

<> به نام مهربانترین مهربانان <<

آزادی و آزادی را از محرم بیاموز. زیرا که بهای این حماسه حسین آموختن آن است.

پاکی و صداقت را از مرور ایام که همچون انسانی باوقار و پرحسب سختی ها و کدورت را کنار می گذارند و از آنها عبور می کنند، یاد بگیر.

محبت را از نسیم گرم بهاری که وسعت زیباییهایش جوانه های نهفته در خاک را بیدار می کند.

طراوت و شادابی را از درختان و گل ها که درس شروعی دوباره و برخاستن از

رخوت و سستی به ما می آموزند و این آموخته ها را به جوانه ها و نوگل های تشنه آموختن بیاموز.

این مجموعه تلاشی مستمر از همکاران با محبت و مهربان مدرسه راهنمایی شاهد ۳

به منظور تبادل اطلاعات و همیاری صورت گرفته و امیدواریم که بتواند حرکتی پویا و مثمر ثمر باشد.

بی تو

سپندوار ز کف داده ام عنان،

دلم قرار نمی گیرد از فغان، بی تو

بی تو

ز جام عیش لبی تر نکرد جان، بی تو

ز تلخکامی دوران نشد دلم فارغ

چون آسمان مه آلوده ام ز تنگدلی پر است سینه ام از انده گران،

بی تو

نسیم صبح نمی آورد ترانه شوق سر بهار ندارند بلبلان، بی تو

لب از حکایت شب های تار می بندم اگر امان دهم چشم خونفشان،

بی تو

چو شمع کشته ندارم شراره ای به زبان نمی زند سخنم آتشی به جان، بی تو

زبیدلی و خموشی چو نقش تصویرم نمی گشاید از بی خودی، زبان، بی تو

از آن زمان که فروزان شدم ز پرتو عشق چو ذره ام به تکاپوی جاودان،

بی تو

عقیق صبر به زیر زبان تشنه نهم چو یادم آید از آن شکرین دهان، بی

تو

گزاره غم دل را مگر کنم چو امین جدا ز خلق به محراب جمکران،

بی تو

«مضرت آیت الله فامنه ای»

حضرت مهدی

مهدیا ، تو که یک گوشه چشمت غم عالم ببرد

حیف باشد که تو باشی و مرا غم ببرد

حضرت مهدی موعود (عج) در میان سایر ادیان

مهدیا ، تو که یک گوشه چشمت غم عالم ببرد حیف باشد که تو باشی و مرا غم ببرد

عقیده به مهدی و مصلح بزرگ جهانی از حوزه اعتقادات مسلمین فراتر است و در ادیان پیشین مانند زرتشتی، هندی، بودایی، مسیحیت و ... به عنوان یک باور مهم و قطعی مطرح بوده و همه انبیای گذشته به پیروان خود آمدن منجی و مصلح بزرگ و تشکیل دهنده حکومت واحد جهانی بشارت داده اند و به مظلومان و ستمدیدگان و مستضعفان و بیچارگان سپری شدن دوران ظلم و ستم بین المللی و ستم پیشگانی بی رحم و فرا رسیدن فصل شکوفایی عدالت و اجرا شدن قانون مقدس الهی در سراسر جهان را نوید داده اند.

در کتاب «اوستا و زرنده» زرتشتیان و «شادکمونی و دید» هندیان و «دادتک و یاتیکل» برهماییان و در کتب مقدس بوداییان در «مزامیر و زبور» منسوب به حضرت داوود و در فصول «تورات» منسوب به حضرت موسی و «اسفار انجیل» منسوب به حضرت عیسی و ...

سخن از ظهور منجی بشریت و مصلح کل و بر هم زنده بساط ستم و تشکیل دهنده حکومت واحد جهانی مبتنی بر پایه های عدالت نوید داده شده است. در هر یک از آیین و ادیان و مکاتب و ملل و اقوام از مصلح جهانی با تعبیرهای مناسب با فرهنگ

خود نام برده و سخن گفته اند. در آیین زرتشت از او به نام «سوشیانت» یا «سوشیانس» نجات دهنده بزرگ جهان در میان یهودیان به نام «ماشیح» مهدی بزرگ جهان، در آیین هندی به نام «آوا تارا» و در آیین بودایی به نام «بودایی پنجم» و در برهمنی به نام «ویشنو» و در کتاب شادکامونی از کتب مقدس هندیان به نام «دادتک» برهمنیان به نام «آخرین وصی ممتاطا» (محمد) و در کتاب یاتیکل به نام «راهنما» (هادی ، مهدی) تعبیر نموده اند.

اهالی صربستان در انتظار «مارکو کرایویچ» و ساکنان جزایر انگلستان در انتظار «ارتور» و ایرانیان باستان در انتظار «گزراسپه» و یونانیان در انتظار «کالیبرگ» و اقوام اروپایی مرکزی در انتظار «بوخص» و اقوام امریکای لاتین در انتظار «کوندل کوئل» و چینی ها در انتظار «کرشنا» بسر می برند.

طبق آنچه نقل شده این نتیجه حاصل می شود، اعتقاد به مصلح جهانی مختص ما مسلمانان نیست هر انسان به معنای واقعی انسانی به این امر مسلم معتقد و ایمان قلبی دارد. اما آیا فقط امید به ظهور داشتن کافی است؟ هیچ وظیفه ای بر عهده ما نیست؟ مگر نه این است که اگر امام عصر و زمان خود را شناسیم و مرگ ما فرا برسد به مانند مردمی که در زمان جاهلیت مرده بلکه از آنها پست تریم؟

و یكروز از پس این ابرهای تیره ناباوری خورشید می آید که بر پا دارد او زیباترین فصل عبادت را.

به کف بگرفته شمشیری که از برکش نماز مرده، می روید

منم مهدی (عج)

صدا می پیچد از کعبه

ای لاشخورها عمرتان پایان گرفت

عقاب آسمان پرواز حق

اینک بپا خیزید

ای مستضعفین، ای پیشوایان، وارثان حق، به پایان آمد، ایام حقارت زمین زان شما

گردید.

«سبمانی»

۱- سوره فاتحه

این سوره فاتحه «فاتحه الكتاب»، یعنی گشاینده و آغازگر کتاب نام دارد.

نامهای دیگرش: حمد، ام القرآن، سبع المثانی (چون ۷ آیه دارد، در نمازهای واجب و

مستحب ۲ بار خوانده می شود و ۲ بار نازل گردیده یک بار در مکه و یک بار در

مدینه)، کنز، اساس، مناجات، شفاء، دعا، کافی، وافیه، راقیه، (یعنی تعویذ کننده).

۷ آیه - ۲۹ کلمه

ترتیب نزول: پنجمین سوره

محتوای سوره: توحید و سپاس خداوند

۲- سوره بقره

منظور از بقره (گاو، گاو ماده) اشاره به داستان گاو بنی اسرائیل است و بهانه های

بنی اسرائیلی هم در همین زمینه است که پیش آمده.

نامهای دیگرش: فسطاط القرآن، سنام القرآن

ترتیب نزول: ۸۷ (مدنی) ۲۸۶ آیه - ۶۱۴۳ کلمه

محتوای سوره: بیان اصول و عقاید، ذکر ادله توحید و آفرینش انسان، گفت و گوی

فرشتگان با خداوند درباره انسان، احکام روزه، وصیت، اعتکاف، اجتناب از تصرف

نابجا در اموال یتیم و سایر مردم.

بزرگترین سوره، آیه الکرسی در همین سوره است.

۳- سوره آل عمران

کلمه آل عمران دو بار به کار رفته و منظور از عمران پدر حضرت مریم است.

نام دیگرش: «طیبه» است. به این سوره و سوره بقره «زهرآوان» گفته می شود.

ترتیب نزول: ۸۹ (مدنی) ۲۰۰ آیه و ۳۵۰۰ کلمه

محتوای سوره: توصیف غزوه احد، بیان /// شهدا، دعوت به شکیبایی و پایداری، و

در پایان دعاهای شامخی آمده است.

۴- سوره نساء

کلمه نساء (زنان) بیش از ۲۰ بار آمده است. نام دیگرش: «نساء الکبری» است.

ترتیب نزول: ۹۲ (مدنی)

محتوای سوره: احکام فقهی مربوط به زنان و یتیمان و قوانین ارث.

۵- سوره مائد

وجه تسمیه اش گفت و گو از مائده آسمانی و نزول آن به درخواست حواریون و

یاران حضرت عیسی است.

نامهای دیگر: عقود، منقذه

۱۲۰ آیه - ۲۸۳۸ کلمه

ترتیب نزول: ۱۱۲ (مدنی)

محتوای سوره: احکام فقهی مربوط به صید، سایر اعمال مربوط به افراد مُحَرَم (در

حال حج)، حدود مربوط به محاربین که مفسدین فی الارض هستند، تأکید به وصیت،

احکام مربوط به غسل و وضو و تیمم.

۶- سوره انعام

وجه تسمیه اش سخن گفتن از انعام (احشام) و چهارپایان است.

۱۶۵ آیه - ۳۰۵۵ کلمه

ترتیب نزول: ۵۱ (مکی)

محتوای سوره: نهی از شرک به خدا، احسان به والدین، نهی از فرزند کشی (از بیم

فقر)، نهی از آدم کشی، نهی از خوردن مال یتیم، انصاف در توزین کالا و پیمانها،

رعایت عدالت، وفای به عهد، پیروی از راه راست.

مسابقه زمستانی

دریچه ای بسوی کامیابی:

در یک روز سرد زمستانی مدیر مدرسه بچه ها را به صف کرد و اعلام نمود بچه ها

آیا موافقید یک مسابقه علمی - تفریحی برگزار کنیم؟ تمام بچه ها با خوشحالی قبول

کردند پس از انتخاب چند شرکت کننده مدیر از آنها خواست که آنطرف حیاط مدرسه در یک ردیف بایستند و با صدای سوت وی به این سمت دیگر حیاط بیایند و هر کس بتواند ردپای مستقیم و صافی از خود بجای گذارد برنده مسابقه است. در پایان مسابقه خانم مدیر از یکی از بچه هایی که ردپای کجی از خود بجا گذاشته بود پرسید که تو چه کردی؟

دانش آموز در جواب گفت:

با وجودیکه در تمام طول راه من دقیقاً جلوی پام را نگاه کرده بودم ولی متأسفانه بجای یک خط صاف، جای پاهایم روی برف خطوط کج و معوجی را بوجود آورده اند. تنها یکی از دانش آموزان بود که توانسته بود جای پایش را بصورت یک خط راست درآورد. مدیر مدرسه او را صدا کرده و پس از تشویق از او پرسید تو چکار کردی که توانستی جای پایت را در برف ها، صاف در آوری؟ آن دانش آموز گفت: خانم اینکه کاری ندارد. من جلوی پام را نگاه نکردم. مدیر پرسید: پس کجا را نگاه کردی؟

دانش آموز گفت: من آن تخته سنگ بزرگی را که آنطرف حیاط است نگاه کردم و بطرف آن حرکت کردم و هیچ توجهی به جلوی پام نداشتم و تنها هدفم رسیدن به آن تخته سنگ بود! از داستان فوق می توان نتیجه گیری کرد که:

اگر در زندگی خودمان ایده و هدفی نداشته باشیم و تمام توجهمان را دقیقاً به مشکلات امروز و فردا معطوف کنیم سرانجام به هدفمان نخواهیم رسید ولی اگر بجای آنکه توجهمان را به مشکلات روزانه متوجه کنیم به هدفمان متمرکز سازیم قطعاً به هدفمان خواهیم رسید.

بله، و تو ای دانش آموز عزیز و دوست عزیز هدف تو برای آینده چیست؟ می خواهی چکاره شوی؟ می خواهی چه خدمتی به اجتماع بکنی؟

اگر واقعاً می خواهی به هدفت برسی و در آینده به اجتماع خدمت کنی باید این نردبان ترقیت را که تحصیل است گرامی داری و از کتاب بیزار نباشی. بطور قطع بدان که ده سال دیگر همه سپری خواهد شد و پس از ده سال تو می توانی مهندس، دکتر و یا ... شده باشی. پس چه بهتر از هم اکنون تصمیمی بگیری که بعد از ده سال حسرت و افسوس نخوری و فقط دیپلم را بعنوان پله ای برای رسیدن به هدفت بدانی، نه خود هدف.

شرح الجدول

- ۱- من علائم الإسم.
- ۸- ما معنی «حکومت می کند» باللغه العربیه.
- ۲- ما معنی وزن الفعیل؟
- ۹- صیغتان مشابھتان فی المضارع. (بالرقم)
- ۳- کلمه الإستفهام للأشخاص.
- ۱۰- ما حروف الأصلی من کلمه. «إستخراج»
- ۴- ما وزن التعامل؟
- ۱۱- ما معنی طرح الجدول.

۵- این مکان الحروف الأصلی؟ ۱۲- حروف الأصلی (ک، ت، ب) بالوزن المفاعل.

۶- علامه فعل المستقبل؟ ۱۳- المعجم (چوپان) باللغه العربیه.

۷- کلمه لنفی المضارع. ۱۴- ما معنی کلمه الإستفهام. (کیف؟)

«**وفکن الله**»

«**ابراهیمیان**»

امگا - ۳ چیست؟

بدن انسان برای برطرف کردن نیازهای خود به مواد تغذیه ای از جمله اسیدهای چرب، پروتئین ها و ... نیاز دارد.

اسیدهای چرب خود به دو گروه اشباع شده و غیراشباع شده تقسیم می شوند:

امگا نام گروهی از اسیدهای چرب غیراشباع ضروری می باشد که عمدتاً شامل دو اسید چرب EPA و DHA می باشد. این اسیدهای چرب را به این دلیل ضروری نامیده اند که اولاً برای ادامه حیات بدن کاملاً ضروری هستند و ثانیاً چون توسط خود بدن قابل تولید نیستند، حتماً باید از طریق رژیم غذایی یا مکمل ها تأمین شوند.

اسیدهای چرب امگا - ۳ و امگا - ۶ در ساختار غشاء سلولهای بدن خصوصاً سلولهای عصبی وجود دارند.

در فرایند رشد و تکامل بافت های مختلف مخصوصاً رشد مغز و شبکیه چشم، تنظیم پاسخهای ایمنی بدن به عفونت ها و بیماری های التهابی، تبادل مواد بین سلولها مانند کمک به جذب کلسیم و بسیاری از فرایندهای مهم و حیاتی بدن نقش دارند.

بازگرداندن امگا - ۳ به جیره غذایی در جلوگیری و یا درمان ناراحتیهای قلبی، رماتیسم، آسم، افسردگی، ارتروز، سنگ کلیه، پوکی استخوان، سرطان ها، سقط جنین، تولد نوزادان نارس، بیش فعالی و کم هوشی کودکان، امیدهای جدیدی را مطرح کرده است. بدن ما برای آنکه بتواند امگا - ۳ و امگا - ۶ را به مشتقات مورد نیاز خود تبدیل کند، باید آنها را به نسبت متعادل دریافت کند. در مرغوب ترین غذاهایی که در طبیعت بکر تولید می شود نسبت امگا - ۳ و امگا - ۶ با هم برابر است. به همین دلیل امگا - ۳ چربی حیات وحش نامیده می شود. مطالعات نشان داده است که تا ۱۵۰ سال پیش نسبت این دو اسید چرب در جیره غذایی انسان ها برابر بوده است. ولی از آن به بعد با صنعتی شدن تولیدات کشاورزی و معرفی بذرهای اصلاح شده به علل مختلف، از جمله نقشی که امگا - ۳ می تواند در افزایش فسادپذیری محصولات کشاورزی ایفا کند این نسبت کم کم به نفع امگا - ۶ تغییر کرده بطوریکه در اواخر دهه هشتاد میلادی نسبت امگا - ۶ به بیست برابر افزایش یافته است. به همین دلیل دانشمندان بر آن شدند تا امگا - ۳ را با الگوبرداری از طبیعت وحش به جیره غذایی انسان مدرن وارد کنند که از این جمله تخم مرغ های الگوبرداری شده از طبیعت وحش است. با انجام آزمایشات بر روی زنان ۴۵ تا ۵۵ ساله مشاهده کردند که گروه شاهد که تغذیه عادی خود را (بدون استفاده از امگا - ۳) داشتند، طی دو ماه به طور متوسط ۱/۲ کیلوگرم اضافه وزن پیدا کرده بودند. در حالیکه گروه دیگر که روزی

۱/۳ عدد تخم مرغ غنی از امگا - ۳ مصرف می کردند بدون هیچ گونه تغییری در تغذیه خود بطور متوسط ۸۰۰ گرم کاهش وزن نشان دادند که این کاهش از محل ذخیره های چربی بود. بنابراین مصرف روزانه یک تخم مرغ غنی شده در افراد سالم و یا موادی مانند روغن کبد ماهی موجب بروز بیماری های قلبی - عروقی و یا سکته نمی شود. ولی خوردن بیش از این مقدار در افرادی که دیابت دارند و احتمال خطر را افزایش می دهد.

برای پختن تخم مرغ ترک خورده، روی ترک آن قدری آبلیمو یا نمک بزنید.

برای آنکه سفیده تخم مرغ زودتر و بهتر کف کند قدری نمک در آن بریزید و بعد بهم بزنید.

«تخم مرغ غذایی کامل، اما کم مصرف و پر انرژی»

رودی در کامبوج وجود دارد که ۶ ماه از سال از شمال به جنوب و ۶ ماه دیگر از جنوب به سمت شمال جریان دارد.

طلا روند ارگانیزم بدن انسان را تسریع کرده و نقره برعکس آرام بخش است. طلا می تواند برای رفع بیماریهای قلبی کمک کرده و فشار خون را پایین بیاورد. در حالیکه نقره فشار خون را بالا می برد.

لذا دانشمندان توصیه کرده اند افراد مبتلا به زخم معده یا بیماریهای دیگر معده از طلا استفاده کنند.

چای، براساس آخرین پژوهشهای خاصیت تحریک کنندگی دارد و هم آرام بخشی چای تا ۲ دقیقه پس از دم کشیدن اثر محرک دارد اما پس از این مدت به تدریج از خاصیت تحریک کنندگی آن کاشته و به خاصیت آرام بخشی آن افزوده می شود. پس از گذشت ۵ دقیقه از دم کشیدن چای به ماده ای آرام بخش تبدیل می شود.

در مورد نوشابه های گازدار چه می دانید؟!

تحقیقات نشان داده است که انواع نوشابه های گازدار، بیماری هایی چون پوکی استخوان، چاقی، پوسیدگی دندان و بیماری های قلبی را تشدید می کنند. اما با تمام اینها یک چهارم مصرف سالیانه نوشیدنی ها را این نوشابه ها تشکیل می دهند.

امروزه مقدار متوسط مصرف نوشابه های غیرالکلی و گازدار بسیار بالاست.

هر قوطی نوشابه گازدار معادل ۱۰ قاشق شکر، ۱۵۰ کالری و ۳۰-۵۵ میلی گرم

کافئین دارد و غرق در رنگ های مصنوعی است. این مقدار شکر، کالری و مواد

افزودنی مضر در یک محصول که هیچ ارزش غذایی ندارد، نگران کننده است. به

علاوه نوجوانان و کودکان، از مصرف کننده های اصلی این نوشیدنی ها هستند. یکی

از مواد اصلی تشکیل دهنده نوشابه، اسید فسفریک است. این ماده موجب کاهش

توانایی بدن در مصرف کلسیم می شود که منجر به پوکی استخوان و سستی دندان

ها شده و اسید کلریدریک موجود در معده را خنثی می کند که البته سوء هاضمه و

جذب ناقص مواد غذایی از دیگر اثرات مضر این ماده است. سازندگان نوشیدنی های

غیرالکلی بزرگ ترین مصرف کننده قند تصفیه شده هستند. این یک امر اثبات شده است که قند میزان انسولین خون را بالا می برد و منجر به افزایش فشار خون و کلسترول، بروز بیماری های قلبی، دیابت، افزایش وزن و پیری زودرس می شود. در بیشتر نوشابه ها آسپراتام جانشین قند می شود که بیش از ۹۰ عارضه جانبی دارد. از جمله می توان به تومور مغزی، معلولیت جنین، دیابت، عدم تعادل احساسی و بروز حمله های صرع اشاره کرد.

کافئین موجود در نوشیدنی های کافئین دار موجب بروز اضطراب، فشار خون بالا، ضربان قلب نامنظم یا تپش قلب و بالا رفتن مقدار کلسترول خون می شود. ویتامین ها و مواد معدنی را می سوزانند و موجب مشکلات بارداری و سرطان می شوند. در نهایت باید گفت که: مصرف نوشیدنی های غیرالکلی گازدار یا ساده، علاوه بر داشتن مضرات فراوان، اشتهای افراد را برای مصرف مواد غذایی مفید مانند سبزیجات، پروتئین ها، لبنیات و سایر مواد مغذی از بین می برند.

ترک عادت مصرف این نوشیدنی ها ساده ترین راه به سوی سلامتی است. فراموش نکنید که بهترین راه حفظ سلامتی استفاده هر چه بیشتر از مواد غذایی طبیعی است. مشکل اصلی آن است که خوردن یک قوطی نوشابه حدود نیمی از قند موردنیاز روزانه افراد را تأمین می کند، در حالیکه فرد اصلاً متوجه این موضوع نمی شود. افرادی که به مصرف این نوشابه ها روی می آورند، مصرف شیر و فرآورده های

مشابه آن را کاهش می دهند. این موضوع به ویژه برای دختران جوان که نیاز به کلسیم زیاد دارند می تواند مشکل ساز باشد. نوشابه های ملایم به دلیل داشتن کالری بالا و شکر، باعث چاقی و پوسیدگی دندان نیز می شوند. همچنین قند موجود در این نوشابه ها برای بیماران مبتلا به دیابت بسیار خطرناک تر از سایر کربوهیدرات هاست.

تحقیقات همچنین نشان می دهد که نوشابه های ملایم گازدار (انواع کولا) یکی از مهم ترین عوامل تولید سنگ کلیه هستند. نکته قابل توجه دیگر این نوشابه ها آن است که کارخانجات سازنده به هر دلیلی مواد افزودنی مانند: کافئین یا حتی داروهای اعتیادآور به این نوشابه ها اضافه می کنند تا افراد به مصرف آنها عادت کنند. تحقیقات یکی از مؤسسات بهداشتی امریکا نشان می دهد، علت اصلی فروش بالای برخی از این نوشابه ها وجود بیش از حد این مواد در آن هاست.

« منبع: مجله عملی مقدر »

به نام خدا

سَفَنی از مَضَرَتِ عَلی (ع) :

ای مردم، این دنیا سرایی است که گذرگاه شماسست و آخرت، سرایی است پایدار. پس از این سرایی که گذرگاه شماسست برای آن سرایی که قرارگاه شماسست، توشه برگزید. پرده هایتان را نزد کسی که اسرارشان را می داند برمدرید.

پیش از آنکه بدنهایتان را از دنیا بیرون برند، دلهایتان را از دنیا بیرون کنید. شما در دنیا در معرض آزمایش بوده اید، زیرا برای سرایی جز این آفریده شده اید. هنگامی که کسی بمیرد، مردم می گویند چه بر جای نهاده؟ و ملائکه می گویند، چه پیش فرستاده؟

خدا بر پدرانانتان رحمت آورد.
بخشی را پیش فرستید تا از آن سود برید و همه را پس از خود مگذارید تا و بالتان گردد.

کشف کوچکترین سیاره مشابه زمین در خارج از منظومه شمسی :

این سیاره دارای جرمی ۵ برابر زمین است و در فاصله ۲۵ هزار سال نوری زمین در کهکشان راه شیری که منظومه شمسی در آن قرار دارد. حول نوعی ستاره موسوم به کوته له سرخ دور می زند.

این سیاره هر ده (۱۰) سال یک بار حول ستاره مرکزی می گردد و دمای پایین آن یافتن حیات به روی آن را نامحتمل می کند. پیش بینی می شود که سطح این سیاره احتمالاً پوشیده از مایعات منجمد با دمای ۲۲۰ در صد سانتی گراد باشد. بنابراین ممکن است بیشتر به نمونه عظیم سیاره پلوتو شباهت داشته باشد. این سیاره از لحاظ جرم و فاصله از ستاره ما در بیش از هر سیاره دیگری که تاکنون کشف شده به زمین شباهت دارد البته سیارات دیگری هم تاکنون کشف شده اند اما با زمین

شباهتی نداشته اند چرا که یا جرمشان خیلی بیشتر بوده یا خیلی داغتر بودند و یا هر دو خصیصه را داشته اند.

تاکنون بیش از صد میلیارد کهکشان در جهان شناسایی شده اند.

	بنگاه سخن پراکنی انگلستان	
	سازمان پیمان مرکزی سنتو	
	اداره تفتیش و تجسس فدرال	
	سازمان ملی هوانوردی و فضا	
	سازمان آتلانتیک شمالی	
	سازمان کشورهای صادرکننده نفت	
	سازمان آموزشی، علمی، فرهنگی متحد	
	صندوق کودکان سازمان ملل	
	سازمان ملل متحد	
	سازمان بهداشت جهانی	
	میلادی، بعد از تولد مسیح	
	لیسانس (ادبیات)	

	گواهینامه، تحصیلات دبیرستانی	
	کیلومتر در ساعت	
	فوق لیسانس (انسانی)	
	فوق لیسانس (علوم)	
	نخست وزیر	
	فرکانس بسیار قوی	
	فرکانس بسیار قوی	
	عید میلاد مسیح	

ده اصل ورزش

اخلاقیات :

- ۱- ورزش کردن به خاطر ورزش نه به خاطر و منظور نفع شخصی و یا جاه طلبی، به قوانین و دوستان و فادار باش. قوی بودن جزئی از خوب بودن است.
- ۲- تمرین کردن تا زمانیکه زنده ای و تا هنگامیکه قدرت داری ولی مطیع قوانین ورزش باش. در حالیکه استقامت و پایداری می کنی به وظایف خودت آشنا و شاد باش.

۳- هنگام ورزش تمام قدرت خودت را صرف کن. ولی توجه کن که ورزش محتوی

زندگی نیست بلکه نوایی است که زندگی را همراهی می کند.

۴- هیچوقت مأیوس نشو و زمین ورزش را ترک مکن نه هنگام تمرین و نه هنگام نبرد

ولی بدان که ورزش با تمام نقاط مثبتش ارزش یک ساعت بیمار شدن را ندارد.

۵- از زیر هیچ نیرویی شانه خالی نکن و با کمال جوانمردی از هر برد تصادفی چشم

پوش سعی کن به جای تشویق تماشاچیان رضایت وجدانت را بدست بیاوری.

۶- قویترین حریف را انتخاب کن ولی او را صمیمی ترین دوست خود بدان فراموش

نکن که همیشه حق با مهمان است.

۷- لاف مزن و با افتخار پیروز شو هنگام باخت بهانه نیاور. مهمتر از هر بردی رفتار

و برخورد توست.

۸- مطیع داور باش بدون کوچکترین تعرض حتی اگر او به نظر تو در قضاوت اشتباه

می کند.

۹- اولین تبریک به حریف برنده ات و اولین تشکر به حریف بازنده ات باید از طرف

تو گفته شود تو اجازه داری برای خودت تیم و باشگاهت فقط یک آرزو داشته باشی.

امیدوارم همیشه حریف بهتر برنده باشد.

۱۰- بدن خودت را تمیز و نیت و روح را پاک نگهدار و سعی کن که همیشه برای

خودت، تیم، باشگاه و کشورت افتخار کسب کنی.

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

فضیلت دعا :

ادعونی استجب لکم ان الذین یستکبرون عن عبادتی سیدخلون جهنم داخرین.

مرا بخوانید که شما را اجابت خواهم کرد. آنان که از پرستش من سر باز می زنند

به زودی در حالیکه خوار باشند وارد دوزخ خواهند شد.

دعا به عنوان اصلی ترین نیاز انسانها برای رسیدن به اوج کمالات روحی و قلبی و

آمادگی برای عروج از جاذبه های دروغین و پست دنیای مادی به قرب و لقاء الهی

است و بهترین کلام بعد از سخن خدا در راه شناخت ارزش دعا، کلمات گهربار پیامبر

گرامی و ائمه هدی علیهم السلام می باشد.

پیامبر گرامی (دباره ی دعا) می فرماید:

مسلمانی که دعا می کند اگر دعایش درباره قطع رحم و انجام گناهی نباشد به یکی از

سه هدف خواهد رسید، خداوند در برآوردن نیازش سرعت فرماید و یا نعمتی را

برای او ذخیره سازد و یا شر و آسیبی را از او دور نماید.

دعا مغز و روح عبادتهاست، هیچ دعایی بی اثر نمی ماند، لااقل کفاره ی بعضی از

گناهان واقع می شود، بنابراین در دعا سخت بکوشید چه آن که حق تعالی از اعطاء

خسته نگردد بلکه شما از خواستن خسته می شوید.

وقتی خدا توفیق بنده خود را برای دعا فراهم نمود، علامت آن است که درهای رحمت را به روی او گشوده است.

امام صادق (ع) درباره ی دعا می فرمایند:

آری، اجابتها و هدفها در پناهگاه دعاها مانند باران در میان ابرها، مخفی و پنهان است، دعا کن تا مورد کرمش واقع شوی.

مضرت علی (ع) می فرمایند:

دعا سپر مؤمن در مقابل بلاهاست و اگر درب خانه ای را زیاد بکوبی عاقبت به رویت باز می شود. خداوند دوست دارد بندگانش از او درخواست کنند و به پاداش دعای آنان در روز قیامت مانند عملهای دیگرشان بهشت خواهد داد. خداوند از خواسته های دل آگاه است ولی دوست دارد نیازها به پیشگاهش عرضه شود پس هر گاه دعا می کنی تمام حاجتهایت را نام ببر.

امام باقر (ع) فرموده اند:

دعا برترین عبادتهاست، دعا کنید و بر آنچه تشویق شدید رغبت بورزید.

نوجوانی

دورانی حساس

با ویژگی های خاص

اگر انسان از همه دارایی ها و توانایی ها و امکانات برخوردار باشد، ولی تربیت نشود

و از یک شخصیت سالم برخوردار نگردد، به هر چیز برسد، به خوشبختی واقعی نخواهد رسید.

رفتارهای انسان را تصورات و نوع بینش او تعیین می کند. آدمی هر طور که به امور زندگی نگاه می کند، متناسب با آن رفتار خواهد کرد و نگاه او به زندگی را تعلیم و تربیت شکل می دهد. بنابراین می توان گفت آنان که سعادت‌مندی می خواهند و مایل

هستند از همه استعدادهای فطری خود در جهت رسیدن به قله های رفیع کمال استفاده کنند، باید در فکر تربیت خود باشند و اگر نقش پدری و مادری را به دست گرفتند، به تربیت فرزند خود اهمیت دهند.

این کار عظیم تعلیم و تربیت بنا به ماهیتی که دارد، نیازمند هماهنگی است. افراد، مؤسسات و سازمان هایی که به کار تربیت مشغول هستند. باید همسویی داشته

باشند و با ایجاد پیوند و هماهنگی بین فعالیت های تربیتی، به افراد شخصیت سالم بدهند. اگر چنین وحدتی بین عوامل تربیتی شکل نگیرد، پیام های تربیتی تنوع پیدا می کند و در ذهن متربی تعارض به وجود می آید. تعارض مانع تحقق هدف های تربیتی

است.

ضرورت ارتباط خانه و مدرسه :

هماهنگی خانه و مدرسه در تحقق اهداف تعلیم و تربیت نقش مؤثری دارد. اگر این دو نهاد مهم با یکدیگر تضاد داشته باشند، نه خواست های والدین عملی می شود و نه برنامه های مدارس به جایی می رسد.

لزوم و اهمیت نظام درونی هر یک از دو نهاد و ارتباط مؤثر آن ها با یکدیگر، زمانی وضوح بیشتری پیدا می کند که قدری در ویژگی های نوجوان تأمل کنیم. در دوره بلوغ، به طور طبیعی نوعی عدم آرامش و اطمینان در فرد به وجود می آید. نوجوانان در مقابل سؤالات عدیده ای قرار می گیرند که نیاز دارد به آن ها پاسخ دهد. اگر خانواده یعنی محل زندگی نوجوان از هم گسیخته باشد، یا مدرسه از تعادل و آرامش لازم برخوردار نباشد، و بین خانه و مدرسه، برای وحدت بخشی به برنامه های تربیتی ارتباط و هماهنگی لازم موجود نباشد، عدم اطمینان و اضطراب او شدت پیدا می کند و یقیناً نخواهد توانست راه رشد و کمال را در وضع آرام و امیدبخش طی کند. معمولاً کج روی های اخلاقی و اختلالات رفتاری نوجوان در چنین زمینه ای رشد می کند.

دوره نوجوانی از یک جهت حساس ترین دوره زندگی است. در این دوره است که استعدادها و توانایی های وجود، بروز و ظهور پیدا می کند و در رفتار نوجوان تجلی می یابد. اگر انسان از دوره های کودکی و نوجوانی به طور سالم گذر کند، به مقدار زیادی، سلامت روحی، روانی و اعتقادی او در دوره بزرگسالی تضمین می گردد.

ویژگی اصلی دوره نوجوانی:

۱- استقلال عاطفی: گرایش به دوستان، حساسیت نسبت به // نیاز به رفتارهای

محبت آمیز و لطیف در تصمیم گیری ها و مشارکت در امور.

۲- زیبایی گرایی: در دوره بلوغ حس توجه به ظاهر و زیبا دانستن و زیبا نشان دادن

خود در فرد تقویت می شود و نیاز به مقبولیت اجتماعی دارد. والدین باید رفتار

نوجوانان را بپذیرند و غیرطبیعی و نامعقول تلقی نکنند و با روش های مناسب و

نصایح نیاز آنها را به سمت درست هدایت کرد.

۳- نیاز به راهنمایی: توجه روی استعدادها در دوران نوجوانی و شناساندن آنها به

خود شخص.

۴- گذراندن اوقات فراغت: گذراندن اوقات فراغت هم ممکن است باعث سلامت و رشد

و کمال فرد شود و هم موجب کندی و انحراف و انحطاط. راهنمایی در این دوره

ضروری است.

هر قدر کلاس های درس به صورت بحث و گفت و گو اداره شوند و در مطالب

درسی نوجوان اقناع گردد، به همان اندازه فهم و درک او از محتوای کتاب عمیق تر

می شود.

مدرسه می تواند با هماهنگی والدین، فعالیت های فرهنگی و تفریحی سالم پیش بینی

کند و به طور غیرمستقیم رفتارهای دینی، اجتماعی و فرهنگی مورد انتظار را در

دانش آموزان تقویت نماید. والدین و مربیان نباید به طور افراطی در کارهای نوجوان دقیق شوند، ولی بررسی، قضاوت و داوری درباره رفتار او و نحوه سپری نمودن اوقات فراغت را همیشه باید مدنظر داشته باشند.

چند لطیفه ی ادبی از مثنوی :

شخصی را زنی بود با جمال و خدمتکار و باغی و کتابی. روزی به باغ می رفت و کتاب می خواند و /// با زن می نشست. چون مرگ نزدیک شد باغ را گفت: تو را آب دادم و آبادان داشتم امروز من می روم با من چه خواهی کرد؟ از باغ آوازی آمد که: «با تو نیایم و چون تو بروی، دیگری خواهد آمد و در من خواهد آسود.» مرد از باغ نومید شد. پس رو به زن کرد و گفت: من عمر در سر تو کردم و از بهر تو رنج ها کشیدم. امروز بخواهم رفت چه کنی؟ گفت: «تا زنده باشی خدمت کنم و اگر بمیری جَزَع و فریاد کنم و چون تو را ببرند تالاب گور با تو بیایم و چون در خاک پنهان شوی در خاک نیایم اما بنالم و بگیریم و بازگردم و شوهری دیگر کنم.» مرد از وی نیز نومید شد. روی به کتاب کرد و گفت: بخواهم رفت چه خواهی کرد؟ گفت: «با تو باشم و اگر در گور شوی، مونس تو باشم و چون قیامت شود دستگیر تو شوم و هرگز تو را تنها نگذارم.»

به نام خدا

برش و دخت مقنعه مصری :

ابتدا پارچه را از گوشه دولا می کنیم. بطوری که عرض پارچه روی طول قرار گیرد. دولای بسته را به اندازه ۴۰ سانت روی دولای مقنعه تا می دهیم. سپس از گوشه روی دولای بسته قد پشت مقنعه را ۸۰ یا ۹۰ سانت را از همان نقطه تا جلوی مقنعه ۶۰ سانت علامت زده هلال پایین مقنعه را رسم می کنیم. دو قسمت جلو یا دولای باز ۷ سانت داخل شده خطی موازی با خط جلو رسم می کنیم این مقدار از مقنعه قیچی شده و جلو مقنعه دوخته می شود.

زندگی بهتر :

هرگز ریسمان امید را رها مکن وقتی که احساس می کنی که دیگر تحمل نداری، جادوی امید به تو نیرو می دهد تا راه را ادامه دهی. روا مدار که لحظه های ناخوشایند بر تو چیره شوند. صبور باش و ببین که آنها درگذرند. هرگز خنده را از یاد مبر، غرور نیز نباید مانع گریستن تو شود. با خندیدن و گریستن است که زندگی معنای کاملی می یابد.

در یاری جستن از دیگران تردید مکن امروز یا فردا را همه بدان نیازمندیم. از عشق مگریز و به سوی آن بشتاب زیرا عشق ژرفترین شادی است. داشتن احساس نیکو به زندگی در گرو داشتن احساس نیکو به خود است. کوهبوچا «اکسیر معجزه گر» :

کوهبوجا یک چای شیرین وی یک منبع غذایی و شفابخش باستانی با منشأ آسیایی است که از اقیانوس به دست آمده است که نامهای متفاوتی چون قارچ ژاپنی، قارچ طولی عمر و ... نام نهاده اند. کوهبوجا ترکیبی از تعدادی باکتری و مخمرهایی با

شیوه پرورش مخصوص است. این موجود زنده چای شیرین شده را تخمیر می کند و چای کوهبوجا را به وجود می آورد.

اگرچه قارچ کوهبوجا طی سالهای اخیر در محافل علمی و پزشکی به عنوان یک داروی معجزه آسا شناخته شده اما مردم مناطقی در آسیا صدها سال است که آنرا مصرف می کنند و آنها براساس تجربه به این اعتقاد رسیده اند که کوهبوجا باعث

فعالیت سیستم غدد می شود. دکتر ویزنر در گزارش خود می گوید: کوهبوجا مقاومت بدن را در مقابل بیماریها بالا می برد و کمکی برای درمان بیماریهاست.

بیماریهایی چون: کم خونی، آسم، برونشیت، سرماخوردگی، یبوست، اسهال، دیابت، سندرم خستگی مزمن ME، اگزما، نقرس، فشار خون بالا، اختلالات کلیوی، رماتیسم، التهاب لوزه، لاغری و

برای تهیه شربت کوهبوجا نیاز به ۱۰ پیمانه آب تصفیه شده، $\frac{3}{4}$ پیمانه شکر، ۲ قارچ چای سبز یا سیاه و ۱ عدد قارچ سالم کوهبوجا و ۲ قاشق غذاخوری سرکه سفید یا سرکه سیب می باشد.

حرفه و فن مربوط به بهداشت روانی کودک فرشته علیمردانی

چگونه خشم را در کودکان مهار کنیم؟

خشم واکنشی غیرمؤثر در برابر مشکلات است و موجب اتلاف نیروی فراوان می شود. بنابراین لازم است که از طولانی شدن خشم جلوگیری کرد.

کاتن استاد دانشگاه هاروارد می گوید: «خشم اصولاً زمانی ایجاد می شود که فرد خود را برای یک مبارزه آماده می کند و هر گاه فردی وجودش پر از خشم باشد آن گاه آماده مبارزه با خطرات است.»

کودکان نیز خشمگین می شوند و خشم در کودکان به شیوه های گوناگون خود را نشان می دهد. مثلاً با فریاد زدن، چنگ زدن به بالشت و اسباب بازی، پرتاب کردن اجسام، مشت زدن و در سنین بالاتر از طریق کلامی که این عصبانیت ممکن است علل مختلفی داشته باشد. در واقع عصبانیت ناشی از یک هیجان اولیه است و مواجهه شدن با یک کودک خشمگین که کنترل خود را از دست داده است با یک احساس ترس یا پریشانی توأم است. دانستن علل عصبانیت ما را در راهنمایی کودک یاری می کند. اگر استعداد های کودکان را کشف و علت عصبانیت او را دریابید در او یک حس امیدواری ایجاد می کنید اگرچه هیچ شیوه کاملی برای پیشگیری از خشم در زندگی خانوادگی شما وجود ندارد ولی کارهایی وجود دارد که شما با انجام آنها می توانید شدت آن را در منزل کاهش دهید.

۱- محیط خانوادگی را حمایت کنید.

۲- مقایسه ساده یا آسان راحت است، سعی کنید که هیچ گاه کودکان را با فرزندان

دیگران مقایسه نکنید که این امر موجب کاهش اعتماد به نفس در کودکان می شود.

۳- از گفتن جملاتی نظیر اینکه «آرزویم این بود که تو شبیه فلانی باشی» اجتناب کرده

و بیشتر بر روی کارها و خدمات انجام شده کودکان تمرکز کنید.

۴- به جای دیدن نکات منفی در کودکان نکات مثبت را در او ببینید و مجبورش کنید

که کاری را بهتر انجام دهد و باید به کودک آموخت که وقتی با مشکلی مواجه می

شود فکر خود را به کار ببندد و خود را با ایجاد خشم خسته و فرسوده نکند.

به کودکان فرصت صحبت کردن بدهید و به آن کمک کنید تا احساسش را ابراز کند

و راجع به اهمیت موضوعی که او را خشمگین کرده فکر کند و اگر این پیشامد

آنقدرها مهم نیست دهن خود را به آن مشغول نکند.

توجه کودک را در موقع خشم به چیز دیگری مشغول کنید. می توانید به او بگویید که

در هنگام خشم و عصبانیت تا ده بشمارد تا عصبانیتش کاهش یابد و یا در هنگام

عصبانیت چهره خود را در آینه ببیند.

به کودک پیاموزید که در هنگام عصبانیت استراحت کند و نفس عمیق بکشد چرا که

در حالت عصبانیت بسیاری از ارگان های درونی فعالیت زیاده از حد دارند، تعداد

ضربان قلب زیادتر می شود، عضلات منقبض تر می شود و تمامی این اعمال

غیرارادی است. چون در حالت عصبانیت نیروی زیادی ایجاد می شود که می توان کودک را به بازی یا ورزش هایی مثل تنیس یا به کار مفیدتری مشغول کرد. اگر کودکی دارید که بسیار پرجنب و جوش و پرخاشگر است می توان از توصیه های زیر استفاده کرد:

- ۱- فرستادن کودک به مهد کودک.
 - ۲- تنظیم ساعت خواب کودک.
 - ۳- محروم کردن کودک از خواسته هایش برای مثال وقتی پرخاشگری می کند او را در اتاقی که ترسناک و تاریک نباشد مدتی نگه دارید تا آرام شود. نباید گذاشت تا کودک با عصبانیت و جیغ کشیدن به خواسته هایش برسد.
- از نظر دکتر کریستوفر سن روش محروم کردن با توقف فعالیت زمانی مؤثر واقع می شود که با عشق و توجه همراه باشد و در نهایت به کودک بیاموزید که عصبانیت را باید کنترل کرد چرا که خشم ممکن است او را وادار به گفتن کلمات و الفاظی کند که بعداً باعث تأسف شود و خشم ممکن است ساعت ها در او احساس اندوه و یک حس خجالت و تقصیر ایجاد کند.

جشن های مرسوم ایرانی (سده):

سده به معنی آتش کشنده و شعله بلند است. آتش، کانون آغازین حیات است و بقایای آتش نشانی از دوام نسل خانواده، جشن سده، جشن پیدایش آتش است. صد

روز از پایان تابستان گذشته و یا صد شب و روز به نوروز مانده است و قدمت آن هم سنگ نوروز و مهرگان است. روز دهم بهمن ماه و مصادف با ۳۰ ژانویه برای تمامی زرتشتیان سراسر دنیا، روز جشن آتش است که نخستین بار توسط زرتشتیان ایرانی در نیمه فصل زمستان برپا شد.

واژه آتش هشت بار در «گاتا» کتاب مقدس زرتشتیان در مفاهیم مختلف قید شده است. آتش معنوی - نور تابان - حرارت گرما - انرژی معلق - راه گشای خوشبختی برای مردمان نیکوکار و بدکار - آرامش دهنده در مسیر دست یابی به تقوا و پرهیزگاری - راهبر انسان ها در مسیر غلبه بر تاریکی و خطر. ایرانیان در روزگاران بسیار دور، سال را دو بخش می کردند:

تابستان که هفت ماه به طول می کشید نخستین روز فروردین آغاز می شود و آخرین روز مهرماه پایان می یافت. زمستان از آغاز آبان ماه سر می رسید و پایان اسفند تمام می شد. جشن سده پنجاه روز و پنجاه شب به آغاز تابستان بود. نیاکان ما می گفتند که در چنین روزی کمر سرما شکسته می شود. در آن نیز به شادی پایان یافتن سختی زمستان جشن برپا می کردند و در ایران این جشن در بیابان های کرمان صورت می گرفت.

این جشن یادآورنده نور، آتش و انرژی است، نوری که از خداوند جداست و از خداوند جدا نیست.

حکیم عمر خیام در کتاب نوروزنامه می نویسد: هر سال تا به امروز جشن سده را پادشاهان نیک عهد در ایران و توران به جای می آوردند. بعد از آن به مرور زمان این جشن به دست فراموشی سپرده شده و فقط زرتشتیان که نگهبان سنن باستانی بوده و هستند این جشن باستانی را برپا می داشتند. از دیر باز رسم بر این بوده که جشن سده را در نزدیکی رودخانه و یا معبد زرتشتیان برپا شود مراسم جمع آوری هیزم و تکه های چوب در روز قبل از جشن تفسیر جداگانه خود را دارد. آتشی که لحظاتی پیش از غروب خورشید برافروخته می شد تمامی شب روشن می ماند، صبح بعد از جشن، زنان خانه دار بخش کوچکی از آتش باقی مانده را به خانه می بردند و تلاش می کردند این آتش مقدس را روشن نگه دارند روشن نگه داشتن آتش مقدس برای آن ها خیر و برکت داشت. جشن سده سه روز به طول می انجامید. در روز سوم زرتشتیان آتش باقی مانده را به معبد منتقل می کردند و آن را در جعبه مخصوصی روشن نگه می داشتند.

شیوه های تعلیم و تربیت حضرت ابراهیم در قرآن کریم

تعلیم و تربیت انسان از مهم ترین دغدغه های بشر و از پیچیده ترین و دشوارترین امور است و ظرافت خاصی را می طلبد از مجموع روش های تربیتی، می توان این شیوه را به سبب جامعیت نسبی در حیطه تعلیم و تربیت ترجیح داد.

(الف) روش تربیتی مستقیم :

که خود شامل روش های تربیتی زیر است:

۱- سخنرانی: یکی از مهم ترین و قدیمی ترین روش ها در تعلیم و تربیت است که با

عنوان موعظه و پند و اندرز نیز شناخته می شود. قرآن کریم مهمترین منبع دین

اسلام را براساس اصول سخنوری و فصاحت و بلاغت استوار شده و خداوند رسول

اکرم را به استفاده از این روش سفارش کرده است. از این روش، اولاً: باید به گونه

ای استفاده شود که انگیزه ایجاد کند. ثانیاً: بیش از اندازه طولانی نشود. ثالثاً: حالت

یکنواخت نداشته باشد.

۲- پرسش و پاسخ: این روش در قرآن به دو صورت ارائه شده است. در موارد

متعددی با ذکر سؤالات افراد، به آن ها پاسخ داده شده است و گاهی، پاسخ را به

عهده ی شنونده می گذارد تا خود بیندیشد و پاسخ دهد.

۳- مباحثه: در این روش هر دو طرف گفت و گوی در نقش معلم یا متعلم دائماً

تغییر وضعیت می دهند.

۴- مجادله: هدف از مجادله برگرداندن طرف مخاطب از نظر باطلش و قانع نمودن

او به صحت نظر خویش است.

(ب) روش تربیتی غیر مستقیم:

شامل این روش است:

۱- مشاهده: یکی از نکات برجسته ی قرآن تأکیدی است که بر جنبه های قابل رؤیت

می نهد. در موارد فراوانی، تأکید قرآن بر تفکر و تعقلی است که بر پایه ی برخورد

نزدیک حسی و بررسی دقیق موضوعی حسی بنا شده است مانند معاد که از راه

مقایسه با امور حسی در این دنیا آن را قابل فهم نشان می دهد.

۲- نمایی: در قرآن از دو منظر قابل بررسی است:

الف) روش داستان سرایی قرآن که با پردازش زیبا و هنرمندانه باعث جذب مخاطب

می شود و خواننده، خود را درون قصه ی قرآن می بیند.

ب) خطابه های غیرمستقیم که به صورت عتاب بیان می شوند و گاهی به صورت

عملی، همچون آموزش قابیل برای دفن برادرش توسط کلاغ، صورت می گیرد.

۳- مقایسه: در قرآن کریم، دو چهره ی نیک و بد، صالح و فاسق، زندگان و مردگان،

علم و جهل، و به طور کلی حق و باطل در کنار هم معرفی شده است تا معرفت هر دو

راحت تر امکان پذیر شود.

۴- الگویی: عملی ترین و پیروزمندانه ترین وسیله تربیت، تربیت کردن با یک نمونه

عملی و سرمشق زنده است. تا مردم همانند صفات او را خود تحقق بخشند.

۵- قصه گوئی: که یک از وسایل و روش های آموزشی و پرورشی گذشتگان بوده

است.

۶- تمثيل: قرآن برای بیان حقایق و روشن کردن مفاهیم از این روش استفاده کرده است.

۷- پرسش و پاسخ: حضرت ابراهیم (ع) روش پرسش و پاسخ را به شکل های گوناگون مطرح کرده است:

الف) گاه به صورت استفهام عادی مطرح کرده است.

ب) گاهی سوالات خود را پیرامون ماهیت خدایان دروغین آن ها مطرح می کرد.

ج) گاهی حضرت ابراهیم از چرایی و علت پرستش بت ها می پرسید: مثلاً به پدرش

گفت: ای پدر، چرا چیزی را می پرستی که نه می شنود و نه می بیند و نه هیچ مشکلی را حل می کند.

د) آخرین موضع، مواجهه با مشرکان است که با شجاعت در برابر کفر و شرک می

ایستد. می فرماید: چگونه من از بت های شما بترسم؟ در حالی که شما از این نمی

ترسید که برای خدا همتایی قرار داده اید؟ پس از آن که با پرسش های خود، بنیان

پرستش بت ها را فرو ریخت زمینه را برای معرفی خدای خود آماده کرد و فرمود:

الذی خلقنی فهو یهدین و الذی هو یطعمنی و یسقین و إذا مرضت فهو یشفین و ...

«سوره شجرا / ۸۳ - ۷۸»

تبیین شخصیت اسوه های قرآنی و ارائه ی آن ها به جامعه تعلیم و تربیت می تواند

راهگشای مربیان و مترجمان قرار گیرد به ویژه که دو صفت حلم و صدق، در دعوت

ایشان نمود بارز دارد ایشان در همه مراحل دعوت، تفاوت های گروهی را که نشأت گرفته از تفاوت های فردی هستند، و اصل تشویق و تنبیه و همراهی آن دو را با هم مدنظر داشته و رعایت می کرده اند.

« تهیه کننده: عمرانان »

ریاضی دوست داشتنی با ...

روزی یک ساعت ریاضی داشتیم	هم نمی دانید چه می پنداشتیم
یک نفر نالان ز درد هندسه	دیگری کفرش درآمد که : بسه ... !!
آن یکی می گفت از روی غضب	این رادیکال حال گیری است. عجب !!
تا که خانم صحت وارد شدند	وارد مدرسه ی شاهد شدند
ما همه گریان و نالان از حساب	منتظر بودیم تا گوید جواب
من که می گشتم به راه چاره ای	با خودم گفتم «عجب ! ... آواره ای ... !!»
حال اگر گوید به تو «حل کن "توان"»	یاد نداشتی می شود او بدگمان
تا که او خندید و گفتش: «هیچ نیست	حال می گویم که راه چاره چیست!»
هی به ما گفت او که حل کن این سؤال	آن سؤال و ده سؤال و صد سؤال
تا که کم کم یاد گیرید جبر چیست!	یا انیشتین و دکارت و گیبس کیست!

ما همه راضی شدیم و سر حضور با علاقه و هدف کردیم عبور

از پل سخت حساب و هندسه با جویا مجدها می آیم مدرسه

مراحل کنترل حضور و غیاب دانش آموزان

۱- در اولین جلسه دیدار با اولیاء (اولین مجمع عمومی) موارد آیین نامه انضباطی و

قوانین خاص مدارس شاهد به اطلاع اولیاء رسانده می شود.

۲- به اولیاء گفته می شود اگر فرزندشان به هر دلیلی (مریضی، مسافرت و ...)

مجبور به غیبت می باشد مراتب را حداکثر تا پایان زنگ اول همان روز به مدرسه

اطلاع دهند.

۳- اسامی غایبان هر روز با ارسال دفتر حضور و غیاب توسط دانش آموز مورد

اعتماد که مشخصات وی در پایان همان صفحه یادداشت می گردد تا پایان زنگ اول

مشخص شده و علت غیبت دانش آموزانی که توسط اولیاء مبتلا گزارش نشده باشد

با تماس با خانواده ها پیگیری می شود.

۴- به دانش آموزان یادآوری می گردد که به هیچ عنوان غیبت آنان از طریق تماس تلفنی اولیاء موجه نمی گردد.

۵- غیبت دانش آموزان فقط با حضور ولی دانش آموز در آموزشگاه موجه می گردد و گواهی پزشکی دانش آموز نیز توسط ولی دانش آموز به آموزشگاه تحویل داده می شود.

۶- تأخیر ورود دانش آموزان نیز در دفتر ثبت شده و فقط با حضور اولیاء موجه می گردد.

۷- خروج دانش آموزان از کلاس به هر دلیلی (آب خوردن، خوردن دارو، کار داشتن با کادر دفتری و ...) و ورود مجدد آنان به کلاس حتماً باید با اطلاع دفتر باشد و دبیران از پذیرش مجدد این دانش آموزان در کلاس بدون برگه دفتر و با امضای معاونین خودداری می نمایند.

البته سعی بر این است که برنامه های کنترلی خود را طوری ساماندهی کنیم که کنترل ها از حالت بیرونی به تدریج به سمت کنترل های درونی و یا وضعیت خود کنترلی سوق داده شوند.

در پایان از کلیه دبیران محترم که در اجرای هرچه بهتر موارد مذکور با معاونین آموزشگاه همکاری بی شائبه دارند تقدیر و تشکر می گردد.

« معاونین راهنمایی شاهد ۲ . شهلا هاشمی مقدم = زهرا میر »

www.kandoo.cn.com

www.kandoo.cn.com

www.kandoo.cn.com

www.kandoo.cn.com

www.kandoo.cn.com

www.kandoo.cn.com

www.kandoo.cn.com

www.kandoo.cn.com

www.kandoo.cn.com

www.kandoo.cn.com

www.kandoo.cn.com

www.kandoo.cn.com

www.kandoo.cn.com