

فرار ساعد هست  
 با الهام از فرزند  
 ۱۰ صمیمیت سجادیه

الهی! مرغیام به سلام و غزل؛ پر و بال زنان به بام گل‌های  
 محمدی تا پیشنویام و بخوانیام به سخن و سرائت! الهی!  
 درختیام. ایستاده به راهت بهار و زمستان نمی‌شناسد این نماز.  
 پارخدا، تقویم عمرم را تو کلیرک باش و تو سبزم نگه دار.  
 تو راهم باش و از چاه نگه دار...! الهی! قطره کوچکیام به امید  
 دریا (از تو به یک اشاره از من به سر دویدن...)

شنبه ۱ آبان ۱۳۹۵ | ۲۰ محرم الحرام ۱۴۳۸ | ۲۲ آکتبر ۲۰۱۶

باید نان دربیاورند. نه وقت درس خواندن دارند و نه پول آن را. امروز گزارشی از کودکانی داریم که در کوره‌پزخانه‌های اطراف تهران زندگی می‌کنند و نمی‌توانند به مدرسه بروند.

## بابام میگه درس

### برای بچه پولدارهاست

بچه‌هایی که نه وقت درس خواندن دارند و نه پولش را!



هنرنون و آب  
 همیشه، میشه؟!!

رنگ‌ها بر جسم و روح ما چه تأثیری دارند؟  
**رنگی نشوید...!**

#### مدرسه رفتن بچه‌ها را تماشا می‌کنم

«نیلوفر»، دختر دیگری است که با ما هم‌صحبت می‌شود. او هم می‌گوید که دوست دارد به مدرسه برود، اما چون کفش نداشته و با دمپایی به مدرسه می‌رفت بچه‌ها او را مسخره می‌کردند. او دو کلاس سواد دارد و می‌گوید: «دختر و مداد نداشتم و وقتی دفترم تمام می‌شد دیگر پدرم پول نداشتم برایم دفتر دیگری بخرد برای همین بچه‌ها به من می‌خندیدند.» او می‌گوید: «بابام میگه درس برای بچه پولدارهاست و ما نباید درس بخونیم.» اما با وجود این او از یک چیز خیلی خوشحال است و آن هم اینکه او می‌تواند بخواند و بنویسد؛ توانایی‌ای که دو خواهر و سه برادر دیگرش ندارند. او می‌گوید: «وقتی مادرم گذاشت به مدرسه بروم شب تا صبح گریه می‌کردم. صبح‌های زود بیدار می‌شدم و نزدیک مدرسه می‌رفتم تا مدرسه رفتن بچه‌ها را تماشا کنم. با پدر و مادرم لج کرده بودم و غذا نمی‌خوردم، اما چاره‌ای نبود باید این وضعیت را قبول می‌کردم.»



#### غروری از جنس کودکی

پسر بچه‌های که موهای سرش کمی بلند شده و شوره‌های روی آن نشان می‌دهد که چندوقتی است رنگ آب را ندیده است کمی آن طرف‌تر حرف‌های ما را می‌شنود، اما غرورش اجازه نمی‌دهد مثل دختر بچه‌ها با ما حرف بزند. کمی نزدیک می‌شود، انگار می‌خواهد رازی را بگوید که از شنیدن آن از طرف دیگران واهمه دارد. می‌گوید: «تو معلمی؟» و بدون آنکه منتظر پاسخ باشد، ادامه می‌دهد: «من خیلی دوست دارم به مدرسه بروم. پدرم مریض است و برادرم مدتی است برای کار به جنوب کشور رفته، اما خبری از او نداریم. مادرم مریض است. باید او را دکتر ببرم و خرج خانه را دربیآورم. اگر پدرم را راضی کنی که او مرا به مدرسه بفرستد قول می‌دهم که به همه کارهایم برسیم. از مدرسه که برگردم به کوره‌پزخانه می‌روم و کار می‌کنم و مشق‌هایم را هم شب‌ها می‌نویسم. قول می‌دهم پول مدرسه را خودم دربیآورم، فقط شما پدرم را راضی کنید.» بغض راه گلویم را می‌بندد. برای آنکه غرورش نشکند سرش را پایین می‌اندازد و می‌گوید: «اینجا خیلی از بچه‌ها مجبورند به کوره‌پزخانه بروند و کار کنند و برای همین نمی‌توانند درس بخوانند. راستش من چندتا کتاب داستان را که خانواده‌ای دور انداخته بود پیدا کردم و آنها را قایم کردم تا روزی که باسواد شدم آنها را بخوانم. دوست دارم بتوانم برای برادرم نامه بنویسم و به او بگویم نگران نباشد اینجا همه چیز خوب است...»



معلم «کوره کاردان» مقصد ماست، جایی در بزرگراه سعادتک تهران و معلم دولت خواه. سر لوبخ نام برادران شکرک خوره است. کوره‌خانه در آهنی و برنج دارد نه با تلنگری باز می‌شود. کوره‌هایی را من لوبخم نه بیشتر آنها در یک مکان قرار دارند. برآک کانه به محل زندگی اهل آنجا برسی باید چند دقیقه‌ای پیاده‌روی کنی. گرما با سکوت همراه شده و آن را سخت‌تر کرده است.

#### پدرم پول ندارد

یکی از دخترها نزدیک می‌شود و می‌گوید: «خاله! من دو سال است که به مدرسه نمی‌روم. تا کلاس چهارم درس خواندم، اما دیگر نتوانستم درس بخوانم. مادرم طلاق گرفت و من دختر بزرگ خانه بودم. اوایل هم درس می‌خواندم، هم کارهای خانه را می‌کردم خیلی خسته می‌شدم، اما به هیچ‌کس اعتراضی نمی‌کردم. پدرم هم گفت به مدرسه نرو، من هم زفتم. معلم‌مان به خانه ما آمد و گفت این بچه حیفاست بگذارید به مدرسه بیاید، اما پدرم نگذاشت و اجازه نداد. خیلی گریه می‌کردم، اما حالا دیگر عادت کردم و الان همه کار خانه با من است. این‌طوری دیگر لازم نیست که پول‌های پدرم خرج درس خواندنم شود. خرج مدرسه رفتن بالاست و ما پول نداریم.»

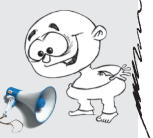


ملیحه محمودخواه | ماه‌های ابتدایی سال تحصیلی با همه ماه‌های سال فرق می‌کند، اصلاً حال و هوایش متفاوت است و بوی مدرسه در کوچه پس‌کوچه‌ها جاری است. فرقی هم نمی‌کند چند سال از مدرسه رفتنت گذشته باشد. فصل مدرسه که می‌رسد هوس مدرسه می‌کنی و دلت کتاب و دفتر می‌خواهد. اول هر سال همه به خودشان می‌گویند امسال خوب درس می‌خوانم و شاگرد زرنگ‌ها نیز از همان ماه اول به خودشان می‌گویند امسال حتما شاگرد اول می‌شوم. مهرماه همه‌اش برای بچه‌هاست. خریدن لباس مدرسه، لوازم‌التحریر، مرتب کردن وسایل همه و همه حس‌وحال خاص خودش را دارد، اما در این هیاهو بعضی‌ها هم هستند که سهمی در این شادی ندارند و سهم‌شان از همه اینها فقط نگاه کردن است؛ تماشای بچه‌هایی که به مدرسه می‌روند. تماشای کیف و کفش‌هایی که نو بودن‌شان هنوز از برقش معلوم است. تماشای شادای‌ای که هیچ‌گاه ندارند و تماشای سرنوشتی که ناخواسته برایشان رقم خورده است. آنها هم بچه‌اند و مثل همه بچه‌ها دوست دارند بازی کنند، مثل همه بچه‌ها دوست دارند مدرسه بروند، مثل همه بچه‌ها. اما فرقی اساسی با همه بچه‌ها دارند و آن هم این است که باید کار کنند. باید نان دربیآورند. نه وقت درس خواندن دارند و نه پول آن را. امروز گزارشی از کودکانی داریم که در کوره‌پزخانه‌های اطراف تهران زندگی می‌کنند و نمی‌توانند به مدرسه بروند.

#### کوچه‌ای از جنس فقر

محل «کوره کاردان» مقصد ماست، جایی در بزرگراه سعیدی تهران و محله دولت‌خواه. سر کوچه نام برادران شکرک خوره است. کوره‌خانه در آهنی و بزرگی دارد که با تلنگری باز می‌شود. کوره‌هایی را می‌گوییم که بیشتر آنها در یک مکان قرار دارند. برای آنکه به محل زندگی اهالی آنجا برسی باید چند دقیقه‌ای پیاده‌روی کنی. گرما با سکوت همراه شده و آن را سخت‌تر کرده است. کوچه‌ای ۱۰ متری که دیوارهای سیمانی و کثیفش آن را طولانی‌تر کرده است، جلوی چشم‌هایت ظاهر می‌شود. اینجا هیچ جذابتی ندارد. بچه‌ها در گوشه‌ای از کوچه جمع شده‌اند. وقتی به آنها نزدیک می‌شوم با تعجب من را نگاه می‌کنند. این بچه‌ها زیاد عادت ندارند غریبه‌ها را در محله‌شان ببینند، چون کسی زیاد به این محله نمی‌آید. به خانه‌ها که نگاه کنی انگار گرما مخت را بیشتر داغان می‌کنند. پرده رنگ و رو رفته‌ای که بر در یکی از خانه‌هاست کنار رفته و حیات معلوم است. دو، سه تا دختر هفت، هشت‌ساله مشغول لباس شستن توی تشت هستند. دخترها هم بیرون می‌آیند. همه بچه‌ها جمع شده‌اند و از کارهایشان می‌گویند؛ یکی‌شان می‌گوید امروز غذا آبگوشت درست کرده و یکی دیگر می‌گوید امروز همه لباس‌های خانه را شسته است. از بچه‌ها می‌پرسم: «اینجا چند نفر به مدرسه می‌روند؟» یکی از بچه‌ها با ذوق می‌گوید: «امسال من به کلاس اول می‌روم.» اما در این جمع پرسش من زیاد برایشان خوشایند نیست. مرد میانسالی که از آنجا رد می‌شود، پرسش مرا می‌شنود دست فرزندش را می‌گیرد و می‌گوید: «با این سؤال‌ها ذهن بچه‌ها را خراب نکنید.» همان‌طور که دست پسرش را محکم چسبیده، ادامه می‌دهد: «اینجا بچه‌ها باید کار کنند و وقت ندارند درس بخوانند، شما هم کاری به این کارها نداشته باشید.»

خلیج گرمه می‌کردم، اما حالا دیگر عادت کرده و آنرا هم کار خانه با من است. این‌طوری دیگر لازم نیست که پول‌های پدرم خرج درس خواندنم شود.



گلی که کودک سرطانی به پرسپولیس زد این روزها خبرساز شده است. شما می توانید این خبر را در کنار اخباری مانند رابطه خواب خوب با کم خوردن غذا، جایزه های که نصیب کودک ایرانی شد و چند خبر دیگر را در ستون اخبار ما پیگیری کنید.

### سفید



در علم طراحی برای آنکه سردی سفیدی را از بین چند لکه رنگ گرم مثل قرمز را با آن مخلوط رنگ سفید معنی متعالی شدن هم در بعضی دارد. هندی ها در مراسم عزاداری شان سفید و خودشان این گونه تفسیر می کنند که می تواند فرد متوفی را تا بهشت همراه اسلام نیز اهمیت زیادی به رنگ سفید امام محمدباقر (ع) فرموده اند که هیچ لباس لباس سفید نیست.

## WHITE

### قرمز

قرمز که می گوئیم پرسپولیسی ها یاد تیم شان می افتند، زیرا یکی از پرطرفدارترین تیم های پایتخت رنگ انتخابی اش قرمز است. قرمز نماد آتش است و از نظر روانی گرمی و هیجان را نشان می دهد. البته همه چیز گل و بلبل نیست و این رنگ می تواند خشم و عصبانیت را هم تحریک کند. خیلی ها از رنگ قرمز برای لباس و کفش استفاده می کنند، اما این موضوع فقط برای چند دقیقه اول جذاب است و گذشت زمان باعث می شود چشم از دیدن رنگ قرمز خسته شود. در بعضی از اقوام مثل بودایی ها رنگ قرمز مقدس است و آنها پیشانی گاوهایشان را قرمز می کنند و عروس هایشان را با خال قرمزی که برایش می گذارند، متمایز می کنند. افرادی که با رنگ و نقاشی در ارتباط هستند می دانند که زندگی، دلبری، از خودگذشتگی، جنگاوری، قدرت، شادابی، بخشندگی، بلندپروازی، مهر و دلبستگی همه با رنگ قرمز نمایش داده می شود. اگر کمی توجه کنید متوجه می شوید که این رنگ در بیشتر پرچم های جهان به کار رفته و در پرچم کشور ما نیز نشان خون شهیدان است.

### بچه های دیروز، بچه های امروز

# مهر نون و آب همیشه، همیشه؟!!

قاسم رفیعا



علا تو رفیق باغ، رو سحرهای فیلم بازی  
راشخ، چشم لیلیه کریم، اما نشسته تریک  
شخه، اله بدبختی که چوین برنج ریزار  
هریوم لای، صبر تریک اینج صلاک تریک

### کودک سرطانی فوتبالیست شد



عکس یادگاری با برانکو

گل زد، دور مستطیل سبز دوید و شادی کرد تا به آرزویش برسد. آرزویی که او بارها در ذهنش مرور کرده بود. «مرتضی» ۱۰ سال بیشتر ندارد و به سرطان مبتلاست. آرزوی او این بود که فوتبالیست شود و به تیم پرسپولیس گل بزند. با همکاری بچه های بامحبت تیم پرسپولیس آرزوی مرتضی برآورده شد و در جریان بازی تیم های استقلال خوزستان و پرسپولیس، او توانست چند دقیقه ای در زمین بازی کند و به پرسپولیس هم گل بزند. چند روز قبل از بازی این مسئله با فدراسیون مطرح شده بود و آنها موافقت کردند که فضایی برای بازی مرتضی ایجاد شود؛ البته تیم پرسپولیس هم قبول کرد گل بخورد.

که اسیر می شوند، ساعت ها بازجویی و شکنجه می شوند. این خبر وقتی لو رفت که وکیلی از یکی از زندان های رژیم صهیونیستی به نام «اوفر» دیدار کرد. او بعد از این دیدار به رسانه ها گفت: «در یک ماه گذشته رژیم صهیونیستی تعداد زیادی از بچه های فلسطینی را دستگیر کرده است و در حال حاضر ۲۸ دانش آموز در این زندان نگهداری می شوند که ۱۴ نفر آنها زیر ۱۴ سال هستند.» او اعلام کرده که این بچه ها به شدت شکنجه و ضرب و شتم و تحقیر می شوند. حال تعدادی از آنها که زیر شکنجه صدمه دیده اند خوب نیست.

### بچه های فلسطین



مهر به خیر سینه های ما!!

### مهر

#### «بادیگارد» به آلمان می رود

«بادیگارد»، آخرین ساخته «ابراهیم حاتمی کیا» در سینماهای آلمان به روی پرده رفت. این فیلم پس از اینکه مدت ها در ایران به نمایش گذاشته شد، در کشورهای مختلفی چون کانادا، استرالیا، انگلستان، لبنان و سوریه روی پرده رفت. این فیلم که هنرمندانی مانند «پرویز پرستویی»، «مریلا زارعی» و «بابک حمیدیان» در آن بازی کرده اند، تا دوم آبان ماه در بهترین سینماهای شهر مونیخ آلمان اکران می شود. پیش از مونیخ، بادیگارد در سینماهای کلن نمایش داده شده است. پرویز پرستویی به خاطر بازی در این فیلم جایزه بهترین بازیگر مرد جشنواره فیلم فجر را به دست آورد.

### محافظ شخصیت نظام

### پانا

#### فرهنگ سازی معلم ها برای اهدای خون

معلم های کشور اسلاواکی برای آنکه دانش آموزان شان را به اهدای خون تشویق کنند، دست به اقدام جالبی زدند. یک روز کلاس شان را تعطیل کردند و با دانش آموزان به مراکز اهدای خون رفتند. آنها خودشان خون دادند و از دانش آموزان خواستند منتظر آنها باشند و بعد از خون دادن دوباره به کلاس هایشان برگشتند. این معلم ها می گویند با این کار هم سلامت خودشان را بیشتر می کنند و هم دانش آموزان شان را به صورت عملی به اهدای خون تشویق می کنند.

### اهدای خون، اهدای زندگی

### سینپرس

#### خوب بخوابید، کم بخورید

محققان به تازگی دست به تحقیق جالبی زده اند و به این نتیجه رسیده اند بچه هایی که خوب نمی خوانند، بیشتر غذا می خورند. آنها این دو موضوع را این طور به هم ربط می دهند که بچه هایی که کمتر می خوانند، بیشتر کالری می سوزانند و به همین دلیل بدن شان غذای بیشتری را طلب می کند و به همین دلیل بیشتر می خورند. این آزمایش روی بچه های زیر ۱۰ سال انجام شده است و محققان می گویند کم خوابی و پر خوری باعث بروز بیماری های زیادی در کودکان خواهد شد. آنها توصیه می کنند که خواب کاملی داشته باشید.

### خوب بخوابید

### ایسنا

#### رکوردی جهانی به نام ایران

مسئولان هر کشوری برای آنکه بتوانند برنامه ریزی بهتری برای مردم شان داشته باشند، باید آمار تعداد جمعیت، تعداد شاغلان و تعداد بیکاران را بدانند. به همین دلیل هر چند سال یکبار، سرشماری در کشور انجام می شود تا آمار جمعیت دست شان بیاید. در کشور ما نیز این سرشماری هر ۱۰ سال یکبار انجام می شود و امسال، برای اولین بار سرشماری به صورت اینترنتی انجام شد. اما ایرانی ها رکورد جالبی زدند و بیش از ۴۳ درصد از مردم در این سرشماری اینترنتی شرکت کردند. کشورهای زیادی طرح اینترنتی را اجرا کرده بودند، اما در میان آنها ژاپن بالاترین آمار مشارکت را داشت که ۳۷ درصد بود. حالا ایرانی ها این رکورد را شکستند و آمار مشارکت اینترنتی را به ۴۳ درصد رساندند. در حال حاضر سرشماری به صورت خانه به خانه ادامه دارد.

### شما چند نفرید؟

### ایرنا

#### جایزه بین المللی در دست نقاش ایرانی

جایزه های بین المللی خیلی می چسبد به شرط آنکه گیرنده آن کودکی ایرانی باشد. «هانا سپهری»، دانش آموز کلاس دوم و اهل یکی از روستاهای کرمانشاه است. او با نقاشی فوق العاده ای که کشید، موفق شد رتبه اول مسابقات بین المللی نقاشی «مونتانای کشور بلغارستان در سال ۲۰۱۶» را به دست بیاورد. موضوع این مسابقه «موسیقی و رقص های سنتی مردم کشور من» بود و نقاشی هانا از میان ۲۸۰۰ اثر، از ۳۳ کشور جهان انتخاب شده است.

### آخرین



### ایرنا

#### عملیاتی برای پایان داعش

خبرهای عراق و موصل این روزها خیلی داغ است و مدام اخبار خوبی از آزادی شهر موصل و فرار داعشی ها در رسانه ها منتشر می شود. عملیات بزرگی برای آزادسازی این شهر انجام شده است که در آن همه گروه هایی که در عراق با داعش می جنگیدند متحد شدند و یکپارچه به سمت موصل حمله کردند. این عملیات هماهنگ با مشارکت نیروهای ارتش و پلیس عراق در کنار نیروهای حشدالشعبی (نیروهای مردمی) و پیش مرگ های کرد انجام شد و همین اتحاد هم باعث شد در این نبرد، دولت عراق به پیروزی برسد و موفق شود بیش از بیست روستا و چهار بخش را از دست داعش آزاد کنند. موصل بزرگ ترین پایگاه داعش به حساب می آمد. در حال حاضر همه امید دارند که بخش عمده داعش با این عملیات نابود شود.

### پایان ظلم نزدیک است

### خبرگزاری حوزه

#### شکنجه کودکان اسیر در چنگال صهیونیست ها

از زندان های رژیم صهیونیستی خبر می رسد که بیشتر بچه هایی

خسته نباشی قهرمان!!

ما اینهم رو داریم!!

پرویز پرستویی نقاش

زندگی داعش آخر

رستون برکتها

خشم، خشم!!

## رنگ‌ها بر جسم و روح ما چه تأثیری دارند؟ رنگی نشوید...

### آبی

آبی هم برای خودش خیلی طرفدار دارد چون تیم استقلال آبی است. آبی از قدیم نشانه صلح و آرامش بوده است. اگر به دریا نگاه کنید حتماً احساس آرامش می‌کنید و این از تأثیر رنگ آبی دریاست که با رنگ آبی آسمان تلافی پیدا می‌کند. افرادی که خیلی منظم و مرتب هستند گرایش زیادی به رنگ آبی دارند؛ البته افراد گوشه‌گیر و منزوی نیز گاهی رنگ اتاق‌شان را آبی انتخاب می‌کنند. نکته جالب دیگر اینکه افراد در اتاق آبی بیشتر کار می‌کنند و رئیس اداره‌هایی که این موضوع را می‌دانند حتماً رنگ اتاق کارمندان‌شان را آبی می‌کنند. رنگ آبی خصوصیت دیگری هم دارد و آن هم اینکه باعث کاهش اشتها می‌شود، برای همین است که شرکتهایی که غذا درست می‌کنند کمتر از رنگ آبی استفاده می‌کنند، اما اگر شما قصد دارید رژیم بگیرید حتماً در ظرف آبی غذا بخورید تا زودتر سیر شوید.

*رنگ آبی خصوصیت زیبارگی هم دارد و آن هم اینست که باعث کاهش اشتها می‌شود. برای همین است که شرکتهایی که غذا درست می‌کنند کمتر از رنگ آبی استفاده می‌کنند. اما اگر شما قصد دارید رژیم بگیرید حتماً در ظرف آبی غذا بخورید تا زودتر سیر شوید.*

### سبز

سبز نشان آرامش است. بسیاری از پزشکان توصیه می‌کنند که حتماً طی سال چند بار به کوه و دشت و جنگل بروید تا چشم‌تان به رنگ سبز بخورد و آرامش اعصاب پیدا کنید. گاهی هم می‌گویند لاف‌های تلبلویی به رنگ سبز به اتاق‌تان بزنید تا هروقت عصبانی شدید یا نگاه کردن به آن اعصاب‌تان آرام شود. سبز نشان طبیعت و طراوت است. سلامتی و خوشبختی هم با رنگ سبز نشان داده می‌شود. سبز سرعت را هم افزایش می‌دهد و عمق درک را هم بالا می‌برد. بنابراین بهتر است برای اتاق درس و مدرسه و دانشگاه از این رنگ استفاده شود. در قرن پانزدهم میلادی رنگ لباس عروس‌ها سبز بوده است. همچنین اگر خدایی نکرده پایتان به اتاق عمل باز شده باشد می‌دانید که رنگ بیشتر اتاق عمل‌ها سبز است. زیرا این رنگ چشم را خسته نمی‌کند و پزشک می‌تواند بدون خستگی ساعت‌ها در اتاق عمل کار کند. اگر دوست دارید از راز بقیه رنگ‌ها مطلع شوید گزارش بعدی ما را بخوانید...

### سیاه (مشکی)

سیاه متضاد سفید است و در بیشتر فرهنگ‌ها نماد تاریکی است. در سینما هم از رنگ سیاه زیاد استفاده می‌شود و شخصیت‌های منفی بیشتر سیاه‌پوش هستند، اما این رنگ طرفداران زیادی هم دارد و به قول بعضی‌ها رنگ عشق است. در بیشتر مراسم رسمی، مردها کت و شلوار مشکی می‌پوشند و حتی در جشن و شادی هم بعضی‌ها از روی مُد، سیاه می‌پوشند. اگر دقت کنید افرادی که کمی چاق هستند لباس مشکی زیاد می‌پوشند، زیرا آنان را لاغرتر نشان می‌دهد. رنگ سیاه برخلاف سفید لک و کثیفی را زیاد نشان نمی‌دهد. در بیشتر فرهنگ‌ها سیاه نشان دهنده عزت و ماتم است. به هر حال رنگ مشکی یا همان سیاه طرفداران زیادی دارد که از همه رنگ‌ها بیشتر است. ضرب‌المثلی قدیمی هم وجود دارد که می‌گوید: «بالا تر از سیاهی رنگی نیست». یعنی شما روی رنگ مشکی هر رنگی بزنید خنثی می‌شود.

### قرمز

قرمز نشان انرژی و شجاعت است. در بیشتر فرهنگ‌ها نماد عشق و اشتیاق است. در بیشتر مراسم رسمی، مردها کت و شلوار قرمز می‌پوشند و حتی در جشن و شادی هم بعضی‌ها از روی مُد، قرمز می‌پوشند. اگر دقت کنید افرادی که کمی چاق هستند لباس قرمز زیاد می‌پوشند، زیرا آنان را لاغرتر نشان می‌دهد. رنگ قرمز برخلاف سفید لک و کثیفی را زیاد نشان نمی‌دهد. در بیشتر فرهنگ‌ها قرمز نشان دهنده عزت و ماتم است. به هر حال رنگ قرمز یا همان قرمز طرفداران زیادی دارد که از همه رنگ‌ها بیشتر است. ضرب‌المثلی قدیمی هم وجود دارد که می‌گوید: «بالا تر از قرمزی رنگی نیست». یعنی شما روی رنگ قرمز هر رنگی بزنید خنثی می‌شود.

### آبی

آبی هم برای خودش خیلی طرفدار دارد چون تیم استقلال آبی است. آبی از قدیم نشانه صلح و آرامش بوده است. اگر به دریا نگاه کنید حتماً احساس آرامش می‌کنید و این از تأثیر رنگ آبی دریاست که با رنگ آبی آسمان تلافی پیدا می‌کند. افرادی که خیلی منظم و مرتب هستند گرایش زیادی به رنگ آبی دارند؛ البته افراد گوشه‌گیر و منزوی نیز گاهی رنگ اتاق‌شان را آبی انتخاب می‌کنند. نکته جالب دیگر اینکه افراد در اتاق آبی بیشتر کار می‌کنند و رئیس اداره‌هایی که این موضوع را می‌دانند حتماً رنگ اتاق کارمندان‌شان را آبی می‌کنند. رنگ آبی خصوصیت دیگری هم دارد و آن هم اینکه باعث کاهش اشتها می‌شود، برای همین است که شرکتهایی که غذا درست می‌کنند کمتر از رنگ آبی استفاده می‌کنند، اما اگر شما قصد دارید رژیم بگیرید حتماً در ظرف آبی غذا بخورید تا زودتر سیر شوید.

### سبز

سبز نشان آرامش است. بسیاری از پزشکان توصیه می‌کنند که حتماً طی سال چند بار به کوه و دشت و جنگل بروید تا چشم‌تان به رنگ سبز بخورد و آرامش اعصاب پیدا کنید. گاهی هم می‌گویند لاف‌های تلبلویی به رنگ سبز به اتاق‌تان بزنید تا هروقت عصبانی شدید یا نگاه کردن به آن اعصاب‌تان آرام شود. سبز نشان طبیعت و طراوت است. سلامتی و خوشبختی هم با رنگ سبز نشان داده می‌شود. سبز سرعت را هم افزایش می‌دهد و عمق درک را هم بالا می‌برد. بنابراین بهتر است برای اتاق درس و مدرسه و دانشگاه از این رنگ استفاده شود. در قرن پانزدهم میلادی رنگ لباس عروس‌ها سبز بوده است. همچنین اگر خدایی نکرده پایتان به اتاق عمل باز شده باشد می‌دانید که رنگ بیشتر اتاق عمل‌ها سبز است. زیرا این رنگ چشم را خسته نمی‌کند و پزشک می‌تواند بدون خستگی ساعت‌ها در اتاق عمل کار کند. اگر دوست دارید از راز بقیه رنگ‌ها مطلع شوید گزارش بعدی ما را بخوانید...

### سیاه (مشکی)

سیاه متضاد سفید است و در بیشتر فرهنگ‌ها نماد تاریکی است. در سینما هم از رنگ سیاه زیاد استفاده می‌شود و شخصیت‌های منفی بیشتر سیاه‌پوش هستند، اما این رنگ طرفداران زیادی هم دارد و به قول بعضی‌ها رنگ عشق است. در بیشتر مراسم رسمی، مردها کت و شلوار مشکی می‌پوشند و حتی در جشن و شادی هم بعضی‌ها از روی مُد، سیاه می‌پوشند. اگر دقت کنید افرادی که کمی چاق هستند لباس مشکی زیاد می‌پوشند، زیرا آنان را لاغرتر نشان می‌دهد. رنگ سیاه برخلاف سفید لک و کثیفی را زیاد نشان نمی‌دهد. در بیشتر فرهنگ‌ها سیاه نشان دهنده عزت و ماتم است. به هر حال رنگ مشکی یا همان سیاه طرفداران زیادی دارد که از همه رنگ‌ها بیشتر است. ضرب‌المثلی قدیمی هم وجود دارد که می‌گوید: «بالا تر از سیاهی رنگی نیست». یعنی شما روی رنگ مشکی هر رنگی بزنید خنثی می‌شود.

### قرمز

قرمز نشان انرژی و شجاعت است. در بیشتر فرهنگ‌ها نماد عشق و اشتیاق است. در بیشتر مراسم رسمی، مردها کت و شلوار قرمز می‌پوشند و حتی در جشن و شادی هم بعضی‌ها از روی مُد، قرمز می‌پوشند. اگر دقت کنید افرادی که کمی چاق هستند لباس قرمز زیاد می‌پوشند، زیرا آنان را لاغرتر نشان می‌دهد. رنگ قرمز برخلاف سفید لک و کثیفی را زیاد نشان نمی‌دهد. در بیشتر فرهنگ‌ها قرمز نشان دهنده عزت و ماتم است. به هر حال رنگ قرمز یا همان قرمز طرفداران زیادی دارد که از همه رنگ‌ها بیشتر است. ضرب‌المثلی قدیمی هم وجود دارد که می‌گوید: «بالا تر از قرمزی رنگی نیست». یعنی شما روی رنگ قرمز هر رنگی بزنید خنثی می‌شود.



الهی! مرغی‌ام به سلام و غزل؛ پر و بال  
زنان به بام گل‌های محمدی تا بشنوی‌ام و  
بخوانی‌ام به سخن و سرایت!  
الهی! درختم، ایستاده به راحت بهار و  
زستان می‌شناسد این نماز.  
بارخدا، تقویم عمرم را تو گلبرگ باش و تو  
سبزم نگه دار. تو راهم باش و از چاه نگه  
دار...!  
الهی! قطره کوچکی‌ام به امید دریا (از تو به  
یک اشاره از من به سر دویدن...)

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَفَرِّغْ قَلْبِي  
لِخَيْرَتِهِ، وَأَشْغَلْهُ بِذَنْبِكَ، وَأَنْعَشْهُ  
بِحُفَاكَ وَبِالْوَجَلِ مِنْكَ، وَفَرِّغْ بِالرَّغْبَةِ إِلَيْكَ،  
وَ أَمَلَهُ إِلَى طَاعَتِكَ، وَأَجْرِ فِي أَحَبِّ السَّبِيلِ  
إِلَيْكَ، وَذَلِّلْهُ بِالرَّغْبَةِ فِيمَا عِنْدَكَ أَيْامَ خِتَانِي  
كَلْبًا.

خدا را بر محمد و آلش رحمت بفرست و دم  
را برای محبت خود فارغ و به یاد خویش  
مشغول کن و به ترس و هراس خود از  
درافتادن به پرتگاه هوای نفس نگاه دار  
و به رغبت به سوی خود نیرومند کن  
و به فرمان‌برداری امتیازهای و آن را در  
خوشایندترین راهها در نظر خود روان کن  
سراسر ایام زندگی‌ام به رغبت در رحمت‌های  
خود رام ساز.

فرزاد ۱۰  
دعای ۲۱ صحیفه سجاده  
برداشت و الهام آزاد  
از اسماعیل فیروزی



### چرا باید کتاب‌های درسی کاربردی باشند؟

## درسی که به درد زندگی بخورد...!

چند سالی است که در آموزش و پرورش، محتوای کتاب‌های درسی هر سال کمی یا حتی زیاد، تغییر می‌کنند. شاید برای دانش‌آموزان فقط مهم یاد گرفتن و امتحان دادن این درس‌ها باشد، اما مهم است که بدانییم اصلاً چه کتاب آموزشی مفید است و این تغییرات در کتاب‌های ما مفید است یا نه؟

#### کتاب درسی و محل زندگی

وسیله اصلی آموزش و مرور درس در همه مدارس دنیا کتاب درسی است. پس محتوای آن خیلی مهم است و بیشترین تأثیر را روی هدف ما یعنی تعلیم و تربیت می‌گذارد. کارشناسان می‌گویند کتاب درسی خوب باید هم یادگیری را آسان کند و هم کمک کند چیزی که یاد گرفته‌شده به صورت عمقی در ذهن باقی بماند. برای همین خیلی مهم است که محتوای هر کتاب آموزشی با وضعیت و شرایط هر منطقه جغرافیایی و محل زندگی مطابقت داشته باشد. مثل چیزی که درباره کتاب‌های دین و زندگی در کشور ما وجود دارد یا اینکه دانش‌آموزان هر استان کتاب جغرافیایی دارند که با توجه به محل زندگی خودشان نوشته شده است.

#### خصوصیات یک کتاب درسی کاربردی:

- ۱. به هویت فرهنگی هر منطقه توجه کند.**
- ۲. باید به شکلی تدوین شود تا دانش‌آموزان به‌سادگی با آن ارتباط برقرار کنند و با این محتوا احساس بیگانگی و فاصله نکنند.**
- ۳. کتاب‌های درسی باید در دانش‌آموزان پرسش ایجاد کند تا آنها مشتاقانه در بحث‌های کلاس شرکت کنند.**
- ۴. در تدوین کتاب‌های درسی نباید مطالب خشک و بی‌روح ارائه داد. این مطالب باید به زندگی روزمره دانش‌آموزان مربوط باشد و مهارت‌های مختلف زندگی از جمله آشنایی و چگونگی برخورد با مسائل اجتماعی، روابط افراد، محیط زیست و رعایت حقوق شهروندی را به آنها آموزش دهد.**

## # هشتکو

«هشتکو» جایی برای خندیدن، شاد بودن و حرف‌های خوش مزه زدن است.

شما بشین پرزهای روی کیوی رو تراش  
همشو  
سیب‌زمینی میشه؟  
نمیشه که  
ذات آدم‌ها هم با تغییر ظاهر و لباس عوض نمیشه.

جسارت اجرایی کردن ایده‌هایت را داشته باش، جهان پر است از ترس‌های خوش‌فکر.

# استاد بزرگ

من آگه غریق نجات بودم هیشکیو نجات نمی‌دادم، آدمی که می‌دونه شنا بلد نیست میره تو ۴متری، همون بهتر که غرق بشه.

# آقای همسایه

بایز هم اومد، حالا منتظر زمستونیم...  
راست گفتن، آدم‌ها چیزهایی رو که ندارند بیشتر دوست دارن.

# فیلسوف بعد از این

یه قالب یخ تو فریزمون مونده واسه مردادماه، امروز اومد بهم گفت  
داداش توروخدا بیا منو بخور، منو با این کرفس‌ها تنها نذار.

# خوشمزه‌خان

# همسایه استاد بزرگ

دیشب سر سفره بابام گفت همتون شناسنامه‌ها تونو بیارین. ما هم با خوشحالی شناسنامه‌هامونو آوردیم. فکر کردیم می‌خواد مال و منالی به ناممون بزنه. یه دفعه گفت از فردا طرح زوج و فرد توی خونه اجرا میشه. گفتیم یعنی چی؟  
گفت اونایی که دو رقم اول شناسنامه‌شون زوج‌ه روزهای زوج و بقیه هم روزهای فرد باید هم سفره رو پهن کن و هم ظرف‌ها رو خوب بشویند.

# پسر آقای همسایه

آقای همسایه قصاب میاره به گوسفند برانش ذبح کنه، بهش میگه: میخوام برام تیکه‌اش کنی برای کباب، قورمه و دیزی، کله‌پاجه‌اش رو هم تمیز کن بجهه دوست دارن، روده و معده‌اش رو هم بذار کنار برای سیرایی؛ پوستشو با خودت نبریا! میخوام پادری درست کنم، آشغالشم برا گریه، با استخواناشم سوپ می‌پزم.  
گوسفنده نگاهی به آقای همسایه میندازه و میگه: می‌خواهی صدامم ضبط کن بذار برای زنگ موبایلت.

# عیال آقای همسایه

برای سرگرم کردن بچه، از شیوه‌های پدر جدتان استفاده نکنید...  
بوسهل زوزنی وی را بگفت که ای  
دغا! ضرس قاطعت فرمودم که  
نه آنست که من لا یعلم!!