



ترم آخر (ویژه روز دانشجو)

(صفحه ۱۴)

یک بار برای همیشه، یلدا از صفر تا صد

(صفحه ۴ و ۵)

۱ جمادی الاولی

دو هفته نامه

سال چهارم - شماره هفتاد و دوم

دوشنبه ۱۵ آذر ماه

۱۳۹۷

موسسه فرهنگی شهدای موتلفه اسلامی



اوایل سال نوی





یک بار برای همیشه، یلدای از صفر تا صد
(صفحه ۴۵)

شناسنامه:

صاحب امتیاز: نشریه داخلی مؤسسه فرهنگی شهدای مؤتلفه اسلامی

مدیر مسئول: حسین حائری زاده

سردیبیر: 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

ترم آخر

به بهانه ۱۶ آذر و روز دانشجو، خاطرات دانشجویانی که شاگرد اول دانشگاه خدا شدند
(صفحه ۱۴)



ویتامین نارنجی را بیشتر بشناسید
نکاتی درباره ویتامین ث
(صفحه ۱۳)



کوتاه، مختصر و مفید
برای پدرها و مادرها
نکات طلایی برای تربیت بهتر فرزندان
(صفحه ۲)

کوتاه، مختصر و مفید برای پدرها و مادرها

انگیزه بیرونی، عامل محرك کودک در انجام تکالیف

تریبیت درست و پرورش فرزندی که از هر نظر سلامت است، دغدغه همیشگی پدرها و مادرها است. در کنار اصول کلی که برای تحقق این هدف مهم وجود دارد و هر پدر و مادری باید از آن آگاه باشند و این اصول را در تربیت فرزندانشان به کار ببرند، نکات جزئی و طریقی هم در این مسیر هست که گاهی از چشم والدین پوشیده می‌ماند؛ نکات ریز تربیتی که غفلت از آن‌ها تأثیرات بزرگ و ماندگاری دارد. در این مطلب سعی کردیم چند مورد از این نکات مهم را بررسی کنیم.

پرورش وزیران شیستا!

- فرزندان شما در هفت سال سوم زندگانی، (از چهارده تا بیست و یک سالگی) وزیران شما هستند، پس برای این که وزیران شایسته‌ای تربیت کنید این نکات را به خاطر داشته باشید:
 - به آن‌ها همانند یک انسان بزرگ‌سال احترام بگذارید.
 - آنان را در تصمیم‌گیری‌های خانوادگی شرکت دهید.
 - در میان مشاوره گرفتن‌ها، برایشان از پیامدهای تصمیمات استباه در زندگی بگویید.
 - از امر و نهی افرادی بپرهیزید؛ از روش غیرمستقیم برای انتقال مطالب استفاده کنید.
 - دغدغه‌ها و درد دل‌های فرزندانتان را بشنوید و تا حد امکان برای بروطوف کردن آن بکوشید.
 - دلایل کارها، موضع گیری‌ها و مقرراتی را که بیان می‌کنید، برایشان توضیح دهید.
 - وقتی مقررات را فراموش می‌کنند، محترمانه و ترجیحا غیرمستقیم به آن‌ها یادآوری کنید.
 - در کنار منع کردن‌ها و انتقادها، از ارائه پیشنهادها و راهکارها نیز غافل نباشید.

اشتباه که پچه‌های مسئولیت بار می‌آورد!!

اگر به فرزندمان بگوییم: «زیاله را بیرون ببر» در واقع از او کمک گرفته ایم؛ اما پدر و مادر به دنبال این نیستند که تنها فرهنگ کمک به دیگران را به فرزندشان بیاموزند؛ آن‌ها به دنبال تربیت فرزند مسئولیت پذیر هستند؛ یعنی فرزندی که به درستی وظایف و مسئولیت‌های خود را شناسایی کند و بدون این که کسی از او بخواهد به انجام آن امور اقدام نماید. این که فرزند شما، خود تشخیص دهد مثلث وقتی سلط زیاله پر می‌شود باید آن را بیرون ببرد، برداشتن نخستین گام‌ها برای تقویت مسئولیت پذیری در فرزند شما است. یعنی او دیگر منتظر نمی‌ماند تا کسی به او بگوید که کاری را انجام دهد.

پس چرا باید مدام مسئولیت فرزندان را به آن‌ها گوشزد کرد؟ به دلیل اینکه پدرها و مادرها معمولاً بیش از حد وسط معركه هستند و میدان عمل به فرزندشان کار را درست و کامل انجام ندهد، یا در نظر بقیه این کار درست نیاید و یا حتی به خاطر این که فرزندشان مشغول درس است از او صلب مسئولیت می‌کنند؛ به جای این کار، همه چیز را قدم به قدم به فرزندتان یاد بدهید؛ او باید امتحان کند، مسئولیتی را بپذیرد و حتی خطای کند تا بیاموزد.

هر ظرف خوب گوش کردن!

هنر خوب گوش کردن، از مهارت‌هایی است که هر کسی آن را ندارد؛ برای خوب حرف زدن باید شنونده خوبی هم بود و قطعاً آموزش این مهارت در کودکی، نتیجه بخشی بیش تری خواهد داشت. برای این که فرزندتان خوب گوش کردن را بیاموزد به این نکات مهم توجه داشته باشید:

- هنگام صحبت کردن، تن و ریتم صدای تان را تغییر دهید و یکنواخت صحبت نکنید.
- خواسته‌ها و پیام‌های خویش را ساده و کوتاه بیان کنید.
- در یک زمان، فقط یک یا دو درخواست از کودک تان داشته باشید.
- سعی کنید خواسته‌هایتان را به صورت رسا و همراه با احترام و محبت بیان کنید.
- کودکان را عادت دهید که از رادیو، یا ابزارهای صوتی مثل کتاب صوتی، پادکست مناسب و ... بیشتر از تلویزیون استفاده کنند.

خواندن یک کتاب داستان خوب، و درخواست خلاصه‌گویی یا بازگویی داستان، تأثیر زیادی در تقویت مهارت گوش دادن کودکان دارد.

اگر فرزند سخت کوش می‌خواهد...

شما به عنوان پدر و مادر باید در خانه و یا مربیان باید در مدرسه، سختی‌های عاقلانه، هوشمندانه و مازاد به وجود بیاورید. برای ایجاد چنین نوع سختی، هیچ ورزشی مانند کوهنوردی نیست. چون به اصطلاح، دکمه پشیمانی و توقف روی آن نیست! شما هر وقت که خسته شوید، بالا بروید پیش رویتان کوه است، پایین بیایید هم کوه است. چنین کار و شرایطی جوهر شخص را تقویت می‌کند. این نوع فعالیتها اراده و حس سخت کوشی فرزند شما را تقویت خواهد کرد.



علی (ع) فرمود: اری چگونه شما را دوست ندارم با اینکه شما میوه دل من هستید؟

زینب عرض کرد: پدر عزیزم دوستی برای خدا است، اما مهربانی برای ما است.

این گفتار بلند پایه و عمیق از زینب (ع) در خردسالی، نشان از عظمت مقام علم و شناخت او داشت. نشان از پرورش عالمه‌ای که خدا معلمش بوده است.

پرده سوم: تو عالمه غیر معلمه تاریخ بودی ماجرا جنگ «جمل» و «صفین» که در سال ۳۶ ه ق به بعد رخ داد، باعث شد حضرت علی علیه السلام و افراد خانواده اش به عراق آمدند و در کوفه سکونت گزیدند. در نتیجه، زینب (علیها السلام) نیز حدود چهار سال در کوفه ماندگار شد و این مدت فرستی بود برای زنان کوفه که از مقام علمی او بهره گیرند؛ لذا به وسیله مردان خود از حضرت علی (علیها السلام) خواستند که با زینب (علیها السلام) سخن گوید و رضایت او را برای تدریس و تشکیل مجلس درس برای بانوان جلب کند.

حضرت زینب (علیها السلام) از این درخواست استقبال و اعلام کرد: «در هر روز با مداد، مجلس درس در خانه امیر المؤمنین علی علیه السلام برای بانوان برگزار می شود».

زنان کوفه نیز با شنیدن این خبر بسیار خوشحال شدند؛ لذا مشتاقانه هر روز در کلاس درس زینب شرکت نموده، کسب علم و دانش می کردند. حضرت زینب (علیها السلام) در این مجالس، به تفسیر قرآن، احکام، مباحث تربیتی و ... می پرداخت و باعث ارشاد و راهنمایی بانوان می شد.

آن حضرت شاگردان بسیاری را تحت آموزش خود قرار داد و آنان را تربیت کرد.



سه پرده از حیات عمه سادات، حضرت زینب (س) تو آمدی و «زینب» شدی



پرده اول: و تو طلوع کردی

شش سالی از هجرت پیامبر گذشته است و حالا خانه‌ی فاطمه و علی (علیها السلام) با حضور نخستین دختر علی نورانی تر شده است. شادی که با تولد این دختر به خانه رجوع کرده، غم‌های شهیدان احد را کم رنگ کرده است. پیامبر (ص) آمده است تا نوزاد تازه شفته زهرا را ملاقات کند.

- گلم را چه نام نهاده اید؟

- خدا بهتر می داند که بر پیامبر پیشی نگرفته ایم و منتظر نظر شما بوده ایم؛ همان طور که برای دیگر نوگلان شما، همین گونه عمل کرده ایم.

پیامبر (ص) نوزاد را به سینه می چسباند. لحظاتی غرق سیمای او می شود و بعد قطرات اشک، مهمان مهربانی صورتش می شود. نگرانی و سوال در چشمان مادر موج می زند.

- ای رسول خدا! ایا حضور فرزندم شما را نگران و غمگین کرده است یا...؟
نگاه پر معنا و چشمان مرتبط علی (ع) جواب فاطمه (س) را می دهد.
حالا نوبت نام گذاری شده است، چشم های پیامبر را مرور می کنند و منتظر نظر الهی او بیند و او خود منتظر پیغام الهی.

- مژده، نام فرزندم از طرف خدای رحمان هدیه شد. از این به بعد او را زینب بخوانید چرا که او زینت پدر است.

و زینب زمزمه ای دیگر شد برای نجوای فرشتگان.

پرده اول: تو از جلوات خدا بودی

زینب که به راستی زینت پدر بود، در دامن مادری چون زهرا (س) و سایه پدری چون علی (ع) پرورش یافته بود، در دوران کودکی، روزی در اغوش پدر بود، علی (ع) از او پرسید: بگو یک، زینب جواب داد یک.

علی (ع) فرمود: بگو دو. زینب عرض کرد: پدر عزیزم زبانی که به گفتن یک (خدای یکتا) حرکت کرده، چگونه کلمه دو به زبان اورد.

علی (ع) دخترش را بر سینه چسبانید، او را بوسید و بر او آفرین گفت. چرا که در دوران کودکی، توحید واقعی شیره جانش شده بود.

روز دیگری زینب (ع) از پدر پرسید: پدر جان ایا ما را دوست می داری؟

از افسانه‌های قدیمی تا فرهنگ زیبای امروز

یک بار برای همیشه، یلدا از صفر تا صد

نیاید. مردم نیز دور هم جمع می‌شدند و آخرين ميوه‌های تابستان خود را با هم می‌خوردند و اين گونه خود را سرگرم می‌كردند تا به اصطلاح از بدیختی دور شوند. با ظهور اسلام در ايران، افسانه شوم بودن يلدا هم کم محو شد و ماهیت اين شب که برگرفته از آيین زرتشت بود نیز از بين رفت اما آن چه بر جا ماند سنت شب زنده داري جشن و دورهمی طولاني ترین شب سال در فرهنگ ايراني بود.



نخستین شب يلدا در ايران، نبرد شب و روز

نخستین روزی که جشن شب چله را در ايران به طور رسمي معرفی و در تقویم هم یادداشت کردد مریبوط به زمان هخامنشیان و حکومت داریوش یکم است که این روز در تقویم‌های رسمي مصر و بايل نیز ثبت شده است.

ايرانیان باستان می‌گفتند که يلدا شب میلاد مهر و دوستی و محبت است. ايرانیان در زمان قدیم اعتقاد داشتند که خورشید در این شب شکست ناپذیر می‌شود. آريایی‌ها با دیدن اینکه برخی روزها طولانی و برخی شبها از روزها طولانی‌تر است در شب يلدا گمان می‌کردند که روز به معنای محبت و روشني در حال مقابله و جنگ با شب و اهريمن است. به همين دليل طولانی‌ترین شب سال را به عنوان شب چله جشن می‌گرفتند و می‌گفتند که در اين شب پس از جدال طولانی خورشید با اهريمن، خورشید و مهر پیروز می‌شود.

در شب يلدا چه اتفاقی در جهان هستی رخ می‌دهد؟

با پیشرفت علم، افسانه نحوست شب يلدا هم از بين رفت و دلایل علمی برای طولانی‌تر شدن نخستین شب زمستان ذکر شد. مردم دانستند که نخستین شب زمستان نحس نیست و خبری از بدیختی و نحوست طالع هم در شب يلدا نبود. خرافات کنار رفت و حقیقت، طلوع کرد. خورشید در حرکت سالانه خود، در آخر پاییز به پایین‌ترین نقطه افق جنوب شرقی می‌رسد که موجب کوتاه شدن طول روز و افزایش زمان تاریکی شب می‌شود. اما از آغاز زمستان یا انقلاب زمستانی، خورشید دگربار بسوی شمال شرقی باز می‌گردد که نتیجه آن افزایش روشنایی روز و کاهش شب است. به عبارت دیگر، در ششم‌ماهه آغاز تابستان تا آغاز زمستان، در هر شب‌هه روز خورشید اندکی پایین‌تر از محل پیشین خود در افق طلوع می‌کند تا در نهايit در آغاز زمستان به پایین‌ترین حد جنوبی خود با فاصله ۵/۲۳ درجه از شرق یا نقطه اعتدال‌لين برسد. از اين روز به بعد، مسیر جايجايی‌های طلوع خورشید معکوس شده و دوباره به سوی بالا و نقطه انقلاب تابستانی باز می‌گردد.

يلدا از كجا پيدا شد؟

هزاران سال پيش، ايرانیان در یافته بودند که از آغاز دی ماه روزها به تدریج بلندتر و شبها کوتاه‌تر می‌شود، خورشید هر روز بیشتر در آسمان می‌ماند و نور و گرمی می‌پراكند. از اين رو در پایان اخرین شب پايز و سپیده دم نخستین روز زمستان، برآمدن نخستین پرتوهای خورشید تابان را که «مهر» می‌ناميدند، به عنوان لحظه «زايش مهر» جشن می‌گرفتند. اين جشن بعدها يلدا يا جشن شب چله ناميده شد.

يلدا در لغت

كلمه يلدا به زبان سرياني و به معنای تولد، زادروز و ميلاد جديد است. اطلاعات زيادي از اين که نخستین بار، رسم شب يلدا در کدام منطقه از ايران برگزار شد در دست نیست اما برخی معتقد هستند که حدوداً ۳۰۰ سال بعد از اينکه روميان به دين مسيحيت روی آوردادند، به دليل اينکه نسبت به تولد حضرت عيسى (ع) اطلاعات زيادي نداشتند کليساها، ميلاد مهر را به عنوان ميلاد مسيح قرار دادند و آن روز را يلدا ناميده و جشن می‌گرفتند.

شب چله يا همان يلدا که تاريخچه هفت هزار ساله دارد را دقيقاً، اولين شب زمستان که براساس واقعیت طولانی‌ترین شب سال نیز هست آريایی‌ها جشن می‌گيرند که به همان آيین مهر روميان تا حدودی مربوط است.

باور قدماء درباره يلدا

پيش از ظهور اسلام و گسترش آن در ايران، در سنت زرتشت، طولانی‌ترین و تاريک‌ترین شب سال را يك روز ناخوشایند می‌دانستند و به همين دليل مردم ايران در اين شب دور هم جمع می‌شدند تا به انجام کارهایي بپردازند که اين ناخوشایندی را از خود دور کنند. بیزاری ايراني‌ها از تاریکی و سرما، آنقدر مشهود است که از معماری سنتی ايراني تا ادبیات کهن ايران، بازتاب اين امر است. به همين دليل زرتشتيان سرما و طولانی بودن نخستین شب زمستان را نشانی شوم می‌دانستند و به مردم سفارش می‌کردند که بيشتر شب را بيدار نمانند، تا ناخوشی‌ها به سragشان



آیین‌های ارزشمندی است که در میان اقوام و جوامع رواج دارد. در همین راستا است که امیرالمؤمنین (ع) هنگام فرستادن مالک اشتر به سوی مردم مصر، که سرزمینی با فرهنگ کهن چندهزار ساله بود، به وی سفارش می‌کند: «ست ها و آیین‌های نیک را که بخش وسیعی از مردم آن سرزمین انجامش داده و موجب برقراری الفت و دوستی میان آنان بوده، و موجب اصلاح رفتاری جامعه می‌شود را از بین مبر و روش جدیدی را ایجاد مکن که به آیین‌های نیک کهن آسیبی وارد کند که در این صورت، آنانی که آن آیین نیک را ایجاد کرده بودند، دارای اجر و پاداش بوده و گناه از بین بردن آن آیین‌ها بر گردن تو خواهد بود!»

البته بدیهی است که تأیید مراسم «شب یلدا» بدان معنا نیست که تمام آنچه را که به مناسبت فر رسیدن این شب انجام می‌شود مورد تأیید اسلام بدانیم. اسراف و تبذیر در خوارک، پوشک، تزیینات و ... هیچ‌گاه مورد تأیید اسلام نبوده و این شب هم استثنایی از دیگر شب‌ها نیست. غافل شدن از یاد خدا، چشم و هم‌چشمی، لهو و لعب، زیر پا گذاشتن حريم و حدود ارتباطات و مواردی از این دست - چه در این شب انجام شود و چه در شب‌های دیگر - در تضاد با آموزه‌های اسلامی است. یلدا، سالیان سال است که دیگر ماهیت زرتشتی ندارد؛ و تنها بهانه‌ای است برای دور هم جمع شدن‌هایمان، برای این که تنها دقایقی گوشی موبایل‌مان را کنار بگذاریم، حافظ بخوانیم و با آن‌هایی دیدار تازه کنیم که شاید به خاطر مشغله‌هایمان فرصت نکنیم زیاد به آن‌ها سر برزیم. نگاه ما به یلدا، تنها به خودمان بستگی دارد که آیا از این شب، برای خودمان خاطره‌ای به یاد ماندنی بسازیم و یلدا را فرصتی برای احیای ارزش‌های اصیل ایرانی و حتی اسلامی مان قرار دهیم یا عکس آن عمل کنیم؟! این روزها که شاید دید و بازدیدهای یلدا رونق سابق را ندارد، شاید بد نباشد با یک تماس تصویری، طور دیگری همه اعضا خانواده‌مان را دور هم جمع کنیم.

آغاز بازگشتن خورشید بسوی شمال شرقی و افزایش طول روز، در اندیشه و باورهای مردم باستان به عنوان زمان زایش یا تولد دیگرباره خورشید دانسته می‌شد به طوری که آن را گرامی و فرخنده می‌داشتند.

اسلام درباره یلدا چه می‌گوید؟

ما نسبت به بعضی از مراسمی که در طول سال شاهد آن هستیم، در دین دستوراتی داریم؛ به عنوان مثال در ارتباط با عید نوروز احادیث وجود دارد. به طور کلی آداب و رسوم، اقوام، ملل و امتهای مختلف در دین اسلام محترم شمرده شده است. اسلام نسبت به آداب و رسوم ملت‌ها و امتهای مختلف با این دو شرط که مخالف موازین شرعی و یا دستورات الهی نباشد و کار پوج و یا بیهوده‌ای صورت نگیرد، نظر مثبت دارد. ما در تایید و یا رد شب یلدا هیچ روایتی در اختیار نداریم. بنابراین باید در این شرایط سراغ ملک‌های اهل بیت(ع) و قرآن کریم رفت که آیا این جشن‌ها با اسلام منافات دارد یا خیر.

اساساً برنامه اسلام در مقابل آیین‌های محلی و منطقه‌ای جوامعی که به اسلام گرویده و مسلمان شده‌اند، مبارزه با تمام سنت‌های آنان نبوده و نیست، بلکه نوع تعامل اسلام با فرهنگ‌ها و سنت‌ها، به مجموعه محتوای آنها بستگی دارد. اگر سنت و آیینی مخالف کرامت انسانی و آموزه‌های فرهنگ اسلامی باشد، بدیهی است که اسلام با آن مقابله کرده و آن را نمی‌پذیرد؛ اما اگر آن سنت و آیین، موافق و مطابق با آموزه‌های دین اسلام بوده، و یا دست کم در تضاد با آن نباشد، اسلام در مورد آن‌ها مانع ایجاد نخواهد کرد؛ مانند سنت دید و بازدید، هدیه دادن و صله رحم در عید نوروز ایرانیان. آیین کهن شب یلدا (شب چله) نیز در زمرة سنت‌هایی است که به خودی خود نه تنها نکوهیده نیست، بلکه از آن جهت که برنامه‌هایی مانند صله رحم و رفتن به منزل بزرگان فامیل، نشستن پای صحبت‌های آنان و بیان خاطرات تلخ و شیرین بزرگ‌ترها، خواندن اشعار حکمت‌آمیز، رد و بدل کردن هدیه‌ها و ... در آن وجود دارد، در جای خود می‌تواند ارزشمند و مفید باشد. همچنین از آن جا که این شب مصادف با شروع فصل زمستان است از این جهت می‌تواند به فال نیک گرفته شود که از دیدگاه اسلامی آغاز بهار عبادت به شمار می‌آید. در این باره امام صادق(ع) می‌فرمایند: زمستان بهار مؤمن است، شبیش بلند و کمکی برای عبادت و شب‌زنده‌داری است، روزش کوتاه و کمکی برای روزه گرفتن است.

این گونه است که تنها به آن دلیل که نامی از «شب یلدا» در منابع اسلامی وجود ندارد، نمی‌توانیم آن را مخالف ارزش‌ها و آموزه‌های دینی بدانیم، بلکه نظر اسلام بر نگهداری





❖ اخطارهای امنیتی را فعال کنید
هنگامی که موبایل یا دستگاه جدیدی از مخاطبین به گفتوگوی حال حاضر دسترسی پیدا می‌کنند، یک کد امنیتی جدید ساخته می‌شود. واتس اپ قابلیت این را دارد که مخاطبان را از تغییر کد امنیتی آگاه کند. سپس شما می‌توانید از طریق تلفن یا اپلیکیشن پیغام رسان دیگری، کد امنیتی جدید را با مخاطب‌تان دوباره بررسی کنید تا از امنیت گفتوگو مطمئن شوید.
برای فعال کردن نمایش اخطارهای امنیتی مسیر WhatsApp > Settings > Account > Security > Show security notifications را دنبال کنید.

❖ ویژگی ورود دو مرحله‌ای را فعال کنید.
Masir > Settings > Account > Two-step verification > Enable > را دنبال کنید. یک کد رقمی ایجاد کنید، رمز عبور خود را وارد کنید که در صورت فراموش کردن این کد بتوانید حسابات را باز پس بگیرید. گزینه ورود دو مرحله‌ای واتس اپ بصورت تصادفی از شما می‌خواهد که کد ۶ رقم را وارد کنید. این ویژگی مانند گزینه احراز هویت دو مرحله‌ای نیست.
For added security, enable two-step verification, which will require a PIN when registering your phone number with WhatsApp again.

❖ تنظیمات حریم شخصی در واتس اپ را جدی بگیرید
مسیر Settings > Account > Privacy را دنبال کنید تا تنظیمات حریم شخصی لازم را اعمال کنید. در این مسیر می‌توانید تنظیم که چه کسی عکس پروفایل شما یا آخرین زمانی که آنلاین بوده‌اید را ببینید. فراموش نکنید که اپلیکیشن موبایل و دسکتاپ واتس اپ را از وب‌سایت رسمی واتس اپ یا فروشگاه‌های معتبر مانند گوگل با اپل دریافت کنید. رعایت این نکات به ظاهر ساده، امنیت حضور و فعالیت شما را در فضای مجازی بالا می‌برد. در پایان به یاد داشته باشید که لازم نیست که حتماً در معرض تهدید سایبری قرار داشته باشید بلکه شما باید همیشه در این فضا ایمن باشید.

امنیت واتس اپ خود را تأمین کنید

برای شما که واتس اپ دارید



واتس اپ از محبوب‌ترین اپلیکیشن‌های پیغام رسان فوری بین کاربران است و با بیش از یک میلیارد کاربر، یکی از پرطرفدارترین پیام‌رسان‌ها هم به شمار می‌آید. این اپلیکیشن ارتباط بین کاربرانش را به صورت پیش‌فرض رمزگذاری می‌کند. هر چند که رمزگذاری کاربر به کاربر پیش‌فرض رمزگذاری می‌کند، هر چند که رمزگذاری کاربر به کاربر (end-to-end) واتس اپ از امنیت و حریم شخصی کاربرانش محافظت می‌کند، با این حال چند نکته مهم دیگر جهت حفظ امنیت حساب واتس اپ وجود دارد که ار به سرقت رفتن اطلاعات شما جلوگیری می‌کند. دانستن این نکات برای کسانی که کاربر پای ثابت واتس اپ هستند، بسیار ضروری است.

❖ برای مکالمات حساس و مهم‌تان رمزگذاری را بررسی کنید
هر چند که واتس اپ به صورت پیش‌فرض ارتباط بین کاربران را رمزگذاری می‌کند، با این حال در مورد برخی مکالمات بهتر است که این گزینه را دوباره بررسی کنید. برای این منظور پنجره مکالمه با مخاطب خود را باز کنید، روی اسم کاربر در بالای صفحه تپ و سپس روی Encryption تپ کنید. چیزی شبیه عکس زیر را خواهید دید:



4 6 6 2 8	6 2 5 8 8	8 8 4 2 9	6 3 9 3 8
8 8 0 6 0	8 5 1 4 0	6 1 0 3 7	6 7 1 7 6
8 6 6 7 9	3 1 6 6 9	4 6 4 7 8	5 1 7 9 9

حالا از اپلیکیشن دیگری استفاده کنید تا مطمئن شوید شما و مخاطب‌تان هر دو کد امنیتی مشابهی دارید، همچنین می‌توانید با استفاده از اپلیکیشن‌های بارکد خوان، QR کد را اسکن کنید و اصالت کد خود و مخاطب‌تان را مورد بررسی قرار دهید. با این کار امنیت مکالمات و تماس‌های صوتی و تصویری خود را در واتس اپ بالاتر بردید.



دبیرستان دوره اول دخترانه

نخستین جلسه شورای دانش آموزی

همیشه جلسات شورای دانش آموزی نشاط و انرژی خاصی دارد که شاید در هیچ جلسه دیگری نمی‌توان چنین نشاطی را یافت. چرا که دانش آموزان ایده‌هایی نو و خلاقانه دارند که حاکی از رشد این عزیزان است، هم‌چنین در کنار این آرا و نظرات خلاقانه نوجوانان عزیزان، صمیمیت توان با احترامی که بین دانش آموزان اعضای شورا و مسئولینی که در جلسه حاضر هستند، رنگ و بوی خاصی به این جلسات می‌دهد. اولین جلسه شورای دانش آموزی در دبیرستان دوره اول دخترانه در تاریخ نهم آذرماه برگزار شد. در ابتدا مدیر دبیرستان سخنرانی کوتاهی پیرامون شورای دانش آموزی و اهمیت فعالیت شورا مطرح کردند. در این جلسه سمت‌ها و تقسیم وظایف مسئولیت‌های اعضای شورای دانش آموزی مشخص گردید. هم‌چنین اولین پروژه‌ای که مطرح شد درباره مسابقات قرآن و عترت، فرهنگی هنری بود، و دانش آموزانی که مسئولیت انجمن فرهنگی هنری و قرآن و عترت را بر عهده داشتند به پیگیری این مسابقات اقدام نمودند.



برگزاری جلسه‌ی تحويل کارنامه-ایجاد کلاس خلاق و پویا

با پایان یافتن امتحانات میان نوبت اول و آغاز آذر ماه، جلسات مجازی برای هر پایه با مادران برگزار گردید تا ضمن ارائه کارنامه، تحلیلی نسبت به عملکرد دانش آموزان انجام شود و راه‌های هم‌گامی و همراهی بیشتر خانه و مدرسه جهت تربیت آموزشی - اخلاقی آن‌ها مورد بررسی قرار گیرد. برای تقویت روحیه نشاط و پویایی جسم و جان دانش آموزان، ساعت‌های در هفته با عنوان "#خلاق-و-پویا-با-هم" در نظر گرفته شده است که دانش آموزان با توجه به استعداد و علاقه‌مندی‌های خود در زمینه‌های گوناگون به بازی و فعالیت‌های ورزشی و فکری می‌پردازند.

دبستان دخترانه

بعد از برگزاری انتخابات شورای دانش آموزی و حضور پرشور دانش آموزان در انتخاب نمایندگان خود اولین جلسه اعضا شورای دانش آموزی با حضور تعدادی از نمایندگان هم به صورت حضوری و هم مجازی در روز بیست و هفتم آبان ماه با موضوع آشنایی با شرح وظایف شورا، کمیته‌های آن و تقسیم وظایف برگزار گردید.

● برگزاری مانور زلزله

با توجه به موقعیت جغرافیایی کشور وجود گسل‌های متعدد در آن هر ساله شاهد وقوع زلزله در شهرهای مختلف ایران عزیز و صدمات و خسارات جانی و مالی جرمان ناپذیری هستیم به همین سبب همزمان با ۸ آذر ماه «روز اینمنی در برابر زلزله» با مشارکت همکاران عزیز در دبستان دخترانه مانوری با هدف آماده سازی فرزندانمان چهت مقابله در برابر زلزله، مدیریت بحران زلزله و آموزش برای بالا بردن دانش و آگاهی عمومی دانش آموزان برگزار گردید. پخش اینیمیشن با موضوع مقابله با زلزله و ارائه راهکارهای مفید، پخش آذیر زلزله و اجرای مانور زلزله در کلاس‌ها، پخش هایی بود که در این مانور مدرسه‌ای انجام پذیرفت.

● آشنایی با کامپیوتر دوره دوم

با توجه به اهمیت آشنایی صحیح دانش آموزان با دستگاه‌های کامپیوتری و چگونگی استفاده از این ابزار بسیار کاربردی واحد فناوری دیستان دخترانه از ابتدای سال با برگزاری دوره سطح ۱ آشنایی با کامپیوتر برای دختران عزیز دوره دوم پایه‌های چهارم، پنجم و ششم به توجه به این مهم پرداخته و با پایان یافتن مطالب مبانی کامپیوتر اولین آزمون ارزشیابی ابتدای آذر برگزار گردید.

● هفته کتاب و کتاب خوانی

هم‌زمان با هفته کتاب خوانی، واحد کتابخانه دبستان دخترانه به برگزاری مسابقات متنوع و جذاب برای دانش آموزان و اولیای محترم با موضوعاتی از جمله قصه‌گویی، جمله نویسی، داستان نویسی و نقاشی پرداخته و همچنین نمایشگاه کتاب مجازی بصورت اینترنتی به مدت یک هفته به ارائه کتب مناسب دختران عزیزان پرداخت.



"نمایشگاه مجازی کتاب"

نمایشگاه کتاب را به خانه‌های شما می‌آوریم



دبستان پسرانه تهران(دوره اول)

بازدید از مرکز فرهنگی هنری کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان شماره ۱۸ شهر تهران

به مناسبت هفته کتابخوانی در راستای ترویج فرهنگ کتاب و مطالعه و نیز آشنایی با فعالیت‌های فرهنگی و هنری کانون‌های پرورش فکری کودکان و نوجوانان، بازدید از مرکز فکری هنری کودکان و نوجوانان شماره هجده شهر تهران صورت پذیرفت که دانش آموزان پایه‌های دوم و سوم در چهار گروه کلاسی در جشن قصه خوانی، نمایش فیلم و تولیدات محتوایی این کانون شرکت نمودند.



برگزاری مانور زلزله

در تاریخ فوق جهت امدادگی و آشنایی دانش آموزان در زمان وقوع زلزله مانور زلزله در ساعت ۱۰:۳۵ برگزار گردید. که در زمان برگزاری مانور زلزله دانش آموزان این دبستان با توجه به آموزش‌هایی که از قبل در خصوص نحوه پناه گیری دیده بودند با شنیدن آذرب زلزله فوراً اقدامات پناه گیری را انجام دادند و خوشبختانه با توجه به هوشیاری و نیز عملکرد عالی دانش آموزان این حادثه مصدومی در بی نداشت و پس از اعلام شدن وضعیت عادی دانش آموزان با کمک پرستل مدرسه با حفظ خونسردی و احتیاط کامل از کلاس‌های خود خارج شدند و مدرسه پس از این سازی به کار خود ادامه داد.



دبیرستان دخترانه دوره دوم



با عنایت پروردگار متعال و در ظل توجهات حضرت ولی عصر عجل الله تعالیٰ فرجه الشریف، واحد فرهنگی دبیرستان دوره دوم با قوت در حال انجام وظایف الهی خود است. در نخستین روز آذر ماه، جلسه دانش افزایی مادران با محوریت آموزش علل کم شدن اقبال نوجوانان به نماز با سخنرانی و پخش پاورپوینت برگزار گردید که به همکاران محترم انجام گرفت. مادران بود. شورای دبیران نیز با برنامه‌های متنوع فرهنگی و آموزش قسمت اول از سند تحول بنیادین به همکاران محترم انجام گرفت. بزرگداشت هفته بسیج با دعوت از یکی از فرماندهان بسیج و سخنرانی ایشان پیرامون نقش نسل جدید در پیشرفت ایران اسلامی در دستیابی به تمدن بزرگ اسلامی و با برگزاری مسابقه هدفمندی در صحنه‌گاه با رویکرد ایران‌شناسی، آموزش کدبانوگری و آموزش نکات سیاسی و اجتماعی جامعه صورت گرفت.

نخستین سالگرد شهید فخری زاده نیز با اجرای شعر و دکلمه و آشنایی با زندگی نامه آن شهید توسط دانش آموزان و اختصاص یکی از بُردهای دبیرستان به معروفی این شخصیت علمی کشور انجام گرفت. در این مدت هم‌چنین مانور زلزله با فراهم نمودن تمهیدات مناسب و حضور پرشور دانش آموزان و تهیه برده مخصوص آموزش وظایف ما هنگام بروز زلزله برگزار شد. کانال فرهنگی اولیا و همکاران نیز با ارسال پیام‌های ویژه آموزش رفتار صحیح با نوجوان و سلسله پیام‌های راهکارهای تشویق نوجوان به نماز و برگزاری مسابقه از تفسیر سوره نور همچنان فعل ااست. هم‌چنین کانال فرهنگی دانش آموزان با ارسال پیام‌های هدفمند علمی، انگیزشی و اخلاقی و اجتماعی همچون معرفی و بررسی پدیده غربی black friday (جمعه سیاه) به فعالیت خود ادامه می‌دهد.



دبستان پسرانه تهران(دوره اول)



برگزاری مراسم نماز جماعت:

در روزهای حضور هر یک از پایه‌ها در مدرسه، نماز جماعت به امامت حجج اسلام حاج آقا سلوک و حاج آقا ملاک و یا هریک از همکاران با برنامه‌های متنوعی همچون تمرین سرود گروهی، صحبت همراه با کلیپ با محوریت چرایی نماز برگزار می‌گردد.

برگزاری جلسات قرائت قرآن و زیارت عاشورا:

با حضور دانش آموزان هرپایه و یا در برخی روزها با حضور دو پایه، ختم سوره مبارکه یاسین به نیابت از شهداء و به نیت سلامتی و تعجیل در فرج آقا امام زمان (علی‌الله تعالیٰ فرجة الشرف) انجام می‌پذیرد. همچنین پس از بیان نکاتی انگیزشی و اخلاقی با محوریت سلام به حضرات آل...، قرائت زیارت عاشورا توسط همکاران و دانش آموزان صورت می‌گیرد که با توجه به بیان مطلب قبل از دعا، این مراسم بسیار دل‌چسب و معنوی و با همراهی خوب و شایسته و درخور عزیزان دانش آموز انجام می‌گیرد.

تشکیل گروه‌های تربیتی

پیگیری و تشکیل گروه‌های فرهنگی و تربیتی مدرسه اعم از گروه سرود، گروه مراسم صبحگاه، گروه یاوران نماز و قرآن و زیارت عاشورا و ... با توجه به اعلام آمادگی هر یک از دانش آموزان در فرم‌های استعدادیابی.

هفته کتاب و کتابخوانی

با توجه به فرا رسیدن هفته کتابخوانی، مرتب نمودن و نیز دسته بنده کتاب‌های کتابخانه که بالغ بر هزار جلد کتاب است توسط گروهی از دانش آموزان پایه هشتم انجام شد.

آزمون‌های میان نوبت اول

امتحانات میان نوبت اول برای تعدادی از دروس با توجه به نیاز آن پایه به صورت حضوری برگزار گردید. کارنامه‌های این سری از امتحانات نیز تا ۲۰ آذر ۱۴۰۰ تقدیم خانواده‌های محترم خواهد شد.



دبستان پسرانه تهران(دوره دوم)

سومین جلسه ماهانه اولیا و آموزگاران:

هم‌زمان با سومین جلسه ملاقات حضوری اولیای گرامی سومین بسته آموزشی شامل ۲۰۸ صفحه درس‌نامه آموزشی و ۲۸ ساعت فیلم جهت کلاس‌های آفلاین توزیع شد و کارنامه مستمر ماههای مهر و آبان نیز به همراه اولین کارنامه انطباطی توزیع گردید.

جلسات مشترک با مقاطعه اول:

در راستای سیاست یکپارچگی مقاطعه دومین جلسه تعاملی مدیران با حضور آقایان علی‌داد و کاغذچی و معاونین آموزشی دو مقاطعه برگزار شد و تبادل نظر و تجربه صورت پذیرفت.



مانور ایمنی و زلزله:

همه ساله در روز هشتم آذر ماه مانور زلزله و ایمنی برگزار می‌شود. در این مانور مربی بهداشت و ایمنی اقای مسورو خسروی راههای مقابله و پناه گیری در موقع زلزله را به دانش آموزان آموزش دادند.



نمایشگاه کتاب:

به مناسب هفته کتاب و کتابخوانی، نمایشگاهی از کتب علمی، آموزشی، ادبی، تربیتی و پژوهشی در دبستان دوره دوم برگزار گردید.





پیش دبستان و دبستان پسرانه دماؤند



حضور دوباره دانش آموزان در مدرسه

همیشه فکر می کردم تعطیلی مدارس خیلی هیجان انگیز است، چه زمانی که دانش آموز بودم و چه الان که شاغل در مدرسه ام. ولی واقعاً این طور نیست، این روزها بسیار دلتنگ حضور در مدرسه هستیم؛ دلتنگ سر و صدای بچه ها در زنگ های تفریح، دلتنگ لحظات باهم بودن بدون دغدغه کرونا هستیم. خدرا شاکریم که به روزهای حضور در مدرسه نزدیک می شویم. این روزها کم و بیش حیاط مدرسه پر از سر و صدا است؛ بچه ها می آیند برای حضور در کلاس درس و بازی در حیاط مدرسه؛ ولی همه دل نگرانیم که مبادا مشکلی پیش آید... امیدواریم بتوانیم کرونا رو به طور کامل شکست دهیم تا پایانی بر همه دل تنگی ها و دل نگرانی ها باشد.



برگزاری جلسه انجمن اولیا و مریبان

جلسه انجمن اولیا و مریبان طبق برنامه ریزی انجام شده با حضور مدیریت محترم و اعضای انجمن پیرامون مباحث آموش نیمه حضوری و جلسات آموزش خانواده برگزار گردید و برنامه ریزی های جدید جهت بهره مندی بیشتر از فضای آموزش برای دانش آموزان انجام گرفت.

دبیرستان پسرانه تهران (دوره دوم)

اهم فعالیت های آموزشی دبیرستان پسرانه دوره دوم تهران در روزهای پایانی آبان ماه و روزهای آغازین آذر

- ادامه برگزاری امتحانات میان نوبت
- اهدای کارنامه های میان نوبت اول
- برگزاری جلسات متعدد مشاوره آسیب شناسی آموزشی مسئولین پایه با دانش آموزان و اولیا به صورت افرادی و جمیع
- آغاز برنامه آزمون های صحبتگاهی در روزهای یکشنبه و چهارشنبه برای دانش آموزان پایه دهم و یازدهم
- نکته قابل ذکر اینکه دانش آموزان پایه دوازدهم صبح هر روز در آزمون های روزانه شرکت می کنند.
- هم چنین تشکیل گروه های زبان انگلیسی و ادبیات فارسی در دو جلسه جداگانه با حضور دبیران محترم، مدیریت و معاون آموزشی و مسئول پایه از دبیرستان و مسئولین و کارشناسان محترم آموزشی از مؤسسه شهدای مؤتلفه اسلامی نیز از جمله دیگر فعالیت های آموزشی این مقطع بود.



اهم فعالیت های پژوهشی دبیرستان پسرانه دوره دوم تهران

- برگزاری انتخابات شورای اداری دانش آموزی
- برگزاری جلسه آموزش خانواده
- برگزاری جلسه های انجمن اولیاء و مریبان
- برگزاری صحبتگاه براساس برنامه های از پیش اعلام شده (روزهای شنبه قرائت قرآن دسته جمعی، روزهای دو شنبه سخنرانی سیاسی، روزهای سه شنبه زیارت عاشورا)
- شروع مسابقات فوتبال
- پیگیری مسابقات قرآن از منطقه و شروع ثبت نام از دانش آموزان



خبر ستد

دبيرستان پسرانه دماوند(دوره دوم)

پس از برگزاری دومین یادواره حبیب در مدارس شهدای مؤتلفه اسلامی، گزارش مدارس از فعالیت‌های صورت گرفته در ایام یادواره توسط معاونین پرورشی آماده و در اختیار معاونت پرورشی مؤسسه فرهنگی شهدای مؤتلفه اسلامی و نیز تحریریه نشریه دماوند قرار گرفت.

نظر به اهمیت و گستردگی برنامه‌های اجرا شده در هر یک از مقاطع، بر آن شدیم تا ویژه نامه‌ای را برای انعکاس اخبار و گزارش‌های یادواره حبیب تقديم همکاران گرامی در مدارس، اولیای محترم و دانش آموزان عزیز کنیم. به این ترتیب، ویژه نامه یادواره حبیب هزار و چهارصد پس از گردداری گزارشات مکتوب و مصور طراحی و تدوین شد؛ یادداشت معاونت پرورشی مؤسسه، جناب آقای بنی طبا در خصوص یادواره امسال و چندین مطلب دیگر از جمله اهداف راهبردی یادواره، دستور العمل‌های احرایی و... نیز ضمنیمه گزارش‌ها شده و در نهایت ویژه نامه یادواره حبیب سال ۱۴۰۰ منتشر گشت تا هم تقدیر اندکی از زحمات همکاران در ایام یادواره باشد، هم اخبار این رویداد هماهنگ در مدارس شهدای مؤتلفه اسلامی را پوشش دهد و از طرف دیگر، بانک ایده‌ای برای سنت آینده و برگزاری هر چه بهتر این یادواره باشد.

امید است که یادواره حبیب هر سال پرشورتر و خلاقانه‌تر از سال‌های گذشته برگزار شود تا گامی در راستای زندگه داشتن یاد و ادامه راه مرحوم عسگر اولادی و شهید روح... قربانی باشد.



برگزاری جلسه انجمن اولیا و مربیان:
جلسه انجمن اولیا و مربیان به منظور تصمیم‌گیری در زمینه‌های مختلف از جمله تهیه جواز مریبوط به مسابقات برگزار شده در هفته کتاب و کتابخوانی، هفته بسیج و همچنین برگزاری جلسه دانش افزایی تشکیل گردید.

جلسه اولیای پاسه دوازدهم
جلسه انجمن اولیا و مربیان به منظور تصمیم‌گیری در زمینه‌های مختلف از جمله تهیه جواز مریبوط به مسابقات برگزار شده در هفته کتابخوانی و بسیج و همچنین برگزاری جلسه دانش افزایی تشکیل گردید.

برگزاری مسابقات ورزشی هفته بسیج

با توجه به فرا رسیدن هفته بسیج و گرامیداشت مقام بسیجی نسبت به اجرای فعالیت‌های متعددی اقدام کردیم که از آن جمله می‌توان به برگزاری مسابقات ورزشی و فرهنگی اشاره کرد. از دیگر اقدامات صورت گرفته برگزاری مراسم اختتامیه هفته بسیج و بسیجی بود.



برگزاری آزمون گزینه دو

با توجه به اهمیت آزمون گزینه دو در ارزیابی و سنجش عملکرد اساتید و دانش آموزان، آزمون شماره ۳ گزینه دو با پیگیری‌های مدیریت محترم دبیرستان دوره دوم دماوند، جناب آقای خطیب دماوندی به صورت حضوری و با شبیه سازی کامل شرایط کنکوری برگزار گردید.



بسکتبال چه بود؟ از کجا پیدا شد؟

بسکتبال بیش از پیش است. پوک تا پوک، در میان اقوام متعدد قاره آمریکای جنوبی و مرکزی رواج بسیار داشت به ویژه اقوام مایا و تولتک (در ناحیه مکزیک کنونی) این بازی با توب و حلقه های ثابت در میدانی وسیع انجام می شد.

کتر نای اسمیت در شروع کار دو سبد که مخصوص حمل میوه بود بر دیوار دو طرف سالن ورزش دانشگاه و در ارتفاعی بلندتر از قد یک انسان قد بلند نصب کرد و به دو گروه از ورزشکاران جوان دانشگاه آموزش داد که توپی را دست به دست بدنه و سعی کنند آن را به درون سبد بیندازنند. در این حال، تیم مقابل باید بکوشید که مانع از انجام این کار شود و توب را هم از چنگ حریف بربانند و تصاحب کند.

نخستین مسابقهای که به این ترتیب و به صورتی تجربی ترتیب یافت میان دو تیم ۹ نفره در کالج اسپرینگ فیلد بود و اولین گل تاریخ بسکتبال را هم یکی از بازیکنان به نام «ویلیام چیلس» به سبد انداخت. بعدها شخصی به نام «فرانک ماهان» با توجه به اینکه در زبان انگلیسی سبد را بسکت (به انگلیسی: BASKET) و توب را بال (به انگلیسی: BALL) می‌گویند، این ورزش را بسکتبال نامید.

امروزه بسکتبال یکی از محبوب‌ترین رشته‌های ورزشی دنیا است. لیگ بسکتبال حرفه‌ای NBA در آمریکای شمالی، بسکتبال نمایشی و بسکتبال خیابانی در آمریکا از جمله ورزش‌های پر طرفدار جهان به شمار می‌آیند و هر روز تعداد بی‌شماری از تماساگران در سالن‌های بسکتبال و یا از قاب تلویزیون به تماشای این ورزش مهیج می‌نشینند.



اگرچه والیبال جزو یکی از محبوب‌ترین ورزش‌های دنیا است و در فهرست ۵ ورزش محبوب جهان قرار دارد، اما پیدایش خود را تا حد زیادی مرهون بسکتبال بوده؛ در صفحه ورزشی این شماره، نگاهی به تاریخچه جذاب پیدایش بسکتبال داشته‌ایم.



ورزش بسکتبال به شیوه‌ای که امروزه شناخته می‌شود، برای نخستین بار در تاریخ ۲۹ دسامبر ۱۸۹۱ در شهر اسپرینگفیلد، ماساچوست به طور رسمی انجام شد. مخترع این بازی دکتر جیمز نای اسمیت بود که تصمیم داشت تا با این ورزش، جوانان را از ورزش‌های مانند فوتبال و لاکراس که در فضای باز و سرما برگزار می‌شدند، به درون سالن بکشاند.

(لازم به ذکر است که لاکراس، یک ورزش گروهی بومی در شرق آمریکا است. که در آن از یک توب کوچک لاستیکی و چوب‌های بلندی که بر سر آن‌ها تور قرار دارد استفاده می‌شود. به این چوب‌ها کراس یا لاکراس گفته می‌شود).

زادگاه بازی بسکتبال هم مثل والیبال، آمریکاست. این بازی در اوایل پاییز سال ۱۸۹۱ میلادی توسط جیمز نای اسمیت پایه‌ریزی و ابداع شد. اما از قرن‌ها پیش در میان ساکنان نقاط مختلف قاره آمریکا، به ویژه آمریکای مرکزی و جنوبی انواعی از بازی و مسابقه رایج بوده که کم و بیش به بسکتبال شباهت داشته‌است.

دکتر نای اسمیت یک پژوهش کاتاندایی بود که با ایالات متحده آمریکا مهاجرت کرد و تابعیت آن کشور را گرفت. در سال ۱۸۹۱ یعنی زمانی که دکتر نای اسمیت در دانشگاه ورزش اسپرینگ فیلد (واقع در ایالت ماساچوست آمریکا) درس می‌داد، رئیس دانشگاه از او خواست ورزشی ابداع و اختراع کند که دانشجویان بتوانند در فصل زمستان در سالن به آن بپردازنند تا آمادگی جسمانی خود را برای پرداختن به مسابقات میدانی فوتبال، هاکی و بیسبال، در فصل بهار و تابستان حفظ کند.

دکتر نای اسمیت پس از بررسی رشته‌های موجود ورزشی، دریافت که ورزش جدید باید: توب در آن نقش داشته باشد؛ به صورت گروهی به اجرا در آید؛ اصل رقابت در آن رعایت شود و بر مهارت استوار باشد. هم‌چنین بر هیچ گونه خشونتی و برخوردی‌های سخت بدنی مبتتنی نباشد. بدین ترتیب ورزش محبوب بسکتبال متولد شد.

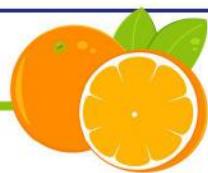
رد پای پولوی ایرانی در بسکتبال

در ایران، نوعی بازی سنتی و قدیمی در میان گله‌دارها منتداول است که آن را (پولو) (Polo) می‌نامند. در این بازی، دو تیم سوار بر اسب در میدانی وسیع به تاخت و تاز می‌پردازند و هر تیم کوشش می‌کند توپی را که شش حلقه (مانند دستگیره) بر بدنه آن هست، با پرتاپ کردن و پاس دادن به یاران خودی، به آن سوی میدان برساند و از حلقه و توری سبدی که در انتهای میدان بر روی ستونی چوبی نصب شده عبور دهد. این بازی تا حدی شبیه بسکتبال است اما شباهت بازی پوک تا پوک با ورزش



چند نکته درباره ویتامین سی، ویتامین محبوب پاییز و زمستان

ویتامین فارنجی را بیشتر بشناسید



ویتامین ث به جز پیشگیری و درمان سرماخوردگی به چه کار می‌آید؟
ساخت کلازن

یکی از اصلی‌ترین فواید ویتامین C نقش آن در ساخت مواد مهمی از قبیل کلازن (پروتئین ساختمانی پوست، مو، استخوان و بسیاری از بافت‌های بدن)، ال-کاربینین و برخی از مواد شیمیایی که نقش ناقل پیام‌های عصبی را دارند است. وجود این ویتامین برای عملکرد مناسب دستگاه ایمنی ضروری بوده و بدون وجود آن فرآیند بهبود زخم‌ها اتفاق نمی‌افتد. ویتامین ث همچنین میزان جذب آهن از روده‌ها را افزایش می‌دهد.

کاهش خطر ابتلا به سرطان

تحقیقات علمی نشان داده‌اند که مصرف ویتامین سی می‌تواند خطر ابتلا به انواع سرطان را به طور موثر کاهش دهد. این تاثیر احتمالاً از سه طریق اتفاق می‌افتد: کاهش تولید و یا تشکیل مواد سرطان‌زا (مانند Nitrosamines)، تنظیم و تقویت سیستم ایمنی در مقابل عوامل سرطان‌زا (کارسینوژن) و اثر آنتی اکسیدان در برابر رادیکال‌های آزاد که از عوامل اصلی ایجاد انواع سرطان به شمار می‌آیند.

پیشگیری از بیماری‌های قلبی - عروقی و سکته از دیگر خواص ویتامین C می‌توان به پیشگیری از بیماری‌های قلبی - عروقی و سکته‌های قلبی و مغزی اشاره کرد. اسکوربیک اسید با اثر آنتی اکسیدان خود جلوی آسیب به دیواره شریان‌ها و تصلب شریان را می‌گیرد. این ویتامین همچنین باعث بهبود ترشح ماده‌ای طبیعی از دیواره رگ‌ها می‌شود که در گشاد کردن آن‌ها و کاهش فشار خون تأثیرگذار است.

دوز مصرف ویتامین ث

میزان مورد نیاز روزانه اسکوربیک اسید بسته به سن افراد از ۴۰ تا ۱۲۰ میلی گرم متفاوت است. با توجه به وفور ویتامین ث در بسیاری از سبزیجات و میوه‌ها، توصیه می‌شود که این ویتامین حتی الامکان از منابع طبیعی تهیه و به صورت تازه مصرف گردد. به عنوان مثال مصرف یک عدد پرتقال متوسط و یا نصف لیوان فلفل شیرین می‌تواند نیاز کامل روزانه به این ویتامین را تامین نماید.

به جرئت می‌توان گفت که ویتامین سی، شناخته شده‌ترین ویتامین موجود است و همه ما حداقل برای یک بار هم که شده برای درمان سرماخوردگی یا پیشگیری از آن قرص ویتامین C یا قرص جوشان ویتامین C را امتحان کرده‌ایم. این ویتامین مانند هر ویتامین دیگری برای سلامت و عملکرد بدن از اهمیت بالایی برخوردار است؛ اما بد نیست این ویتامین مفید را که قرص جوشان آن تقریباً در سبد داروی هر خانه‌ای پیدا می‌شود، بیشتر بشناسیم و نکات مهمی را درباره مصرف آن بدانیم.

ویتامین C دقیقاً چیست؟

ویتامین C یا همان اسکوربیک اسید، یک ویتامین محلول در آب است که در بدن انسان ساخته نمی‌شود. همین مسئله آن را به یک ریز مغذی ضروری برای انسان تبدیل می‌کند که باید آن را از طریق رژیم غذایی روزانه خود دریافت نماید. ویتامین سی همچنین در بدن به عنوان آنتی اکسیدان عمل کرده و از سلول‌ها در برابر آسیب ناشی از مواد شیمیایی مضر موسوم به رادیکال‌های آزاد محافظت می‌نماید.

رادیکال‌های آزاد در اثر سوخت و ساز درون سلولی، آلودگی هوا، سیگار کشیدن و اشعه مأواه بنشن به وجود آمده و این ویتامین می‌تواند از بدن در برابر آسیب ناشی از آن‌ها محافظت نماید. علاوه بر این‌ها، ویتامین C به عملکرد بهتر سایر آنتی اکسیدان‌هایی مانند ویتامین E و A در بدن کمک می‌کند و در واقع به طور غیر مستقیم در سلامت بینایی، پیشگیری از برخی سرطان‌ها، کنترل فشار خون و حتی بیماری‌های قلبی نیز تأثیر دارد.



منابع اصلی ویتامین ث

عموماً همه ما مرکبات را یکی از اصلی‌ترین منابع ویتامین C می‌دانیم؛ اما این میوه‌ها تنها منابع ویتامین C نیستند. اسکوربیک اسید در بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات به وفور یافت می‌شود. منابع سرشار ویتامین C به ترتیب میزان ویتامین موجود در آن‌ها به این شرح است: **گروه مرکبات** (پرتقال، لیمو و گریپ فروت)، **انواع فلفل شیرین** (قرمز، زرد و سبز)، **کیوی، بروکلی، توت فرنگی، گوجه فرنگی، کلم قرمز، گل کلم و طالبی**. این ویتامین به طور طبیعی در غلات وجود ندارد و به صورت غنی شده به آن‌ها افزوده می‌شود. نکته مهم درباره ویتامین C این است که چون حرارت باعث تجزیه شدن اسکوربیک اسید می‌گردد، پختن سبزیجات و میوه‌ها به خصوص با درجه حرارت بالا باعث از بین رفتن بخش عمدی ویتامین C آن‌ها خواهد شد.

ترم آخر

کار، کار، کار...



شهید مهدی باکری؛ فرمانده لشکر ۳۱ عاسورا

دانش آموخته رشته مهندسی مکانیک از دانشگاه تبریز

پشت کنکور...



شهید مهدی زین الدین؛ فرمانده لشکر ۱۷
علی بن ابی طالب (ع)

به جای یک بار، چند بار در کنکور قبول شد؛ ولی رشته‌های مورد علاقه‌اش نبودند. تا این که در رشته پژوهشی دانشگاه شیراز با رتبه ۴ کنکور سراسری قبول شد. قرار بود به دانشگاه برود اما چون زمان طagوت بود و سواک، پدرش را به سقز تعیید کرده بود، دو دل شد. می‌گفت: «می‌خواهم مغازه کتاب فروشی بابا رو حفظ کنم، اینجا سنتگر مبارزه است.» آخر سر هم وقتی من و پدرش سقز بودیم، تلگراف زد و گفت که انصراف داده. ما هم با این که نگران ادامه تحصیلش بودیم چیزی نگفتیم چون همیشه با عاقلانه و با اخلاص تصمیم می‌گرفت. می‌دانستیم که هیچ وقت تحصیل را رها نمی‌کند. بعد از آن هم حتی در زمان جنگ از فکر ادامه تحصیل بیرون نیامد.

مأموریت ویژه...



شهید محمد جعفر نصر اصفهانی
فرمانده تیپ ۱ لشکر ۷۷ پیاده ثامن الائمه (ع)

یک گروه تشکیل داده بود که مأموریت ویژه‌ای داشت. بچه‌های عضو این گروه از طرف مستولشان مأمور بودند که با دانشجویانی که در بعضی زمینه‌ها ضعیف هستند هم اتفاق بشوند و بعد از رفاقت با آن‌ها، آرام آرام مسائل اعتقادی و دینی را به این بچه‌ها یاد بدهند. اویل فکر می‌کردیم این کار بی‌فایده است اما به مرور نتایج آن را دیدیم. مثلاً بعضی دانشجوها که اعتقادی به پوش مناسب نداشتند، بعد از مدتی نماز شب خوان شدند و حتی بعضی از همین بچه‌ها به درجه شهادت هم رسیدند.

جدال تاریخی...



شهید سید حسین علم الهدی؛ فرمانده سپاه هویزه
دانشجوی رشته تاریخ دانشگاه فردوسی مشهد

مطالعات وسیعی داشت و یادداشت برداری از کتب تاریخی باعث شده بود که تسلط زیادی بر مباحث تاریخی داشته باشد. همیشه کتاب‌های تاریخی، به خصوص تاریخ اسلام را مطالعه می‌کرد. به همین خاطر وقتی استادی از یک مورخ غربی مطلبی را نقل می‌کرد، حسین بلافضله بلند می‌شد و روایت صحیح آن مطلب را به نقل از مورخین اسلامی ارائه می‌داد. همیشه برای کنفرانس دادن داوطلب بود و با استادی که برداشت درستی از تاریخ اسلام نداشتند مباحثه می‌کرد. اطلاعاتش آن قدر خوب بود که استادها معمولاً در بحث با حسین کم می‌آوردند و بعضی هایشان می‌گفتند اگر علم الهدی سر کلاس باشد ما نمی‌آییم!

«بیست» و یک و نیم!



شهید دکتر مصطفی چمران
دانش آموخته رشته فیزیک، وزیر دفاع سال‌های ۶۰ تا ۵۹

با مهندس بازرگان درس ترمودینامیک داشتیم. برای نمره پایان ترم یک امتحان کتبی و یک امتحان شفاهی می‌گرفت که ۱۸ نمره داشت؛ ۲ نمره هم به نحوه جزو نوشتن می‌داد. سال قبل، عباس چمران، برادر مصطفی، از این درس نمره ۲۱/۵ گرفته بود! برای درس مهندس بازرگان که بیست گرفت از آن افسانه بود، این قضیه خیلی سر و صدا به پا کرد. روز امتحان شفاهی بدھیم و استاد جزو از ما را هم چک کند. جزوی‌های مصطفی را که دید گفت: «باید به تو هم مثل برادرت ۲۱/۵ بدم!»

سیزدهم جمادی الاولی، سال روز شهادت مادر سادات

حضرت فاطمه زهرا (علیہما السلام)



اللَّامُ عَلَيْكَ لَهُمَا الرَّضِيَّةُ الْمُرْضِيَّةُ

اللَّامُ عَلَيْكَ لَهُمَا الْفَاضِلَةُ الْكَفِيَّةُ

اللَّامُ عَلَيْكَ لَهُمَا الْحَسْرَةُ الْأَلِيَّةُ

اللَّامُ عَلَيْكَ لَهُمَا التَّقْيَةُ التَّقِيَّةُ

اللَّامُ عَلَيْكَ لَهُمَا الْأَنْوَافُ الْأَلْمَى



نشریه حبیب آماده دریافت نظرات و پیشنهادات شما خواهد بود کارگاهات.

habibmag97@gmail.com