حبیب
دوهفته نامه
۱۳۹۷ ویژه ۷

پانزدهم اسفند، روز درختکاری گرامی باد

ما از مردم خواهش میکنیم که درخت را پاس بدارند و فضای سبز را اهمّیّت بدهند. «هر ایرانی یک درخت» که گفته میشود و در زبانها هست، شعار خوبی است.

مقام معظم رهبری

۱۳۹۲/۱۲/۱۴

هر ایرانی یک درخت

موسسه فرهنگی شهدای موتلفه اسلامی

دوهفته نامه اطلاع‌رسانی، آموزشی و پرورشی سال سوم – شماره پنجاه و سوم دوشنبه ۱۱ اسفند ۹۹ ۱۷ رجب ۱۴۴۱

پیام بعثت

مبعث در کلام اهل بیت(ع) و ولی فقیه

سعدی اگر عاشقی کنی و جوانی

عشق محمد است و آل محمد

دیباچه

۲۵ رجب، شهادت امام موسی کاظم(ع)

شهید مطهری در سیری در سیره ائمه اطهار(ع)؛ ص۱۹۰ تا ۱۹۲ می‌نویسد :
سه روز پیکر مطهر امام(ع) را در کنار جسر بغداد نگه داشتند. برای این که به مردم این جور افهام کنند که امام(ع) به اجل خود از دنیا رفته است. البته امام کاظم(ع) علاقه‌مند زیاد داشت، ولی آن گروهی که مثل اسپند روی آتش بودند، شیعیان بودند. یک جریان واقعاً دلسوزی می‌نویسند که چند نفر از شیعیان امام کاظم(ع)، از ایران آمده بودند، با آن سفرهای قدیم که با چه سختی می‌رفتند؛ این‌ها خیلی آرزو داشتند که حالا که موفق شده‌اند بیایند تا بغداد، لااقل بتوانند از این زندانی هم یک ملاقاتی بکنند. ملاقات زندانی که نباید یک جرم محسوب شود، ولی اجازه ملاقات با زندانی را نمی‌دادند.
این‌ها با خود گفتند: ما خواهش می‌کنیم، شاید بپذیرند. آمدند خواهش کردند، اتفاقاً پذیرفتند و گفتند: بسیارخوب، همین امروز ما ترتیبش را می‌دهیم؛ همین جا منتظر باشید. این بیچاره‌ها مطمئن شده بودند که آقا را زیارت می‌کنند و بعد بر می‌گردند به شهر خودشان [و می‌گویند] که ما توفیق پیدا کردیم آقا را ملاقات کنیم و آقا را زیارت کردیم؛ از خودشان فلان مسئله را پرسیدیم و این جور به ما جواب دادند. همین‌طور که بیرون زندان منتظر بودند که کی به آنها اجازه ملاقات بدهند، یک وقت دیدند که چهار نفر بیرون آمدند و یک جنازه هم روی دوششان است. مأمور [به آنها] گفت : امام شما همین است ... و لا حول و لا قوة الا بالله العلی العظیم

۱۴ اسفند، روز احسان و نیکوکاری

در این روزها که برخی از کسب وکارها به خاطر سایه‌ی بیماری فراگیر کرونا آسیب دیده‌اند و اندک درآمد برخی افراد اندک‌تر شده و یا خدای ناکرده از بین رفته، چه اشک‌هایی که از سر نداری و رنج، بر زمین آرزو ریخته می‌شود و چه دل‌های نازکی که از سر اضطرار و ناراحتی شکسته می‌گردد! دست‌های بی‌نیرو، چشم های پر اشک، قلب‌های آزرده، پاهای ناتوان، سینه‌های خسته، دل‌های مضطرب، اتاق های سرد، محله‌های تاریک، شهرهای بی‌روح، غروب‌های غمگین؛ همه و همه در آرزوی یک تکان فکر و اندیشه و به امید یک حرکت خداجویانه و مهرورزانه از سوی نیکوکاران، در همه زمان‌ها، به ویژه روز احسان و نیکوکاری است، از سال ۱۳۶۹ هر سال در اسفندماه و در آستانه عید نوروز و بهار طبیعت، مردم مهربان و نیکوکار کشور ما همزمان با آغاز هفته احسان و نیکوکاری در ۱۴ اسفند در همایشی عظیم که تبلور نوع‌دوستی، نیکوکاری و مهرورزی آنان است دست‌های پر محبت و عاطفه خویش را بر سر خانواده‌های نیازمند و کودکانشان می‌کشند.
در برخی آیات نورانی قرآن کریم، آثار و برکات الهی احسان و نیکوکاری چنین مطرح شده است:
ـ «برای کسانی که نیکی کردند، در این جهان نیکی است و بی‌گمان سرای واپسین بهتر است؛ چه خوب است سرای پرواپیشگان!»
ـ «پس خدا پاداش این جهان و پاداش نیکوی سرای آخرت را به آنان ارزانی داشت و خداوند نیکوکاران را دوست دارد».
احسان و نیکوکاری باعث تعدیل ثروت در جامعه شده و نظام طبقاتی را از بین می‌برد، دوستی و صمیمیت را بین افراد جامعه ایجاد نموده و آمرزش گناهان انسان را سبب شده و در نتیجه سعادت و عاقبت به‌خیری انسان‌های نیکوکار در دنیا و آخرت را تضمین می‌نماید و باعث محبوبیت او در پیشگاه خداوند می‌شود. آثار یاد شده در صورتی نصیب انسان خواهد شد که رسیدگی و کمک به انسان‌های نیازمند برای رضای خدا باشد و از ریا و خودنمایی و آزار و اذیت و منت‌گذاری جداً پرهیز شود.

تقدیر مدیر محترم دبیرستان شهدای مؤتلفه اسلامی دماوند از دانش‌آموزان برتر نیمسال اول

ضمن تبریک ولادت با سعادت امام علی(ع) و روز پدر رتبه‌های برتر دانش آموزان دبیرستان شهدای مؤتلفه اسلامی دماوند (به تفکیک کلاس ها و پایه ها) خدمتتان معرفی می‌گردد .
شایان ذکر است رقابت‌ها بسیار نزدیک بود، فلذا از کلیه دانش آموزان عزیز کمال تشکر و قدردانی دارم.
امیدوارم در نیمسال دوم بقیه دانش آموزان عزیزم نیز موفق باشند.
در پایان از تلاش‌های دبیران بزرگوار و همکاران محترم کمال تشکر را دارم.

مدیر دبیرستان شهداء موتلفه اسلامی دماوند
محمد حسین خطیب دماوندی

صاحب امتیاز:
نشریه داخلی موسسه فرهنگی شهدای مؤتلفه اسلامی
مدیر مسئول: حسین حائری زاده
سردبیر : وحید نوروزی
مدیر اجرایی : سید حسن صدری
صفحه آرایی و گرافیک : وحید نوروزی

دبیران گروه ها :
گروه آموزشی، پژوهشی: نقی کلارستاقی(نوری)
گروه ورزش: وحید کثیری
گروه سلامت: مصطفی مسرور خسروی

همکاران تحریریه :
زینب کلانتری، مرضیه رستگار، زهرا شاه‌ویسی، منیره صداقت
حامد فارسیان، حمیدرضا عقیقی، سعید مرتضوی، مصیب کریمی،
سعید مقدمی، مهدی خانه‌مسجدی، محمدجواد مقدمی

با تشکر از مدیران، معاونین پرورشی و آموزشی
و روابط عمومی مقاطع شهدای مؤتلفه اسلامی

آموزشی، پژوهشی

سواد مالی برای کودکان ۱۴ الی ۱۶ سال

(قسمت دوم)

• نقی کلارستاقی (کارشناس آموزش موسسه)

در شماره های قبلی به آموزش سواد مالی برای سنین ۳-۴ سال، ۵-۷ سال، ۸-۱۰ سال و ۱۱-۱۳ سال پرداختیم و در ادامه سلسله مطالب ارائه شده در باره سواد مالی که از سال تحصیلی سال جاری شروع گردیده است، در شماره قبل از نشریه، قسمت اول از آموزش سواد مالی برای کودکان ۱۴ تا ۱۶ سال با موضوعات فشار همسالان و افزایش مسئولیت در این سنین پرداختیم. و در این شماره به موضوعات کمک هزینه مالی در این سنین و اشتغال پاره وقت می پردازیم :

۳. کمک هزینه پرداخت ماهانه را افزایش دهید. این یک انتقال بزرگ است که نیاز به برنامه ریزی و بودجه بندی بیشتری دارد. اطمینان حاصل کنید که این مبلغ برای تأمین هزینه های اساسی به اضافه چند چیز سرگرم کننده کافی است ، اما نه آنقدر که بچه هایتان بی خیال خرج کنند.

- در حالی که محاسبه دقیق برای تصمیم گیری در مورد میزان پرداخت کمک هزینه وجود ندارد ، عوامل زیر را در نظر بگیرید.
- چه چیزهایی هزینه دارد
- توانایی های فردی فرزندان شما برای مدیریت موفقیت آمیز و معقول پول خود
- نیاز به یک رویکرد مترقی که بچه های شما را برای دانشگاه و فراتر از آن آماده کند ، بودجه ای واقع بینانه را برای آنها رقم بزنند که سرانجام بتوانند خودشان از پس آن برآیند
- آیا فرزندان شما از مشاغل نیمه وقت درآمد دارند یا خیر.
- میزان کمک هزینه ای که تصمیم می‌گیرید باید برای پوشش دادن کافی باشد:
- تمام نیازهای خریدی که اکنون فرزندان شما مسئول آن هستند.
- مقداری برای هزینه های اختیاری.
- مقداری برای پس انداز و اهداف مالی بلند مدت است.
- مقداری برای کمک‌کردن به نیازمندان، به عنوان مربوط به ارزشهای خانوادگی.
- کمک هزینه ها هنوز باید به صورت نقدی پرداخت شود و فرزندان شما فقط باید به صورت نقدی معامله کنند
- بودجه را با هم تدوین کنید. این امر هم مقدار واقعی کمک هزینه را راهنمایی می کند و هم به فرزندانتان کمک می کند تا اولویت های پس انداز و هزینه های خردمندانه را ترسیم کنند. برای کمک به نظارت بر اهداف بودجه و پیشرفت آنها ، از ابزارهای نوین استفاده کنید.
- از کمک مالی اجتناب کنید. اگر فرزندانتان کمبود پول دارند ، با آنها بنشینید تا در جایی که انتظارات بودجه و واقعیت مطابقت ندارد کار کنید.
- آنها را تشویق کنید تا آنچه را که لازم دارند به دست آورند یا روی فعالیتهای آزاد تمرکز کنند، همچنین می‌توانید پیشنهاد وام را نیز در نظر بگیرید.
- بچه های شما هر چه بزرگتر می شوند بیشتر در معرض چیزهای خوب و بد قرار می گیرند. برای شما مهم است که از نظر مالی ، اجتماعی و شخصی درگیر باشید. اگر نگرانی در مورد هزینه ها ظاهر شد ، روش دیگری را امتحان کنید که بیشتر رشته های کیف را در آن نگه دارید ، در حالی که هنوز به بچه های خود اجازه می دهید در تصمیمات مالی و تجربیات یادگیری به روش محدودتری شرکت کنند

۴. اشتغال پاره وقت یا کار داوطلبانه را در نظر بگیرید.

یک شغل نیمه وقت به فرزندان شما کمک می کند تا ارزش کار، درآمد و ارزش پول را درک کنند. یافتن تعادل مناسب بین کار در مدرسه، اشتغال و سایر فعالیت ها نکته کلیدی است.

- تجارب کاری به بچه ها کمک می کند:
- صنعت یا محیط کاری را که ممکن است برای شغل در نظر بگیرند تجربه کنید.
- مهارت های مدیریت زمان و مهارت شغلی را بیاموزید
- مسئولیت های کاری را درک کنید
- بیاموزید که چگونه صحبت کنید ، بنویسید ، رفتار کنید و لباس حرفه ای بپوشید.
- عزت نفس و اعتماد به نفس پیدا کنید.
- از خسته شدن آنها جلوگیری کنید ، که می تواند منجر به تأثیرات منفی در زندگی آنها شود.
- در حالی که فرزندانتان مزایای زیادی برای کار دارند ، باید همیشه مزایا را با مدرسه و سایر تعهدات سنجید.
- بعضی از کودکان می توانند با موفقیت در مدرسه ، فعالیت های فوق برنامه و شغل تعادل برقرار کنند
- دیگران ممکن است این مسئله را چالش برانگیز بدانند. اگر کار در طول سال تحصیلی بیش از حد است، فرزندان شما باید مشاغل تابستانی را به عنوان مثال، نجات غریق در استخر محلی یا یک مشاور اردوگاه در نظر بگیرند.
- اگر فکر می کنید کار مناسب نیست ، فرزندان خود در موقعیت های داوطلبانه درگیر کنید که تجربه های یادگیری مشابه و احساس مسئولیت بیشتری را فراهم می کند. موقعیت ها اغلب در بیمارستان ها ، موزه ها، اماکن مذهبی و سایر سازمان ها موجود است.
- بخشی از کار پرداخت مالیات است. وقت بگذارید و توضیح دهید که چرا مالیات پرداخت می شود ، چه هدفی را دنبال می کنند و چگونه نرخ مالیات با افزایش درآمد به تدریج افزایش می یابد
- یکی از بهترین تخصیص ها برای درآمد کسب شده پس انداز دانشگاه است. بچه های شما علاقه زیادی به تحصیلات خود دارند و از آنچه برای پرداخت هزینه دانشگاه نیاز است قدردانی می کنند.
- اگر قصد ندارید شهریه دانشگاه را بپردازید یا قادر به پرداخت آن نیستید ، این بحث مهم در این مقطع است.

منبع :

SageVest Kids | Financial Literacy For Kids And (Teens (kidsfinancialeducation.com

پرورشی

مربای تربیت

● سید مهدی بنی‌طباء (معاون پرورشی مؤسسه)

یقه کت و کاپشن هایمان را بالاداده بودیم و مثل مرغ گردن هایمان را جمع کرده بودیم تا شلاق باد پاییزی کمتر گوش هایمان را بیازارد.

همان گوش هایی که به قول آقای ناظم یکی در بود و یکی دروازه! و توقع داشت در آن صبح سرد « در » را باز کنیم و «دروازه» را ببندیم تا فرمایشاتش بلکه در مغزهایمان فرو رود! «آن هایی که موهایشان را کوتاه نکرده اند امروز به کلاس نروند،آقای عباسی هم امروز کسالت دارند نمی آیند پس بچه هایی که جغرافی دارند ساکت سر کلاس می مانند تا خودم بیایم،... » گفت و گفت و گفت...

راستی می خواهیم برای رزمندگان مربای هویج درست کنیم ، اگر هر کدام یک کمی شکر بیاورید کلّی مربا می پزیم!!

سال های جنگ بود و بازار همدلی و همراهی با رزمندگان داغ داغ. اما این مدلی اش را ندیده بودیم آن هم در مدرسه پسرانه! آن هم پسرهایی که تازه پشت لبشان سبز شده بود و هر چیزی توی کَتشان نمی رفت!

پچ پچ ها شروع شد. آقا مگه ما دختریم!؟ ...حتما باید بنشینیم هویج ها را هم پوست بکنیم!... نه بابا ! بعد از مربا باید بافتنی ببافیم...

نهیب آقای ناظم بساط خوشمزگی ها را جمع کرد:« .. اولا هویج را پوست نمی کنند ! ثانیا مگه دخترها چه عیبی دارند؟! از شما خیلی زرنگ ترند. توی مدرسه ی خانم من، هر هفته آش درست می کنند ، می فروشند ، با درآمدش مربا درست می کنند و خیلی کارهای دیگه برای جبهه ها » ...

و ما که منبع الهام این طرح نوآورانه و خلاقانه را کشف کرده بودیم خوشحال به کلاس ها رفتیم . طی آن هفته چند بار یادآوری آقای ناظم بود برای پخت مربا و خنده های ما و شکرهایی که آمد ، البته نه خیلی زیاد! یک روز هم چندتا از مادرها آمدند و توی کارگاه مدرسه دست به کار شدند.

فردا صبح قبل از صبحگاه بچه‌ها گُله به گُله توی حیاط پچ‌پچ می‌کردند. خبر عجیبی بود، از آن خبرهایی که به تنهایی می‌توانست با مزه و سوژه‌ی خنده باشد ، ولی وقتی پای جنگ و جبهه پیش می‌آید نه تنها خنده‌دار نبود بلکه یک جورهایی بوی نامردی می‌داد! البته خدا را شکر به خیر گذشته بود. یکی از مادرهایی که دیروز در تیم مربا‌پزان حضور داشت به پسرش گفته بود توی یکی از کیسه ها به جای شکر، نمک آورده بودند که شُکر خدا با هوشیاری یکی از مادران کدبانو و سردوگرم چشیده، این توطئه ناکام مانده بود!!

جای دشمنتان خالی! آن روز صبحگاه نبود ،دادگاه بود! و قاضی ،ناظم عصبانی ، که همه را به ضد اسلام و نظام و رزمندگان بودن متهم کرد و در نهایت هم مجازات کسر نمره انضباط از همه ی مدرسه !! حتی آنها که در این طرح شرکت نکرده بودند!

حس و حال بدی بود. همه در مظانّ اتهام بودند حتی آنها که سهمیه مصرف شکر یک ماه خانواده شان را با کوپن گرفته بودند و خالصانه به مدرسه آورده بودند.

به همه توهین شده بود حتی آنهایی که پدران و برادرانشان الان در جبهه بودند.

و خلاصه اینکه با ادبیات خبری و رسانه ای امروز ، داشت می رفت که این موج نارضایتی به بحرانی اجتماعی در مدرسه تبدیل شود.

زنگ سوم، علوم داشتیم .برعکس یک ماه و اندی قبل، آقای نبوی

خودش به کلاس آمد. با لباسی ساده و ظاهری خسته و صورتی پرزخم و خراش ، ولی آرام و صمیمی .. آقا خوش آمدید! کی از جبهه برگشتید؟ ..آقا زخمی شدید؟ .. آقا نبوی خوش گذشت؟!

آره الحمد لله خوش گذشت . به خصوص که هر روز صبحانه کره با مربای هویج می خوردیم! و مربای هویج را جوری گفت که درد دل همه را باز کرد.

گفتیم و گفتیم و گفتیم ... و او شنید و شنید و شنید تا آرام شدیم. بعد هم خودش شروع کرد: البته من به آقای ناظم گفتم که احتمالا اشتباه شده ، شاید یکی می خواسته خاکه قند بیاورد ، نمک آورده وگرنه این بچه ها که.. !

راستی بچه‌ها این را هم بدانید که توی جبهه‌ها این مرباها بخشی از صبحانه‌ی مفصل نیست، بلکه شاید یک قاشق مربا و یک تکه نان ، یک وعده غذای رزمنده ای باشد! یا این کشمش و انجیر خشکی که بسته‌بندی می‌کنید و به جبهه می فرستید (انگار از قصد و با اصرار از فعل مخاطب استفاده می کرد)

آجیل شب نشینی های جبهه نیست ، بلکه یک بسته کوچک آن ، جیره ی جنگی یک روزه‌ی رزمنده‌ای را تامین می‌کند. حتی شیشه‌ی خالی مرباها ، توی سنگر می شود لیوان شیک چای خوری !

و چه می کند این شیوه و زبان با دل نوجوان !! زبان همدلی و همراهی به جای زبان تقابل و اعتراض و سرزنش ! و شیوه‌ی شناخت و درک حس و حال مخاطب در امر تعلیم و تربیت به جای پیچیدن نسخه ی واحد برای همه!

شیوه ای که به جای تجویز نسخه زنانه و مادرانه برای پسران نوجوان، با ما چنان کرد که سال های بعد از همان جمع ، برخی به جای شِکر،جان شیرین خود را در طبق اخلاص گذاشتند و در جبهه ها به شهادت نائل آمدند.

آن روز و فردایش با پیشنهاد و همراهی آقای نبوی ، پول جمع کردیم، قلّک هایمان را شکستیم و حتی ته جیب‌هایمان را تکاندیم و با مبالغی قابل توجه مربای شیشه‌ای خریدیم و با اقلام دیگری که پدران و مادرانمان اهدا کرده بودند برای جبهه ها فرستادیم.

صدالبته که این چند خط سمینار پرورشی، تربیتی !! وسط نقل خاطره، حاصل افاضات امروز من است که خود سال‌ها در کسوت معلم و مربی خدمت می‌کنم وگرنه آن روزها نه شیوه‌ی اشتباه آن آقای ناظم را نقد می‌کردیم و نه روش زیبای آن معلم علوم را . فقط اینقدر فهمیدیم که احساس گناه و تحقیر و عصیان ،جایش را به حس انجام وظیفه و ادای دِین و تکلیف داد.

مولای متقیان می فرمایند:

إذا عاتَبتَ الحَدَثَ فاترُک لَهُ مَوضِعا مِن ذَنبِهِ لِئَلاّ یَحمِلَهُ الإِخراجُ عَلَی المُکابَرَةِ .

امام علی علیه‌السلام :

هرگاه جوان را سرزنش می‌کنی، از برخی گناهان درگذر تا سرزنش، او را به سرسختی (مقابله) وادار نکند .

[شرح نهج البلاغة : ج ۲۰ ص ۳۳۳ ح ۸۱۹ .]

پرونده ویژه

پیام مبعث

توحید، اصلی ترین و مهم ترین پیام بعثت است. فراگیری این اصل چنان گسترده است که اسلام به نام دین توحید شناخته می شود. در قرآن کریم، اصل توحید، ساختار کلی همه آیات است و نخستین پیام همه پیامبران پیشین نیز اصل توحید بوده است: «پیش از تو هیچ پیامبری نفرستادیم، مگر آنکه به وی وحی کردیم که معبودی جز من نیست، پس تنها مرا پرستش کنید».
(سوره انبیاء: آیه ۲۵)
حال که در آستانه عید بزرگ مبعث پیامبر(ص) قرار داریم، این اتفاق مبارک و فرخنده و ثمرات و اهداف آن را به طور مختصر و در کلام ائمه و بزرگان مرور می‌کنیم .

مبعث در کلام اهل بیت (ع)

پروردگار بزرگ، به پایان همه کارها دانا بود و بر دگرگونی های روزگاردر محیط بینا و به سرنوشت هر چیزی آشنا. محمد صلی الله علیه و آله را برانگیخت تا کار خود را به اتمام و آنچه را مقدر ساخته به انجام رساند. پیغمبر که درود خدا بر او باد، دید که هر فرقه ای دینی گزیده و هرگروه در روشنایی شعله ای خزیده و هر دسته به بتی نماز برده و همگان یاد خدایی را که می شناسند از خاطر سترده اند.
پس خدای بزرگ تاریکی ها را به نور محمد روشن ساخت و دل ها را از تیرگی کفر بپرداخت و پرده هایی را که بر دیده ها افتاده بود، به یکسو انداخت.»

حضرت فاطمه زهرا(س)

مولفه های جاهلیت در کلام امام علی (ع)

سال های طولانی بر مردمی گذشت که بر اثر دوری از مکتب پیامبران، در منجلاب گمراهی و فساد غوطه ور بودند، نه امنیت جانی داشتند، نه امنیت مالی و ناموسی. سایه شوم جهل و تعصب همه جا را تاریک کرده بود. ظلم و بیداد گری و لجاجت و انواع جنایات هولناک، همه را به ستوه آورده بود؛ به گونه ای که به فرموده علی علیه السلام «میوه درخت جاهلیت، فتنه و آشوب و غذای مردمش مردار گندیده، لباس زیرینشان ترس و وحشت و لباس رویینشان شمشیر بود. آب حیات انسانی در زمین فرو رفته بود و منارهای هدایت، کهنه و فرسوده شده و پرچم های گمراهی و تیره بختی آشکار گردیده بود»

هدف از بعثت در کلام امام علی (ع)

خداوند، حضرت محمد را به حق برانگیخت تا بندگان خود را از پرستش دروغین بت‌ها رهایی بخشد و به پرستش خود راهنمایی کند و آنان را از پیروی شیطان نجات دهد و به اطاعت خود کشاند.
پس خداوند، رسولان خود را در میان مردم برانگیخت و پیامبرانش را پیاپی به سوی آنها فرستاد تا از مردم ادای عهد و پیمان فطرتی را که با پروردگارشان بسته بودند، بخواهند و نعمت فراموش شده او را به ایشان یادآوری کنند و با تبلیغ دلایل روشن، وظیفه رسالت را انجام دهند و نیروی عقل های مردم را که زیر غبار کفر و شرک و گمراهی پنهان شده بود، برانگیزانند و به کار اندازند و آیات بزرگ الهی را به ایشان بنمایانند.
خدای سبحان برای وفای به وعده خود و کامل گردانیدن دوران نبوت، حضرت محمد را مبعوث کرد؛ پیامبری که از همه پیامبران، پیمان پذیرش نبوت او را گرفته بود. نشانه های او شهرت داشت. و تولدش بر همه مبارک بود.

مبعث در کلام امام خمینی«ره»

هدف از بعثت در کلام امام خمینی«ره»

«بعثت رسول خدا برای این است که راه رفع ظلم را به مردم بفهماند، راه این که مردم بتوانند با قدرت های بزرگ مقابله کنند. بعثت برای این است که اخلاق مردم را، نفوس مردم را، ارواح مردم را، تمام این ها را از ظلمت ها نجات بدهد. ظلمات را به کلی کنار بزنند و به جای او نور بنشاند، ظلمت جهل را کنار بزنند و به جای او نور عمل بیاورد، ظلمت ظلم را به کنار بزنند و به جای او عدالت بگذارد... و راه او را به ما فهمانده است، فهمانده است که تمام مردم، تمام مسلمین برادر هستند و باید با هم وحدت داشته باشند، تفرّق نداشته باشند».

انگیزه های بعثت در کلام امام خمینی «ره»

«انگیزه بعثت، نزول وحی... و نزول قرآن است و انگیزه تلاوت قرآن بر بشر این است که تزکیه پیدا بکنند و نفوس مصفّا بشوند، از این ظلماتی که در آن ها موجود است تا این که بعد از این که مصفّا شدند، ارواح و اذهان آن ها قابل این بشود که کتاب و حکمت را بفهمند. انگیزه بعثت این است که ما را از این طغیان ها نجات دهد و ما تزکیه کنیم خودمان را، نفوس خودمان را مصفّا کنیم... اگر این توفیق برای همگان حاصل شد، دنیا یک نوری می شود نظیر نور قرآن و جلوه نور حق».

مبعث در کلام مقام معظم رهبری

مقام معظم رهبری، بعثت پیامبران را از حوادث بی نظیر عالم و دارای آثاری ماندگار برای حیات بشر برشمرده و می فرمایند: «هیچ حادثه ای از قبیل انقلاب های بزرگ، مرگ ها و حیات های ملّت ها، پدیدآمدن اشخاص بزرگ، از بین رفتن اشخاص بزرگ ظهور مکتب های گوناگون، اهمیتش برای بشریت به اندازه بعثت های انبیا نیست. هم چنان که امروز شما می بینید، ماندگارترین شکل های فکر و ذهن آحاد بشر، همان شکل هایی است که ادیان به آن ها داده اند و تا ابد هم همین طور خواهد بود. اگرچه امروز بسیاری از کسان در عالم هستند که مستقیما خود را در پرتو اشعه بعثت نبی اکرم قرار نداده اند، یعنی غیرمسلمان ها، اما همان ها هم از برکات این بعثت، تاکنون منتفع شده اند».
ایشان در جای دیگری می‌فرماید :
«مسأله بعثت و پدید آمدن این حادثه، مهم ترین مسأله ای است که در طول عمر طولانی بشریت، برای او اتفاق افتاده است. در سرنوشت انسان و تاریخ بشر، هیچ حادثه ای به قدر این حادثه مؤثر نبوده و هیچ لطفی از طرف پروردگار، به عظمت این لطف، بر انسان ها وجود نداشته و امروز آن چه از شعار ما در دنیا مطرح است، همان پیام ها و شعارهای بعثت است. مثل شعار عدالت اجتماعی، آزادگی، علم و دانش، ترقی و تعالی».

منبع : پایگاه اطلاع‌رسانی دفتر حفظ و نشر آثار آیت ا... العظمی خامنه‌ای، پرتال امام خمینی، پایگاه اطلاع‌رسانی علمی، آموزشی سراج اندیشه

رویدادها

رنج شیرین

● زینب شمس (معاون پرورشی دبیرستان دوره دوم دخترانه)

در پاسخ به مطلب "می‌شناسمت" چاپ شده در شماره پیشین

اولین روزهای تابستان، وقتی پرچم امور پرورشی را به دستم دادند، قدم در مسیر جدیدی گذاشتم که گرچه با آن بیگانه نبودم، اما با نگاهی متفاوت از همیشه به آن می نگریستم.

با خود وعده کردم که اگر زمین خوردم، اگر خسته شدم و نفس برای ادامه راه کم آوردم، اگر ناامیدی، مسیر هموار پرورش را سنگلاخی و ناهموار کرد، باز هم نگذارم پرچم پرورش زمین بخورد.

مثل سرباز گردان تخریب و شناسایی، مسیر را در حد بضاعتم به خوبی شناختم. دانستم که کار پرورش، کار فکری است... بیشتر از همه نفس می‌زنی و کمتر از همه دیده می‌شوی! زیبایی کار پرورش، در گمنامی آن است! شاید تعبیر پدرم، تعبیری لطیف و نزدیک به حقیقت است که نیروی پرورشی، از همه بیشتر کار می‌کند و از همه کمتر دیده می‌شود! این هشدار لطیف را پدرم در آغاز کار به من داد تا خود را برای رویارویی با دشواری‌های راه، مقاوم و مجهز کنم. تا از فراز و نشیب‌های راه نهراسم و جانزنم .

هیچ گاه اطلاق عنوان « معاونت پرورشی» را برای خودم لطیف و زیبا ندیدم. شاید عنوان « نیروی پرورشی» همیشه برایم لطافت و حلاوت بیشتری داشته است. درست مثل نیروهای تدارکات پشت جبهه... درست مثل تیم قوی ساخت یک فیلم که در نهایت گمنام می‌مانند، هیچ کس از یک صدابردار، از یک تدوینگر یا یک دستیار کارگردان امضا نمی گیرد... همه بازیگران فیلم را می شناسند و در ایده آل ترین حالت ممکن، کارگردان اثر را...

امسال پا در راهی نهادم که در قدم به قدم آن احساس کردم قد کشیدم، بزرگ شدم و تجربه اندوختم! در اتاق پرورشی مدرسه با خودم قرار گذاشتم از جغرافیای تقویم فراتر بروم، کلیشه ها را بشکنم و کیفیت را قربانی کمیت نکنم... نمی خواستم کلیشه هایی که همیشه در واحد پرورشی مدارس خودم آزارم داد، دوستان دانش آموزم را رنج دهد...دانستم که دغدغه مند بودن همواره همراه با رنج است... گاهی این رنج برایم شیرین و دوست داشتنی بود و گاه هم بر تلخی آن صبوری کردم و آموختم...

گفتند هشتم اسفند روز ما است، اما خاطرم نبود! درست مثل میزبان یک محفل بزرگ که آنقدر مشغول ساماندهی امور میهمانی است که خود را از یاد می برد... شیرینی خستگی و دغدغه ها و لبخندها و خاطرات کار پرورشی، تا ابد در حافظه ام ثبت خواهد شد... و چه تجربه زیبا و نعمت دل انگیزی بود...

ستاد

جشن ولادت

جشن میلاد امیرالمومنین(ع) و بزرگداشت مقام پدر، روز چهارشنبه مورخ ۹۹/۱۲/۶، با حضور مدیرعامل محترم مؤسسه و همکاران ستادی در محل نمازخانه برگزار گردید.

دبیرستان‌های دوره دوم

جلسه بررسی برنامه‌های آموزشی ایام نوروز و همچنین آزمون رویش مورخ ۹۹/۱۲/۳ با حضور مسئولین ستادی و همچنین مدیران، معاونین آموزشی و مسئولین پایه دبیرستان‌های دوره دوم در محل سالن جلسات استاد عسگراولادی«ره» برگزار گردید.

دبستان‌ها

جلسه برنامه‌ریزی تکالیف ایام نوروز دبستان‌ها، مورخ ۹۹/۱۱/۲۹ با حضور معاون و کارشناسان آموزشی مؤسسه و همچنین معاونین آموزشی دبستان‌ها در سالن جلسات شهید عراقی برگزار گردید.

آموزش قرآن

جلسه هماهنگی و برنامه‌ریزی کارگروه آموزش دینی و قرآن، مورخ ۹۹/۱۲/۳، با حضور مدیرعامل محترم، معاونین آموزشی و پرورشی مؤسسه در سالن جلسات شهید عراقی برگزار گردید.

دبستان پسرانه تهران(دوره اول)

گنجینه علم

در تاریخ ۲۵ بهمن‌ماه جشن میلاد امام محمدباقر (ع) در سامانه «شما» به صورت آنلاین برگزار شد.

این جشن با پخش انیمیشن آموزنده از سبک زندگی حضرت امام محمدباقر(ع) همراه بود، همچنین در مورد زندگی‌نامه آن حضرت مطالبی بیان گردید و در پایان مراسم با مولودی خوانی مربی پرورشی به پایان رسید.

میعاد با اولیا

در تاریخ ۳۰ بهمن‌ماه ۱۳۹۹ بسته آموزشی اسفندماه دانش آموزان شامل کاربرگ‌های آموزشی، فیلم‌های تدریس، ارزشیابی پویا ۴، به همراه لوح یادبود و یادمان جشن انقلاب، جوایز دانش‌آموزان برتر در جشنواره قرآنی و کارنمای ارزشیابی بهمن‌ماه دانش آموزان به اولیاء آنان ارائه و تحویل گردید.

همچنین نظرسنجی از میزان رضایت‌مندی اولیاء از فعالیت‌های آموزشی و تربیتی دبستان صورت پذیرفت.

ستاد ثبت‌نام

جلسه ستاد ثبت نام درتاریخ ۴ اسفند ماه برگزار شد، در این جلسه مدیریت دبستان مراحل گزینش (مصاحبه ،مشاهده ، سنجش علی و تست استعداد تحصیلی) و ثبت نام نهایی دانش‌آموزان در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ را تشریح نموده و شرح وظایف اعضای ستاد را تبیین و ابلاغ نمودند.

رویدادها

دبستان پسرانه تهران (دوره دوم)

فارسی را پاس بداریم

کارگروهی با حضور مدیرعامل محترم وکارشناسان ستادی و ادبیاران معزز وآموزگاران جهت راههای ارتقای آموزشی و درس پژوهی و تولید جشنواره های ادبی برگزارگردید.

نهمین بسته آموزشی

در آخرین هفته بهمن توفیق توزیع نهمین بسته آموزشی بهمراه کارنامه جامع نوبت اول راداشتیم، در این بسته پنج جزوه نیمسال دوم زبان انگلیسی وقریب ۷۰صفحه پلی کپی و۱۷ساعت فیلم کلاسهای آنلاین توزیع شد .

انجمنی پیگیر و همراه

علیرغم کرونا تمامی جلسات انجمن بصورت حضوری برگزارشد و بر ضرورت انتقال دقیق دغدغه‌های والدین در مدرسه مجازی تاکید شد، اعضای انجمن از ابتکارات همکاران در پردازش شخصیتهای دانا و توانا و عروسک جذاب خندان قدردانی کردند.

دبستان دخترانه تهران

ایام شادمانی

ماه رجب است و عطر دل‌انگیز مناجات و رازو نیاز صوت دلنشین دعای " یا مَن ارجوه لکل خیر" در فضای کلاس، دل و جانمان را جلا می بخشد . ماهی پر فضلیت با روزهایی بس درخشان .

چند روزیست که شاهد حضور انگشت شمار دانش آموزان در مدرسه هستیم و این خود عجیب نعمتی است برای اجرای پر شورترِ مناسبت‌ها در فضای خالی دبستان .

سایتِ مدرسه را مناسب با حال و هوای ایام فضاسازی کرده‌ایم و هر روز عزیزی از دختران دبستان با شال‌های سفید و صورتی پر شوق و سرحال روبه روی دوربین قرار می گیرد و مشغول اجرا .

جشن میلاد امام باقر(ع) را که با همراهی عزیزان پایه ی چهارم برگزار می‌نماییم ؛ فضا را رنگ حزن می‌دهیم تا با اجرای عزیزان کلاس سومی به سوگ "هادی الائمه(ع)" بنشینیم و در میان معانی زیبای "زیارت جامعه" دختران را کودکانه با "کهف الوری" و معدن بی پایان جود و کرم اهل بیت(علیهم السلام) آشنا نماییم .

چند روزی به میلاد دو باب الحوائج مانده است و فرصت باقی است تا اجراها و عرض ارادت های دختران عزیز به دستمان برسد تا با همراهی پر مهرشان جشن میلاد امام جواد (ع) و حضرت علی اصغر (ع) با شوق و حرارت تمام برگزار گردد.

و اکنون که فیلمبرداری نمایش "مولود کعبه" با اجرای عزیز دختران پایه ششمی با حفظ ماسک ها و آن خنده های ریزو گاه گاه شان به پایان رسیده ؛ آماده می شویم تا با همراهی حضوری و مجازی دانش آموزان دومین جشن مجازی میلاد امیر مومنان علی (علیه السلام) را در روزگار عجیب کرونا برگزار نماییم .

دبستان پسرانه دماوند

رویداد بزرگ دماوند

دبستان دماوند در قالب چهار فراخوان اقدام به برگزاری مسابقات متنوع مجازی جشنواره دهه فجر با موضوعات ورزشی؛ فرهنگی و هنری؛ علمی و برنامه های معرفتی- بصیرتی نمود.

به دعوت امام جمعه محترم دماوند حاج آقای فتاح دماوندی؛ معاونت پرورشی دبستان در جلسه ستاد دهه فجر شهرستان حضور یافت و با همکاری معاونت آموزشی سرکار خانم غیب الهی؛ دبیر محترم پایه ششم جناب آقای محمدی؛ مربی محترم هنر؛ جناب آقای میرهادی مجموعه مسابقات مجازی دهه فجر شهرستان را در هفت بخش و دو برنامه با کمک دفتر امام جمعه محترم، اداره اوقاف و امور خیریه؛ بنیاد شهید و امور ایثارگران؛ اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی و دبستان شهدای موتلفه اسلامی دماوند طراحی نمودند.

استقبال از این مسابقات بسیار مطلوب بود به گونه ای که بیشتر از ششصد فایل مختلف به دبیرخانه مسابقات ارسال گردید که با توجه به اینکه برخی مسابقات به صورت فایل ویدئویی ارسال گردیدند، داوری آثار چند روز به طول انجامید.

برنامه دیگری که در این مجموعه پیش‌بینی و اجرا شد، طرح تکریم مادران شهدا به پیشنهاد دبیر اجرایی مسابقات؛ معاونت پرورشی دبستان شهدای موتلفه دماوند بود، همزمان با میلاد حضرت زهرا(س)؛ گروه‌هایی متشکل از نوجوانان و جوانان به همراه چند نفر از پیشکسوتان و روحانی محل تشکیل شد و با مراجعه به منزل مادران شهدا؛ ابتدا اقدام به تزئین و نصب پرچم در اطراف در منزل نموده و سپس به دیدار مادران شهدا رفتند.

در مسابقات مجازی جشنواره دهه فجر شهرستان دماوند ۱۰ نفر از دانش‌آموزان دبستان مؤتلفه دماوند حائز مقام های اول تا سوم گردیدند؛ همچنین از اعضای ۱۱نفره تیم تکریم مادران شهدای دماوند، متشکل از دانش آموزان و کادر محترم دبستان و از داوران و اعضای اجرایی جشنواره در نماز جمعه شهرستان، توسط امام جمعه محترم و رییس بنیاد شهید و امور ایثارگران دماوند تجلیل به عمل آمد.

رویدادها

دبیرستان دوره اول پسرانه تهران

میلاد پدر

جشن میلاد امیر المومنین، حضرت علی(ع) برگزار شد. این مراسم به طور زنده از طریق سامانه شما برای دانش آموزان در منزل پخش شد.

در ابتدای این مراسم مدیریت مدرسه ضمن خیر مقدم به مدیرعامل موسسه فرهنگی شهدای موتلفه اسلامی از جناب آقای بنی طبا معاونت پرورشی موسسه جهت سخنرانی دعوت بعمل آورند. آقایان موسوی و افشاری نیز به مولودی خوانی و مدح مولا امیرالمومنین پرداختند.

ستاد ثبت‌نام

اولین جلسه ستاد ثبت نام دبیرستان دوره اول شهدای موتلفه اسلامی برگزار شد. در این جلسه ابتدا جناب آقای درودگر پیرامون اهداف و وظایف این ستاد نکاتی را مطرح کردند و در ادامه پیرامون روند ثبت نام دانش آموزان ورودی جدید بحث و تبادل نظر شد. این جلسات تا پایان سال تحصیلی و به طور هفتگی ادامه خواهد داشت.

دبیرستان دوره اول دخترانه تهران

دریای آزادی

خیابان ها راه افتاده بودند تا رود شوند و به دریای آزادی بپیوندند؛ و در این مسیر دختران عزیز انقلابی بار دیگر با آرمان های شهدا و امام شهدا تجدید پیمان بستند و حماسه آفریدند . در این میان شورای دانش آموزی به منظور برنامه ریزی در جهت تحقق اهداف تشکیل و پس از آن فراخوان اعلام گردید.

با آغاز دهه مبارک فجر زنگ انقلاب از طریق درگاه آموزشی شما به صدا درآمد و تولید محتوا برای چنین روزهای مبارک و باشکوهی توسط دخترانمان انجام گردید.

برنامه ها شامل : به صدا درآمدن زنگ انقلاب از طریق درگاه آموزشی شما، تلاوت قرآن توسط دانش آموز، قرائت دسته جمعی سرود ملی جمهوری اسلامی ایران، بیان وقایع روز ۱۲ بهمن ۱۳۵۷ و همچنین اجرای دکلمه بود که توسط دانش آموزان نوشته و ارائه گردید. در این دهه تولید محتوای بسیار زیبایی از دانش آموزان عزیزمان شاهد بودیم، از جمله ساخت ویدئوکست روزشمار وقایع ۱۲ بهمن تا ۲۲ بهمن ۱۳۵۷ ، اجرای نمایش عروسک دستکشی،قصه گویی،تشکیل گروه دوبله و ساخت کلیپ های طنز انقلابی، همچنین تولید ویدئوکست و پادکست هایی با موضوعات شهدا، خاطرات تظاهرات، ارائه زندگینامه و مجاهدت های امام خمینی(ره) و برگزاری مسابقه با محوریت شعارهای انقلابی و معرفی شهدای گرانقدر انقلاب اسلامی ...

و به مناسبت فرارسیدن جشن چهل و دومین سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی برنامه ویژه‌ای از طریق درگاه آموزشی شما، با حضور حجت‌الاسلام رمضانی (کارشناس مذهبی و مجری برنامه‌های کودک و نوجوان)، به همراه جشن تولد متولدین بهمن‌ماه برگزار و در شب ۲۲بهمن همه با هم یکصدا ندای الله اکبر سر دادیم، سپس دانش‌آموزان تصاویر و فیلم‌های خود را از ندای الله‌اکبر خود و حضور در راهپیمایی ۲۲ بهمن ارسال و در گروه به اشتراک گذاشته شد.

دبیرستان دوره اول پسرانه دماوند

جشن میلاد

آیین جشن میلاد امام علی (ع)، روز پدر و تجلیل از همکاران دبیرستان شهدای موتلفه اسلامی دماوند، روز سه شنبه با حضور آقای حائری زاده، مدیرعامل مؤسسه فرهنگی شهدای مؤتلفه اسلامی، آقای بنی طبا، معاونت پرورشی مؤسسه فرهنگی شهدای مؤتلفه اسلامی، آقای خطیب دماوندی مدیریت محترم آموزشگاه و جمعی از مسئولان مدرسه مؤتلفه در نمازخانه آموزشگاه برگزار شد.

هنگامه‌ی عبادت

آیین جشن تکلیف دانش‌آموزان دبیرستان شهدای موتلفه اسلامی دماوند روز چهارشنبه با حضور حجت‌الاسلام فتاح‌دماوندی، امام جمعه شهرستان دماوند، سرکار خانم عرب، معاونت پرورشی آموزش و پرورش دماوند، آقای خطیب دماوندی، مدیریت محترم آموزشگاه، آقای محمدی، رئیس انجمن اولیاء و جمعی از مسئولان و دانش آموزان مدرسه موتلفه در مسجد الرضا(ع) گیلاوند برگزار شد.

دانش‌افزایی

در روز میلاد آقا امیرالمؤمنین علی (ع)، دومین جلسه دانش افزایی با موضوع نقش مؤثر والدین در ارتباط صحیح با فرزندان توسط دکتر بازرگان در درگاه آموزشی شما برگزار گردید .

رویدادها

دبیرستان دوره دوم پسرانه تهران

هفته‌ی نخست

به فضل پروردگار در هفته اول اسفند ماه برنامه‌های زیر در دبیرستان صورت پذیرفت :

جشن سیزده رجب ویژه همکاران با حضور مدیرعامل محترم موسسه جناب حاج آقای حائری زاده، روز چهارشنبه ساعت هشت و نیم برگزار شد.

روز سه‌شنبه ۵ اسفند ساعت ۱۴:۳۰، انجمن اولیا و مربیان برگزار گردید.

همچنین مراسم میلاد امیرالمومنین(ع) چهارشنبه ساعت ۱۱ به صورت مجازی در سامانه آموزشی "شما" برگزار شد.

برنامه های صبحگاه نیز به طور مرتب با موضوعاتی چون درس های تربیتی اسفند ماه (محاسبه، معاد و ...)، اعمال و آداب ماه رجب و استغفار برگزار گردید.

دبیرستان دوره دوم دخترانه تهران

تصمیم مهم ...

دبیرستان دخترانه دوره دوم در هفته اول اسفندماه میزبان دختران عزیز پایه نهم بود. همایش هدایت تحصیلی دانش آموزان پایه نهم در روز پنجم اسفندماه با حضور دانش آموزان عزیز و اولیای گرامی‌شان به صورت حضوری برگزار شد.

این همایش به طور زنده و برخط از طریق درگاه آموزشی « شما» پوشش داده شد تا دانش آموزانی که موفق به حضور در محیط مدرسه نشدند هم بتوانند به صورت همزمان در همایش شرکت کنند.

همایش هدایت تحصیلی ابتدا با بازدید دختران عزیز پایه نهم از فضای دبیرستان دوره دوم آغاز شد و پس از آغاز برنامه، مدیریت محترم دبیرستان ضمن معرفی مجموعه، توصیه‌هایی را برای ورود به مقطع متوسطه دوم به دانش آموزان فرمودند تا در دوره دوم هم افتخارآفرین باشند.

از آن جا که دانش آموزان پایه نهم در این روزها باید در یکی از مهم‌ترین قله‌های مسیر موفقیت‌شان، رشته تحصیلی خود را در مقطع متوسطه دوم انتخاب کنند و گام مهمی برای بنای آینده درخشان خود بردارند لذا در همایش هدایت تحصیلی مشاور کلینیکی مدرسه سرکار خانم حاجی هاشم، معاونت آموزشی مدرسه و مسئولین پایه، نکات و مشاوره‌های لازم جهت انتخاب رشته هرچه بهتر را به دخترانمان گوشزد کردند تا بتوانند با شناخت توانمندی‌های خود و ظرفیت جامعه، بهترین مسیر را برای آینده‌شان برگزینند و بهترین رشته را برای خودشان انتخاب کنند.

دبیرستان دوره دوم پسرانه دماوند

ولادت مولا

در روز سه شنبه ۵ اسفند مراسمی به مناسبت ولادت حضرت مولی الموحدین امیر المومنین حضرت علی(ع) در نماز خانه دبیرستان برگزار گردید .

این مراسم با قرائت قران و مولودی توسط یکی از دانش آموزان توانمند آغاز و در ادامه مقاله ای پیرامون روز مرد قرائت گردید، در ادامه مدیریت محترم جناب اقای خطیب دماوندی و مدیرعامل محترم به ایراد سخنرانی پرداختند.

در این مراسم از همکاران دبیرستان دوره اول و دوم شهدای موتلفه اسلامی دماوند توسط مدیرعامل محترم موسسه و هیأت همراه تجلیل به عمل آمد.

دانش‌افزایی در سامانه شما

دانش‌افزایی با موضوع "نقش مؤثر والدین در ارتباط صمیمانه با فرزندان" در دبیرستان دماوند برگزار شد.

سلامت

همه چیز در مورد فلوراید (قسمت دوم)

• باقری (مربی بهداشت دبستان دخترانه)

فلورایـد مصرفـی بـه داخـل بـزاق ترشـح مـی شـود کـه اگـر چـه غلظـت بزاقـی آن کـم اسـت، غلظـت آن در پـلاک میکروبـی زیـاد بـوده و سـبب کاهـش تولیـد اسـید مـی شـود کـه خـود باعـث کاهش پوسیدگی دندانی می گردد.

مصـرف موضعـی آن (دهانشـویه، خمیردنـدان،ژل، وارنیـش و..) باعـث ورود آن بـه سـاختمان دنـدان شـده و در محکـم شـدن سـاختمان دنـدان موثـر است.

طبـق نظـر متخصصیـن فلورایـد باعـث کاهـش بـروز پوسـیدگی در دنـدان هـای شـیری بـه میـزان ۴۰تـا ۵۰ و در دنـدان های دائمـی به میزان ۵۰ تا ۶۰ می‌شود.

برخـی از معایـب اسـتفاده بیـش از حـد از ایـن ماده عبارتند از:

• فلوئوروزیـس عارضـه ای ناشـی از مصـرف بیـش از حـد و طولانـی مـدت فلوئـور اسـت و باعـث ایجـاد ناهنجـاری هـای اسـتخوان و دنـدان مـی شـود.اگر مقـدار فلوورایـد آب آشـامیدنی یـک منطقـه بیـش از انـدازه باشـد ppm و یـا بیشـتر)، نقـاط سـفید رنـگ ماتـی روی دنـدان هـا دیـده مـی شـود یـا دنـدان هـا زرد و قهـوه ای رنـگ مـی شـوند کـه بـه ایـن حالـت فلوروزیس می گویند

• مصـرف بیـش از حـد آن سـمی اسـت و مـی توانـد بـا کلسـیم زدایـی موجـب پوکـی اسـتخوان شود.

• مصـرف بیـش از حـد آن مـی توانـد دنـدان های شما را تا ابد لکه دار کند.

• مصـرف ایـن مـاده در کـودکان زیر۳سـال باید با احتیاط همراه باشد. .

لازم بـه ذکـر اسـت در صورتیکـه امـکان پذیـر باشـد افـزودن آن بـه آب آشـامیدنی جامعـه مـی توانـد موثرتریـن روش بـرای پیشـگیری از پوسیدگی دندانی باشد .

فواید آب برای تندرستی

• مصطفی مسرورخسروی

مهم‌ترین ماده شیمیایی در بدن ما که بیش از ۶۰ درصد وزن ما را تشکیل می‌دهد، «آب» است.

لازم به یادآوری نیست که زندگی ما به آب وابسته است. هر سلول بدن، هر بافت و هر عضوی از بدن برای کارکرد درست به آب نیاز دارد.

چند نمونه از کارهای آب در بدن:

• از راه ادرار، تعریق و مدفوع، دفع مواد زائد را انجام می‌دهد.

• به تنظیم حرارت بدن کمک می‌کند.

• باعث روانکاری مفاصل (حرکت نرم غضروف‌ها روی یکدیگر) می‌شود و در مفصل خاصیت ضربه‌گیری دارد.

• از اعضای حساس مانند قلب و مغز، حمایت فیزیکی انجام می‌دهد.

چقدر آب نیاز داریم؟

ما هر روز مقداری آب از راه تنفس، عرق کردن، ادرار و مدفوع از دست می‌دهیم. برای این که بدن به کار طبیعی خود ادامه دهد، حالا ببینیم یک فرد بزرگسال سالم که در منطقه‌ای با آب و هوای معتدل زندگی می کند، به طور متوسط چقدر آب نیاز دارد.

در شرایط ذکرشده، یک مرد به ۳,۷ لیتر (حدود ۱۵,۵ لیوان) و یک زن به ۲,۷ لیتر (حدود ۱۱,۵ لیوان) مایعات در روز احتیاج پیدا می‌کند.

دقت کنیم که این مقادیر، کل میزان آبی است که بدن باید از طریق آب، نوشیدنی‌ها و غذا دریافت کند. در حالت عادی، نزدیک به ۲۰ درصد از این مقدار از راه غذاها و بقیه از راه نوشیدن تامین می‌گردد.

۸لیوان در روز کافی است؟

شاید بیشتر ما این توصیه بهداشتی-پزشکی را شنیده باشیم که روزی ۸ لیوان آب بنوشیم. توصیه ای خوب که هم به سادگی به یاد می آوریم، هم منطقی به نظر می‌رسد.

بیشتر افراد سالم فقط کافی است در زمان احساس تشنگی، آب بنوشند و با همین کار دچار کم‌آبی بدن نمی‌شوند.

برای برخی، کمتر از ۸ لیوان آب هم کفایت می کند. اما بقیه افراد شاید به مقادیر بیشتر هم نیاز پیدا کنند.

زمانی که احساس تشنگی نمیکنید و یا ادرار بی‌رنگ یا زرد روشن دارید یعنی کم بود آب ندارید

ورزش

تاثیر مصرف آب در تمرینات ورزشی (قسمت اول)

• نرگس رستمی (مربی ورزش دبیرستان دخترانه دوره دوم)

آب حجم زیادی از بدن را تشکیل می دهد. فرد وقتی که شروع به ورزش کردن می کند ، این مایع در بدنش مصرف می شود و یا از طریق عرق کردن از بدن او خارج می شود ، به همین علت او باید میزان آب بدن خود را در حد ثابتی نگاه دارد.

همانند کره خاک، بخش مهمی از بدن انسان را نیز آب تشکیل داده و همان طور که آب مایه حیات همه موجودات کره زمین است، در بدن انسان نیز بعد از اکسیژن، مهمترین و حیاتی ترین عنصر حیات تلقی می شود.آب حدود ۶۰ تا ۷۰ درصد بدن انسان را تشکیل داده است و حدود ۸۰ تا ۹۰ درصد خون را نیز آب تشکیل می دهد. مشاهده می شود که آب تا چه حد در بقای انسان همچون سایر موجودات، حیاتی است.

انسان بدون غذا چند هفته زنده می ماند اما بدون اکسیژن چند دقیقه و بدون آب فقط چند روز.

کمبود آب می تواند تغییرات محسوسی در فرآیند جسمی و ذهنی افراد ایجاد کند و این موضوع بویژه برای کسانی که ورزش می کنند بسیار حساس تر و حیاتی تر است.بسیاری از مواقع مشاهده می شود که ورزشکاران در طول فعالیت بدنی خود از آب کمی استفاده می کنند و با این عمل موجب از دست رفتن آب موجود در بدن می شوند. این موضوع موجب می شود که نحوه انجام فعالیت ورزشکاران نیز ضعیف تر و کمتر شود.کارشناسان طب ورزشی می گویند که کاهش آب بدن حین فعالیت ورزشی موجب خستگی، گرفتگی عضلات، استرس و گرمازدگی می شود که این عوامل در افت عملکرد ورزشی فرد نیز بسیار موثر است.

نقش آب در بدن

آب در بدن انسان موجب تغییرات مهمی در جسم و ذهن می‌شود و وظایف مهمی برعهده دارد، جزء مهم سلول‌های بدن، آب است و شکل و فرم آنها را تشکیل می‌دهد. همچنین آب برای واکنش های بیوشیمیایی و متابولیسم و سوخت و ساز بدن در داخل سلول، حیاتی است. از دیگر سو بخش عمده خون را آب تشکیل می دهد و در دفع سموم و مواد زائد نقش مهمی دارد. زندگی مفاصل را هم آب تامین می کند و از خشکی پوست محافظت می کند و دمای بدن را نیز کنترل می کند.

ادامه دارد ...

هنر و زندگی

یک عکس (نهم اسفند ۱۳۰۸)

این، یکی از آخرین عکس‌های آخرین شاه قاجار است؛ عکسی از احمدشاه قاجار در پاریس، پایتخت فرانسه که شاه ایران را در قامت یک توریست فربه نشان می‌دهد؛ مثل پدربزرگش- مظفرالدین شاه – و پدر پدربزرگش-ناصرالدین شاه، عاشق سفرهای اروپایی بود.

ترجیح می‌داد به جای لباس‌های پرزرق‌وبرق سلطنتی، پالتو و کت‌وشلوار اروپایی تن کند و به جای حضور در کشمکش‌های ایران در آرامش اروپا قدم بزند. همین علاقه به اروپا و سه سفر طولانی‌اش، کار دستش داد و باعث شد آخرین سفرش به پاریس، بی‌بازگشت باشد. در پاریس بود که خبر آوردند رضا قلدر، نسخه‌ی او و سلسله‌ی صدوسی‌ساله‌ی قاجار را پیچیده است و کل خانواده‌اش را با لگد قزاق‌ها از کاخ گلستان بیرون کرده‌اند.

احمد، زود شاه شد و زود مرد. هفتمین شاه قاجار، سیزده‌ساله بود که به جای پدر مستبدش، محمدعلی شاه، بر کرسی سلطنت نشست.

او ۱۶سال شاه خاموش ایران بود که با دیدن عاقبت پدرش که در روسیه و ایتالیا، بی‌خانمان شده بود، بهترین شاه برای مشروطه‌طلبان بود، اما اوضاع بر وفق مرادش نبود. امواج مشروطه فرو ننشسته بود که آتش جنگ جهانی اول به جان ایران هم افتاد و جان حدود ۱۰میلیون ایرانی را در قحطی بزرگ گرفت اما او که درگیر بیماری کبد و کلیه هم بود، نمی‌توانست در برابر امواج بزرگ جهانی و تصمیمات انگلیس برای ایران، مقاومت چندانی کند.

عاقبت هم چهار سال و چهار ماه بعد از عزل، در سی‌وچهارسالگی در نهم اسفند در بیمارستان «نویسی نیس» فرانسه درگذشت. پیکرش را در کربلا و در کنار پیکر پدرش که چهار سال قبل درگذشته بود، به خاک سپردند ...

من را بهتر بشناسید ...

• امیر حسینی ضابط
(معاون پرورشی دبستان دوره دوم پسرانه تهران)

در مسیر قرآن

اینجانب امیر حسینی ضابط در تاریخ ۴ مرداد ۱۳۶۶ در خانواده ای متدین و مذهبی متولد شدم .
از ابتدا ساکن منطقه‌ی دارالمومنین تهران و محله ای مذهبی و فعال در حوزه های سیاسی و اجتماعی بوده‌ام .
در مدرسه نمونه مردمی امام سجاد علیه السلام تحصیلات دوره ابتدایی خود را گذراندم و در مدارس شهید بهشتی و نمونه رشد دوره راهنمایی و دبیرستان خود را با موفقیت به پایان رساندم.
از ۷ سالگی مشغول فعالیت در برنامه های فرهنگی و قرآنی در سطح مدرسه ، کانون فرهنگی و بسیج مساجد بوده ام و بحمدالله تا رتبه های برتر کشوری در رشته های قرآنی و اذان نیز پیش رفته ام .
برای اولین بار بطور رسمی در سن هشت سالگی در هیئت انصارالحسین (ع) تهران توفیق مداحی پیدا کردم و بحمدالله از آن پس تاکنون خدمتگذار محافل و مجالس خاندان عصمت و طهارت علیهم السلام هستم ؛ هم اکنون نیز مشغول تحصیل در رشته علوم قرآنی و حدیث می باشم .
از سال ۱۳۸۶ در مدارس مناطق ۳ ، ۱۲ ، ۱۳ و ۱۴ تهران به عنوان معاون پرورشی، دبیر هدیه های آسمانی، قرآن و دفاعی فعالیت نموده ام و هم اکنون افتخار فعالیت در دبستان دوره دوم شهدای موتلفه اسلامی را دارم که از درگاه خداوند منان توفیقات روزافزون برای این موسسه محترم را خواستارم.

چشمه‌سار معرفت

تعلیم و تربیت از منظر امام محمدباقر(ع)

مراحل تربیت معنوی

امام باقر(ع) در یک گفتار حکیمانه مراحل تربیت معنوی فرزندان را شرح داده و چگونگی تربیت آنان را در سنین مختلف بیان می دارد . طبق رهنمود آن حضرت، والدین باید در سه سالگی کلمه توحید (لا اله الا ا...) را به کودک یاد دهند . در چهار سالگی کلمه رسالت (محمد رسول ا...) را به او بیاموزند و در پایان پنج سالگی او را آزمایش نمایند . اگر راست و چپ را می شناسد، صورتش را به سوی قبله متوجه ساخته و به او بگویند رو به سوی قبله سجده کند . در شش سالگی اجزاء نماز و رکوع و سجده صحیح را یادش دهند تا سن او به آخر سال هفتم برسد . در آن موقع به او بگویند: دست ها و صورتش را بشوید و آنگاه به نماز بایستد .
عبادت‌های تمرینی و دعا و نیایش کودک در پیشگاه خداوند، اثر درخشانی در روان طفل به جای می گذارد. گرچه ممکن است کودک معنی و مفهوم الفاظ و عبارات نماز را نفهمد ولی معنی توجه به خدا، راز و نیاز با پروردگار، استمداد از آن قدرت لایزال را متوجه خواهد شد .
به همین جهت او در آینده به صورت فردی امیدوار، متکی به نفس، دارای هدف و با اطمینان به آینده زندگی کرده و در باطن خود تکیه‌گاهی قوی برای خود احساس خواهد نمود.
این باورها می تواند سرمایه‌ای بزرگ در طول زندگی و سدی محکم در برابر طوفان های حوادث و پیشامدهای ناگوار باشد .
همچنانکه خداوند می فرماید: «الذین آمنوا وتطمئن قلوبهم بذکر الله، الا بذکر الله تطمئن القلوب » ; آن ها کسانی هستند که ایمان آورده اند، و دل هایشان به یاد خدا مطمئن و (آرام) است; آگاه باشید تنها با یاد خدا دل ها آرامش می یابد .»
لازم به ذکر است که در تربیت معنوی کودکان و نوجوانان باید از تندی و خشونت پرهیز شود .
زیرا تجربه نشان می دهد اجبار و زورگویی نا به جا اثرات نامطلوب در کودک به جای می‌گذارد.
برای همین امام باقر(ع) به نقل از پیامبر اکرم(ص) فرمود: «ان هذا الدین متین فاو غلوا فیه برفق ولا تکرهوا عبادة الله الی عباد الله؛ اسلام آئین استوار و محکمی است. با مدارا در آن وارد شوید و بندگان خدا را در عبادت الهی مجبور ننمایید .»

معرفی کتاب

علی از زبان علی

مفهوم امامت را باید از آغاز درک نمود؛ و آغاز علی(ع) است... هم او که سرانجام نیز هست...
باید نامه تاریخ را خوب خواند، به خصوص آن‌جا که با اعتقادات و دین انسان گره می‌خورد. «علی از زبان علی» از دقیق‌ترین و خواندنی‌ترین زندگی‌نامه ها درباره امیرالمؤمنین علیه السلام است که نویسنده با استفاده از منابع دست‌اول و مطمئن شیعه و اهل سنت به نگارش آن پرداخته است.
پاسخ به برخی از مهمترین شبهات از تاریخ زندگانی امیرالمؤمنین، نظیر دلایل صرف نظر کردن حضرت از جنگیدن در مسئله خلافت رسول خدا(ص) یا دلایل پذیرش حکمیت در حالی که حضرت خود را بر حق می‌دانستند، آن هم از زبان خود حضرت و به نقل از منابع معتبر از نقاط قوت کتاب محسوب می‌شود.
پیوستگی و انسجام درونی که در موضوعات و متن کتاب وجود دارد ذهن مخاطب را از آشفتگی می‌رهاند و با سیر منظم تاریخی که در سراسر آن به چشم می‌خورد خواننده را تا پایان کتاب همراه می‌سازد.
این اثر با توجه به اهمیت موضوعات طرح شده و نگاه جامعه‌شناختی خود به اتفاقات تاریخی زمانه آن حضرت نقشه راهی است که تاریخ انقضا ندارد و برای تمام دوران‌ها، به ویژه دوران کنونی، چراغ هدایت است؛ این اثر ارزشمند از ۱۰ فصل: دوران مکه، دوران مدینه، دوران خلفا، دوران خلافت، دوران جنگ جمل، دوران جنگ صفین، دوران حکمیت، دوران جنگ نهروان، دوران غارت‌ها و دوران شهادت تشکیل شده است.
قلم روان، بیان متفاوت و نحوه روایت حجت الاسلام محمدیان در کتاب «علی از زبان علی» به قدری چشمگیر است که مخاطب را مجذوب کشش داستانی و انسجام و پیوستگی محتوایی خود می‌نماید و میتواند پاسخگوی بسیاری از سؤالات تشنگان معارف اهل بیت علیهم السلام باشد.

در بخشی از این کتاب می‌خوانیم:

روز دوشنبه نبوت بر رسول خدا(ص) ابلاغ و آن حضرت به رسالت مبعوث شد و من صبح روز سه شنبه اسلام آوردم و ایمان خویش را به رسول خدا(ص) اعلام کردم. از آن روز به بعد رسول خدا(ص) به نماز می‌ایستادند و من در سمت راست ایشان می‌ایستادم و با آن حضرت نماز می‌خواندم. در آن روزها هیچ مردی با آن حضرت همراه نبود، جز من. (به نقل از کتاب‌های تاریخ مدینه دمشق (اثر ابن عساکر) و مجمع الزوائد (اثر هیثمی) که از کتب اهل سنت هستند.) (صفحه ۲۱)