بسم الله الرحمن الرحیم

مدرسه‌نمای173

# حکایت - دو دستی بخواه

**گفت: شبی در مسجد بودم و از سرما آرامم نبود. و در وقت دعا یک دست پنهان کردم . راحتی عظیم از راه دیگر دست بر من رسید. در خواب شدم . هاتفی آواز داد که: «یا سلیمان! آنچه روزی آن دست بود که بیرون کرده بودی دادیم، اگر آن دست دیگر نیز بیرون بودی، نصیب وی نیز بدادمی.» سوگند خورد که هرگز دعا نکنم مگر هر دو دست بیرون کرده باشم.**

**تذکرة الاولیاء عطار نیشابوری**

# پامنبری - من هم یک پاسدارم

آن‌ها کید می‌کنند، آن‌ها به خیال خودشان علیه سپاه و در واقع علیه انقلاب و علیه کشور نقشه می‌کشند، اما قرآن می‌گوید «فَالَّذینَ کَفَروا هُمُ المَکیدون.» آن که در واقع دارد فریب می‌خورد، آن که دارد حرکت می‌کند به خیال اینکه به سمت قله می‌رود در حالی که دارد به سمت حضیض می‌رود، او«اَلَّذینَ کَفَروا» است؛ یعنی ترامپ، یعنی همین شیاطین، اشرار و احمق‌های دُور و بَر نظام حاکمه آمریکا؛ این‌ها هستند.

امام خامنه­ای 19/1/1398

# سیره خوبان - این روزا جهادیا...

هر روز ظهر باید چند دقیقه قبل از اذان می‌رفتیم سر پمپی که منتهی الیه آخر روستا بود تا دست و صورتمان را از رنگ پاک کنیم و این کار بسته به روغنی یا پلاستیک بودن رنگ از ده دقیقه تا گاهی ۴۵ دقیقه طول می‌کشید.  
این معطلی برای ما گاهی فرصتی می‌شد برای یاد دادن وضو به بچه‌هایی که با ما می‌آمدند.

دلنوشته یک جهادگر

# کتاب خوب - رو تن این تخته سیاه

رمان نوجوان درباره واقعه­ی ۱۶ آذر ۱۳۳۲ که منجر به شهادت سه دانشجوی دانشکده فنی دانشگاه تهران شد. قهرمان رمان دختر نوجوانی است که برای کنکور آماده می­شود، ولی بخشی از داستان روایت مادربزرگ اوست که در سال 1332 دانشجوی دانشگاه تهران بوده است. در این رمان از نوشته‌های شهید مصطفی چمران و آقای عزت‌شاهی نیز استفاده شده است.

نویسنده: هادی خورشاهیان، ناشر: سوره مهر، تعداد صفحات: 100، قیمت: 15000

# درس و بحث - حروف تعریف

**یکی از مهم‌ترین نکاتی که باید به یاد داشته باشید این است که حروف تعریف همراه با اسامی خاص نمی‌آید:**

**“Turn right at the burger store”**  
**“Turn right at McDonalds”**

**“The boy was running very fast”**  
**“Mike was running very fast”**

**حروف تعریف قبل از چیزهای کلی به کار نمی‌رود:**

**“Too much alcohol is bad for you”**  
**“Cigarettes can cause lung cancer”**

**هنگامی که در مورد ورزش صحبت می‌کنید حروف اضافه را به کار نبرید:**

**“I love playing badminton”**  
**“Football is a dangerous sport**

# تکاپو - ماهی رو هر وقت از آب بگیری تازه­س

بعد از تعطیلات عید بعضی از دانش آموزان دچار ناامیدی و استرس می­شوند و فکر می­کنند دیگر نمی­توانند درس­های عقب افتاده را جبران کنند. اما هیچ وقت برای یک شروع طوفانی دیر نیست و می­توان با برنامه­ریزی درست و تلاش و جدیت همه چیز را حل کرد. فقط کافی است به چند نکته اساسی توجه داشته باشیم؛

**چند برنامه بودن** باعث از دست رفتن تمرکز می­شود. با یک برنامه جامع پیش بروید.

**متناسب با فرصتی که دارید** می‌توانید مباحثی را انتخاب کنید و آن‌ها را در حد تسلط مطالعه کنید.

**هیچ کتاب و درسی را به طور کامل کنار نگذارید.** از هر درس مباحثی که برایتان ساده‌تر است را به تسلط و تثبیت برسانید.

**بهترین وقتتان** را در روز به دروسی اختصاص دهید که کم‌ترین علاقه را به آن‌ها دارید.

**با این فرصت هم می‌شود به هدف دست یافت، کافی است اراده کنید.**

# ­چقدر باهوشی - بیمار یا سالم؟!

مهدی سه روز در بیمارستان بوده است. او نه بیمار بود، نه صدمه دیده بود، با این حال بعد از مرخص شدن از بیمارستان باید او را حمل می‌کردند. چرا؟

پاسخ: مهدی تازه به دنیا آمده است.

# دانستنی‌ها - آرامش الهی

یک مطالعه جدید نشان داده است که حضور در طبیعت برای حداقل ۲۰ دقیقه در روز می‌تواند تأثیرات شگفت‌انگیزی روی سلامت روان انسان داشته باشد. به گفته دانشمندان، نشستن یا قدم زدن در یک پارک می‌تواند سطح هورمون استرس شخص را به میزان قابل توجهی کاهش دهد. آن‌ها امیدوارند که این مطالعه بتواند متخصصان بهداشت و درمان را تشویق کند تا به جای قرص‌های شیمیایی به تجویز «قرص‌های طبیعت» برای تسکین استرس بیماران بپردازند.