



سید عبادالدین نسیمی

ساقی سیمین برم جام شراب آورده است
آب گلگون چهره ی آتش نقاب آورده است
چشم خونبارم مدام از شوق یاقوت لبش
هم‌چو ساغر در نظر لعل مذاب آورده است
نرگس شهلاش در سر فتنه‌ای دارد، عجب
کز می‌حسن این چنین مستی و خواب آورده است
مسکن اهل دل امشب چون چنین شد دل‌فروز
گرنه زلفش در دل شب آفتاب آورده است
عشق خویان زاهد سالوس می‌گوید خطاست
خواجه بین کز بهر من فکر صواب آورده است
تا به دور چشم مست یار بفروشد به می
بر در میخانه مولانا کتساب آورده است
ای بسا خلوت نشین را بر سر بازار عشق
موکشان آن طرّه ی پرپیچ و تاب آورده است
پردی پرهیزگاران پاره خواهد شد، یقین
از می‌ای کان غمزی مست و خراب آورده است
آمد از میخانه پیغام که پیر می‌فروش
باده‌ی صافی‌تر از یاقوت ناب آورده است
شمع اگر واقف نگشت از سوز جان ما، چرا
آتش غم در دل و در دیده آب آورده است
ای عنان دل ز دستم برده! بازار کز غمت
صبر و هوشم رفت و جان پا در رکاب آورده است
چون به از نظم «نسیمی» گوهر یکدانه نیست
جوهری باری چسرا در خوشاب آورده است؟

تمساح‌های زورگو و شیر عادل

سعیده پیرایش

در رودخانه‌ای میان جنگل چند تمساح با هم زندگی می‌کردند. آنها حیواناتی را که برای آب خوردن کنار رودخانه می‌آمدند، شکار می‌کردند و می‌خوردند.

به خاطر همین اصلا دوست نداشتند که حیوانات از جای دیگری آب بخورند.



یک روز گوزن‌ها تصمیم گرفتند که از رودخانه یک نهر جدا کنند تا بچه‌ها و افراد ضعیف‌تر بتوانند راحت‌تر آب بخورند.

کار داشت تمام می‌شد که تمساح‌ها سر رسیدند و گفتند: با اجازه چه کسی از اینجا آب را جدا کرده‌اید؟

گوزن‌ها گفتند: چرا اینطور می‌کنید. این آب خیلی کمی هست، همه را سیر نمی‌کند. بیشتر حیوانات باز هم مجبورند از کنار رودخانه آب بخورند. بگذارید این آب برای بچه‌ها و افراد پیر بماند. ولی تمساح‌ها قبول نمی‌کردند. دعوا بالا گرفت. بنا بر این رفتند پیش شیر سلطان جنگل، تا میان آنها حکم کند.

شیر وقتی ماجرا را شنید گفت: تمساح‌ها شما که غذای خود را دارید چرا نمی‌گذارید گوزن‌ها راحت باشند.

یکی از تمساح‌ها با پررویی گفت: برای اینکه زور ما زیادتر است.

شیر از این حرف اصلا خوشش نیامد و گفت: زور من هم از شما بیشتر است. پس دستور می‌دهم همگی از آن قسمت رودخانه بروید به قسمت پایین رود. یا اینکه بگذارید تا گوزن‌ها نهر خود را داشته باشند.

تمساح‌ها اعتراض کردند: آخه چرا؟ ما که کاری نکرده‌ایم.

شیر گفت: من اجازه نمی‌دهم در جنگل من کسی زورگویی کند.

به این ترتیب گوزن‌ها توانستند برای خود نهر درست کنند.

ادامه از همین صفحه...

جغرفی همچنین در بخش دیگر سخنان خود سه عامل تربیت بدنی، فضا و تجهیزات و محتوای ورزشی را سه عامل موثر در غنای زنگ ورزش مدارس عنوان و بیان کرد: ما روی محتوا خیلی خوب ورود کردیم. در طرح شهید سردار سلیمانی نزدیک ۱۵۰۰ میلیارد از اعتبارات وزارت آموزش و پرورش و مشارکت استان‌ها ۲۱۰۰ فضای ورزشی درون مدرسه‌ای ایجاد شد که ۸۰ درصد آن افتتاح شده است. استمرار این طرح طی سال جاری وجود داشته و تا کنون حدود ۵۰۰ میلیارد مجدداً به استان‌ها به صورت مشارکتی تزریق شده است.

دوران کودکی و احساس تنهایی در بزرگسالی؟!

سیناپرس نوشت: تنهایی، احساسی است که بیشتر مردم آن را تجربه می‌کنند؛ احساسی که ریشه در دوران کودکی دارد و طبق تحقیقات اخیر پژوهشگران با بیماری‌های در آینده از جمله افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های روحی (مانند پزیشانی روانی، افسردگی و آسیب به خود) یا جسمی (مانند بیماری‌های عروق کرونر قلب) در ارتباط است. نتایج یک گروه از پژوهشگران دانشگاه لیمریک در ایرلند، نشان داده است که تنهایی، انزوای اجتماعی و زندگی مجردی می‌تواند سال‌ها از زندگی انسان‌ها کم کند. این موضوع به طور خاص در افراد سالمند نمود بیشتری دارد و افراد مسن و تنها بیشتر دچار بیماری‌های قلبی و عروقی و سکت شده و در خطر مرگ زودرس قرار دارند.

پژوهش محققان دانشگاه بریگهام یانگ نیز نشان می‌دهد: تنهایی باعث می‌شود تا طول زندگی انسان تا ۱۵ سال کاهش پیدا کند که تأثیری مشابه با چاقی یا سیگار کشیدن دارد. همچنین در تحقیقاتی دیگر ارتباطی میان تنهایی و طیف گسترده‌ای از مشکلات بهداشتی، افزایش خطر ابتلا به حملات قلبی، سکت مغزی و سرطان‌ها مشاهده شده است. اما چرا انسان با وجود تمامی پیشرفت‌های فناورانه دنیای امروز احساس تنهایی می‌کند؟ احساس تنهایی انسان‌ها از کجا نشأت می‌گیرد؟ چه کسانی بیشتر در معرض تنهایی قرار

دارند؟ دکتر پروانه صفایی مقدم، متخصص روانشناسی بالینی در این خصوص اظهارداشت: ریشه احساس تنهایی یا احساس محروم بودن از محبت، برآورده نشدن کافی نیاز به محبت یا بیش از حد برآورده شدن این نیاز اساسی در کودکی است. این



اتفاق امکان دارد به چند دلیل رخ دهد. یکی از عوامل آن ناشی از فوت یا طلاق والدین در کودکی است؛ نبودن فیزیکی یک یا هر دو والد در کودکی می‌تواند ما را مستعد احساس تنهایی کند. این نبودن می‌تواند از طلاق یا فوت والدین ناشی شود. هر چقدر این اتفاق در سنین پایین‌تر رخ دهد تأثیر عمیق‌تری خواهد داشت. البته اگر والد دیگر حضور داشته

باشد و به اندازه کافی محبت کند یا یک نفر دیگر جایگزین محبت فردی که نیست شود، احساس تنهایی شکل نمی‌گیرد یا کم‌رنگ‌تر می‌شود. عضو سازمان علوم شناختی اظهار داشت: دیگر عامل احساس تنهایی در خانواده‌های پر جمعیت و فقیر شکل می‌گیرد.

صفايي مقدم تصريح کرد: بخشی از نیاز به محبت ما در رابطه گرم والدین برآورده می‌شود. والدین بیش از حد پر تش و دعوايي می‌توانند بچه‌هایی با احساس تنهایی زیاد بزرگ کنند. همچنین پدر یا مادری که مدام در خلوت با فرزندان از بی محبتی همسر می‌نالند و احساس تنهایی‌اش را داد می‌زند، می‌تواند الکوی نامناسی برای بچه‌هایی باشد که بعدها فرض شان این است که دیگران بی محبتند.

وی در پایان یادآور شد: برخی از والدین نیز می‌خواهند هر چه محبت نیده‌اند با محبت باشند، والدین ممکن است فرصت نداشته باشند توجه یا محبت کافی به همه بچه‌ها کنند و این مساله باعث می‌شود که احساس تنهایی شکل بگیرد. البته این به مدیریت عاطفی والدین بستگی دارد و ممکن است در همین شرایط هم فرزند احساس کمبود عاطفی نکند.

آیا ثبت‌نام در کانون‌های ورزشی آموزش و پرورش رایگان است؟

بسیاری از مناطق آموزش و پرورش یا این کلاسها رایگان هستند و یا طبق مصوبه شورای آموزش و پرورش با حداقل قیمت اقدام به



ثبت نام دانش آموزان طی سال می‌کنند. جعفری با اشاره به اینکه نزدیک به ۱۵ میلیون دانش آموز طی سال تحصیلی گذشته داشتیم، افزود: علاوه بر این ما در طول سال طرح شهید خرازی را هم در دستور کار داریم. در این طرح روزهای پنجشنبه و جمعه ۹۳۳ فضای ورزشی برون مدرسه‌ای را به صورت رایگان از ساعت ۹ تا ۱۲ در اختیار پدر و پسر و مادر و دختر قرار می‌دهیم. سر جمع

مدیرکل دفتر تربیت بدنی و فعالیت ورزشی وزارت آموزش و پرورش، با بیان اینکه ۱۹ هزار و ۲۰۰ کانون ورزشی درون و برون مدرسه‌ای سازمان یافته در آموزش و پرورش وجود دارد، گفت: در بسیاری از مناطق آموزش و پرورش با این کلاسها رایگان هستند و یا طبق مصوبه شورای آموزش و پرورش با حداقل قیمت اقدام به ثبت نام دانش آموزان می‌کنند.

به گزارش ایسنا، محمد جعفری با حضور در برنامه "ورزش و مردم" شبکه اول سیما، اظهار کرد: ۱۹ هزار و ۲۰۰ کانون ورزشی درون و برون مدرسه‌ای سازمان یافته در آموزش و پرورش وجود دارد که از این تعداد ۸ هزار کانون درون مدرسه‌ای هستند که شامل فضای ورزشی، سالن ورزشی و یا حیاط ایمن سازی شده مدرسه می‌شود.

کدام کودکان به اختلالات اضطرابی مبتلا می‌شوند؟

گریه آسان و احساس غمگینی و بدبختی است. همه این رفتارها با گوشه‌گیری اجتماعی و عاطفی مرتبط است.



در مقابل، خجالتی بودن، مطیع بودن یا ترس از شخصیت‌های

ایسنا به نقل از هلث نوشت: نتایج تحقیقی نشان می‌دهد که نشانه‌های خاصی وجود دارد که بیان می‌کنند کودک به اختلال

اضطراب مبتلا می‌شود و شامل تمایل به انجام کارها به تنهایی،

مقتدر یا به طور کلی افراد دیگر، اختلالات اضطرابی بزرگسالان را پیش‌بینی نمی‌کند. نتانات مونک، محقق این تحقیق گفت: اساساً آنچه ما دریافتیم، این است که رفتارهای اضطرابی دوران کودکی مرتبط با انزوای اجتماعی و غمگینی به نظر می‌رسد خطر ابتلا به اختلال اضطرابی در زندگی بعدی را به همراه دارد. در مقابل، به نظر نمی‌رسد رفتارهای مرتبط با ترس‌ها و اضطراب‌های موقعیتی بزرگسالان دارای خطر مشابهی باشند. این مطالعه بیش از ۱۰۰۰ کودک متولد شده در کرایست چرچ نیوزیلند را به مدت بیش از چهار دهه دنبال کرد. نتایج تحقیق به‌طور شگفت‌انگیزی سطوح بالایی از اضطراب را نشان داد و تقریباً نیمی از زنان به همراه کمی بیش از یک چهارم مردان دچار اختلال اضطرابی بودند.

دکتر کت دونوان، محقق این تحقیق گفت: این تحقیق اهمیت توسعه فعالانه مهارت‌ها و مهارت‌های اجتماعی در مدیریت احساسات را تقویت می‌کند، به ویژه در ۱۰۰۰ روز اول زندگی کودک، جایی که والدین نقش کلیدی دارند. همه کودکان این منطقه در مرحله خاصی اضطراب را تجربه می‌کنند اما تنها زمانی باعث نگرانی می‌شود که رشد آنها را مختل کند و فرصت‌های یادگیری آموزشی و عاطفی را کاهش دهد. دکتر دونوان توصیه‌هایی برای والدین کودکان مضطرب دارد؛ برای والدین و دیگران سخت است که فرزندان را در پریشانی ببینند اما مهم است که به آنها کمک کرده تا احساسات خود را با قرار گرفتن در موقعیت‌های چالش برانگیز بروز دهند و فرصت‌هایی برای قرار گرفتن در آن موقعیت‌ها ایجاد کنند و از آنها اجتناب نکنند. اگر آنان احساس می‌کنند که مهارت‌های مقابله با برخی رفتارها را ندارند، باید به دنبال دوره‌های حمایت والدین یا حمایت حرفه‌ای باشند.

انیمیشن لیدی باک و گربه نوآر



ژانر: ماجراجویی، اکشن کارگردانان: جرمی زگ شرکت سازنده: Zag Inc., Method Animation, Toei Animation, On Animation Studios تاریخ انتشار: ۲۰۲۳

انیمیشن لیدی باک و گربه نوآر، پویانمایی موزیکال است که براساس مجموعه داستان‌های محبوب «معجزه: قصه‌های لیدی باک و گربه نوآر» ساخته شده است. در ادامه ماجراجویی‌های گذشته، لیدی باک و گربه نوآر خود را در میان متحدانی جدید می‌بینند، این درحالی است که آن‌ها باید با حریفی قدرتمند و بسیار مضم‌رویه‌رو شوند. همزمان شاهد تغییراتی بزرگ در زندگی این دو هستیم، چه در مقام دو ابرقهرمان و چه به‌عنوان مارینت و آدرین در زندگی عادی و فعالیت‌های روزانه‌شان در مدرسه که همه چیز را برای‌شان مهیج‌تر می‌کند.

خدایا اجازه! اثر غلامرضا حیدری ابهری

حوزه بهره‌برد. وی سه سال نیز در مرکز فرهنگ و معارف قرآن به سؤالات کتبی دانش‌آموزان پاسخ می‌داد و سه سال با دارالحدیث همکاری می‌کرده است.

قسمت‌هایی از کتاب: «خدایا! تو چه رنگی هستی؟ خدایا! آیا تو هم کتاب می‌خوانی؟ خدایا! آیا می‌توانم تلفنی با تو حرف بزنم؟ خدایا!



کتاب «خدایا اجازه» در قالب پرسش و پاسخ‌هایی بین کودکان و خدا شکل می‌گیرد تا خداوند را به کودکان معرفی کند. پاسخ‌ها همگی متکی بر آیات قرآن و احادیث اهل بیت (ع) تدوین یافته است. در این کتاب به ۲۴۱ پرسش در قالب شش فصل پاسخ داده شده است. ابتدا پرسش‌هایی درباره صفات خدا، دلایل وجود او و پاسخ به برخی ابهامات درباره اوست. سپس درباره ارزش دعا و آداب آن و برخی دعا‌های کودکان پرسش‌هایی آورده شده است. در ادامه مبحث آفرینش، بهشت و جهنم، اخلاق و سایر موضوعات مطرح شده است.

به عبارت دیگر کتاب خدایا اجازه معرفی لطیفی از خدا به کودکان است. گرچه هیچ کدام از پاسخ‌ها کلام خدا نیست، اما مضمون پاسخ‌ها همگی متکی بر آیات نورانی قرآن و احادیث ارزشمند اهل بیت «علیهم السلام» است. خدایی که پیامبران به ما معرفی کرده‌اند. خدایی مهربان، کریم و دوست‌داشتنی است که همه‌جا حضور دارد و همیشه کنار ما ست. کتاب «خدایا اجازه» فرصتی فراهم کرده است که تا کودکان، علاوه بر ارتقای باورهای اعتقادی و دریافت برخی پرسش‌های دینی خود، حضور نزدیک خدای پیامبران را احساس کنند و طعم انس با او را بچشند و صدای او را با گوش فطرت بشنوند.

غلامرضا حیدری ابهری، (زاده ۱ فروردین ۱۳۴۸ در تهران نویسنده و محقق در حوزه تعلیم و تربیت کودکان است. او تحصیلات دوره ابتدایی و راهنمایی را در تهران گذراند. به خاطر علاقه به علوم دینی، تحصیلات دوره دبیرستان را نیمه‌تمام رها کرد و به شهر قم رفت. در حوزه علمیه قم، تحصیل علوم دینی را آغاز کرد و از اساتید بزرگ

