

■ حادثه‌ی تلخ جان باختن هموطنان عزیزمان در بدرقه‌ی شهید سلیمانی و نیز حادثه‌ی مصیبت‌بار سقوط هواپیمای مسافربری و جان‌باختن مسافران ایرانی و غیر ایرانی را به خانواده‌های داغدار و بازماندگان تسلیت عرض می‌نماییم.

■ براساس اعلام کمیته امداد امام خمینی «ره»، هموطنان، خیرین و نیکوکاران می‌توانند با شماره‌گیری کد دستوری #۱*۸۸۷۷*، همچنین از طریق پایگاه emdad.ir و نیز از طریق شماره کارت ۶۰۳۷۹۹۷۹۰۰۰۰۱۰۰۰ کمک‌های نقدی خود را به هموطنان سیل‌زده در جنوب کشور اهدا کنند.



دو هفته نامه اطلاع‌رسانی، آموزشی و پرورشی سال دوم - شماره بیست و پنجم دوشنبه ۳۰ دی ۹۸ ۲۴ جمادی الاولی ۱۴۴۰

موسسه فرهنگی شهدای مottleه اسلامی



چرا عزاداری می‌کنیم؟

نگاهی تحلیلی به فلسفه سوگواری برای ائمه اطهار علیهم السلام و حضرت زهرا (س)

روضه‌ی آشنا

باز هم حال شیعه مضطر شد / دلمان را به درد آوردند
خبرِ داغ و سخت جانسوزی / در زمستان سرد آوردند

آسمان دلم گرفت و سپس / اشک بی حد ز دیده جاری شد
از نم اشک‌ها زمین، تر شد / باز مشغول لاله کاری شد

هرچه این غصه باورش سخت است / به همان قدر سخت ناچاریم
چاره ای نیست غیر از این باید / دل به این روزگار بسپاریم

چقدر روضه آشناست، ببین / دست و انگشتری که بر خاک است
ای بمیرم برای سرداری / که تنش غرق خون و صد چاک است

در هیاهوی تندباد خزان / گل باغ بهشت پرپر شد
گرچه او چون حبیب بود ولی / پیکرش چون علی اکبر شد

روضه خوانی چقدر دشوار است / گویا ظهر روز عاشورا است
روضه ای که شروع آن اکبر / و گریزش به روضه ی سقا است

بین این واژه‌ها چه غوغایی است / آتش و دود و خاک و خاکستر
فاطمیه است و در دل زارم / میشود تازه روضه ی مادر

به عجب عزتی خدا داده / به یل شیرمرد ایرانی
از سما آسمانیان گفتند / مرحباً قاسم سلیمانی

شک ندارم به محض لبیکش / رنج هایش شده فراموش
آن زمانی که حضرت ارباب / در جنان میکشد در آغوش

داغ بر روی داغ سنگین است / با فرج التیام میگیریم
در رکاب امام و نایب آن / زود و سخت انتقام میگیریم

سهراب افشاری
(همکار دبیرستان دوره اول پسرانه تهران)

ملک سلیمانی

این روزها دل غرق حیرانی است
چشمانمان گرم پریشانی است

فصل بهار عاشقی زیباست
حتی اگر دل‌ها زمستانی است

هفت آسمان اُمت زهرا (س)
با ذکر یا حیدر چراغانی است

لبنان و سوریه چه فرقی داشت؟!
مرز شهادت مرز ایمانی است

شان و مقامش را نمی فهمیم
پرواز او از جنس دنیا نیست

او عارفی در کسوت سرباز
او واقعا انسان ربّانی است

از خود گذشت و با خدا پیوست
رفتار او رفتار قرآنی است

در این جهان خالی از باور
الگوی من یک مرد کرمانی است

آری به سرخی وطن سوگند
ایران همان مُلک سلیمانی است

ماییم و آغاز قیامی سخت
ماییم و فکر انتقامی سخت

اسماعیل شبرنگ
(همکار دبیرستان دوره دوم پسرانه تهران)



صاحب امتیاز:

نشریه داخلی موسسه فرهنگی شهدای مؤتلفه اسلامی

مدیر مسئول: حسین حائری زاده

سردبیر: وحید نوروزی

مدیر اجرایی: سید حسن صدری

صفحه آرای و گرافیک: وحید نوروزی

دبیران گروه‌ها:

گروه آموزشی، پژوهشی: نقی کلارستاقی (نوری)

گروه پرورشی: میلاد تاجداری

گروه ورزش: وحید کنیری

گروه هنر و زندگی: حامد توسلی

گروه سلامت: مصطفی مسرور خسروی

همکاران تحریریه:

منیره صداقت، زینب کلاتری، شکوه سفاشاد، زهرا شاه‌ویسی

میلاد تاجداری، مجتبی جوادزاده، عقیقی،

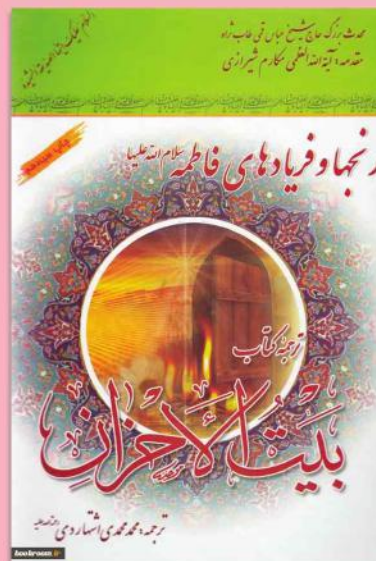
اسماعیل شبرنگ، مصیب کریمی، علی جعفری، صابر اسدی

با تشکر از مدیران، معاونین پرورشی و آموزشی

و روابط عمومی مقاطع شهدای مؤتلفه اسلامی

معرفی کتاب

رنجها و فریادهای فاطمه (س)



ادامه در صفحه ۱۲

سلامت

آسیب‌های گردن و نخاع

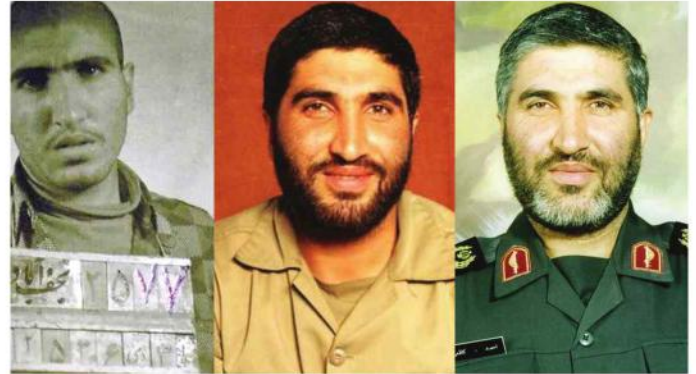


هنگامی که فردی دچار چنین
مصدومیت‌هایی می‌شود هرگونه
حرکت اضافی ممکن است باعث
آسیب‌های بعدی و وخیم شدن
وضعیت اعصاب نخاع شود و ...

ادامه در صفحه ۱۰

عمر با برکت

• میلاد تاجداری



سرلشکر پاسدار شهید احمد کاظمی ۲ مرداد سال ۱۳۳۸ در شهرستان نجف آباد استان اصفهان دیده به جهان گشود و همچون سایر جوانان سرگرم تحصیل گردید. با پیدایش جرقه های انقلاب اسلامی دوشادوش ملت به مبارزه علیه رژیم ستم شاهی پرداخت. این شهید بزرگوار در سن ۱۸ سالگی پس از اتمام تحصیلات دوره دبیرستان و اخذ دیپلم رشته ماشین آلات کشاورزی در صف مبارزین جبهه های جنوب لبنان حضور پیدا کرد و مبارزه با استکبار و اشغالگران را آغاز نمود. وی پس از پیروزی انقلاب اسلامی جزو اولین کسانی بود که به سپاه پاسداران پیوست. در بیست و یکمین بهار زندگی خود که مصادف با سال ۵۹ و درگیری های خونین کردستان بوده است، به آن منطقه شتافته تا با رزمی بی امان، دشمنان داخلی انقلاب را منکوب نماید. او دوران جوانی خود را با لذت حضور در جبهه های نبرد از کردستان تا جای جای جبهه های جنوب در صف مقدم مبارزه با متجاوزان بوده است. شهید کاظمی با شروع جنگ تحمیلی همراه گروه ۵۰ نفره در جبهه های آبادان حضور یافت و مبارزه را با دشمن متجاوز آغاز نمود. وی فرمانده بزرگ جبهه آبادان و نیز یکی از محورهای عملیاتی، عملیات حصر آبادان بوده است. از مسئولیت های او در هشت سال دفاع مقدس: فرماندهی لشکر هشت نجف اشرف، فرماندهی لشکر چهارده امام حسین (ع)، فرماندهی قرارگاه حمزه سید الشهداء (ع) و قرارگاه رمضان و پس از آن پنج سال فرماندهی نیروی هوایی سپاه می باشد.

رزمندگان و ایثارگران بسیاری خاطراتی بس شیرین و به یادماندنی از رشادت ها و شجاعت های این دلاور زمان به یاد دارند. حضور مستقیم در خط مقدم جبهه و ارتباط صمیمانه با پاسداران و رزمندگان بسیجی تا بدان جا بود که از ناحیه پا، دست و کمر بارها مجروح گردید و یک بار نیز انگشتش قطع شد و از جانبازان ۵۵ درصد جنگ تحمیلی محسوب می گردید. تحمیلی همان گروه ۵۰ نفره روز اول جنگ را تبدیل به یکی از لشکرهای قوی و مهم سپاه کرد و لشکر را با سلاح های به غنیمت گرفته شده از عراقی ها به یک لشکر زرهی با صدها تانک و نفربر و توپخانه و ماشین آلات تحویل نظام داد.

سردار کاظمی همچنین در سال ۱۳۷۲ با حضور در منطقه شمال غرب کشور به عنوان فرمانده منطقه شمال غرب حکم فرماندهی را از دست مقام معظم رهبری دریافت کرد. مقام معظم رهبری در همان دوران مسئولیت وی، با حضور در منطقه آذربایجان غربی و کردستان از برقراری امنیت منطقه توسط این سردار بزرگ تقدیر به عمل آورد. در سال ۱۳۷۹ حکم فرماندهی نیروی هوایی سپاه را از جانب رهبر معظم انقلاب دریافت کرد و نیروی هوایی را از نظر سازمان، ساختار و سازماندهی و سازمان موشکی ارتقا داده تا جایی که دشمنان جمهوری اسلامی ایران از توانمندی موشکی کشور حیرت زده بودند.

او فرماندهی شجاع، پرنرژی، مدیر و خلاق بود که این امر سبب دریافت حکم مسولیت های فراوان از دست مبارک مقام معظم رهبری گردید. در طی سال ها با استفاده از مجال هایی، از عشق به تحصیل بهره جست و کارشناسی خود را در رشته جغرافیا و کارشناسی ارشد را در رشته مدیریت دفاعی گذراند و موفق شد دانشجوی دکترا در رشته دفاع ملی گردد. کفایت و شجاعت آن بزرگوار تا بدانجا بود که مقام معظم رهبری ۳ مدال فتح بر سینه ی پر عطش شهادت ایشان نصب نمود.

وی پس از ۵ سال خدمت ارزنده در نیروی هوایی سپاه، اواسط سال ۱۳۸۴ حکم فرماندهی نیروی زمینی را از معظم له دریافت نمود و طی سه ماه فعالیت شبانه روزی بیش از ۱۰۰ سفر به تمامی یگان های نیروی زمینی داشت تا وضعیت یگان های نیروی زمینی را از نزدیک بررسی کند. سردار شهید احمد کاظمی محور عمده فعالیت های نیروی زمینی را تقویت و ارتقای یگان های صافی نیروی زمینی سپاه اعلام داشته و در این زمینه، خدمات ارزنده ای را ارائه داد.

این فرمانده قهرمان در آخرین دیدار خود با محبوب خویش، فرمانده معظم کل قوا تقاضای دعا برای شهادت خویش نمود، زیرا مرغ جاننش بیش از این تاب ماندن بر این کره خاکی نداشت. وی در شب شهادت خویش طی جلسه ای با ابراز حسرت که چرا شهید نگردیده و یاران او رفته اند سفارش کرد شهدا خیلی به گردن ما حق دارند باید تلاش زیادی کنیم. باید در اردوهای راهیان نور از همه شهدا (ارتش، سپاه، بسیج) بگوئید، از خودتان نگوئید از نیروی هوایی ارتش از هوا نیروز ارتش از شهدای ارتش و جهاد بگوئید.

سرانجام در ماموریتی صبح روز نوزده دی ماه سال ۱۳۸۴ مصادف با روز عرفه به همراه ده تن دیگر از همراهان خویش که عازم منطقه شمال غرب کشور (ارومیه) گردیده بود هواپیمای آن ها دچار نقص فنی شده و سقوط می کند و هر ۱۱ تن آن ها به شهادت می رسند. پیکر مطهر ایشان در گلستان شهدای اصفهان آرام گرفت. روحش شاد و راهش پرهرو باد.

فرزند ایشان تعریف می کند چهارده سال پیش، روز عید قربان که آمده بودند در مسجد دانشگاه بالای سر پیکر شهیدان حادثه فالکون، سردار سلیمانی از ایشان یک انگشتر گرفت و یک عبا را و به آقا گفت: آن انگشتر را بدهید که خیلی باهش نماز شب خوانده اید. وقتی خواستیم بابا را خاک کنیم، سردار سلیمانی رفت داخل قبر، عبا را پهن کرد، مقداری تربت کربلا آورده بود، آن را روی عبا پخش کرد، بعد بابا را گذاشتند داخل قبر و آن انگشتر را هم گذاشتند زیر زبان بابا. من و سعید هم بالای قبر ایستاده بودیم، آنجا خیلی سعید بی تابی می کرد، رفت پایین توی قبر و به زور از بابا جداش کردیم؛ سردار سلیمانی و دکتر قالیباف هم خیلی متأثر بودند، عبا را دور بابا پیچیدند و ... تمام شد!

دفن حاج قاسم سلیمانی با عبا ی نماز شب رهبر انقلاب

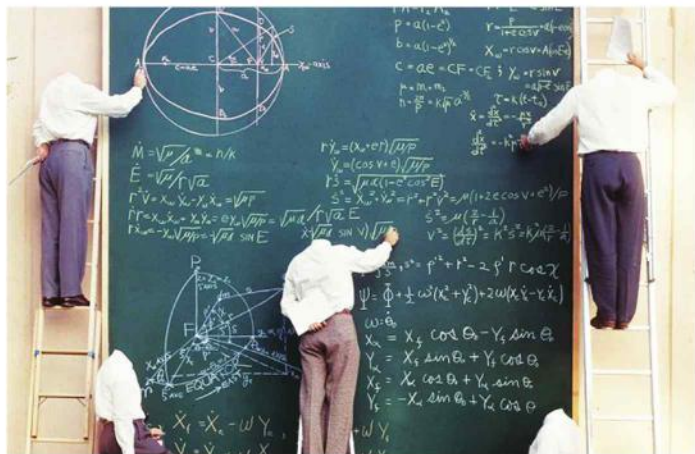
محمدباقر قالیباف در جایی گفته است حضرت آقا عبا ی نماز شب خود را دادند تا حاج قاسم را با آن دفن کنند. آقا با این عبا ۱۴ سال نماز شب خوانده اند. این دومین عبا ی نماز شب آقا است که شهیدی با آن دفن می شود؛ اولین بار سر شهادت حاج احمد کاظمی بود.



مفتخریم که شهیدان سردار احمد کاظمی و شهید قاسم سلیمانی، به مجموعه مدارس شهدای موفته اسلامی اعتماد کرده بودند و پسران این دو عزیز از دانش آموزان مدارس شهدای موفته اسلامی هستند.

روشهای یادگیری آسان در ریاضی

• نقی کلارستانی (کارشناس آموزش موسسه)



برخلاف تصور ذهنی خیلی از دانش آموزان، ریاضی از دروسی است که اگر راه درست خواندن آن را فراگیرند، جالب و لذت بخش می باشد. ریاضی در پرورش ذهن دانش آموز و آموزش چگونه اندیشیدن به او کمک می کند. بیش از نیمی از دانش آموزان در مقاطع مختلف تحصیلی در درس ریاضی مشکل دارند. موارد زیر جزء روش های یادگیری آسان در ریاضی است که می تواند راهنمای مناسبی برای تقویت ریاضی شما باشد:

۱- تغییر نگرش خود نسبت به درس ریاضی

برای شروع باید دید مثبتی داشت. وقتی همچنان نگرش شما نسبت به ریاضی منفی باشد و نسبت به توانایی خود در فهم این درس شک داشته باشید نمی توانید پیشرفت چندانی کنید.

۲- برای فهم بیشتر فرمول ها آنها را می توان به زبان فارسی برگرداند.

این کار در درک فرمول ها، سوالات و مفاهیم ریاضی کمک کننده است.

۶- استفاده از بازنمایی ذهنی برای حل تمرین

تصویر مراحلی که می خواهید انجام دهید را در ذهن خود ترسیم کنید. این عمل، دید مناسبی را برای شروع حل مسئله به شما می دهد.

۷- پرهیز از حل ذهنی مسائل

تمام مسائل باید به صورت کتبی حل شوند. برای حل مسئله ای حتی اگر فرمول آن را حفظ باشید باز هم باید آن را بر روی کاغذ بنویسید.

۸- داشتن تمرکز در کلاس درس

ریاضی چون درس بسیار پیچیده ای می باشد حتما در کلاس باید تمرکز کافی داشت و مطالب همان روز را باید در کلاس یاد گرفت. اگر شما متوجه مطلبی نشدید نباید از مطرح کردن آن در کلاس خجالت بکشید و تا زمانی که این موضوع برای تان حل نشده است باید از معلم بخواهید که توضیح دهد.

۹- تمرین در خانه بعد تدریس مطالب آموخته شده در کلاس درس

برای حل مسئله از تمرین های کتاب درسی شروع کرده و به مرور برای تقویت بیشتر خود در این درس از کتاب های کمکی استفاده کنید.

۱۰- خلاصه برداری

جدولی تهیه کنید و تمامی فرمول های آموخته شده به همراه نکات مهم هر مبحث را در این جدول وارد کنید. در اینصورت دیگر لازم نیست نگران پیدا کردن فرمول ها و نکات مهم در کتاب باشید.

۱۱- تشخیص نقاط ابهام و ضعف خود

هنگام مطالعه ی مبحث هرروز، در کنار خود قلم و کاغذی داشته باشید تا مواردی را که متوجه نشده اید و یا سوالاتی که برایتان مطرح می شود را یادداشت کنید. حتما این سوالات را در ابتدای جلسه ی بعد از دبیر و یا معلمان پرسید.

البته برای خواندن درس ریاضی فقط خود فرد دخیل نیست و عواملی همچون معلم و مهارت وی در تدریس این درس، امکانات آموزشی و در یادگیری دخیل می باشند.

روش های خواندن ریاضیات هیچ وقت محدودیتی ندارد در این جا، این معلم است که باید ذهن دانش آموز را به سمتی سوق دهد که دنبال تک راه حل ها نباشد و فن بیان و قواعد حل مسئله را به دانش آموز بیاموزد. چرا که مشاهده شده دانش آموز توانایی حل مسائل ریاضی را دارد اما به دلیل عدم آگاهی از قواعد حل مسئله و نداشتن فن نوشتن، از حل و بیان راه حل عاجز است.

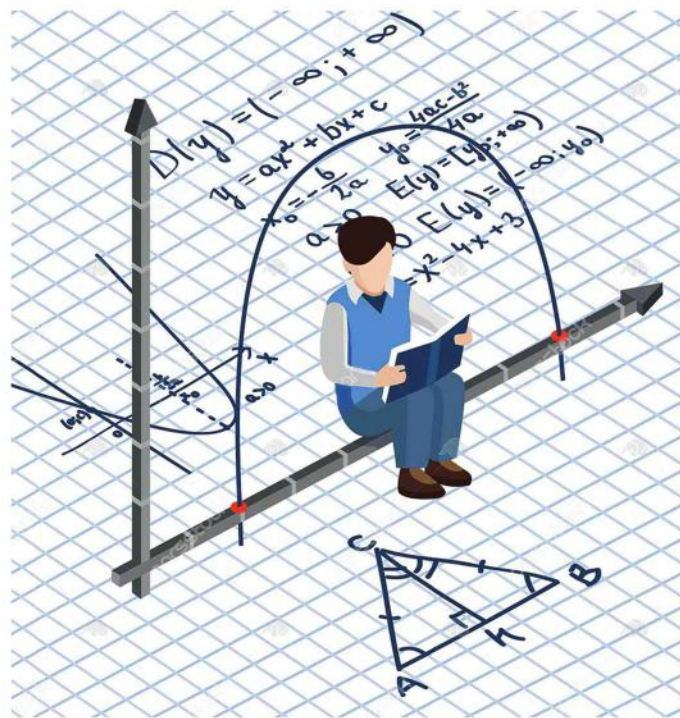
۳- بهترین راهکار تمرین است.

برای حل یک مسئله ریاضی بهتر است زمان بگیرید و شروع به حل آن مسئله کنید. در ابتدا ممکن است در حل مسائل سرعت پایینی داشته باشید. نباید عجله کنید و برای همه مباحث ریاضی تمرین زیاد انجام دهید. خوبی درس ریاضی این است که بعد از مدتی ذهن را برای اندیشیدن باز می کند و دانش آموز به مرور قوی تر و سریعتر مسائل ریاضی را حل می کند البته به مرور و با تمرین بسیار.

اگر فقط دنبال یک راه طلایی برای تقویت خود در درس ریاضی هستید، تمرین کنید.

۴- دسته بندی مسائل و سوالات مشابه هم و حل آنها به مرور زمان

۵- قبل از شروع به حل تمرین باید مسئله را تجزیه و تحلیل کرده و برای حل آن فقط به یک راه حل اکتفا نکنید.



چرا عزاداری می کنیم؟

• مهدی خانی (کارشناسی پرورشی موسسه)

مگر نه این بود که پیامبر(ص) فرمود: «کسی که از دنیا برود و امام و پیشوایی نداشته باشد به مرگ جاهلیت (شرک و کفر) مرده است»؛ به راستی چرا ایشان در شب و به شکل مخفیانه دفن شد؟ مگر نه اینکه او تنها دختر پیامبر و پاره‌ی تن او بود. پس مزار او کجاست؟



اجتماع عزاداران فاطمی در مشهد مقدس

چرا به ابوبکر فرمود: «به خدا سوگند که بعد از هر نماز به تو نفرین می فرستم و نزد پدر از تو شکایت می کنم.» خطبه‌ی بلیغ و فصیحی که حضرت در مسجد خواند، همواره و در طول تاریخ برای مردم گفته شده و هرچه زمان جلوتر می رفت، سند اثبات حقانیت شیعه عیان تر می گردید، تا جایی که همان مردمانی که غدیر را تاویل و توجیه می کردند بعد از خلفا به سمت علی(ع) هجوم آوردند. مگر نه این بود که پیامبر(ص) فرمودند: «امت من، بعد از من به هفتاد و سه فرقه تقسیم می شوند که هفتاد و دو فرقه‌ی آن در آتشند و تنها یک فرقه نجات می یابد»

جنگ هفتاد و دو ملت، همه را عذر بنه / چون ندیدند حقیقت، ره افسانه زدند



اجتماع عزاداران فاطمی در میدان امام حسین تهران

به واقع چه راهی برای پیدا کردن مسیر هدایت پیش بینی شده بود؟ اگر نبود شهادت این بانوی فداکار؛ چه وقت مظلومیت و حقانیت امام علی(ع) و تشیع برای همگان آشکار می شد؟ اگر نبود شهادت ایشان، چه کسی می توانست ظلم و ظلمت هیئت حاکمه‌ی روسیاه را تا ابد به تاریخ نشان دهد؟ پس باید بیاموزیم و بیاموزانیم که بزرگداشت و برپایی این مراسمات تلنگری است برای بیدار کردن انسان‌هایی که با لای لای شیطان و شیاطین در خواب غفلتند. آری ... تشیع (این امانت الهی) با ریخته شدن خون پاک‌ترین انسان‌های تاریخ به دست ما رسیده است و چه چیزی مهم‌تر و با ارزش‌تر از آن، شایسته تقدیر و تقدیس و بزرگداشت می باشد؟

آسمان بار امانت نتوانست کشید / قرعه‌ی کار به نام من دیوانه زدند

چرا باید یاد و خاطره اتفاقاتی که نزدیک به هزار و چهارصد سال قبل افتاده را گرامی داشت؟ این عزاداری‌ها برای چیست و چه مشکلی را از جامعه‌ی امروز حل می کند؟

این نوع سوالات معمولا سوالاتی است که گاهی ذهن نوجوانان را درگیر خود می کند و کمتر اتفاق می افتد که جواب خود را به طور کامل دریافت کنند. علت آن است که فلسفه‌ی عزاداری‌ها آن‌طور که باید تبیین نشده و در جلسات عزاداری هم بیشتر از متن به حاشیه پرداخته شده است، عدم بیان مناسب و زبان روز (مانند تئاتر، فیلم، اینفوگرافیک و ...) نیز مزید بر علت شده است.

پاسخ اما چندان مشکل نیست؛ به سادگی می توان به هر نوجوانی تفهیم کرد که حوادث گذشته‌ی هر کشور در آینده آن نیز تاثیر بسیاری دارد. تجدید آن خاطرات در واقع نوعی بازنگری و بازسازی آن حادثه است تا مردم از جریان آن استفاده کنند. علم پراهمیت تاریخ و فلسفه تاریخ ناظر به همین موضوع است.

در تمامی جوامع انسانی مرسوم است که به نوعی از حوادث گذشته یاد می کنند و علاوه بر آن افرادی که در پیشرفت جامعه نقش داشته یا خدمتی به نوع بشر در علوم مختلف کرده‌اند، مورد توجه و احترام قرار می گیرند؛ در کمتر کشوری است که به یاد بزرگان آن سرزمین، مجسمه یا ده‌ها فیلم و سریال ساخته نشده باشد؛ این مسئله آنقدر با اهمیت است که کشورهای فاقد تاریخ یا قهرمان ملی دست به تحریف تاریخ زده و قهرمانان افسانه‌ای ساخته اند. با این مقدمه چه باید گفت پیرامون شخصیت ممتازی که اگر نبود، شاید تشیع به معنای امروزی تحقق نمی یافت.



اجتماع بزرگ عزاداران فاطمیه در میدان فاطمی تهران

همه ما این جمله را بارها شنیده‌ایم که اگر نبود آن سخنرانی‌های آتشین حضرت زینب(س)، واقعه عاشورا در کربلا دفن می شد. حقیقت این است که به عنوان کسی که چند صباحی را پیرامون این شخصیت ممتاز یعنی حضرت صدیقه اطهر، تحقیق کرده باید بگویم که حقیر به طور قطع اطمینان دارم که اگر نبود شهادت این بانوی بزرگوار؛ هرگز تشیع به معنای امروزی کلمه تحقق نمی یافت. با شهادت ایشان، رفته رفته سوالاتی مطرح شد که سنگ بنای اثبات حقانیت شیعه گردید. چرا دختر پیامبر با خلیفه وقت بیعت نکرد؟

دبستان پسرانه تهران (دوره دوم)

در سوگ سردار



آن شنبه‌ی سخت بعد از شهادت حاج قاسم، هر کسی با خود آورده بود و در مدرسه یا کلاس خود نصب کرده بود. معاونت پرورشی و مدیریت محترم مدرسه با جلسه فوری و هماهنگی، تدارکات یک مراسم و ایستگاه صلواتی را فراهم نمودند. با کمک بچه‌ها نیز یک یادمان زیبا در طبقه اول مدرسه جلوی چشم همگان برپا گردید و بعد از نماز نیز مراسمی به یاد سردار دلها با سخنرانی امام جماعت محترم مدرسه جناب آقای خسروی و مداحی آقایان مقیمی و برزگر برگزار شد؛ سپس ایستگاه صلواتی که با نام سردار در حیاط مدرسه برپا شده بود، از دانش آموزان با شربت و شیرینی پذیرایی نمود. یادمان حاج قاسم سلیمانی تا چهلم این شهید بزرگوار در طبقه دوم باقی خواهد ماند.

قهرمانان کوچک

مسابقات والیبال منطقه در سطح آموزشگاهها برگزار شد که در نهایت والیبالیستهای کوچک مدرسه با برتری مقابل حریفان خود برای چندمین بار در منطقه موفق به کسب مقام قهرمانی شدند که با تشویق مدیریت مدرسه روبه‌رو شد.

افتتاح سایت



پس از گذشت ۳ ماه از بازگشایی مدرسه با پیگیری های معاون آموزشی، آقای نام‌آور و لطف مدیریت محترم جناب آقای کاغذچی بالاخره موفق به افتتاح سایت کامپیوتر در طبقه سوم مدرسه شدیم که این امر با استقبال خوب دانش‌آموزان روبه‌رو شد.

دبستان پسرانه تهران (دوره اول)

عکس یادگاری



دانش آموزان دبستان با برگزاری مراسم زیارت عاشورا و هدیه ثواب این زیارت به روح مطهر و نورانی شهدای مقاومت یاد آنان را گرامی داشتند. همچنین بعد از اتمام زیارت عاشورا مراسم سینه زنی و سخنرانی در رثای شهید سپهبد حاج قاسم سلیمانی، شهید ابومهدی المهندس و یارانشان برگزار گردید.



ماکت شهید حاج قاسم سلیمانی نیز ساخته و به دبستان منتقل شد، دانش آموزان و همکاران نیز به صورت کلاسی و نمادین با آن عکس یادگاری انداختند. مراسمی نیز در روز چهارشنبه هجدهم دی ماه و همزمان با چهاردهمین سالگرد شهادت شهدای عرفه شهید حاج احمد کاظمی و یارانش برگزار گردید.

آموزش خانواده

جلسه آموزش خانواده دی ماه در پنجشنبه ای که گذشت برای اولیاء دانش آموزان پایه اول تا سوم و با حضور کارشناس محترم سرکار خانم ربیعیان در محل سالن شهید لاجوردی موسسه برگزار گردید.

همچنین بعد از این مراسم اولیاء دانش آموزان با معلمان محترم دبستان دیدار و گفتگو نمودند.

ستاد

زبان انگلیسی در دبیرستان‌های دوره دوم



در روز چهارشنبه مورخ ۹۸/۱۰/۱۸، جلسه گروه آموزش زبان انگلیسی در مقطع دبیرستان‌های دوره دوم شهدای موفته اسلامی، در محل سالن جلسات شهید عراقی موسسه و با حضور معاون آموزشی و کارشناسان زبان موسسه و همچنین معاونین آموزشی و دبیران زبان انگلیسی دبیرستان‌های دوره دوم برگزار گردید.



در این جلسه مسائلی چون آمار عملکرد علمی دانش‌آموزان در پایه‌های مختلف در آزمون گزینه دو و کنکور و اهداف اصلی آموزش زبان انگلیسی در مقاطع و ... مورد بررسی قرار گرفت.

پاسداشت قهرمانان



جهت گرامیداشت یاد و خاطره شهدای مقاومت، دو سالن در مجتمع تفریحی-آموزشی حبیب فرحزاد، به نام سالن شهید حاج قاسم سلیمانی و سالن شهید ابومهدی المهندس نام‌گذاری شد و تابلوهای سردرشان نیز نصب گردید.



دبستان پسرانه پردیس

الگوی شجاعت



در تاریخ ۹۸/۱۰/۱۴، بعد از خبر تلخ و جانسوز و جانگداز شهادت سردار رشید اسلام، سپهبد حاج قاسم سلیمانی، مراسم بزرگداشت آن شهید عزیز و والا مقام و شهدای همراهشان در سالن اجتماعات زنده یاد استاد عسگر اولادی (ره) برگزار شد.

در ابتدای مراسم بعد از قرائت قرآن کریم مدیر دبستان به بیان ویژگی های شخصیتی آن شهید پرداختند و از الگو قرار دادن مسیر زندگی آن شهید در بین نوجوانان و جوانان و ادامه دادن راه و خط مشی شهدای مقاومت تاکید نمودند.

در ادامه چند کلیپ از مجاهدت های شهید قاسم سلیمانی و هم زمانش پخش گردید و در پایان مراسم با عزاداری ابا عبد الله الحسین (ع) دانش آموزان و همکاران در از دست دادن الگوی شجاعت در جبهه ی مقاومت و سرباز وطن به سوگ نشستند.

کارگاه آموزشی



در تاریخ ۹۸/۱۰/۲۱، کارگاه آموزشی ارزشیابی نوبت اول (آموزش نحوه ثبت نمرات در سناد) با حضور همکاران آموزشی دبستان برگزار گردید. در این کارگاه معاون اجرایی دبستان نحوه روند ثبت نمرات در سامانه سناد را برای همکاران آموزشی تشریح نمودند.

دبستان دخترانه تهران

آبر مرد



روزی که خبر شکست داعش را شنیدیم، عجب روزی بود ... آن قدر سر شوق بودیم که به سرعت گوشه ای از حیاط مدرسه دکوری از زینبه (س) زدیم و دورتا دور حرم عمه ی سادات را پُر کردیم از عکس شهدای مدافع حرم ...

سر تیتیر دکورمان را هم زدیم :

" در بهار آزادی ؛ جای شهدا خالی "

بچه ها عکس شما در دستانشان بود "سردار"

و با شوق تمام خبر از فتح الفتوح و وعده ی تحقق یافته آبرمرد این روزهای زندگیشان می دادند ؛

"سردار !!!"

کی فکرش را می کرد؟ کی فکرش را می کردیم ... تصویر بهشتیت شد داغ بر دل وقتی که به این فکر می کردیم پشت این کوه استوار و مرد همیشه پیروز میدان بدنی اربابا اربا مانده و یک "عقیق سرخ" حال و احوال دلها مان شد عصر عاشورا

دبستان دخترانه هم به قدر وسع شانه های کوچک دخترکان؛ بار غم "آسمانی شدنت" را بر دوش گرفت

"حاج قاسم" ؛ سردار شهید

دختران دبستان اشک بر دیده و بغض در گلو؛ به دبستان کوچک دخترک شهید ابو زینب (همرزم تازه آسمانیت) پرچم انتقام را برافراشتند و مشت های کوچکشان را بر دهان یاره گوی استکبار نشانه می گرفتند و برای انتقام خون به ناحق ریختهات حریف می طلبیدند...

شکوه بندگی



جشن عبادت در دبستان دخترانه برگزار شد.

دبستان پسرانه دماوند

تکاوران کوچک



پیامبر اکرم (ص) درباره تیراندازی می فرمایند : « حق فرزند (پسر) برعهده پدرش این است که به او نوشتن، شناکردن و تیراندازی را آموزش دهد، و روزی او را تنها از راه حلال و پاکیزه تهیه نماید و همچنین می فرمایند : به پسرانتان، شناکردن و تیراندازی را آموزش دهید.

و همچنین می فرمایند : تیراندازی را به پسرانتان آموزش دهید، زیرا موجب سرشکستگی دشمن است. اسلام، مهیا سازی قوت، جهت مقابله با دشمن و ترسانیدن وی را لازم و واجب می شمارد؛ آن جا که خداوند متعال در قرآن کریم می فرماید : « واعدوا لهم ما استطعتم من قوه ؛ آن چه قوه و توان دارید، برای مقابله با آن ها [دشمنان] آماده و مهیا سازید . »



آن گاه پیامبر گرامی اسلام (ص) تیراندازی را به عنوان یکی از مضایق بارز " قوه " معرفی نموده و می فرماید : آگاه باشید! "قوه" همان تیراندازی است .

براین اساس معاونت محترم پرورشی و مربی محترم ورزش دبستان شهدای مولتفه اسلامی دماوند اقدام به آموزش و برگزاری مسابقات تیراندازی با تفنگ بادی بین ۱۲۰ نفر از دانش آموزان پایه های چهارم، پنجم، ششم و ۱۵ نفر از معلمان بزرگوار در تاریخ ۱۳۹۸/۱۰/۱۰ نمودند.

دبیرستان دوره اول پسرانه دماوند

فرهنگ اینار



مَنْ الْمُؤْمِنِينَ رَجَالَ صَدَقُوا مَا عَاهَدُوا اللَّهَ عَلَيْهِ فَمِنْهُمْ مَنْ قَضَىٰ نَحْبَهُ وَمِنْهُمْ مَنْ يَنْتَظِرُ وَمَا بَدَلُوا تَبَدُّلًا

به مناسبت شهادت سردار سرفراز اسلام و مالک اشتر زمان زمان سردار سپهد شهید حاج قاسم سلیمانی برنامه های فرهنگی در مدرسه برگزار گردید

از جمله این برنامه ها اجرای مراسم صبحگاه با شعار محوری و طنین صدای مرگ بر آمریکا و سخنرانی جناب آقای خطیب دماوندی مدیریت محترم مدرسه پیرامون سردار سلیمانی و وقایع اتفاق افتاده بود. همچنین در مدرسه فضا سازی محیطی و سیاه پوش کردن محیط مدرسه و نصب پرچم مشکی و عکس حاج قاسم سلیمانی صورت گرفت.



این مراسمات با هدف ارج نهادن به فرهنگ ایثار و جهاد و مقاومت و صیانت از میراث گرانبهای شهدای والامقام و ادای احترام به شهید مکتب مقاومت و اخلاص و ایثار حاج قاسم سلیمانی صورت گرفت.

همچنین خاطر نشان می شود تعدادی از دانش آموزان و همکاران مدرسه به همراه خانواده های خود در مراسم تشییع پیکر مطهر حاج قاسم سلیمانی حضور پیدا کردند و در کنار سایر مردم به بدرقه ی سردار بزرگ اسلام پرداختند.

دبیرستان دوره اول دخترانه تهران

فرزندان مسیر فاطمی



السلام علیک یا فاطمه الزهرا بانو! مزار تو در سینه عاشقان توست. پس از تو تمام یاس های زمین، کبود می رویند. از تو برایمان تسبیحی به یادگار مانده که پس از هر نماز به آسمان می برد ما را.

چگونه تو را زخم زدند که رخ از تمام اهل زمین پنهان کردی یا فاطمه؟

شهادت تو آغاز شهادت های پی در پی تاریخ بود یا حضرت مادر

و خوشا به سعادت آنانی که گام در راه تو گذاشتند، در راه تو و پدر تو، در راه تو و همسر تو و در راه تو و فرزندان تو ...

همچون همان سرداری که خبر رفتنش را هیچگاه باور نخواهیم کرد؛ هم او که مرگ را به بازی می گرفت و شهادت آرمانش بود.



چه فاطمیه ای شد امسال!... عطر شهادت سردار دل ها حاج قاسم سلیمانی تمام شهر را پر کرد.

و ما در دبیرستان دوره اول دخترانه شهدای مؤتلفه اسلامی به حرمت مادر و پسر رهروی راهش، سیاه پوش شدیم و دانش آموزان برنامه هایی را در همین راستا (شهادت حضرت زهرا (س) و شهادت سردار سلیمانی و همزمانش) تدارک دیده و حال و هوای مدرسه را به عطر و بوی شهدا در آمیختند.

- قرائت قرآن به نیت شهدا
- سیاه پوش کردن دبیرستان دوره اول
- برپایی ایستگاه صلواتی با نام مبارک بانوی دو عالم
- نصب بنر شهید سلیمانی و همزمانش
- اجرای دکلمه

دبیرستان دوره اول پسرانه تهران

نقش اولیا در ایام امتحانات



سومین جلسه از سلسه جلسه های آموزش خانواده ، یکشنبه ۱۵ دی ماه در محل نمازخانه برگزار شد. در ابتدای جلسه پس از قرائت آیاتی چند از کلام ... مجید و پخش کلیپ پیرامون شهادت سردار شهید حاج قاسم سلیمانی ، استاد کوهستانی به تبیین نقش اولیا در ایام امتحانات پرداختند.

سفره اطعام یاس



مراسم عزاداری دانش آموزان در روز چهارشنبه ۱۸ دی ماه به مناسبت شهادت حضرت فاطمه زهرا (س) و با حضور اولیا در نمازخانه مدرسه برپا شد.

سخنران این مراسم حجت الاسلام گلپچی ، از دبیران پایه هفتم مدرسه بودند.

در ادامه آقایان سیدحسینی و افشاری به مرثیه سرایی پرداختند. در پایان مراسم دانش آموزان میهمان سفره اطعام اهل بیت (ع) بودند.

روزهای امتحان



آزمون های نوبت اول در دبیرستان دوره اول در جریان است . این روزها دانش آموزان ابتدا به رفع اشکال و مرور درس هایی که قرار است امتحان آن برگزار شود می پردازند و بعد آزمون برگزار می شود .

دبیرستان دوره دوم پسرانه تهران

نشست شیرین



جهت برگزاری هر چه بهتر مراسم فارغ التحصیلی برای دانش آموزان خروجی دبیرستان شهدای مولفیه اسلامی با همراهی برخی از این عزیزان و حضور مدیریت محترم برنامه ریزی های لازم صورت گرفت که ان شاءالله در موقعیت مناسب این برنامه اجرا شود.

شیرینی این نشست حضور دانش آموزان و نقل خاطرات تک تک این عزیزان در روزهای حضور مدرسه است.

دور مسابقات



مسابقات ورزشی با حضور همه دانش آموزان پایه های تحصیلی و رشته های مختلف که به صورت جمعی و همگانی برگزار شد.



در این مسابقات دانش آموزان به رقابت پرداختند که در پایان نفرات برتر مشخص شد.

دبیرستان دوره دوم دخترانه تهران

دفاع از حریم ولایت



ضمن عرض تسلیت به مناسبت ایام عزاداری بانوی دو عالم، حضرت فاطمه زهرا (س) و شهادت سردار پر افتخار، حاج قاسم سلیمانی و همراهانشان در حمله تروریستی که باعث عزادار شدن ایران گردید، در روز پنجشنبه مورخ ۹۸/۱۰/۱۹ در نمازخانه دبیرستان گرد هم آمدیم تا مجلسی برای پاسداشت این بزرگواران برگزار کنیم. ابتدای مراسم با آیاتی از کلام... مجید توسط دانش آموز پایه دهم خانم کیایی آغاز گردید و در ادامه به سخنرانی جناب آقای سبزیان در رابطه با ایام فاطمیه گوش فرا دادیم و ایشان به مناسبت شهادت سردار نکات ارزنده ای بیان کردند از جمله برخی ویژگی های اخلاقی ایشان و اخلاص او در عمل و همچنین همنشینی صمیمانه ایشان با رهبری عزیزمان و یادآوری کردند که مقام حاج قاسم سلیمانی به حدی است که بعد از شهادت نیز حضرت آقا دعا نمودند که به ایشان ملحق شوند و نیز متذکر شدند که شهیدان ناظر بر اعمال و رفتار ما هستند و اینکه تکلیف ما بعد از شهادت سردار دلها چیست؟

بدانیم غیر از بار احساسی شهادت سپهد قاسم سلیمانی تکلیفی هم بر عهده ما می باشد و باید راه های غلبه شیطان بر نفسمان را از بین ببریم و در کلام آخر با سخنی از شهید آوینی، سخنرانی خود را به اتمام رساندند و به دانش آموزانی که پاسخ سوالات ایشان را در این سخنرانی دادند، به رسم یادبود کتابهایی را اهدا کردند. در ادامه، بحر طویلی توسط دانش آموزان پایه دهم خانمها غلامپور و سجادی و حاجی مرادی خوانده شد و سپس جان دل به مداحی سرکار خانم عابدی سپردیم و اینک دانش آموزان این مقطع، در ایام شهادت بانوی اسلام با او تجدید عهد می کنند که به تاسی از اسوه بردباری و ظلم ستیزی، آزادی و سرفزاری را پیشه ساخته، پیروان راستین حضرتش باشند و از حریم ولایت تا پای جان دفاع نمایند؛ در انتها دانش آموزان با دریافت سربند کلنا عباسک یا زینب و یا فاطمه زهرا(س) بعد از پذیرایی که بانی آن دانش آموزان پایه دهم بودند، راهی منزل شدند.

دبیرستان دوره دوم پسرانه دماوند

عصرهای به یادماندنی



ایجاد رابطه ی صمیمی و محیطی شاد یکی از راه های بسیار مناسب و موفقیت آمیز جهت پیشرفت هر چه بهتر و بیشتر نسل جوان می باشد. ما برای آنکه بتوانیم دانش آموختگانی انقلابی در زمینه های علمی و مذهبی داشته باشیم می بایست ارتباطی معنوی و رابطه ای نیکو با این نسل برقرار نماییم از این رو و جهت ایجاد روحیه ای مضاعف جهت کسب علم و معرفت با برنامه ریزی های مدیریت محترم مدرسه و معاونین محترم آموزشی و پایه دوازدهم قرار بر این شد که در ماه یک روز عصرمانی های جذاب برای دانش آموزان برگزار گردد، در این عصرمانی سعی بر این شد که املت و جای ذغالی از دانش آموزان پذیرایی گردد که باعث خوشحالی و سرزندگی دانش آموزان و همکاران شد.

جلسه شورای دبیران



معلمین به علت ارتباط مستقیم و بدون واسطه با دانش آموزان یکی از بهترین افرادی هستند که می توانند نقاط قوت و ضعف مدرسه را به گوش مسئولین مربوطه برسانند از این رو جلسات شورای دبیران هر ماه برگزار می گردد تا در مسائل مختلف مدرسه با این بزرگواران بحث و گفتگو شده و نظرات این عزیزان را در هدف گذاریهای پیش رو مدرسه مد نظر قرار داده و نقاط قوت و ضعف مدرسه را گسترش داده یا به حداقل برسانیم

تخلیه هیجانی کودکان

فاطمه حاجی هاشم
(مشاور کلینیکی دبیرستان دوره دوم دخترانه)

یکی از راه‌هایی که کودکان تجربیات آسیب‌رسان و پر از تنش خود را بازآفرینی و رها می‌کنند بازی می‌باشد که از طریق آن احساس قدرت و کنترل بر مشکلات را پیدایمی‌کنند. کودک از طریق بازآفرینی مکرر بازی، قادر می‌شود به تدریج مسائل را از نظر ذهنی و روحی هضم کند و بر افکار و احساسات هولناک خود تسلط یابد. در طول بازی کودکان یک تمایل طبیعی برای سازش با ضربات و رویدادهای خارجی از خود نشان می‌دهند؛ پس از ماجرای ۱۱ سپتامبر در آمریکا مشاهده شد که کودکان بسیاری با استفاده از وسایل خانه بازی شان برج‌هایی می‌ساختند و سپس با هواپیمای اسباب بازی آن‌ها را خراب کرده و فرو می‌ریختند، بازی پس از ضربه‌های روحی می‌تواند به طور مؤثری هیجانانگیزی منفی کودکان را تخلیه نموده و به سازگاری و آرامش کودکان کمک نماید.

در واقع مفیدترین راه برای ایجاد تغییرات درونی در کودکان بازی است. ترس از رویدادهای پرتنش آینده مانند تغییر محل زندگی، آغاز مدرسه، تولد یک نوزاد جدید، بوسیله تمرین این موقعیت‌ها قبل از رخ دادن در بازی می‌توانند کاهش پیداکنند. به منظور ایجاد مهارت سازش با نقش‌های مختلف و تبدیل مسائل ناآشنا به عناصر آشنا و کاهش وحشت آن‌ها می‌توان از عروسک و اسباب‌بازی‌های گوناگون استفاده نمود، از آنجا که در آن واحد دو وضعیت ناهمگون درونی نمی‌توانند وجود داشته باشند، مانند اضطراب و آرامش یا افسردگی و شادمانی، در نتیجه اگر به کودکی که از تاریکی می‌ترسد فرصت بدهیم در یک اتاق تاریک قایم‌موشک بازی کند، در واقع به او کمک می‌شود بر ترسش از تاریکی چیره شود، هم چنین بازی کردن با اسباب‌بازی‌های مربوط به بیمارستان به صورت نمایشی می‌تواند به میزان چشمگیری باعث کاهش ترس از محیط بیمارستان شود. پژوهشگران متوجه شدند بازی‌های نمایشی با وسایل پزشکی و غیر پزشکی، میزان انطباق کودکان بستری شده با شرایط بیمارستان را به طور چشمگیری افزایش داده و اضطراب آنها را کاهش می‌دهد.

اقدامات لازم در صورت بروز آسیب‌های گردن و نخاع

مصطفی مسرور خسروی (مری بهداشت)

هنگامی که فردی دچار چنین مصدومیت‌هایی می‌شود هرگونه حرکت اضافی ممکن است باعث آسیب‌های بعدی و وخیم شدن وضعیت اعصاب نخاع شود و حتی گاهی اوقات ممکن است منجر به مرگ شخص شود. اگر شما در بروز چنین آسیبی تردید دارید، به هیچ عنوان فرد آسیب‌دیده را حتی به اندازه سر سوزن تکان ندهید.

مگر اینکه چنین کاری لازم و ضروری باشد. (برای مثال، بیرون آوردن شخصی از داخل ماشین آتش گرفته و...) در اینگونه مواقع، هدف از اعمال کمک‌های اولیه بر روی فرد مصدوم، جلوگیری از آسیب‌های بعدی، تا رسیدن کمک‌های پزشکی است.

اگر نمی‌دانید که شخصی دچار آسیب دیدگی از ناحیه نخاع شده است یا نه، احتیاط آنست که فرض را بر چنین مسئله‌ای بگذارید. به خاطر داشته باشید که مصدومیت نخاعی، مسئله‌ای بسیار جدی است. زیرا ممکن است به معنای از دست دادن حس‌های بدن و یا فلج شدن قسمت‌هایی از بدن که پایین‌تر از ناحیه آسیب دیده هستند، باشد.

راه‌های پیشگیری بیماری دانش‌آموزان و تغذیه مناسب در زمان آلودگی هوا

علی‌علیزاده (مری بهداشت دبستان پردیس)

مواد غذایی سرشار از کلسیم، آهن و فسفر می‌تواند میزان جذب آلاینده‌ها را در بدن کاهش دهد که مصرف شیر و مرکبات، از جمله مواد مؤثر است. در غلظت‌های بسیار کم نیز آلودگی هوا موجب ایجاد واکنش‌هایی در مغز، تحریک غشای مخاطی دستگاه تنفس، افزایش مقاومت ریه به جریان هوا، درد در ناحیه سینه در مواقعی ریزش خون از بینی، اثر بر سیستم گوارش، تحریک چشم، تنگی نفس، افزایش ضربان قلب، افزایش سرعت حرکات تنفسی، توسعه بیماری‌های مزمن ریوی به خصوص برونشیت، سرفه و کاهش ظرفیت تنفسی، التهاب حلق و گلو، تحریک چشم و آبریزش آن و تحریک‌پذیری و اختلال خلق می‌شود.

خون افرادی که در معرض این گازها قرار گرفته‌اند این را نشان می‌دهد سیستم دفاعی بدن کاهش می‌یابد و ذرات استنشاق شده ممکن است در مجاری تنفسی فوقانی اثر تحریکی داشته و یا در داخل شش‌ها نفوذ کرده و ایجاد عوارضی در شش‌ها کند که منجر به اختلالاتی در اعمال تنفسی شود. یکی از آسیب‌های آلودگی هوا در دانش‌آموزان نرسیدن اکسیژن کافی به مغز است.

از جمله ذرات معلق در هوا، عنصر سرب است که بیشتر از طریق تنفس وارد بدن می‌شود و قابلیت حمل اکسیژن در خون را کم می‌کند؛ در نتیجه اکسیژن کافی به مغز نمی‌رسد که این نارسایی در کودکان می‌تواند منجر به عقب‌ماندگی ذهنی شود؛ ضمن اینکه سرب می‌تواند بر روی دستگاه خون‌ساز کلیه و مجاری ادراری اثر گذارد.

تغذیه مناسب در هنگام آلودگی هوا:

غذاهای سرشار از کلسیم، آهن، فسفر و روی می‌تواند میزان جذب آلاینده‌ها را در بدن کودکان کاهش دهد که از جمله این غذاها می‌توان به مصرف شیر به میزان ۲ تا ۳ لیوان در هر روز و مخلوط عسل، ارده و گردو اشاره کرد.



راه‌های پیشگیری از بیماری در این روزها:

لباس‌های کار و مدرسه باید جدا بوده و مرتب شست‌وشو شود؛ شست‌وشوی چشم، دهان، بینی و قرقره کردن آب‌نمک را فراموش نکنیم و در هوای آلوده از ورزش کردن و فعالیت‌هایی که نیاز به تنفس کردن سریع را بالا می‌برد، خودداری کنیم؛ از سلامت لوازم گرمایشی منزل اطمینان پیدا کرده و وسایل دودزا را تعمیر کرده و از آتش زدن در محیط‌های آلوده و بسته خودداری کنیم، با توجه به باران‌های اسیدی که بعد از روزهای طولانی آلودگی هوا می‌بارد، از حضور در این شرایط محیطی خودداری کنیم



سنجد استخوان را محکم و دستگاه گوارش را تقویت می‌کند



بهبود آسیب دیدگی ورزشی

• حمزه‌ای (دبستان دماوند)

برای بهبود آسیب دیدگی در حین ورزش چکار باید کرد؟ جهت تسریع بهبودی باید ۴ اقدام بعد از آسیب دیدگی ورزشی تا حداقل ۴۸ ساعت بعد انجام گیرد:

استراحت: توقف فعالیت ورزشی و استراحت دادن به ناحیه صدمه دیده
درمان با یخ: برای انجام یخ‌درمانی باید کیسه حاوی یخ را به مدت ۲۰ دقیقه بروی محل آسیب قرار دهیم و این کار را ۸-۴ بار در روز انجام می‌دهیم. توجه شود که زمان فوق نباید بیش از ۲۰ دقیقه باشد سرما درمانی سبب کاهش التهاب و تورم و درد می‌گردد.



فشار موضعی محل آسیب: با بانداژ کردن محل آسیب می‌توان از میزان تورم و التهاب کاست و روند بهبودی را تسریع نمود.
بالا نگه داشتن محل آسیب: در صورت آسیب دیدگی زانو، آرنج، اندام فوقانی و تحتانی می‌توان آنها را بالاتر از سطح قلب قرار داد. این امر به کاهش آزادسازی فاکتورهای التهابی می‌انجامد و روند بهبودی را شدت می‌بخشد.

آیا تمرینات قدرتی برای کودکان مفید است؟

• عادلہ کشمیر (مربی ورزش دبستان دخترانه)

اگر تمرین قدرتی به درستی انجام شود مزایای بسیاری برای ورزشکاران جوان دارد. تمرین قدرتی ممکن است کودکان را در زندگی در مسیر سلامت و تناسب اندام بهتری قرار دهد. مقاومت سبک و حرکات کنترل شده بهترین هستند؛ بایک تاکید ویژه بر تکنیک و ایمنی مناسب، کودک می‌تواند تمرینات قدرتی زیادی را با وزن بدن خودش یا کش‌های ارزان قیمت انجام دهد.

مزایای تمرینات قدرتی برای کودکان:

تمرینات قدرتی اگر به درستی انجام شود قدرت و استقامت عضلانی کودک را افزایش می‌دهد و باعث محافظت از عضلات و مفاصل کودک در برابر



صدمات ناشی از ورزش می‌شود؛ همچنین به تقویت استخوان‌ها کمک کرده و موجب می‌شود کودک یک وزن سالم را حفظ کند. به علاوه اعتماد به نفس و عزت نفس کودک را نیز بهبود می‌بخشد.

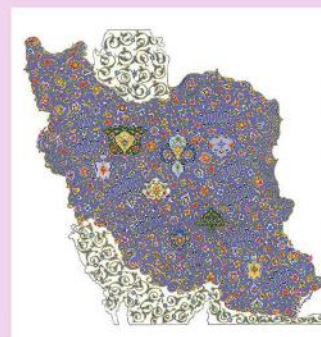
بهترین سن برای شروع حرکات قدرتی، سن ۷ یا ۸ سالگی است.

آشنایی با هنر زیبای تذهیب و تشعیر

• حامد توسلی (کارشناس هنر موسسه)

طراحی، رنگ‌آمیزی، طلا اندازی، پرداخت و قلم‌گیری ظریف انواع طرح‌ها با نقوش گیاهی و هندسی برای تزئین کناره‌ها و سطوح مختلف را «تذهیب» می‌گویند. تذهیب در لغت به معنای زرانندود کردن، زر گرفتن و طلاکاری اوراق کتاب، قطعات خوشنویسی و حاشیه آثار نگارگری و به ویژه سوره‌ها و آیات قرآن کریم است.

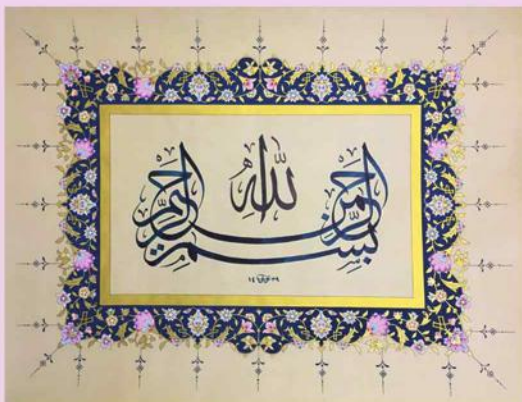
این هنر در پیش از اسلام نیز رواج داشته است که به آن زرنگاری گفته می‌شد و نمونه‌های آن را می‌توان در آثار مانسی مشاهده کرد. پس از ظهور اسلام، در ایران برای تزئین و آراستن قرآن‌ها به کار گرفته شد. قرآن‌های خوشنویسی و تذهیب شده‌ی قرون اولیه‌ی اسلام شباهت به نقوش تزئینی دوره‌ی ساسانی دارد.



تذهیب در قرآن کریم ابتدا به منظور تعیین سر سوره‌ها و تقطیع آیات و جزء‌ها به کار گرفته شد و دارای طرح‌ها و نقوش ساده‌ی هندسی بود.

همچنین در صفحات آغازین و پایانی قرآن‌ها نیز مورد استفاده قرار می‌گرفت. سر سوره‌ها اغلب دارای نقوش تزئینی ساده و شامل یک تریج در حواشی سر سوره‌ها بود و عناوین عدد آیات را با قلم زرین و اعراب و اعجام را با رنگ‌های شگرف از عنوان مشخص می‌ساختند.

در دوره‌های دیالمه، صفاریان و سامانیان تذهیب در کنار سایر صنایع مستظرفه پیشرفت قابل ملاحظه‌ای کرد اما زیباترین تذهیب‌ها بین قرون ۴ تا ۶ هجری قمری و در دوره‌ی سلجوقیان انجام شده‌اند. در عصر صفوی اصفهان مرکز هنر تذهیب‌کاری و خوشنویسی شد و در این مرکز با استفاده از رنگ‌های طلایی، زرد و سفید در زمینه‌ی تذهیب تغییرات زیبایی در این هنر پدید آوردند. در اواخر دوره صفویه و در دوره‌های زندیه و افشاریه و قاجار رشد این هنر به کندی گرایید ولی قطع نشد.



ابزار کار تذهیب کار شامل قلم‌مو، خط کش، ترلینگ، گونیا و مهره می‌باشد. رنگ‌های مورد استفاده در تذهیب شامل لاجورد

، شن‌گرف، جیوه، گوگرد حرارت داده شده، زنگار (رنگ مس)، سفید آب قلع، صمغ عربی، آب طلا، زرنیخ (سبز و مشکی) برنج (نارنجی) می‌باشد. اگر در تذهیب به غیر از رنگ‌های نام برده شده از رنگ‌های زعفرانی و رنگ سبز سیلو و غیره نیز استفاده شده باشد و نقش‌ونگارها حالت رنگارنگ و برجسته داشته باشند، به آن مرصع می‌گویند.

من را بهتر بشناسید ...



• حمیدرضا برومند
(مدیر دبیرستان دوره دوم پسرانه دماوند)

خدمت در امتداد راه شهدا

در شهریور سال ۱۳۵۲، در مشهد مقدس بدنیا آمدم. در سال ۱۳۵۷ و پس از پیروزی انقلاب با توجه به تجربه پدرم در واحد تشخیص هویت نیروی انتظامی به شهرستان سبزوار منتقل شدم و تحصیلات مقدماتی را در این شهر به پایان رساندم. در ایام نوجوانی، توفیق حضور در محضر روحانی برجسته شهر و استاد گرانقدر اخلاق، مرحوم آیت الله شهرستانی را یافتم. در سال ۱۳۷۱ موفق به قبولی در دانشگاه تربیت معلم مشهد در رشته زبان انگلیسی شدم؛ پس از پایان تحصیلات در شهرستان سبزوار در روستای شهیدپرور شم آباد مشغول به تدریس شدم، حال و هوای روستا و بچه‌های باصفا و مردم دوست‌داشتنی آن که احترام زیادی برای معلمین قائل بودند، یک دوره خاطره‌انگیز را برای من رقم زد بگونه‌ای که تا امروز هنوز مورد لطف بچه‌های آن دوره هستم. پس از آن بدلیل سوابق خوب به مجتمع شبانه‌روزی شهید باهنر سبزوار دعوت شدم و بهترین خاطره بنده از این دوران شب‌مانی‌هایی بود که با بچه‌ها در این دوران داشتیم و ایجاد رابطه صمیمی با دانش آموزان و ورود به مباحث تربیتی؛ در سال ۱۳۸۰ دعوت به تدریس در مدارس شاهد سبزوار شدم که زیباترین لحظه زندگی من بود و در ادامه، تدریس در مدارس نمونه امام سجاده (ع) و فرهنگیان در سال ۱۳۹۲، در سمت مشاور و مسئول دفتر معاون مدیرکل و مدیر آموزش و پرورش سبزوار جناب آقای دکتر بینش، مشغول به کار شدم و تلاش نمودم که حضورم در این سمت منشاء اثر برای فرهنگیان و دانش آموزان باشد. پیگیری احداث بیش از ۱۰ مدرسه روستایی و شهری ظرف دو سال از طریق خیرین مدرسه‌ساز (بنیاد برکت، بنیادمشایخی و ...)، ایجاد سایت پارلمان مجازی فرهنگیان در سبزوار که پل ارتباطی مستقیم و بی‌واسطه فرهنگیان با مدیر آموزش و پرورش بود، در سال ۱۳۹۴ و حضور در شهرستان دماوند که به نظر بنده یک توفیق و آزمایش الهی بود، چرا که در بدو ورود مسئولیت یک مدرسه ۴۰۰ نفری با بیشترین آسیب‌های اجتماعی به من واگذار شد و موجب شد بزرگترین چالش دوران خدمت را تجربه کنم اما از آن‌جایی که اراده خداوند بر این بود که فرزندان عزیز این منطقه جایگاه واقعی خود را بیابند، با مشارکت دادن اولیاء در همفکری و تصمیم‌گیری در مدت کمتر از یکسال این مدرسه تبدیل به یک مدرسه مطرح در سطح منطقه شد. و در پایان توفیق خدمت در دبیرستان شهدای موتلفه اسلامی دماوند که واقعا یک معجزه در زندگی بنده بود، توفیق خدمت در امتداد راه شهدا ...

چشمه‌سار معرفت

اصل هدایت خواهی

مری در تربیت اسلامی به هیچ بهانه ای نباید از تربیت متربی ملول شود و مسئولیت خود را تمام شده تلقی کند. چون تربیت، کاری خدایی است. خداوند متعال بنده خود را در هر وضعیتی تحت نظر دارد. هر قدر بنده راه گم کند باز خداوند طالب هدایت و تربیت اوست. مریبان و معلمانی که از مکتب اسلام تأثیر اساسی گرفته باشند به طور نسبی از همین صفت مطلق الهی باید بهره مند شده باشند. مریب اسلامی از تلاش برای ساختن و تأثیرگذاری بر روح و روان متربی لذت می برد و این کار را عبادت تلقی می کند.



در نظام فکری شهید مطهری نیز این ویژگی تربیت اسلامی مورد توجه و تأکید قرار گرفته است. این متفکر اسلامی که از اسلام ناب بهره های فراوان برده، معتقد است که تعصب ما به اسلام و کسانی که زیر لوای اسلام زندگی می کنند نباید در حدی باشد که علیه آنهایی که زیر لوای اسلام نیستند بدخواه باشیم و هدایت آنها را از خداوند متعال طلب نکنیم.

«وقتی که اینها (افراد ضد اسلام) هدایت نمی شوند و گذشته از این به صورت خار در سر راه دیگران درمی آیند، باید به آنها به چشم یک مانع نگاه کرد ولی نباید بدخواهشان بود. حتی انسان، بدخواه ابوجهل هم نباید باشد و مثلاً بگوید خدا نکند که ابوجهل مسلمان شود و به شهادت برسد. نباید آرزو کنیم که مانند ابوجهل ها یک وقت راه به حق پیدا نکند. یزید بن معاویه هم وقتی که از زین العابدین (ع) سؤال می کند که آیا من اگر توبه کنم توبه من قبول است یا نه، حضرت می فرماید بله قبول است؛ یعنی او هم بدخواه یزید نیست که آرزو کند که چون یزید قاتل پدرش می باشد توفیق توجه پیدا نباید تا به جهنم برود، بلکه برای او هم خیر می خواهد» (مطهری، ۱۳۷۴: ۲۵۷).

معرفی کتاب

رنج‌ها و فریادهای فاطمه (س)

نام کامل کتاب این است: «بیت الاحزان فی مصائب سیده النّسوان» نوشته دانشمند نامدار شیعه، حاج شیخ عباس قمی بیت الاحزان، نام اتاقکی بوده است که امیرالمؤمنین (ع) در قبرستان بقیع برای آن بانوی گرامی ساخت تا اهالی شهر از گریه های آن حضرت آسوده باشند. از این کتاب، لاقلاً شش ترجمه وجود دارد. کتاب، نخستین بار در سال ۱۳۶۹، توسط آقای محمدی اشتهاردی ترجمه و با مقدمه‌ای از آیت الله مکارم شیرازی در قم به چاپ رسید. ترجمه فصیح‌تر بعدی از آن آقای محبوب القلوب است که در نشر آفاق منتشر شده است.

کتاب پیرامون تاریخ پرماجرای زندگی غم بار بانوی اسلام فاطمه زهرا سیده نساء العالمین (س) نگاشته شده و چنانکه از نامش پیدا است حقایق دردناک مربوط به زندگی این بانوی بزرگ اسلام، به اضافه مقام والا و بی نظیر آن حضرت و فضائل و کرامات آن بزرگوار را در خود جای داده است.

از جمله سرفصل های اصلی این کتاب می توان به عناوین: مقدمه آیت الله ناصر مکارم شیرازی؛ ماجرای ولادت حضرت زهرا؛ گوشه ای از فضائل حضرت زهرا؛ ماجراهائی از ازدواج حضرت زهرا؛ ماجرای سقیفه بعد از رحلت رسول خدا؛ گفتار علمای اهل تسنن پیرامون بیعت گرفتن از علی؛ تأثیر و اندوه امامان از مصیبت حضرت زهرا؛ غصب فدک؛ نگاهی به خطبه ی حضرت زهرا؛ شدت اندوه و گریه ی فاطمه از فراق پدر؛ روزهای آخر عمر زهرا و گفتار او؛ ماجرای شهادت فاطمه و خاکسپاری او اشاره کرد.

بخشی از کتاب

پس فاطمه در آستانه خانه ایستاده، گفت:

«مردمی بدرفتارتر از شما نمی‌شناسم.

پیکر رسول... (ص) را در برابر ما رها کرده،

کارتان (خلافت) را بین خود بریدید. با ما

مشورت نکردید و حقی به ما باز نگردانیدید.»

نسخه الکترونیک این کتاب نیز در بستر وب موجود است و قابل دانلود می‌باشد. مطالعه این کتاب به خصوص در ایام فاطمیه توصیه می‌گردد.