داد، آموزش و پرورش به درستی عمل کند، نقش مکمل و مقدم خانواده را دارد. بنابراین باید خانواده و آموزش و پرورش با هم برای فرم دهی به شخصیت‌ها حرکت کنند.

راه‌مقابله با ماهواره، اینترنت نه فیلترینگ است و نه پارزیت، چون دقیقاً مقابله می‌کنند، باید برنامه‌ریزی کنیم، بسته‌های تربیتی ارائه دهیم اما نه از طریق برخورد‌های سلبی.



داستانی‌ها

اطلاعات خود را افزایش دهید!

آیامی‌دانستید،

- ◀ رشد کودک در بهار بیشتر است.
- ◀ حس بویایی مورچه با حس بویایی سگ برابری می‌کند.
- ◀ با ۳۰ گرم طلا نخی به طول ۸۱ کیلومتر می‌توان درست کرد.
- ◀ بیشترین ضریب قلب را قناری‌ها با ۱۰۰۰ بار در دقیقه و کمترین را فیل با ۲۷ بار در دقیقه دارد
- ◀ انسان سالانه بیش از ۱۰ میلیون مرتبه پلک می‌زند!
- ◀ یک گالن روغن سوخته، می‌تواند تقریباً یک میلیون گالن آب تمیز را آلوده کند!
- ◀ ناخن‌های انگشتان دست، تقریباً چهار برابر ناخن‌های پا رشد می‌کنند!
- ◀ حرف E بیشتر از تمام حروف انگلیسی، در کلمات بکار می‌رود در حالی‌که حرف Q کمترین کاربرد را دارد!

- ◀ خوردن یک عدد سیب اول صبح، بیشتر از یک فنجان قهوه باعث دور شدن خواب‌آلودگی می‌شود!
- ◀ دلفین‌ها هم مانند گرگ‌ها هنگام خواب یک چشم‌شان را باز می‌گذارند!
- ◀ اسکیموها از یخچال استفاده می‌کنند، متها برای محافظت غذا در مقابل یخ‌زدن!
- ◀ جویدن آدامس هنگام خوردن پیاز، مانع از اشک‌ریزی شما می‌شود!
- ◀ طولانی‌ترین دوران پادشاهی بر اساس مدارک تاریخی متعلق به پادشاه مصر می‌باشد که تقریباً دو هزار و سیصدسال پیش از میلاد در زمانی که نوزادی بیش نبود تاج‌گذاری کرد و سلطنت او نود و چهارسال به طول انجامید.
- ◀ در یک ساعتی‌تر پوست شما دوازده متر عصب و چهارمتر رگ و مویرگ وجود دارد.
- ◀ در تمام وجود شما بیش از یک مشت گچ «کلسیم» وجود دارد.
- ◀ زمان بارداری فیل به ۲ سال می‌رسد.
- ◀ جنگ جهانی دوم خونین‌ترین جنگ بوده که در آن حدوداً پنجاه و شش میلیون نفر جان باختند.
- ◀ موش دو پای آفریقایی، بی‌آن‌که سرش را برگرداند، می‌تواند پشت سرخود را ببیند این جانور، از میدان دیدی برابر سیصد و شصت درجه برخوردار است.

والدین؛ وظیفه سختی دارند!



محمد نجاتیان شجاعی

معلمین اصرار بر حضور دانش‌آموزان در مدرسه دارند، ولی تجربه نشان داده دانش‌آموزان ترجیح می‌دهند بیشتر در منزل به مطالعه بپردازند و از زمان باقی‌مانده تا امتحانات و به خصوص کنکور بهره بیشتری ببرند، لذا وظیفه والدین را سخت‌تر کرده که با فرزندان خود:

- ۱- تعامل بیشتری برقرار نموده و به صحبت‌ها و نظرات آنان توجه نمایند.
- ۲- با توجه به تعامل کمتر با سایر افراد جامعه در دوران کرونا، سعی نمایند در فرصت‌های پیش رو زمینه تعاملات اجتماعی را هرچند به مدت کوتاه فراهم آورند.
- ۳- از فرصت تعطیلات عید استفاده نموده و شرکت در دید و بازدیدهای نوروزی را در برنامه قرار دهند.
- ۴- حداقل یکی دو نوبت گردش در طبیعت را در ایام نوروز داشته باشند.
- ۵- حتی‌الامکان سعی نمایند رفتارهای مثبت آنان را تشویق و روحیه امید را در آنان تقویت نمایند.
- ۶- در نهایت توجه داشته باشند همه موفقیت‌ها تنها از مسیر کنکور حاصل نمی‌شود، فرزندان استعداد‌های دیگری نیز دارند، سلامت روانی مهم‌تر از موفقیت همراه با عدم سلامتی است.



سازمان و نهاد در این حوزه دست‌اندر کار هستند و با وجود اینکه میلیاردها میلیارد بوجه سالانه خرج می‌شود، ولی وضعیت مطلوبی نداریم و ضرورتست نهاد مرتبط و متولی این امر مشخص شود.

بر اساس یک پژوهش میدانی متوسط ارتباط گفتاری در خانواده‌های ایرانی ۱۷ دقیقه است، قرار گرفتن چیدمان میلمان خانه ما بر اساس جای تلویزیون و

گرفت. هر چند امتحانات نوبت اول حضوری برگزار شد، شاهد اعتراض نسبی دانش‌آموزان بودیم، چرا که مدتی از این شیوه دور بوده و خواهان ارزشیابی غیرحضوری بودند که با برگزاری آزمون حضوری تقریباً نتیجه رضایت‌بخشی از نظر برخی دانش‌آموزان و اولیای آنان حاصل نشد. این امر واکنش منفی خانواده‌ها را در برخورد با کارنامه دانش‌آموزان به دنبال داشت، غافل از این‌که آموزش و ارزشیابی غیرحضوری و عادت دانش‌آموزان به مدت دوسال با آن شیوه در عملکرد آنان موثر بود، و والدین نباید از فرزندان خود انتظاری فراتر از آنان داشته باشند و باید بپذیرند به هیچ عنوان آموزش غیرحضوری از نظر سطح یادگیری با حضوری یکسان نیست.

از این رو از والدین انتظار می‌رود در مواجهه با نمرات کمتر به آنان کمک نمایند تا زودتر خود را با شیوه امتحانات حضوری تطبیق داده تا در امتحانات نوبت دوم و به خصوص کنکور که صددرصد حضوری است با آمادگی کامل شرکت نمایند.

سال تحصیلی عملاً برای دانش‌آموزان پایه دوازدهم تمام شده، هر چند مسئولین مدارس و

اسفند ۹۸ و شروع بیماری ناشناخته‌ای به نام کرونا تأثیرات فراوانی بر تمام ابعاد زندگی، اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و... جامعه گذاشت و هیچ‌کدام از مجریان به خصوص معلمین و دانش‌آموزان آمادگی لازم برای مواجهه با این پدیده نداشتند و مدتی کلا آموزش تعطیل شد. زمانی هم که قرار به استفاده از فضای مجازی برای آموزش شد، کار دشوارتر گردید، چون معلم و دانش‌آموز تخصص این کار را نداشته و زیرساخت‌های لازم نیز فراهم نبود، با راه‌اندازی شبکه شاد در آموزش و پرورش، به دلیل فراهم نبودن امکانات اولیه، چندان رضایت‌بخش نبود، در این مدت همان‌گونه که خانواده‌های محترم واقفند؛ چندان استانداردهای لازم قابل اجرا نبود و نتایج به دست آمده قابل مقایسه با آزمون‌های حضوری نشد.

امسال نیز سال تحصیلی تقریباً به صورت حضوری و نیمه‌حضوری آغاز شد و هیچ‌کس تکلیف خود را در باره شیوه آموزش نمی‌دانست. هرچند خانواده‌ها و دانش‌آموزان و به خصوص معلمین خواهان برگزاری کلاس‌های حضوری بودند، ولی این اتفاق نیفتاد و باز هم آموزش تقریباً به صورت غیرحضوری صورت