



ملت حسین بهربری حسین

ملت ما چه پنجه



دو هفته نامه اطلاع رسانی، آموزشی و پرورشی سال چهارم - شماره شصت و چهارم دوشنبه ۲۵ مرداد ماه ۱۴۰۰ ۷ محرم الحرام

موسسه فرهنگی شهدای مولفانه اسلامی



دومین محرم در کرونا (پرونده ویژه)
یک محرم در شیراز

این نامه چنان است بلیک ما کجا بید؟



کریلا برای کودکان:

نگاهی به تازه‌ترین اثر ادبیات عاشورایی
ویژه کودکان (صفحه ۱۴)



نگاهی به سنت‌های عاشورایی در تهران
از نخل‌گردانی تا تکیه‌های شمیران
(برداشتی از مستند «نخل شمیران»)



پرونده ویژه:
دومین محرم در کرونا

شناسنامه:

صاحب امتیاز: نشریه داخلی مؤسسه فرهنگی شهدای مؤتلفه اسلامی

مدیر مسئول: حسین حائری زاده

سردبیر: شمس

مدیر اجرایی: صدری

صفحه آرایی و گرافیک: شمس

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



habibmag97@gmail.com

سرمقاله

امسال هم بیرق عزای حضرت سیدالشهدا(ع) را به شیوه‌ای متفاوت برپا کردیم. گرچه عزاداری در شرایط کنونی کمی سخت است اما نظم، صبوری و همراهی عزاداران در محرم امسال - و به ویژه در تاسوعا و عاشورای حسینی - مدال افتخاری است که جهانیان آن را نظاره خواهند کرد و این محرم، در تاریخ جهان ماندگار خواهد شد.

درس بزرگ عاشورا، همان‌گونه که استاد شهید «مرتضی مطهری» اشاره می‌کنند، درس «شناخت» است. در یک سوی میدان شمر زمانه است که هر لحظه به شکل و رنگی فریبنده درمی‌آید و سوی دیگر میدان، امام زمانه است. آن که امام زمانش را شناخت و به خیمه ولایتش پناه برد، سعادت‌مند شد و آن که مردّد و بی‌هدف میان میدان سرگردان ماند، زیان و خسران دید. در میدان شناخت، برخی چون حبیب از همان ابتدا به امامشان اقتدا می‌کنند و ندای «هل من معین» امام را لبیک می‌گویند، برخی زهیر می‌شوند و تنها با یک اشاره امام، راه را می‌یابند و برخی هم حر می‌شوند؛ راه را از همان‌جا که درمی‌یابند غلط است برمی‌گردند و به خیمه امامشان می‌شتابند

درس کریلا هم همین است. امام هر زمان، مرد میدان عمل می‌خواهد؛ و پیروان حقیقی عاشورا آنانی هستند که زینب‌وار، در قلب حادثه برمی‌خیزند و ققنوس‌وار به آتش می‌زنند تا علم بر زمین نماند. دنیای امروز نیز معرکه فتنه‌ها است؛ فتنه‌هایی که مرز حق و باطل را به نازکی تار مو و به تیزی لیه شمشیری بدل ساخته؛ و سعادت حقیقی در بوته این ابتلا از آن کسانی است که گریه بر حسین بن علی(ع) را به انتظار منتقم برحقش، انتظار در میدان عمل، پیوند می‌دهند.



حسین



لطفا مراقب خودتان باشید!

نگاهی مختصر به مهارت مهم «خودمراقبتی»

احتمالا واژه «خودمراقبتی» را در یکی-دو سال اخیر از زبان بسیاری از روان‌شناسان و یا کارشناسان حوزه توسعه فردی شنیده‌اید. با شیوع ویروس کرونا و اجبار به بیشتر ماندن در منزل در بسیاری از خانواده‌ها، زمینه بروز مسائل روانی بسیاری تشدید شد و به همین دلیل، ضرورت خودمراقبتی بیش از پیش اهمیت پیدا کرد.

خودمراقبتی در یک تعریف ساده و همه فهم، عملی است که در آن، هر فردی از دانش، مهارت و توان خود به عنوان یک منبع بهره می‌گیرد تا به‌طور مستقل از سلامت خود مراقبت کند. این خودمراقبتی هم در حوزه سلامت جسم و هم سلامت روان تعریف شده است.

خود مراقبتی طبق تعریف وزارت بهداشت و درمان کشور در سال ۱۳۹۳ دارای ۵ ویژگی مهم و اساسی است:

یک مجموعه رفتار داوطلبانه است.

آموختنی و اکتسابی است.

حق و مسئولیتی است که برای حفظ سلامت خود و خانواده به گردن هر فرد است.

بخشی از مراقبت‌های نوزادان، کودکان، نوجوانان و سالمندان به شمار می‌رود.

خودمراقبتی جسمانی

قطعا اولین نکته‌ای که با شنیدن این عنوان به ذهن شما خطور کرد، داشتن سبک تغذیه سالم بود؛ قطعا همین‌طور است اما داشتن یک برنامه غذایی مناسب و سالم به همراه فعالیت جسمانی منظم مهم‌ترین بخش خودمراقبتی جسمانی است اما همه آن نیست. روان‌شناسان می‌گویند شما در خودمراقبتی جسمی باید از حواس پنجگانه‌تان مراقبت کنید. خاموش کردن اینترنت و قطع تمام دستگاه‌های متصل به آن در خانه برای چند ساعت و حتی یک روز یکی از اصلی‌ترین کارهایی است که به شما کمک می‌کند به شنوایی و بینایی‌تان یک استراحت کامل دهید. علاوه بر آن طبیعت‌گردی، حتی اگر در حد درست کردن یک گل‌خانه کوچک در منزل و کاشت گل و گیاه به همراه فرزندتان در آن محیط باشد، پرکردن خانه با رایحه‌های مطبوع مثل عودها، اسفند و یا جوشانده مرکبات و دارچین می‌تواند حس بویایی شما را به آرامش ببرد. هم‌چنین تمرین تنفس آگاهانه دیافراگمی را - که در شماره‌های پیشین هم درباره اثرات مفید آن نوشتیم- فراموش نکنید. در روز حداقل ۵ دقیقه را به تمرین تنفس اختصاص دهید؛ اگر این زمان در آغاز صبح یا پایان شب باشد قطعا آرامش شما را بیشتر خواهد کرد. تمرین تنفس شکمی، تمرکز شما را در زمان حال بالا می‌برد و همین امر یک استراحت ذهنی و جسمی بسیار خوب برای شما خواهد بود.



برای حس چشایی‌تان هم قطعا اصلاح سبک تغذیه نمی‌تواند مفید باشد. پس نگاهی به هرم غذایی‌تان بیندازید و در صورت لزوم، آن را اصلاح کنید.

نکته مهم درباره خودمراقبتی جسمی آن است که این مهارت، یادگرفتنی است و در ژن هیچ‌کس وجود ندارد. پس برای آن که فرزندان داشته‌باشیم که از لحاظ جسمی و روحی سلامت باشند باید خودمراقبتی را از خودمان آغاز کنیم تا آن‌ها هم ببینند و یادگیرند.

نمی‌توان خودمراقبتی جسمی و روحی را از هم جدا دانست. هردو بعد به هم مرتبط هستند و اختلال در هر یک، زمینه بروز مشکلاتی در بعد دیگر را پدید می‌آورد. علاوه بر خودمراقبتی جسمی و مراقبت از حواس پنجگانه، خود مراقبتی ذهنی، احساسی، اجتماعی و معنوی از مهم‌ترین ابعاد روحی خودمراقبتی هستند.

برای این که بتوانید از روح و ذهن خود خوب مراقبت کنید یادآوری چند تکنیک ساده می‌تواند اثرات چشمگیری برای شما داشته باشد:

● برای عبادت و مراقبه حتما یک مکان مشخص داشته باشید و سعی کنید حداقل یک ساعت در شبانه روز را به انجام امورات معنوی‌تان اختصاص دهید.

● از ظاهران غافل نشوید؛ رنگ رخساره خبر می‌دهد از سر درون! پس چه در جمع دوستان و خانواده و چه در خلوت و تنهایی، مراقب وضع ظاهری‌تان - از رنگ لباس‌هایی که می‌پوشید تا شیوه آراسته کردن موهایتان- باشید و زمان کوتاهی در آغاز و پایان روز را به رسیدگی به ظاهران بپردازید. یک روان‌شناس حوزه فردی در تحقیقات خود می‌گوید که این کار، توجه شما را از حسرت گذشته و ترس از آینده به زمان حال معطوف می‌کند و همین، در کاهش تنش‌های ذهنی شما مؤثر خواهد بود.

● شکرگزاری

آنچه امروزه دانشمندان تحت عنوان «معجزه شکرگزاری» به آن دست یافتند، برای ما نو و تازه نیست! این که شکرگزاری سبب ازدیاد نعمت می‌شود، کلام صریح خداوند در قرآن کریم است؛ اما چقدر در طول روز به نعمت‌هایتان فکر می‌کنید و «شکرگزاری» را هوشمندانه به جا می‌آورید؟! یکی از عوامل مهم ایجاد «حال خوب» در انسان‌ها به گفته کارشناسان علمی و دینی، شکرگزاری است. پس از آن غافل نشوید.



یک محرم در شمیران

نگاهی به سنت‌های مردم تهران در ایام عزای حضرت سیدالشهدا(ع)

اما تکیه تجریش با سایر تکایا فرق دارد؛ تکیه تجریش دقیقا وسط بازار تجریش است؛ همان جا که بساط دست‌فروش‌ها به راه است و سبزی‌ها و میوه‌های تازه در مرکز تکیه روی چرخ‌های بزرگ ردیف شده‌اند و بوی ترشی و ریحان و نعناعی تازه درهم می‌آمیزد. تکیه پایین تجریش دقیقا در قلب بازار تجریش واقع شده‌است. تمام کاسبان تکیه موظفند از ۵ روز مانده به آغاز ماه محرم تا ۵ روز پس از پایان عزاداری تکیه را برای برپایی مجلس عزا تخلیه کنند. نزدیک محرم، مغازه‌ها تعطیل و طاق‌نماهای تکیه محل نشست و برخاست عزاداران می‌شود.

نزدیک ماه محرم، جوان‌های آبادی‌های شمیران بساط تکیه را علم می‌کردند. تا حدود ۸۵ سال قبل تکایای شمیران با برپایی خیمه مسقف می‌شد. جوانان هر آبادی بر بلندی می‌ایستادند و با صدای بلند می‌خواندند: «اگر ناتوانی بگو یا حسین» و این علامت شروع برپایی تکیه بود. اهالی هر محله معمولا چادرهای بزرگی را بر روی یک ستون چوبی بزرگ که در وسط تکیه قرار داشت پهن می‌کردند که این ستون چوبی درواقع عمود خیمه بود؛ و ماه محرم و صفر را در این خیمه به عزاداری می‌پرداختند.



مراسم تعزیه در تکیه تجریش

دور تا دور تکیه بخش‌هایی به نام «طاق نما» تعبیه شده‌بود. هر طاق نما به یکی از خانواده‌های آن آبادی اختصاص داشت و با نزدیک شدن به ماه عزا، صاحب هر طاق نما موظف بود بخش خود را برای آغاز عزاداری در تکیه آماده کند؛ چراغ‌ها در طاق‌نماها روشن می‌شد، زمین هر طاق نما فرش می‌شد و خاندان‌های هر روستا با همکاری هم فضا را آماده می‌کردند.

کم کم بساط خیمه‌ها و چادرها برجیده‌شد؛ جمعیت عزاداران هر ساله اضافه می‌شد و تکیه دیگر محلی عزاداری اختصاصی خاندان‌های شمیرانی نبود؛ ورود برای عموم آزاد شد و باد و باران‌های سنگین شمیران هم مزید بر علت شد تا چند تن از خیرین شمیران، بانی گسترش فضا و هم‌چنین مسقف کردن تکیه‌ها شوند.

شمیرانی‌ها روی پهن شدن سفره نذری امام حسین(ع) تأکید زیادی دارند. اگر به تکیه نیاوران سری بزنید می‌توانید ظرف‌های مسی غذاخوری، قهوه جوش‌ها و گلاب پاش‌ها نقره را که از سال‌ها قبل برجای مانده ببینید. در گذشته غذاها در خانه‌های اهالی هر آبادی پخته می‌شد. خبری از ظرف یک بار مصرف هم نبود و برای هر دو نفر در یک دوری مسی غذا را سرو می‌کردند. سفره نذری تکیه‌ها هم‌چنان در ماه محرم به راه است و شمیرانی‌ها می‌گویند باید سفره حضرت سیدالشهدا در مراسم عزاداری به راه باشد.

آخر دوره قاجار اگر به تهران می‌آمدی، آن قدر بزرگ و کلان نبود. حصار بی‌دور شهر بود که هم از آن محافظت و هم محدوده‌اش را تعیین می‌کرد. دور تا دور شهر نیز پر بود از آبادی‌های خرد و کلان؛ اما در میان همه این مناطق، روستاهای شمالی شهر چیز دیگری بودند. آب و هوایشان عالی، پر از دار و درخت و سرسبز و پر میوه و پرمحصول. تهرانی‌ها این منطقه را به «شمیران» می‌شناختند. شمیرانی‌ها آداب و رسوم مخصوص خود را داشتند. سوگواری شمیرانی‌ها هم با عزاداران سایر مناطق تهران متفاوت بود. معمولا اهالی هر یک از آبادی‌های شمیران برای خودشان یک «تکیه» داشتند.

اهالی شمیران، خودشان تکیه را این طور تعریف می‌کنند: جایی که علاوه بر عزاداری، محل آمد و شد مردم هم هست. دو طرف تکیه، دو در تعبیه شده که در ایام غیر از محرم، محل رفت و آمد عموم است؛ تکیه، مسقف است و وسط محل آن یک سکو برای برپایی تعزیه قرار دارد. تکیه نخستین بار توسط قاجارها ساخته‌شد تا محلی برای برپایی مراسم عزاداری در ماه محرم باشد. معمولا محلی در کنار تکایای شمیران برای خانواده‌های قاجاری اختصاص داده می‌شد تا بتوانند از ارتفاعی بالاتر مراسم تعزیه را نظاره کنند. اگر سری به بازار تجریش زده باشید حتما تکیه معروف تجریش را دیده‌اید که از قدیمی ترین تکایای شمیران است. تکیه نیاوران، دربند، حصاربوعلی و دزاشیب از معروف ترین تکایای تهران هستند که قدمت همه به دوران قاجار برمی‌گردد؛ به عنوان مثال تکیه نیاوران در سال ۱۲۳۴ و به دستور ناصرالدین شاه ساخته‌شد و قدیمی ترین تکیه شمیران هم تکیه دربند است.



خورش قیمه، قورمه‌سبزی و خورش فسنجان نذری ثابت هرساله مردم در تکیه تجریش بود؛ یکی دیگر از نذری‌های مردم شمیران در ماه محرم «قبولی» بود؛ قبولی همان قیمه‌لاپلو بود که گاهی بانی مجلس به دلیل بضاعت اندک یا فرصت محدود نتوانسته بود خورش قیمه تهیه کند و به همین دلیل به این غذا قبولی می‌گفتند؛ یعنی با همین غذا هم نذر بانی قبول شده است.

نخل گردانی، سنت عاشورایی فراموش شده...

نخل گردانی ظهر عاشورا از دیگر آداب شمیرانی‌ها در ایام عزای حضرت سیدالشهدا(ع) است. مراسم نخل گردانی فقط در آبادی‌های بزرگ شمیران انجام می‌شد و با آیین نخل گردانی استان یزد تفاوت‌هایی دارد.

نخل، تابوت ماندنی است که از چوب مرغوب - به ویژه چوب گردو- ساخته می‌شود. ادواتی هم‌چون سپر، شمشیر، دستی نمادین به یاد دست بریده حضرت عباس(ع) و ... روی نخل نصب می‌شود. رسم بر این بوده که مردم هر تکیه نخل را ظهر عاشورا به پارچه‌های ترمه گران‌بهایی که به آن «طاق شال» گفته می‌شود مزین کرده و به قبرستان آبادی می‌بردند تا در آن جا به عزاداری و قرائت زیارت عاشورا بپردازند.

معمولا نخل را سه بار در تکیه می‌گرداندند. مردم شمیران، عشق خاصی به مراسم نخل گردانی داشته و دارند. در قدیم عده‌ای برای شفای بیمارانشان سیب‌های سرخی را بر سر نیزه‌هایی که روی نخل نصب شده بود قرار می‌دادند تا پس از پایان آیین نخل گردانی از آن برای تبرک استفاده کنند.

نخل گردانی در شمیران بیشتر یک آیین موروثی بود که از پدران به پسران می‌رسید. بعضی از خانواده‌های شمیرانی رسم داشتند که هر طرف از نخل را نماینده یکی از خانواده‌ها به دوش بگیرد. یکی از ریش سفیدان آبادی نیز بر روی نخل می‌نشست و هرازگاهی، زنگی را که بالای نخل سوار شده بود به صدا در می‌آورد تا اهالی هر محله آگاه شوند که نخل به آن منطقه رسیده است.

این روزها دیگر خبری از نخل گردانی در شمیران نیست؛ تهران بزرگ شد و شمیران، شلوغ و وسیع؛ انگار دیگر مجال نخل گردانی نیست. کرونا که آمد، برنامه‌های تکیه تجریش هم لغو شد؛ دیگر دسته‌های عزاداری، ظهر عاشورا در تکیه زنجیرزنی ندارند و از تکیه تجریش در این دوسال، تنها یک صفحه در شبکه‌های اجتماعی مانده و بانیان فقط به صورت مجازی و زنده مراسم عزاداری را برپا می‌کنند؛ اما نخل‌های چوبی قرص و محکم هنوز هستند؛ تکیه هنوز هم در محرم سیاه‌پوش می‌شود و شمیرانی‌ها منتظر محرم بدون کرونایی هستند که دوباره بساط تکیه‌هایشان را علم کنند و فریاد بزنند:

اگر خسته جانی بگویا حسین / اگر ناتوانی بگویا حسین





دومین محرم در کرونا

علامت سؤال‌های متعدد در ذهن مذهبیون و حتی غیرمذهبی‌ها!



در چنین شرایطی تکلیف چیست؟!

این، سؤال خیلی از عزاداران است؛ خیلی از مردم هنوز هم در شک و تردید هستند که آیا واقعا باید تمام مجالس عزاداری تعطیل می‌شد و هرکس، در حسینیه خانه خود مجلس سوگواری برپا می‌کرد؟

● هیأت تعطیل‌شدنی نیست!

فصل‌الخطاب چگونگی رویارویی با این شبهه، فرمایشات رهبر معظم انقلاب در گفت‌وگوی تلویزیونی با مردم در روز چهارشنبه ۲۰ مردادماه است. ایشان مجالس عزای حضرت سیدالشهداء (ع) را مایه برکت و جلب رحمت الهی دانستند و خطاب به مردم فرمودند: «ملت و کشور به این مجالس با برکت احتیاج دارد اما در برگزاری آنها باید شیوه‌نامه‌ها با کمال دقت و شدت مراعات شود.»

ایشان هم‌چنین برگزارکنندگان جلسات و عزاداران حسینی را به رعایت ضوابط و فاصله‌ها توصیه و تأکید کردند: نگذارید مجالس حسینی موجب شیوع بیماری و مایه طعنه مخالفان و دشمنان شود.»

رهبر انقلاب در فرمایشات خود بر ضرورت پیروی از دستورالعمل‌های اعلام‌شده برای برگزاری مراسم عزاداری از سوی ستاد ملی کرونا تأکید بسیاری داشتند.

فرمایشات رهبر معظم انقلاب آن‌قدر روشن و واضح است که شاید جا داشت این مطلب همین‌جا به پایان برسد و هرکس خودش در این مطلب تفکر و تعمق داشته‌باشد؛ اما در ادامه مطلب، نظرات برخی از کارشناسان مذهبی را هم در این خصوص بررسی می‌کنیم.

کافی است کمی اهل گشت و گذار در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی باشید؛ در این صورت قطعاً تا به حال متوجه شده‌اید که کاربران این فضا در این روزها و شب‌ها در دوسته اصلی قرار گرفته‌اند: دسته اول آن‌هایی هستند که مذهبیون را متهم می‌کنند؛ معتقدند برگزاری هیأت‌ها و مجالس عزاداری خطای محض است و همه هیأت‌ها باید تعطیل شود؛ در صفحه‌های اجتماعی خود می‌گویند اگر برای شرکت در عزاداری به هیأت بروید باید چند صبحی دیگر به دنبال دستگاه اکسیژن و تخت بیمارستان برای خود و اعضای خانواده‌تان باشید؛ برخی از افراد این دسته هم به قول قدیمی‌ترها لباس منورالفکری برتن کرده‌اند و سعی می‌کنند با محافظه‌کاری و طوری که نه سیخ بسوزد و نه کباب، به وضع موجود اعتراض کنند؛ در استدلالشان هم می‌گویند حتی خود حضرت سیدالشهداء (ع) هم راضی نیستند در این شرایط بحرانی که تمام کشور در وضعیت قرمز قرار گرفته هیأتی برپا شود!

اما دسته دوم مذهبیونی هستند که تلاش می‌کنند گروه اول را مجاب کنند؛ گاهی با زبان منطقی و استدلال و متأسفانه گاهی با زبان تند و تیز! عده‌ای می‌گویند هیأت، دارالشفای است و کسی در مجلس عزا کرونا نمی‌گیرد؛ عده‌ای می‌گویند اگر بنا به تعطیلی هیأت‌ها باشد پس چرا در یک سال گذشته، علیرغم همه محدودیت‌هایی که قرار بود اعمال شود، جاده‌ها باز و مراکز خرید و رستوران‌ها دائماً مشغول به فعالیت بودند؟! عده دیگری هم می‌گویند هیأت باید با رعایت پروتکل‌های بهداشتی برپا شود و مردم نباید بیرق عزای امام حسین (ع) را بر زمین بگذارند!

در میان بحث و جدل‌های این دو طیف، تخلف یکی - دو هیأت در تهران و مشهد در شب اول محرم فضا را برای جولان شبکه‌های معاند فراهم کرد! مشخص است که کار رسانه همین است؛ آن‌چه به سود خود باشد را بزرگنمایی می‌کند و تنها برشی از واقعیت را - آنطور که مورد نظر خودش باشد - نشان می‌دهد. هیچ رسانه برون مرزی از نظم بی‌نظیر هیأت‌های بزرگ سراسر کشور حرفی نمی‌زند، از پادگان‌های وسیع که به حسینیه تبدیل شدند تا مراسم عزاداری با نظم و رعایت همه موارد بهداشتی برگزار شود هیچ تصویری در شبکه‌های ماهواره‌ای یا صفحات اجتماعی معاند پخش نمی‌شود و به جای آن، موارد منفی حداقلی زیر ذره‌بین می‌رود و با لطایف الحیل، تصویری زشت و زننده و توأم با افراط از دین به مخاطب عام نشان داده می‌شود.



سالم هستیم، جانب احتیاط را رعایت کنیم تا مبدا شبهه‌ای در دل کسی درباره مجلس عزای سیدالشهدا(ع) ایجاد شود. رعایت دستورالعمل‌ها آسیبی به مجلس اهل بیت نمی‌رساند اما شاید عدم رعایت ما سبب ایجاد ابهام در دل‌ها و خطر برای سلامت عاشقان اهل بیت شود.

در پایان، خالی از لطف نیست اگر به تکلیف مهمی اشاره کنیم که رهبر انقلاب برعهده مؤمنین گذاشتند؛ ایشان در سال گذشته فرمودند: «مردم مؤمن و مسجدی ما بیشتر از دیگران به قواعد عمل می‌کنند؛ یعنی اگر گفته شود با این شرط مردم می‌توانند در مساجد یا حسینیه‌ها حضور پیداکنند، من عقیده‌ام این است که مردم به دقت مراقبت می‌کنند.» آنچه در این پرونده بررسی شد نشان می‌دهد که جریان رسانه‌ای مسمومی که علیه هیأت و هیأتی‌ها به راه افتاده، تنها یک توطئه است که راه خنثی کردن آن قطعاً تعطیلی مراسم عزاداری نیست؛ مگر نه این است که به فرموده امام خمینی(ره) حیات اسلام از محرم و صفر است؛ پس باید عامل دوام دین را به هر قیمتی که هست حفظ کنیم اما این مهم، منافاتی با رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی ندارد.

آنچه توطئه دشمن را برای برچیدن دستگاه امام حسین(ع) خنثی می‌کند، نمایش اقتدار، نظم و رعایت پروتکل‌های بهداشتی توسط مردم در مجالس عزاداری است؛ ولو این که فردی اعتقادی به این مسائل نداشته باشد، اما عقل سلیم رعایت جانب احتیاط را حکم می‌کند و دستور ولی فقیه نیز لازم الاجرا است تا مبدا مجلس عزای اربابمان، بهانه‌ای برای شبهه افکنی از سوی دشمنان شود.

تبدیل تهدید به فرصت، شعار نیست! این که تهدید کرونا را در زمینه‌های بسیاری می‌توان زمینه‌ساز ایجاد فرصت کرد، یک شعار غیرعملیاتی نیست؛ همه ما شاهد بودیم که از کارآفرینی تا آموزش و پرورش با شیوع ویروس کرونا قالبی متفاوت پیدا کردند و خلاقیت در این حوزه‌ها ظهور و بروز یافت؛ برپایی مراسم مذهبی و هیأت‌ها نیز از این قاعده مستثنی نیستند. کرونا به همه عاشقان حضرت سیدالشهدا(ع) - از خطیبان و مداحان تا مستمعین و عزاداران - فرصتی داد تا با شیوهای متفاوت اقامه عزاکندند.

حجت الاسلام پناهیان در گفت‌وگوی اخیر خود با خبرنگار تسنیم در اردبیل به این نکته مهم اشاره کرده است: «طبیعتاً مردم می‌توانند با خلاقیت در کنترل کرونا به عزاداری بپردازند و راه عزاداری می‌تواند به صورت متنوع برگزار شود و کرونا نمی‌تواند هیچ لطمه‌ای به عزاداری مردم وارد کند.»

ایشان همچنین تصریح کرد: از سفارشات حضرت امام باقر(ع) این است که عزاداران در روز عاشورا به صحرا رفته و عزاداری کنند که نشانه این حقیقت است که عزاداری در فضای باز به عنوان یک سنت دیرینه پذیرفته شده است.

حجت الاسلام حامد کاشانی نیز در گفت و گو با دفتر حفظ و نشر آثار مقام معظم رهبری (khamenei.ir) می‌گوید این یک بیماری ناشناخته است؛ از طرفی ماییم و جریان بسیار مهم عزاداری حضرت سیدالشهدا که یک فرصت عظیم برای تطهیر نفوس و قلوب در این روزگار آخرالزمان است؛ وقت عبادت و فرصتی برای همدلی و رسیدگی به محرومان است که این زمینه هرگز نباید تضعیف شود و از طرف دیگری ضرورت حفظ جان انسان‌ها است؛ مثلاً واقعا اگر من حتی اگر اعتقادی هم ندارم ماسک بزنم یا فاصله‌ام را حفظ کنم چه ایرادی دارد؟ هیچ‌کجای دین گفته نشده که رفتار هرکسی در مراسم عزاداری [از بیماری تا موارد دیگر] اثر وضعی روی دیگران ندارد؛ اگر من نسبت به دیگر شیعیان حس تولی و دل‌سوزی داشته باشم دیگران را به خطر نمی‌اندازم. اگر احتمال بیماری می‌دهم در خانه عزاداری می‌کنم و اگر



مروری بر مهم‌ترین توصیه‌های رهبر انقلاب به مداحان؛

میان‌داری با شور و شعور حسینی

حضرت آیت‌الله خامنه‌ای «مداحی» را پدیده‌ای منحصر به فرد و دارای نفوذ اجتماعی بالا در میان مردم میدانند. ایشان در بیانات مختلف توصیه‌هایی را برای پیشرفت مداحی و آداب هیئت‌داری مطرح کرده‌اند. در آستانه‌ای ایام عزاداری سالار شهیدان گزیده‌ای از آنها در این اطلاع‌نگاشت مروری می‌شود.

در توجّه‌ها از مضامین اسلامی و انقلابی استفاده کنید. ۹۲/۸/۲۰	در هیئتها به قرآن توجّه کنید. ۹۲/۸/۲۰	شیوه‌نامه‌های بهداشتی را در هیئت‌ها مراعات کنید. ۹۲/۸/۲۰
از زبان حال‌های مناسب برای بیان عظمت‌های روحی اهل بیت استفاده کنید. ۹۲/۸/۲۰	بصیرت بخشی کنید. اما تعرض و بدگویی نکنید. ۹۲/۸/۲۰	ارتباط هیئت و مردم را نگه دارید. ۹۲/۸/۲۰
از خرافات‌گرایی و مشکل‌گشایی در عقاید جوانها اجتناب کنید. ۹۲/۸/۲۰	فضای امید و خوشبینی را در مخاطب به وجود آورید. ۹۲/۸/۲۰	در مراسم مذهبی و مداحی حدود شرع را رعایت کنید. ۹۲/۸/۲۰
اختلافات مذهبی و طایفه‌ای را کم‌رنگ کنید. ۹۲/۸/۲۰	مباحث کاربردی زندگی‌نامه را بیان کنید. ۹۲/۸/۲۰	فکر انقلاب و امام خمینی(ع) در هیئت‌ها حضور داشته باشد. ۹۲/۸/۲۰
جوانها را به اسانهایی کارآمد و با عزم تبدیل کنید. ۹۲/۸/۲۰	قالب مداحی و هیئت را حفظ کنید. ۹۲/۸/۲۰	گفتارهای مورد نیاز هر زمان را در جامعه به وجود بیاورید. ۹۲/۸/۲۰
از آهنگ سنگین و متین استفاده کنید. ۹۲/۸/۲۰	ادب اسلامی را در جامعه گسترش دهید. ۹۲/۸/۲۰	مردم را با وظایف دینی‌شان آشنا کنید. ۹۲/۸/۲۰
شعرو محتوای مداحی متن باشد. ۹۲/۸/۲۰	سک زندگی اسلامی در مداحی‌ها و شعرها گفته شود. ۹۲/۸/۲۰	هیئتها نباید سکولار باشند. ۹۲/۸/۲۰
مراقب اخلاق، باکی‌بازان و باکی‌دامان خود باشید. ۹۲/۸/۲۰	محبت و معرفت خود را به اهل بیت(ع) و ازباید کنید. ۹۲/۸/۲۰	افکار و جهت‌گیری‌های الهی را در جامعه گسترش دهید. ۹۲/۸/۲۰



پادکست؛ چیستی، چرایی و چگونگی؟!

شنیدنی‌های مفید و متنوع در فضای مجازی

خبرگزاری صدا و سیما پادکست را این‌طور تعریف می‌کند: پادکست به زبان ساده یعنی صدای ضبط شده‌ای که در اینترنت منتشر می‌کنند و هر کسی می‌تواند به این محتوای صوتی گوش دهد. این محتوای صوتی می‌تواند صحبت‌های یک نفر درباره موضوعی خاص، یک مکالمه چند نفره، تعریف کردن خلاصه کتاب‌ها، آموزش زبان، یا موضوع دیگری باشد.

در چند شماره قبل، درباره کتابهای صوتی و فواید شنیدن آن‌ها مطلبی را در دوهفته‌نامه حبیب آوردیم؛ اما فرق پادکست‌ها با کتاب صوتی در چند مورد مهم است که باعث شده طرفداران پادکست بیشتر از شنوندگان کتاب صوتی باشند:

حجم و زمان کمتر: پادکست‌ها معمولاً به اندازه کتاب‌های صوتی طولانی و چندفصلی نیستند و حجم مطالب کم‌تری دارند. شما می‌توانید مهم‌ترین مطالب مربوط به یک موضوع را که شاید در یک کتاب صوتی ۸ ساعته ضبط شده، در یک پادکست سی دقیقه‌ای بشنوید. فاکتور مهم زمان کوتاه، باعث می‌شود نویسندگان پادکست‌ها تمرکز خود را روی مهم‌ترین و چکیده مطالب هر موضوع بگذارند؛ در نتیجه از زوائد، مثال‌های بیش از حد و مطالب اضافه دیگر کم می‌شود.

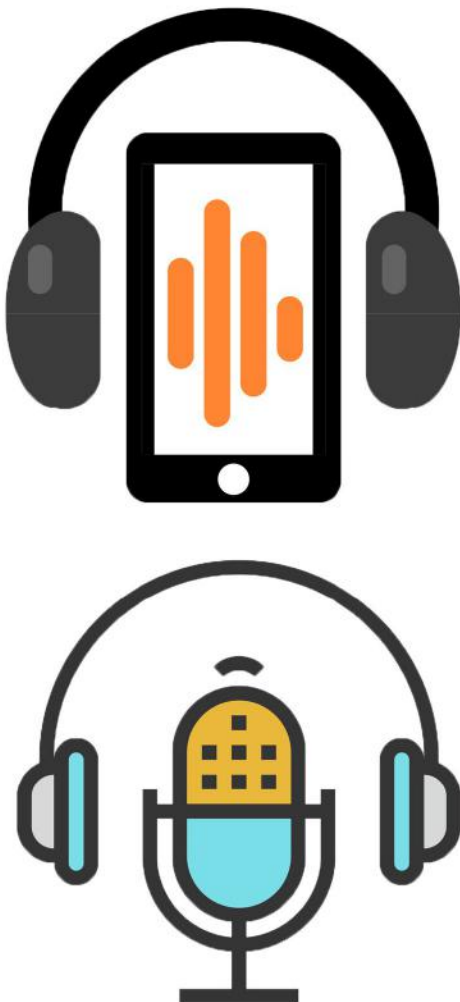
انتخاب با مشتری است

معمولاً برای آشنایی با محتوای یک کتاب صوتی - در صورتی که نسخه متنی آن را قبلاً خوانده‌اید یا درباره‌اش اطلاعی ندارید - باید برشی از کتاب صوتی را که معمولاً اپلیکیشن‌ها به عنوان نمونه و به صورت رایگان بارگذاری کرده‌اند، بشنوید؛ تجربه می‌گوید این نمونه‌های صوتی آنقدر کوتاه هستند که اطلاعات مفیدی از آن‌ها نصیبتان نخواهد شد؛ چرا که ترندهای جذب مشتری به تولیدکنندگان کتاب صوتی اجازه نمی‌دهد چکیده مفیدی از یک کتاب صوتی را برای شما بارگذاری کنند؛ اما قضیه پادکست‌ها کمی فرق دارد.

شما آزادی بیشتری در انتخاب پادکست مورد علاقه‌تان دارید؛ اکثر اپلیکیشن‌های پادکست دارای دسته‌بندی‌های منظم هستند تا شما را دقیقاً به نشانی کانال همان پادکستی ببرند که بیشتر مشتاق شنیدن آن هستید. اگر به موضوعات روان‌شناسی، داستان کوتاه، کارآفرینی و یا هر موضوع دیگری علاقمند هستید کافی است نام این موضوع را در اپلیکیشن پادکست‌تان جستجو کنید تا وارد دنیای وسیعی از پادکست‌های مربوط به آن موضوع شوید. برنامه‌های مخصوص شنیدن پادکست دقیقاً مثل یک موتور جست‌وجو عمل می‌کنند؛ به این ترتیب شما حتی می‌توانید یک واژه مربوط به یک حوزه را جست‌وجو کرده و به پادکست‌هایی با آن موضوع دسترسی پیدا کنید. به عنوان مثال اگر واژه «سعدی» یا «افسردگی» و... را جست و جو کنید به تمام محتوای صوتی مربوط به این کلمات دست خواهید یافت.

معروف‌ترین و بهترین اپلیکیشن پادکست در دنیا در حال حاضر castbox است. کانال‌های پادکست ایرانی بسیاری در این اپلیکیشن حضور دارند که شما با نصب این برنامه بروی گوشی همراهتان می‌توانید محتوای آن را ببینید و بشنوید. معمولاً در قسمت توضیحات هر پادکست، معرفی مختصری از آن‌چه قرار است بشنوید آورده شده است که همین امر به شما در انتخاب پادکست مورد نظرتان کمک شایانی می‌کند. برنامه‌های ایرانی بسیاری از جمله کانال حجت الاسلام پناهیان، برنامه تلویزیونی کتاب باز و رادیو راه محتوای صوتی خود را در این سرویس میزبان پادکست ارائه داده‌اند تا کاربران داخل و خارج ایران به این پادکست‌ها دسترسی داشته باشند.

اما از آن‌جا که castbox جایگزین‌های داخلی هم دارد، بهتر است از اپلیکیشن‌های تولید داخلی هم برای شنیدن پادکست استفاده کنیم؛ در چند سال اخیر، برنامه‌های بسیار موفقی در زمینه محتوای پادکست و سرویس‌های میزبان پادکست‌ها در ایران تولید شده است. کانال شنوتو، سبکتو و ... از جمله پیشگامان پادکست‌های داخلی هستند که درست مثل یک کتاب‌خانه صوتی بزرگ در اختیار شما قرار می‌گیرد. البته لازم به ذکر است که در راستای حمایت از طراحان داخلی، بخشی از پادکست‌ها در این اپلیکیشن‌ها با پرداخت اشتراک در اختیار شما قرار خواهد گرفت.





● دوشنبه ۲۵ مرداد ۱۴۰۰
● شماره شصت و چهارم

● نشریه داخلی

پایگاه اطلاع رسانی مؤسسه:
www.motalefeh.sch.ir

از دانش‌افزایی تا اختتامیه پایگاه تابستانی و برپایی مراسم عزاداری دهه اول محرم

مردادماه امسال برای دبستان پسرانه دوره اول تهران، ماه پرفعالیت و نسبتاً شلوغی بود. در تاریخ ۱۴۰۰/۵/۱۷ جلسه شورای دبستان با حضور کلیه اعضا و با دستور جلسه «بررسی و تصویب دستور جلسات شورای معلمان در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱» برگزار گردید که پس از بحث و بررسی ۱۵ دستور جلسه به تصویب اعضای محترم شورای دبستان رسید.



هم‌چنین در تاریخ ۱۴۰۰/۵/۱۸ سلسله آموزش‌هایی در قالب «کارگاه دانش‌افزایی» ویژه همکاران با موضوع مدیریت کلاس (بخش اول: طراحی آموزشی) با حضور کلیه همکاران دبستان پسرانه برگزار شد که در آن مدیریت دبستان به صورت کارگاهی و مشارکت آموزش را ارائه دادند.



مراسم سوگواری و عزاداری حضرت اباعبدالله‌الحسین (ع) از اول ماه محرم به مدت شش روز در دبستان برگزار شده‌است. این مراسم هر روز صبح از ساعت ۷:۱۵ الی ۸:۲۵ صبح با قرائت زیارت عاشورا، روضه خوانی و ذکر مصیبت و سینه زنی همراه بوده‌است.

هم‌چنین با توجه به تقارن مراسم اختتامیه فعالیت‌های پایگاه تابستانی (آفتابگردون ۱۴۰۰) با ایام عزاداری حضرت سیدالشهدا (ع) اختتامیه برنامه تابستان در قالبی متفاوت و متناسب با ایام، در روز چهارشنبه ۱۴۰۰/۵/۲۰ با مشارکت دانش‌آموزان عزیز و خانواده‌های محترم برگزار گردید.



به عشق ارباب

در آستانه فرارسیدن ماه محرم سال ۱۴۴۳ و اختتامیه پایگاه تابستانی، معاونت پرورشی دبستان دوره دوم پسرانه تهران با کمک مهمان‌داران به سیاه‌پوش کردن فضای دبستان اعم از حیاط و پیلوت و نمازخانه پرداختند. هم‌چنین مراسم عزاداری نیز از ۲۳ مردادماه در محل نمازخانه دبستان دوره دوم پسرانه تهران آغاز شده‌است. این مراسم با سخنرانی جناب آقای بنی‌طبا، معاونت پرورشی مؤسسه و مداحی ذاکران اهل بیت از ساعت ۸ الی ۹ صبح به مدت چهار روز برگزار می‌گردد.





کلاس‌های مهارتی برای دانش‌آموختگان در دماوند

با فرار رسیدن ایام سوگواری سالار شهیدان حضرت اباعبدالله... الحسین پویش سیاه‌پوشان منازل در دبیرستان پسرانه دوره دوم پسرانه شهدای مؤتلفه اسلامی دماوند و به همت دانش‌آموزان عزیز برگزار گردید که با استقبال پرشور دانش‌آموزان و اولیای گرامی این امر انجام شد.

هم‌چنین مراسم سیاه‌پوشان دبیرستان دوره دوم شهدای مؤتلفه اسلامی دماوند در روز دوشنبه مورخ ۱۸ مرداد ماه ۱۴۰۰ به همراهی تعدادی از دانش‌آموزان همراه با روضه خوانی در مدرسه صورت پذیرفت.



پایان پایگاه تابستانی و آغاز ماه عزا در دماوند

حضرت امام خمینی (ره) فرمودند: «باید ماه محرم و صفر را زنده نگه‌داریم؛ که به ذکر مصائب اهل بیت (علیهم‌السلام) زنده مانده است این مذهب تا حالا...»

با توجه به فرارسیدن ایام سوگواری سالار شهیدان حضرت امام حسین (علیه‌السلام) مطابق سنوات گذشته محیط مدرسه نیز به مناسبت ایام سوگواری سیاه‌پوش - شد؛ هم‌چنین با اعلام عمومی که در کانال‌های مدرسه صورت پذیرفت، دانش‌آموزان نیز در پویش سیاه‌پوش کردن منازل شرکت کردند.



از آن‌جا که یکی از اهداف مهم مؤسسه فرهنگی شهدای مؤتلفه اسلامی، تربیت دانش‌آموختگان جوان تراز انقلاب اسلامی است از همین رو دبیرستان دوره دوم شهدای مؤتلفه اسلامی در دماوند جهت نیل دانش‌آموزان پایه دوازدهم به این هدف، پس از پایان کنکور سراسری اقدام به برگزاری کلاس‌های متنوعی کرد تا گامی در جهت رشد همه‌جانبه دانش‌آموزان و آمادگی‌شان جهت پذیرش نقش‌های مهم اجتماعی به عنوان جوان مؤمن انقلابی باشد.



لازم به ذکر است که این کلاس‌ها با موضوعاتی از قبیل «سبک زندگی ایرانی»، «هویت اجتماعی» و «عوامل و موانع رشد» برگزار می‌شود که حضور دانش‌آموختگان در این کلاس‌ها بی‌شک می‌تواند ذهن و روح آنان را آماده ورود به دانشگاه و جامعه کند تا بتوانند به‌عنوان عناصر جوان و انقلابی و با آمادگی کامل وارد عرصه عمل شوند.

کلاس‌های پایگاه تابستانی دبیرستان دوره اول پسرانه دماوند نیز مانند دیگر مدارس شهدای مؤتلفه اسلامی در هفته سوم مردادماه و در روز سه‌شنبه ۱۹ مرداد ۱۴۰۰ به پایان رسید. به دلیل مقارن شدن اختتامیه پایگاه تابستانی با روز اول محرم، این مراسم با قرائت آیاتی از قرآن مجید توسط دانش‌آموزان عزیز آقای کاظمیان و با مجری‌گری دانش‌آموز گرامی آقای شیرازی در ساعت ۱۲:۳۰ آغاز شد؛ در ادامه جناب آقای خطیب دماوندی مدیریت محترم دبیرستان به ایراد سخنرانی در مورد ایام سوگواری سید و سالار شهیدان و اهمیت عزاداری پرداخته و هم‌چنین به نکاتی پیرامون کلاس‌های پایگاه تابستانی اشاره کردند. با توجه به آغاز ایام عزای حضرت سیدالشهدا (ع) دل‌های پاک دانش‌آموزان عزیز آماده شنیدن مرثیه امام حسین (ع) و یاران شهیدش بود و از این رو دانش‌آموز محترم آقای حاج محمدی، دقایقی را به مدیحه‌سرای پرداختند و مراسم با عزاداری و اشک بر حضرت امام حسین (ع) به پایان رسید.

از همایش انتخاب رشته تا روز خانواده و مراسم سیاهپوشان: مدرسه از ما، خانه از شما



این روزها که کرونا، حال شهرها و کل دنیا را به تلاطم کشیده است جوانان و نوجوانان بر خلاف سال‌های گذشته که اوقات فراغت تابستان را در بیرون از خانه می‌گذراندند، باید در خانه بمانند... و چه فرصتی بهتر از این لحظات برای در کنار هم بودن و فعالیت‌های خانوادگی.

روز مباحله به برکت مقام شامخ اهل بیت - خاصا حضرت علی (ع) روز مبارکی شناخته شده و نام این روز را روز خانواده نهادند. دختران دبیرستان دوره اول و دوره دوم شهدای مؤتلفه اسلامی در این چالشی را شروع کردند تا زمان خوشی را در کنار خانواده بگذرانند؛ «روزی با خانواده در روز خانواده» چالش ما بود که شامل سه بخش بود: ابتدا دختران عزیزمان با همکاری پدر و مادر باید یک سالاد خاص با تزئینی خاص تهیه می‌کردند سپس با همکاری اعضای خانواده یک گیاه می‌کاشتند و اسم خود و اعضای خانواده را روی گلدان بنویسند تا این گل نماد خانواده گرم و صمیمی‌شان باشد و در نهایت یک مسابقه خانوادگی برگزار شد.

درست است که روزهایی که همه در خانه هستند بهترین زمان است تا شادی خود را با یکدیگر تقسیم کنند اما باید گفت غم هم نیاز به تقسیم دارد. برخی غم‌ها را باید دسته جمعی به سوگ نشست و اشک ریخت. برخی از غم‌ها را تاریخ سینه به سینه منتقل کرده تا بشر با خانواده و عزیزانش غم این مصیبت بزرگ را بردوش کشد و حتی اگر غصه‌ای دارد و دلش تنگ شد و خواست گریه کند طبق توصیه‌ی امام رضا به ابصالت برای حسین علیه السلام و غم او گریه کند (یابن شیبب ان کنت باکیا فابک للحسین)

از همین رو عزیزان ما در دبیرستان دوره اول و دوم با پوش سیاهپوشان محرم با خانواده‌هایشان و با همراهی کادر مدرسه (مدرسه از ما و خانه از شما) قدم در غم حضرت سیدالشهدا گذاشتند و با یکدیگر مدرسه و منازل خودشان را سیاهپوش کردند و هر شب با برنامه آوای محرم به مقتل خوانی حماسه‌ی عاشورا در کانال آلاء می‌پردازند.

هم‌چنین با زنده نگه داشتن یاد شهید محسن حججی، شهیدی که حجت خدا بر زمین شد و با الگوگیری از ایشان در محبت به امام حسین (ع) با یکدیگر خالصانه خدمت اربابمان عرض کردیم: یا ابا عبدالله دانش آموزان ما را حسینی وثابت قدم در راه خود و از خاصان مسیرت قرار بده.

ساعت نزدیک به ۶ بعد از ظهر بود که گروه گفت‌وگوی دبیران پایه دوازدهم یک‌باره فعال شد. اعلام نتایج کنکور سراسری، هیاهویی به پا کرده بود. و اعلام نتایج، یکی تبریک می‌گفت و دیگری از رتبه دانش آموزان می‌پرسید؛ افتخارآفرینی دخترانمان در این روزهای پرآشوب، باعث شادمانی و مسرت دبیران شده بود. فردای آن روز نتایج کلی اعلام و به اطلاع همگان رسانده شد.

خانم حنانه فیض آبادی رتبه ۴۰ و فاطمه نسیمی رتبه ۴۵۲ را کسب کردند و طلایه‌دار این نتایج درخشان بودند.

بعد از اعلام نتایج، کار انتخاب رشته این عزیزان شروع شد. در روز همایش، اولیا و دانش‌آموزان با رشته‌ها و روند کلی انتخاب رشته آشنا شدند. این همایش هم به صورت حضوری و آنلاین برگزار شد. روز شنبه ۱۶ مرداد انتخاب رشته دانش‌آموزان ریاضی و تجربی انجام شد و روز یکشنبه ۱۷ مرداد ماه دانش‌آموزان انسانی انتخاب رشته خود را انجام دادند؛ انتخاب رشته طی سه روز با برنامه ریزی مدون و به صورت انفرادی انتخاب رشته آنها صورت گرفت. به لطف الهی اکثر دانش‌آموزان از نتایجی که به دست آورده بودند راضی بودند. امیدواریم روزی که کارنامه اعمالمان را به دستمان خواهند داد نیز همگی راضی و خوشحال باشیم.





بی تأثیر نبوده است. میانگین سنی ورزشکاران در رشته «کاتا» انفرادی ۳۰ سال بوده و مدال طلای این رشته در بخش بانوان به ورزشکار اسپانیایی ۳۸ ساله رسید. مجموعه این دلایل باعث شد المپیک ۲۰۲۰ توکیو اولین و آخرین باری باشد که کاراته المپیکی می شود و این رشته ورزشی در المپیک ۲۰۲۴ پاریس قرار نخواهد گرفت. سهم کارته کاران ایران در این المپیک، مدال طلایی بود که «سجاد گنجزاده» به دست آورد؛ خطای حریف عربستانی که باعث از هوش رفتن گنجزاده در حین مسابقه شده بود سبب شد بازی به سود کاراته کار کشورمان تمام شود و به این ترتیب، مدال طلای تاریخی کاراته سوغات سجاد گنجزاده از توکیو برای تیم ملی کاراته کشورمان بود.



اسکیت بُرد

اسکیت برد، از رشته های بسیار محبوب و جوان پسند این دوره از رقابت های المپیک بود که برعکس کاراته، میانگین سنی ورزشکاران این رشته باعث شگفتی همه شده بود! ورود این رشته به فهرست ورزش های المپیکی، شروع تازه ای به حساب می آید؛ چرا که اسکیت، جزو ورزش هایی است که در سرتاسر جهان طرفداران بسیاری دارد و شروع آن به عنوان یک ورزش حرفه ای، چندان هم دور از ذهن و سخت و یا حتی گران قیمت نیست؛ به علاوه، محدودیت خاصی هم برای ورود به این رشته وجود ندارد و همین ویژگی ها برای این که یک رشته ورزشی در المپیک پرطرفدار شود، کافی است. جالب است بدانید که در بخش بانوان، مدال طلای رشته اسکیت برد در المپیک ۲۰۲۰ توکیو به ورزشکار ۱۳ ساله ژاپنی رسید، مدال نقره را ورزشکار برزیلی با ۱۶ سال سن بر گردن آویخت و مدال برنز هم از آن اسکیت باز ۱۶ ساله ژاپنی شد. در بخش مردان هم مدال طلا به ورزشکار ژاپنی رسید و مدال های نقره و برنز نیز نصیب برزیل و آمریکا شد.

موج سواری

موج سواری در ذهن بیشتر مردم به یک تفریح تابستانی شباهت دارد تا یک رشته ورزشی حرفه ای در المپیک! اما المپیک تابستانی امسال در ژاپن برای اولین بار در تاریخ المپیک میزبان ورزشکاران حرفه ای موج سواری هم بود. در بخش مردان، برزیل به مدال طلا دست یافت و موج سواران ژاپنی و استرالیایی نیز به ترتیب به مدال نقره و برنز رسیدند. در بخش بانوان هم ورزشکاران آمریکا، آفریقای جنوبی و بازم ژاپن به ترتیب سه مدال خوش رنگ طلا، نقره و برنز را از آن خود کردند. در میان رشته هایی که نامشان امسال برای نخستین بار در فهرست رشته های ورزشی المپیک توکیو به چشم می خورد باید از سافت بال-بیسبال و سنگ نوردی نیز نام برد که از مجموع ۵ رشته جدید در المپیک، کاراته نتوانست جای خود را در میان طرفداران این رقابت ها باز کند و از گردونه المپیک کنار رفت. با این اوصاف، تیم های ملی اسکیت بورد و سنگ نوردی کشورمان فرصت خوبی دارند تا جدی تر و با چشم انداز بلند ۴ ساله به این رشته های ورزشی نگاه کنند تا بتوانند سهمیه المپیک ۲۰۲۴ پاریس را از آن خود کنند و ما شاهد نخستین حضور ملی پوشانمان در این دو رشته در المپیک باشیم.

۵ رشته جدید که در المپیک ۲۰۲۰ توکیو برای نخستین بار شرکت داشتند

از کاراته تا اسکیت در توکیو

کاروان المپیک کشورمان با کسب ۷ مدال به کار خود در توکیو خاتمه داد و ورزشکارانمان به کشور بازگشتند. المپیک ۲۰۲۰ توکیو جزو المپیک هایی است که به طور ویژه تری در تاریخ ثبت خواهد شد؛ المپیکی که در تابستان سال ۲۰۲۱ در حالی برگزار شد که روی تمام بنرهای مسابقات، سال ۲۰۲۰ درج شده بود و این تأخیر، هیچ دلیلی به جز کرونا نداشت، المپیکی که در آن ورزشکاران تنها ۳۰ ثانیه اجازه داشتند ماسک خود را برای گرفتن عکس پایین بیاورند و المپیکی که برخی از ورزشکارانش حضور در مسابقات را به خاطر ابتلا به کرونا از دست دادند و بدون شرکت در هیچ مسابقه ای، حذف شدند.

اما در این میان نکات جالب توجهی هم در مسابقات امسال المپیک ۲۰۲۰ وجود داشت؛ نکاتی که کمتر به کرونا مربوط است. یکی از این نکات جالب، اضافه شدن ۵ رشته جدید ورزشی به لیست ورزش های المپیکی بود.

کاراته

کاراته جزو رشته های ورزشی محبوب ژاپنی ها به حساب می آید؛ ساموایی ها در کاراته جهان، بسیار قدرتمند هستند و همین موضوع، شانس ژاپن را برای مدال آوری در رشته کاراته در المپیک ۲۰۲۰ افزایش داد. کاراته برای نخستین بار در همین المپیک به فهرست رشته های ورزشی المپیکی اضافه شده بود که البته حضور چندان چشمگیری هم نداشت و این المپیک، به اولین و آخرین تجربه کاراته کارها در المپیک تبدیل شد.

بررسی نظرات تماشاگران المپیک ۲۰۲۰ نشان می دهد که کاراته در مقایسه با بوکس، کشتی، تکواندو و جودو به اندازه کافی پرهیجان و سرگرم کننده نبوده است و البته میانگین سنی نسبتاً بالای کارته کاران نیز عاملی است که به گفته کارشناسان، در کاهش جذابیت و هیجان این رشته ورزشی



برای شما که چای دوست دارید



چای نعنا و پونه: تقویت‌کننده معده، مناسب برای بیماری کیسه صفرا و خوشبوکننده دهان؛ برای دم‌آوری این نوع چای، کافی است ابتدا یک تا دو فنجان آب را جوش آورده و سپس آب را به همراه ۵ تا ۱۰ شاخه نعنا و پونه در قوری ریخته اجازه دهید تا چای شما روی کتری یا سماور به مدت ۱۵-۱۰ دقیقه دم بکشد. این چای را می‌توانید به صورت سرد با تکه‌های یخ، یک عدد خیار خردشده، آب نصف یک لیموترش تازه و کمی عسل نیز میل کنید.

چای سیب:

یک عدد سیب را رنده درشت کنید و به همراه دو لیوان آب جوش، یک تکه چوب دارچین (تقریباً به اندازه دو بند انگشت) و یک تا دو پر گل بهارنارنج به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه دم کنید. این چای خوش‌عطر به ویژه برای فصل پاییز بسیار مناسب است و به‌عنوان یک آرام‌بخش و نشاط‌آور قوی عمل می‌کند. این چای را نیز می‌توانید در صورت تمایل با کمی آب لیمو و عسل بنوشید.

چای آویشن:

یک قاشق مرباخوری برگ آویشن را به یک لیوان آب که به دمای جوش رسیده اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۲۰ دقیقه روی بخار کتری دم بکشد. دمنوش آویشن برای درمان انواع عفونت‌ها و همچنین آرامش اعصاب و تسکین انواع دردها بسیار مناسب است و با توجه به این که سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است می‌تواند عملکرد قلب و مغز شما را بهبود بخشد؛ برای آن که اثر این چای خوش‌طعم را بیشتر کنید می‌توانید آن را با یک قاشق مرباخوری بابونه خشک یا مقدار کمی زعفران دم کنید. دقت داشته باشید با توجه به طبع گرم آویشن بهتر است آن را با کمی عسل و یا لیموی تازه مصرف کنید تا تعدیل طبع را در این چای خوش‌عطر ایجاد کنید.

روایت‌های مختلفی درباره تاریخچه «چای» در ایران وجود دارد. اکثر مورخان معتقدند که ایرانی‌ها از قرن هفدهم میلادی نوشیدن چای را آغاز کردند و امروز، پس از گذشت بیش از چهار قرن، چای، دومین نوشیدنی محبوب جهان، محبوب‌ترین و پرطرفدارترین نوشیدنی ایران است. نوشیدن چای در ایران، همواره مورد بحث محققان و طبیبان سنتی و پزشکان مدرن بوده‌است. در این مطلب به بررسی چند مورد از مضرات چای پرداختیم تا در میزان مصرف چای‌مان کمی تجدیدنظر کنیم.

● ضد آهن بزرگ

تأثیر مصرف چای سیاه بر کم‌خونی، سال‌ها است که اثبات شده است. اگر شما جزو افرادی هستید که آنقدر به چای وابستگی دارید که ترک کامل آن برایتان سخت و حتی غیرممکن است، نحوه مصرف چای را در برنامه غذایی‌تان تغییر دهید و توجه داشته‌باشید که مصرف چای بعد از غذا و همچنین مصرف چای پررنگ می‌تواند احتمال ابتلا به کم‌خونی را افزایش دهد. از آن‌جا که کم‌خونی در بین بانوان شایع‌تر است توصیه می‌شود اگر ترک کامل چای برایتان سخت است، چای را با خرما مصرف کنید. تحقیقات نشان می‌دهد خانم‌هایی که به جای قند، از خرما در کنار چای استفاده می‌کنند تا هفتاد درصد کم‌تر دچار کم‌خونی می‌شوند و پوستی شفاف‌تر و به دور از رنگ‌پریدگی دارند.

● چای و کبد

نظرات ضد و نقیض بسیاری در میان محققان در خصوص تأثیر چای بر کبد وجود دارد. یکی از محققان در مقاله‌ای در نشریه هپاتولوژی می‌گوید مصرف چای و قهوه می‌تواند در درمان کبد چرب - بیماری شایع این روزها در سطح جهان - جلوگیری کند. محققان دیگری نیز در پژوهش‌های خود از اثرات مثبت مصرف چای بر حفظ سلامت کبد گفته‌اند؛ اما باید توجه داشت که از میان انواع مختلف چای، تنها چای سبز است که فقط تا حدی می‌تواند به بهبود عملکرد کبد کمک کند و مصرف بیش از حد همه انواع چای - به خصوص چای سیاه - می‌تواند احتمال ابتلا به کبد چرب را افزایش دهد.



● به جای چای؟!

چای سیاه که نوشیدنی غالب ما در طول روز است، بیشترین میزان کافئین را در بین همه انواع چای دارد و از آن‌جا که کافئین در بدن ما درست مثل یک مخدر قوی عمل کرده و اعتیادآور است پس عجیب نیست که ترک نوشیدن چای برای ما سخت باشد؛ پس برای کاهش عوارض ناشی از نوشیدن چای سعی کنید آن را درست و باقاعده بنوشید. به طور مثال نوشیدن چای سرد، باعث سنگ کلیه می‌شود، چای بیش از حد داغ زمینه ابتلا به بیماری‌های مربوط به مری را بالا می‌برد و نوشیدن چای ناشتا و با معده خالی هم باعث سوء هاضمه می‌شود. همچنین تلاش کنید حداقل یک‌سوم میزان مصرف چای خود را با نوشیدنی‌های دیگر جایگزین کنید؛ به طور مثال اگر عادت دارید در طول هر شبانه روز ۶ فنجان چای بنوشید، ۲ لیوان را با دمنوش‌های دیگر عوض کنید. بعضی از معروف‌ترین چای‌های جایگزین چای سیاه را به‌عنوان حسن ختام این مطلب در ادامه آورده‌ایم:

شاعری در میان همکاران

به قلم: جناب آقای بنی‌طبا، معاونت پرورشی مؤسسه فرهنگی شهدای مؤتلفه اسلامی

شعر مذهبی، شعر آیینی یا شعر عاشورایی عناوین و تعاریفی است برای ابراز ارادت به آستان اهل بیت عصمت و طهارت. و از میان صاحبان ذوق و قریحه و طبع شعر آنان که به قول دکتر سنگری (نویسنده و استاد دانشگاه) از کنار گودال اقلنگاه عبور کرده اند اشعار و عاشقانه هایشان را به پای این خاندان و به خصوص سید و سالار شهیدان کربلا حضرت اباعبدالله الحسین (ع) نثار می کنند و به افتخار شاعر عاشورایی مفتخر می گردند. همکار گرامی آقای زکریا تفعلی ماسوله دبیر ادبیات فارسی دبیرستان ۱ پسرانه تهران هم از این جمع است. او که متولد ۱۳۵۵ در تهران است از نوجوانی در کنار قرائت قرآن، فعالیت های ادبی را آغاز نموده و اولین اشعارش را در چهارده سالگی سروده است. با راهیابی به مرحله استانی و کشوری مسابقات دانش آموزی شعرو داستان نویسی، در همان سال ها با اساتید و شاعران بزرگ کشور مانند مرحوم استاد احد ده بزرگی آشنا می شود، از محضرشان بهره مند می گردد و به دعوت آنان پا به محافل شعر و ادب می گذارد تا کم کم اشعار ساده، صمیمی و با احساسش مورد توجه و قبول اهل فن واقع شود. آقای تفعلی با تحصیل در دانشگاه تربیت معلم پا به عرصه ی معلمی می گذارد و سالهاست به عنوان مربی تربیتی و دبیر ادبیات در خدمت فرزندان این مرز و بوم است. او بیشتر غزل عاشورایی می سراید ولی شعر نو نیمایی را نیز تجربه کرده است و کارنامه ادبی او پر است از حضور در برنامه های مختلف به ویژه کنگره سراسری شعر عاشورایی که طی سالیان متمادی در شیراز برگزار می گردید اما شاید بالاترین افتخارش این است که در حضور مقام معظم رهبری حضرت آیه الله خامنه ای (مدظله) شعری با عنوان «با کریم» در مدح امام حسن مجتبی (ع) می خواند که مورد لطف و توجه معظم له واقع می شود.

نمونه‌هایی از اشعار عاشورایی جناب آقای تفعلی:

نیزارها می‌نوازند، محزون به پاس گلویت
عمریست لب تر نکرده است هامون به پاس گلویت
زخمی نشسته است شاید، مردی شکسته است شاید
باید که ماتم بگیرد، مجنون به پاس گلویت
دل‌های زخمی غمینند، شاید غریبان چنینند
در سینه‌ها عقده ماندست، مشحون به پاس گلویت
بعد از فرود تو مولا، بر قاب غمرنگ شبعه
از خون فراتی کشیدیم تا خون به پاس گلویت
یک آیه از کهف باقیست، خورشید آهسته‌تر خوان
داوود هم سالیانیست، مفتون به پاس گلویت



تو هلال منی و هرکه جمالت دیده‌ست
موعد بدر تو ای ماه ز من پرسیده‌ست
جز تو ای قاری قرآن به سر نی چه کسی
أم حَسِبْ خوانده و بر روی سَنان خندیده‌ست؟!
بوی سیب است که در کوفه وزیدن دارد
یا شمیم نفس فاطمی‌ات پیچیده‌ست؟
خارجی خواندِمان کوفه و من در عجم
چه کسی خواندن قرآن تو را نشنیده‌ست؟!
دخترت بود که می‌گفت به کوفی بس کن
اینقدر سنگ مزن لعل لبش خشکیده‌ست



کربلا برای کودکان

نگاهی به یک مجموعه کتاب پرتعداد برای کودکان، با موضوع ادبیات عاشورایی



آشنایی کودکان با آموزه‌ها و ارزش‌های مذهبی از طریق کتاب، روشی هنرمندانه و اثرگذار است که اگر محتوای مطلوب با نهایت دقت و ظرافت تهیه شود، خروجی این کار، آثار درخشانی در حوزه ادبیات کودک خواهد بود. شاید بتوان پیشگام این بخش از ادبیات کودک را مرحوم «مهدی آذربیدی» دانست که با مجموعه «قصه‌های خوب برای بچه‌های خوب» تأثیر شگرفی بر آشنایی کودکان و نوجوانان با تاریخ پیامبران، روایات ائمه معصوم (علیهم‌السلام) و ادبیات کهن کشورمان داشت. علاوه بر مهدی آذربیدی، نویسندگان بسیاری در این عرصه گام نهادند که خروجی آن، مجموعه کتاب‌های متعددی از جمله مجموعه ۲۶ جلدی «پیامبران و قصه‌هایشان»، ۱۴ قصه ۱۴ معصوم و... است. ادبیات عاشورایی نیز یکی از شاخه‌های مهم این حوزه وسیع است که در بخش معرفی کتاب این شماره از دوهفته‌نامه حبیب، یکی از پرتعدادترین مجموعه کتاب‌های کودک با موضوع «واقعه کربلا» را که مناسب کودکان است معرفی کرده‌ایم.

مجموعه هفت جلدی «قهرمانان کربلا» یکی از تازه‌ترین آثار حوزه ادبیات کودک است که در کمتر از یک هفته، به چاپ دوم رسید. ماجرای این کتاب‌ها از یک شب تاسوعا در شهر میبد شروع شد؛ وقتی صدای نوحه‌خوان از امامزاده پشت باغ به گوش می‌رسید و دخترها دلشان قصه می‌خواست! مادر خواست از سقای کربلا بگوید؛ خواست از ادب عباس (علیه‌السلام) بگوید که دید او ادب را از کسی دیگر آموخته؛ پس قهرمان نخست این روایت باید «ام البنین» باشد... مادر قصه را شروع کرد: «یک بود، یکی نبود، یک خانمی بود...»



کتاب‌های قهرمانان کربلا روایت قهرمان‌های بی‌بدیل واقعه عاشورا است که هر یک مدال یک فضیلت اخلاقی بر سینه دارند تا کودکان بتوانند از آن‌ها الگوبرداری کنند؛ روایت حضرت سیدالشهدا (علیه‌السلام)، قصه حضرت زینب (علیها‌السلام)، روایت حضرت ام البنین (علیها‌السلام)، قصه جناب مسلم بن عقیل، زهیر، حبیب بن مظاهر و جناب حر بن یزید ریاحی در این کتاب‌ها به قلم خانم «منصوره مصطفی‌زاده» نگاشته شده و «محمد رضا دوست‌محمدی» نیز تصویرگری این کتاب را برعهده داشته‌است که بی‌شک، در کنار قلم خوب نویسنده که سال‌ها است در حوزه ادبیات کودک فعالیت دارد، نقاشی‌های بی‌نظیر این کتاب‌ها از جمله ویژگی‌های درخشانی است که در جذب کودکان بسیار اثرگذار بوده است. ویژگی مثبت دیگر این مجموعه، زاویه نگرش نویسنده به وقایع کربلا است. این داستان‌ها، با هدف ارائه الگوهای شخصیتی مناسب به کودکان نگاشته شدند؛ نویسنده تنها به دنبال روایت مصائب امام حسین (ع) نبوده است بلکه تلاش کرده تا وجوه شخصیتی امام و یارانشان را با بیانی داستان‌گونه و زبانی کودکانه و البته اثرگذار برای کودکان روایت کند. در روزهایی که ممکن است کودکان، با الگوهای نامناسب بسیاری از طریق رسانه‌ها روبه‌رو شوند، مطالعه این کتاب‌ها در الگوسازی برای آنان بسیار مؤثر خواهد بود.

کتاب‌های قهرمانان کربلا به گفته نویسنده، برای کودکان بالای ۵ سال مناسب است و البته دو جلد مربوط به امام حسین (ع) و حضرت زینب (س) به دلیل محتوای سنگین‌تر برای کودکان بالای ۷ سال مناسب‌تر است. این مجموعه قطعاً می‌تواند برای کودکان پیش‌دبستان و دبستانی‌ها بسیار مناسب باشد. مجموعه هفت جلدی قهرمانان کربلا توسط انتشارات «کتاب‌پارک»، ناشر تخصصی کودک و نوجوان به چاپ رسیده و به صورت حضوری و آنلاین قابل سفارش هستند.



کسانی که نام این بزرگوار
را می شنوند

و تغییر حالی در خود نمی بینند

چرا نگران ایمان خود باشند!!!

نام آقا امام حسین (ع) محکم ایمان است...

شیخ جعفر شوشتری



در عزادار و زیارت

حضرت سید الشهداء (ع) کویا هجرت کنید

روضمه هفتگی ولودوسم نوزاد با...

کسایس امور است ... آیت الله قاضی



بنده خیال می کنم

فضیلت بگناه (دریم) بر سید الشهداء (ع)



بالا تر از غار سبب باشد...

آیت الله بهجت

نشریه حبیب آماده دریافت نظرات و پیشنهادات شما

خوانندگان گرام است.

habibmag97@gmail.com