

سال سوم شماره ۱۳ اسفند ۱۳۹۶

مجله دانش آموزی

بختدین

تک شماره ۳۰۰۰۰ ریال ۵۴ صفحه



مصاحبه اختصاصی با :

مدیر کل آموزش و پرورش شهر تهران

معاون تربیت بدنی و سلامت آموزش و

پرورش شهر تهران

بازگرداندن دو ساعت کلاس تربیت بدنی نتیجه

تلاش مجلس دانش آموزی بود

معلم خوب = جامعه خوب

جاذبه های توریستی ، غذا و ستهای استان یزد

گزارش حضور دانش آموزان در یوم الله ۲۲

بهمن و تجلیل از مدال آوران ورزش دانش

آموزی تهران

اسد صالحی

قاضی بازنشسته دادگاه‌های
تجدید نظر دادگستری کل
استان تهران

وکیل پایه یک دادگستری

قبول کلیه دعاوی

مشاوره حقوقی با تعیین وقت قبلی

قراردادها

جزایی

خانواده

حقوقی

کیفری

ثبتی

دعاوی اداری

ملکی

آدرس: تهران، خیابان ولیعصر (عج)، روبروی خیابان
فاطمی، کوچه عبده، پلاک ۵۵، واحد ۱۵

تلفن تماس: ۰۹۱۲۵۹۸۳۱۲۱
۸۸۹۲۶۵۳۷ - ۸۸۹۱۵۲۶۰

دانش آموز

معنی کلمه انقلاب

۱۴

دین و زندگی

ماجرای فدک

۱۶

مصاحبه و خبر

اخبار دانش آموز

۱۸

گزارش خبری

مدال آوران دانش آموز

۲۲ بهمن

۴

کارگاه آموزشی

برنامه ریزی

۳۰

گردشگری

استان یزد

۳۲

معرفی یک مدرسه

مدرسه علوم نو

۵۴

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: مهدی صالحی

سردبیر: مرضیه حمیدی مجد

مدیر اجرایی: مرتضی جباری

دبیر عکس و روابط عمومی: آرش راهی

همکاران ما در این شماره: مجتبی درجانی، جمیله صالحی

سمیه صالحی، آرش راهی، سیما پناهی، حمیده صالحی،

مهدی حسین پور

طراحی صفحات: نبی الله سلطان شاه

صفحه بندی: مهدی صالحی

آدرس: تهران خیابان ولیعصر (عج) روبروی خیابان فاطمی

کوچه عبده پلاک ۵۵ واحد ۱۵

تلفن تماس: ۰۹۳۵۷۰۲۱۵۳۳

سال سوم شماره ۱۳ اسفند ۱۳۹۶



در این شماره می خوانید

مشاهیر ایران

۴ پرفسور حسابی

۴

داستان

۵ تراش گمشده

۵

حقوق خانواده

۶ منوانع نکاح

۶

کمک درسی

۷ دلایل استفاده زیاد از کتابهای کمک درسی

۷

بازی

۸ ویژگی مثبت بازی های رایانه ای

۸

معلم

۱۰ معلم خوب = جامعه خوب

۱۰

تندرستی

۷ چگونه آب درمانی کنیم

۱۱

رژیم و ورزش



عکس روی جلد: سیما پناهی

مجموعه اختصاصی با:
مدیر کل آموزش و پرورش شهر تهران
معاون تربیت بدنی و سلامت آموزش و پرورش
شهر تهران
بازگرداندن دو ساعت کلاس تربیت بدنی نتیجه
استانی مجلس دانش آموزی بسود

معلم خوب = جامعه خوب
جاذبه های توریستی، غذا و سوغات استان یزد
کسب و کار حساسور دانش آموزان در بسوم الله ۲۲
بیمسن و تجلیل از مسال آوران ورزش دانش
آموزی تهران

پرفسور حسابی و عینکهایش



امروزه تمام عینک‌های مرد نخستین ایران در طول ۸۹ سال زندگی‌اش در موزه وی در معرض بازدید قرار دارد تا با مشاهده آن پندی جالب برای آنهایی باشد که برای درس‌نخواندن و مشقت‌های تحصیل انواع بهانه‌ها را پیش کش می‌کنند

پروفسور سید محمود حسابی — مردی که با وجود رها کردن خانواده توسط پدرش؛ و سرگردانی مادر و فرزندان؛ توانست در کودکی و در غربت و دور از وطن، درس خواندن را به جدیت کلید زند، به‌طوری که برای ورود به مدرسه‌ای خارجی در لبنان، در سه ماه به زبان انگلیسی مسلط شد.

همچنین پروفسور حسابی در ادامه زندگی خود نیز مدارک تحصیلی بسیاری حتی غیرمرتبط با تحصیلات اصلی خود را گذراند و همه این زحمات تحصیلی و کاری و ده‌ها و حتی صدها افتخار ملی و جهانی این مرد نخستین در حالی صورت پذیرفت که وی از ضعیف‌ترین نمره چشم برخوردار بود و به بیماری آستیگماتیسم شدید مبتلا بود، به‌طوری که باید برای مطالعات خود با وجود استفاده از عینک‌های شیشه عدسی باید کتاب و برگه‌ها را حتی تا نزدیک صورت خود می‌آورد.

حال امروزه تمام عینک‌های این مرد نخستین در طول ۸۹ سال زندگی‌اش در موزه وی در معرض بازدید قرار دارد تا با مشاهده آن پندی جالب برای آنهایی باشد که برای درس‌نخواندن و مشقت‌های تحصیل، انواع بهانه‌ها را پیش کش می‌کنند

راین‌اساس خانه پروفسور حسابی از دهه ۷۰ شمسی تبدیل به موزه‌ای شد که در آن وسایل شخصی، مدارک علمی و تحصیلی، نشان‌ها و تقدیرنامه‌ها و عکس‌های قدیمی، متن نطق‌ها و نوشته‌ها در آن به‌نمایش گذاشته شده است.

شما هم اگر داستان
کوتاهی نوشته اید برای
ما ارسال کنید تا با نام
خودتان منتشر کنیم

نخاستر گمنام شده



نویسنده»

مهدی حسین پور»

مادرم برایم مداد تراشی
که قاب قلب داشت
خریده بود. هر روز وقتی به
خانه می آمدم می پرسید که
مداد تراش کجاست
ومن باید آن موقع مداد تراش را به
مادرم نشان می دادم. یک روز با پسر
همسایه مان در بیرون از خانه در هوای آزاد
مشق می نوشتیم. به خانه آمدم درس هایم را خواندم
وقتی درس هایم تمام شد. مادرم من را برای شام صدا کرد.

شام را تمام کردیم. مادرم پرسید: «مداد تراش کجاست آن را بیاور.» رفتم

و هرچی گشتم آن را پیدا نکردم. وقتی به مادرم گفتم که نیست مادرم با مگس کش به دنبال افتاد. دویدم و رفتم داخل
دستشویی و در را قفل کردم. از سوراخ روی شیشه ی در دیدم که مادرم به برادرم که به قول ما مخ خانواده بود گفت که
چه اتفاقی افتاده و برادرم آهن پاره ای را برداشت و در لای در قرار داد و کشید و در کند و باز شدن در دیگر مثل فیلم
های اکشن شد

وای صحنه ی خیلی وحشتناکی بود. بعد از خوردن چند کتک مفصل زنگ در خانه را زدند. وقتی در را باز کردند فهمیدیم
که مداد تراش را پسر همسایه برداشته بود و مادرش وقتی فهمید آن را پس داد اما دیگر قاب قشنگ آن شکسته بود

حقوق خانواده

در شماره های قبل به بیان موانع نکاح از منظر قانون مدنی پرداختیم که به ترتیب: ۱- شوهر داشتن ۲- داشتن چهار زن دائمی ۳- در عده بودن زن ۴- قرابت در حدود معین ۵- مطلقه بودن به سه طلاق و نه طلاق ۶- کفر ۷- لعان ۸- احرام می باشند. از این موارد شوهر داشتن و داشتن ۴ زن دائمی و در عده بودن را مورد بحث و بررسی قرار دادیم و در این شماره به قرابت در حدود معین می پردازیم. قرابت در حقوق ایران سه دسته سببی، نسبی و رضایی بیان شده است. قرابت رضایی از حیث موانع نکاح مانند قرابت نسبی است.

(فرزند زادگان) او بوده است هر چند قرابت رضاعی باشد؛ ۳- بین مرد با اناث از اولاد زن از هر درجه که باشد ولو رضاعی مشروط بر این که بین زن و شوهر زناشویی واقع شده باشد.

در واقع این ماده بیان میکند نکاح بین چه خویشاوندان سببی ممنوع است و به صورت واضح مرد نمی تواند با مادر زن یا مادر بزرگ زن خود ازدواج کند حتی اگر از همسر خود جدا شده باشد. همینطور مرد نمی تواند با عروس خود در صورت طلاق از پسر یا نوه اش ازدواج کند و نیز مرد نمی تواند با دختر زن خود که از مرد دیگری می باشد حتی بعد از جدایی از همسرش در صورتی که زناشویی رخ داده باشد ازدواج نماید.

ماده ۱۰۴۸ قانون مدنی در این باره می گوید جمع بین دو خواهر ممنوع است، اگر چه به عقد منقطع باشد. یعنی هیچ مردی نمی تواند با دو خواهر هم زمان ازدواج کند حتی اگر عقد دائم نباشد.

ماده ۱۰۴۹ قانون مدنی هم می گوید: هیچکس نمی تواند دختر برادر زن یا دخترخواهر زن خود را بگیرد؛ مگر با اجازه زن خود.

این ماده در واقع نوعی حمایت از زنان خانواده می باشد که در صورت رضایت عقد را نافذ می گرداند حال این اجازه چه قبل از عقد باشد چه بعد از عقد اعلام گردد مانع نکاح را برداشته و عقد مذکور در این ماده را خالی از اشکال می نماید و در صورتی که عقد را رد نماید نکاح صحیح نمی باشد.

در این شماره سعی شد تا تمام موارد قرابتی که مانع از نکاح است بر اساس قانون مدنی بررسی گردد و مواد قانونی آن هم برای آشنایی با متن قانون مدنی بیان شد تا مورد استفاده علاقه مندان قرار گیرد.

موانع دیگر نکاح در شماره بعد به تفصیل بیان خواهد شد...

مواد ۱۰۴۵ تا ۱۰۴۹ قانون مدنی به موانع نکاح پرداخته و بیان داشته است که چه قرابتی به طور مشخص با چه افرادی مانع از نکاح است.

در مورد محارم نسبی ماده ۱۰۴۵ قانون مدنی بیان کرده است: نکاح با اقارب نسبی ذیل ممنوع است اگرچه قرابت حاصل از شبهه یا زنا باشد. ۱. نکاح با پدر و اجداد و یا مادر و جدات هر قدر که بالا برود. ۲. نکاح با اولاد هر قدر که پایین برود. ۳. نکاح با برادر و خواهر و اولاد آنها تا هر قدر که پایین برود. ۴. نکاح با عمات و خالات خود و عمات و خالات پدر و مادر و اجداد و جدات. این ماده به وضوح مواردی را بیان کرده است که مانعیت در نکاح ایجاد میکند مثل ازدواج با والدین، فرزندان و برادر و خواهر و اولاد آنها و عمه، عمو و خاله و دایی. این مورد در اغلب کشورهای دنیا مورد پذیرش می باشد زیرا ازدواج با خویشان درجه یک میتواند از نظر فیزیولوژیکی مشکلات عیدیه ای را ایجاد کند که علم ژنتیک آن را اثبات کرده است.

اما موردی که در این ماده قابل تأمل است قرابت حاصل از شبهه یا زنا می باشد به طور مختصر می توان گفت فرزندان طبیعی که بدون نکاح صحیح متولد شده اند نیز از ازدواج با محارم خود طبق این ماده منع می گردند. یعنی همانطور که مرد نمی تواند با دختر، مادر و خواهر مشروع خود ازدواج کند با دختر، مادر و خواهر نامشروع و طبیعی خود هم نمی تواند ازدواج کند.

در مورد محارم سببی ماده ۱۰۴۷ قانون مدنی می گوید: نکاح بین اشخاص ذیل به واسطه مصاهره (رابطه ای که بواسطه ازدواج بین زوج و زوجه و خویشان هر یک از آن دو ایجاد می شود. مصاهره اصطلاحی در فقه شیعه است) ممنوع دائمی است: ۱- بین مرد و مادر و جدات زن او از هر درجه که باشد اعم از نسبی و رضاعی؛ ۲- بین مرد و زنی که سابقاً زن پدر و یا زن یکی از اجداد یا زن پسر یا زن یکی از

این روزها موسسات خصوصی برای کسب درآمد صرفاً به کنکور و هدف گذاری دانش آموزان دوره پیش دانشگاهی اکتفا نمی کنند بلکه آنها برای کسب درآمد بیشتر برای سایر دانش آموزان نیز برنامه دارند، برنامه ای که با ورود به مدارس و ارائه کتاب های کمک آموزشی با قدری تخفیف، سودهای فراوانی را نصیب آنها می کند.

دلایل میزان بالای استفاده از کتاب های کمک درسی در ایران

برخی مدارس نیز با تایید کتاب های کمک آموزشی، نسبت به سفارش این کتاب ها به صورت دسته جمعی برای دانش آموزان اقدام می کنند و در برخی موارد شاهد هستیم کتاب کمک آموزشی به آسانی کتاب درسی را به حاشیه برده و زمان بیشتری از وقت دانش آموزان صرف مطالعه آنها می شود.

اگرچه که مسئولان آموزش و پرورش می گویند حدود ۲۷ درصد کتاب های کمک آموزشی موجود در بازار استاندارد هستند و برای دانش آموزان دوره ابتدایی و متوسطه اول این حجم استفاده از کتاب های کمک آموزشی نیاز نیست اما سالهاست که شاهد رواج بیش از حد کتاب های کمک آموزشی میان دانش آموزان هستیم. محمد ناصری مدیر کل دفتر انتشارات و تکنولوژی آموزشی می گوید: کتاب کمک درسی قرار است به یک درس خاص کمک کند چرا که کتاب های درسی برای سطح متوسط دانش آموزان تهیه می شود و ممکن است برخی به مطالب ساده تر و تمرین بیشتر نیاز داشته باشند بنابراین کتاب های کمک درسی می تواند برای آنها مورد استفاده قرار بگیرد اما اگر قرار باشد نقش این کتاب ها از کتاب درسی پررنگ تر باشد و وقت بیشتری از دانش آموزان بگیرد نه تنها به درس کمک نمی کند بلکه موجب ایجاد اختلال می شود.

وی افزود: کتاب های کمک درسی به شرط استاندارد بودن می توانند با انتخاب معلم مجاز باشند اما هم اکنون با این آفت مواجه هستیم که حجم استفاده از کتاب های کمک درسی بسیار زیاد است در حقیقت کتاب های کمک درسی باید با استانداردهای آموزش و پرورش که ۱۵ سال است تهیه شده و در اختیار ناشران قرار گرفته است هماهنگ باشند.

ناصری افزود: بیشتر کتاب های کمک درسی با استانداردهای

تدوین شده از سوی آموزش و پرورش همخوانی ندارند و از ابتدای سال ۹۴ تا آبان سال ۹۶ حدود ۱۱ هزار کتاب به دست ما رسید که از این تعداد ۲۵۰۰ مورد کتاب کمک درسی بودند اما فقط ۲۷ درصد مطابق استانداردهای آموزش و پرورش بودند و اگر این ۲۷ درصد کتاب بخواند مورد استفاده قرار بگیرد باید نقاط ضعف را برطرف کند و نباید به گونه ای زیاد استفاده شود که کتاب های درسی را تحت الشعاع قرار دهد. کیف هر دانش آموزی را نگاه می کنیم بسیار سنگین است به گونه ای که دو یا سه عنوان کتاب درسی و چندین عنوان کتاب کمک آموزشی را همراه دارد و حمل این کیف سنگین به لحاظ قامتی دانش آموز را دچار مشکل می کند. مجموع حجم کتاب های درسی دوره دبستان ۳ کیلو است اما شاهدیم دانش آموزان ۵ تا ۶ کیلو کتاب با خود حمل می کنند و

در برخی موارد معلمان در کنار کتاب درسی ریاضی یا علوم از کتاب کمک درسی استفاده می کنند اما باید میان کتاب های استاندارد و

حجم استفاده از کتب کمک درسی رابطه معقول باشد نمی توان برای

کتاب کمک درسی دو ساعت وقت گذاشت و زمان بیشتری را صرف کتاب کمک درسی کرد.

کتاب کمک درسی نباید کتاب درسی را تحت الشعاع قرار دهد

وی با اشاره به اینکه در انتهای کتاب های درسی کتاب های کمک آموزشی مناسب معرفی شده اند، افزود: این کتاب ها باید استاندارد باشند یعنی از حیث زبان و ادبیات فارسی مشکل نداشته باشند و سازماندهی محتوای آن مغایر با اهداف آموزشی نباشد. قانونگذار مجوز صدور کتاب را بر عهده وزارت ارشاد گذاشته است و هماهنگی میان دو وزارتخانه آموزش و پرورش و ارشاد باید بیشتر باشد چرا که حجم کتاب های کمک درسی بسیار زیاد است و روش مناسب برای ساماندهی آنها این است که ناشران موازی کاری نکنند، هم اکنون که کتاب های موازی بسیاری در دروس مختلف وجود دارد که به زور تبلیغات به خورد دانش آموزان داده می شوند. وی افزود: خانواده ها برای آشنایی با کتاب های کمک آموزشی استاندارد به سایت دفتر انتشارات و تکنولوژی آموزشی مراجعه یا از معلم بخواهند که کتاب های استاندارد را معرفی کند اما باید بدانند که وقت زیادی از دانش آموزان به کتاب های کمک درسی تلف می شود و معلمان نیز وقت زیادی برای این کتاب ها می گذارند.

۱. شکست کلید پیروزی است

محال است یک آدم موفق در زندگی مزه‌ی شکست را نجشیده باشد. اصلاً محال است که آدم باشی و تا به حال شکست نخورده باشی، چون هر کسی بالاخره در بخشی از زندگی شکست را تجربه خواهد کرد. کلید پیروزی نهایی در شکست‌های بسیار است.

حتماً قصه‌ی توماس ادیسون و شکست‌های پی در پی او را برای اختراع لامپ شنیده‌اید، اما شاید در مورد شکست‌های پی در پی این آدم‌ها چیزی نشنیده باشید:

- خانم رولینگ، نویسنده‌ی سری کتاب‌های موفق هری پاتر، ۱۲ بار برای چاپ کتاب با شکست روبه‌رو شد.

- ۱۰۰۹ نفر درخواست گنل ساندرس، موسس رستوران‌های زنجیره‌ای مرغ سوخاری کنتاکی، را رد کردند.

- انیشتین تا سن ۴ سالگی نمی‌توانست صحبت کند و تا ۷ سالگی نمی‌توانست بخواند.
- ونگوگ، نقاش معروف هلندی، در طول دوران هنری خود فقط یک تابلوی نقاشی فروخت.

مایکل جردن، اسطوره‌ی بسکتبال، در دوران دبیرستان از تیم بسکتبال مدرسه اخراج شد.

پس می‌بینیم که شکست مسئله‌ی مهمی است. در بسیاری از بازی‌های کامپیوتری، بازی با بیشتر از یک جان شروع می‌شود و این یعنی شکست خوردن اشتباه مهلکی نیست. در بازی برای تمام کردن هر راند و رسیدن به هدف باید چندین بار شکست خورد. همین مسئله بازیکن را تشویق می‌کند تا چندین و چند بار تلاش کند و روی مشکل پیش روی خود متمرکز شود، بدون اینکه روحیه‌ی خود را ببازد یا تسلیم شود.

۲. بازی‌های کامپیوتری مهارت حل مسئله را در شما تقویت می‌کنند

شواهد زیادی وجود دارد که بازی‌های کامپیوتری نقش آفرینی (Role-playing Games) برای تمرین مغز مفید هستند. بازی‌هایی مثل Call of Duty واقعاً توانایی‌های مغزی شما را بالا می‌برند و حتی بیشتر از بازی‌هایی مثل Luminosity که با هدف افزایش توانایی‌های ذهنی طراحی شده‌اند، می‌توانند برای مغز مفید باشند.

جین مک گونیکال، طراح سرشناس بازی‌های واقعیت جایگزین (Alternative Reality Games) و دکترای مطالعات اجرایی پیشنهاد می‌کند که اگر می‌خواهید سرگرم باشید و توانایی مغزی خود را ارتقا دهید، سه بار در هفته، هر بار به مدت ۲۰ دقیقه بازی کنید.

بیشتر بازی‌های کامپیوتری محبوب ابزارهایی برای حل مسئله و تفکر انتقادی دارند که باعث می‌شوند سازگاری و انعطاف‌پذیری ذهنی شما افزایش پیدا کند و این دو مهارت کلید توانایی حل مسئله در هر زمینه‌ای هستند.

۳. بازی کردن ذهن شما را فعال نگه می‌دارد

خواهی نخواهی با افزایش سن توانایی ذهنی و جسمی ما کاهش پیدا می‌کند. ورزش کردن و داشتن رابطه‌ی جنسی سالم می‌تواند از کاهش توانایی جسمی جلوگیری کند (با حداقل روند آن را کند کند). یکی از روش‌ها برای جلوگیری از کاهش توانایی ذهنی، فعال نگه داشتن مغز است. حل کردن جدول سودوکو، بازی‌های فکری و بازی‌های کامپیوتری (البته اینجا منظور آن دسته از بازی‌های کامپیوتری است که مغز را درگیر می‌کنند) همگی به جلوگیری از زوال توانایی مغزی کمک می‌کنند.

نشان می‌دهد سالمندانی که ذهن فعالی دارند، ۲۶٪ برابر کمتر از سایرین با خطر ابتلا به آلزایمر و زوال عقل روبه‌رو هستند. مطالعات زیادی نیز نقش بازی‌های کامپیوتری را در تقویت حافظه، طول عمر و بهبود خلق‌وخو به اثبات رسانده‌اند. پیام اخلاقی این یافته‌ها این است که امسال برای تولد پدربزرگ و مادربزرگ عزیزتان، ایکس باکس هدیه بگیرید!

۴. بازی‌های کامپیوتری مهارت‌های دیداری را در شما تقویت می‌کنند

بازی‌های کامپیوتری باعث بهبود پردازش محرک‌های دیداری در بازیکنان می‌شوند. بازیکنان بازی‌های کامپیوتری، نسبت به دیگران عملکرد بهتری در کارهای دیداری دارند. مطالعات نشان می‌دهد بازیکنان عملکرد بهتری در دنبال کردن اشیاء، دنبال کردن چند شیء همزمان با هم، پیدا کردن تفاوت‌ها در تصاویر و تصویرسازی سه‌بعدی دارند.

در پی مطالعه‌ای که در دانشگاه براون انجام گرفت، مشخص شد بازی کردن هم مهارت‌های دیداری را تقویت می‌کند و هم ممکن است با یادگیری ارتباط داشته باشد. در این مطالعه دانشمندان دریافتند که بازی‌های کامپیوتری با یادگیری دیداری ارتباط دارد و ممکن است



تحقیقات



این بازیکنان زودتر از آدم‌های عادی مهارت‌های دیداری را یاد بگیرند. مهارت‌هایی که طی بازی کردن به دست می‌آیند، معمولاً دائمی هستند و اصولاً به دنبال تغییر در روند پردازش ذهن ایجاد می‌شوند.

۵. بازی کردن سرعت پردازش اطلاعات را بالا می‌برد

در بیشتر موقعیت‌ها، توانایی در پردازش سریع اطلاعات ضروری است. مثلاً راننده‌ها در معرض اطلاعات زیادی قرار دارند که بعضی از این اطلاعات دائماً در حال تغییر تحول هستند. راننده‌ها باید بتوانند سریع و دقیق تصمیمات مهمی بگیرند، اما اصولاً در فرایند تصمیم‌گیری سرعت، قربانی دقت عمل می‌شود یا برعکس. به زبان ساده اغلب تصمیمات سریع، اشتباه از آب درمی‌آیند! اگر می‌خواهید بیشتر در مورد ارتباط سرعت و دقت عملکرد مغز بدانید، دیدن این ویدئوی آموزشی به شما کمک می‌کند. بازی‌های کامپیوتری بیشتر به این دلیل بد شناخته می‌شوند که باعث پردازش سریع اطلاعات حسی و واکنش سریع می‌شوند. در این بازی‌ها دو دل بودن و تعلل کردن در تصمیم‌گیری مجازات سختی به دنبال دارد. در نتیجه بازیکنان تشویق می‌شوند که زمان واکنش (Reaction Time) خود را پایین بیاورند.



تعدادی از مطالعات نشان داده‌اند که بازیکنان این بازی‌ها سریعتر از بقیه آدم‌ها به محرک‌ها واکنش نشان می‌دهند و این افزایش سرعت باعث کاهش دقت در تصمیم‌گیری نمی‌شود! تقویت این مهارت فقط مربوط به بازی کردن یک بازی خاص نیست و در مورد اغلب بازی‌ها عمومیت دارد، شگفت‌انگیز است، این طور نیست! بنابراین اساساً بازیکنان اطلاعات را سریعتر از دیگران پردازش می‌کنند و سریعتر در عین حال دقیق به آنها پاسخ می‌دهند. پس اگر می‌خواهید سرعت پردازش اطلاعات خود را بالا ببرید، با کامپیوتر بازی کنید!

۶. بازیکنان حافظه‌ی بهتری دارند

اگر می‌ترسید روزی زوال عقل بگیرید یا در حال حاضر از این بیماری رنج می‌برید، روی صحبت‌مان با شماست. دانشمندان دانشگاه کالیفرنیا دریافتند که بازی‌های کامپیوتری سه‌بعدی می‌توانند باعث تقویت حافظه شوند.

آنها افراد مورد آزمایش خود را به دو گروه تقسیم کردند. یک گروه نیم ساعت در روز به مدت دو هفته، بازی‌های کامپیوتری دو بعدی و گروه دیگر بازی‌های کامپیوتری سه‌بعدی می‌کردند. قبل از آزمایش و بعد از آزمایش، از همه‌ی افراد تست حافظه‌سنجی گرفتند. گروهی که بازی‌های دو بعدی انجام می‌دادند هیچ پیشرفتی نداشتند اما حافظه‌ی گروهی که بازی‌های سه‌بعدی انجام می‌دادند تا ۱۲٪ عملکرد بهتری پیدا کرد! شاید این ۱۲٪ به نظر تان کافی نباشد اما خوب است بدانید که قدرت حافظه‌ی افراد از ۴۵ تا ۷۰ سالگی به مقدار ۱۲٪ کاهش می‌یابد.

پژوهشگران قبلاً هم نشان داده‌اند که سروکار داشتن با محیط‌های سه‌بعدی باعث افزایش رشد سلول‌های عصبی و افزایش اندازه‌ی هیپوکامپ در مغز می‌شود.

این برای بازیکنان خبر خوبی است! آنها حالا می‌توانند با قیافه‌ای حق به جانب در مورد جلسات تمرین ذهنی خود در بازی Call of Duty حرف بزنند! ۷. بازی‌های کامپیوتری در انجام همزمان چند کار به شما کمک می‌کنند

لب مطلب اینکه بازی‌های کامپیوتری برای مغز مفیدند.

این طور که به نظر می‌رسد والدین میانه‌ی خوبی با بازی‌های کامپیوتری ندارند. برعکس پروفیسور دافنه که متخصص مغز و علوم شناختی است و بیش از ۲۰ مطالعه در زمینه‌ی بازی‌های کامپیوتری انجام داده است، می‌گوید: «بازی‌های کامپیوتری باعث جلوگیری از زوال عقل می‌شوند.»

مطالعات این خانم پروفیسور نشان می‌دهند که بازی‌های کامپیوتری باعث افزایش تمرکز، توانایی‌های ذهنی و دیداری می‌شوند و فرد را برای انجام همزمان چند کار آماده می‌کنند. مدت زمان واکنش نشان دادن در افراد معمولی در حالی که چند کار همزمان به آنها سپرده شود، ۳۰٪ بیشتر از حالت عادی است که فقط در حال انجام یک کار هستند، اما در بازیکنان نسبت به حالت عادی این زمان فقط ۱۰٪ افزایش پیدا می‌کند. مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۳ در مجله نیچر (Nature) به چاپ رسید، نشان می‌دهد انجام یک بازی سه‌بعدی ساده مثل اتومبیل‌رانی در یک بازی ۴ هفته‌ای به مدت ۱۲ ساعت توانایی انجام همزمان چند کار را در فرد به مدت ۶ ماه افزایش می‌دهد. این افزایش توانایی در افراد ۲۰-۷۰ ساله دیده شد و جالب است که عملکرد افراد بالای ۶۰ سال از این نظر نسبت به جوانان ۲۰ ساله‌ای که اصلاً بازی نمی‌کردند بهتر بود! تواناهای ذهنی دیگری مثل حفظ تمرکز، حافظه و غیره هم بین سالمندان افزایش پیدا کرد.

روی هم رفته، بازی‌های کامپیوتری سه‌بعدی برای همه خصوصاً افراد بالای ۵۰ سال، البته در حد اعتدال، کارآمد هستند.



معلم خوب = جامعه خوب

جمیله صالحی نظام آبادی ، معلم بازنشسته آموزش و پرورش



به طور کلی ارتباط انسانها را به دو مقوله کلامی و غیر کلامی تقسیم می کنند. بیشتر متخصصان تعلیم و تربیت ارتباط را نوعی رابطه ی دو طرفه میدانند هر چند که رابطه ی یکطرفه نیز ممکن است وجود داشته باشد. ارتباطات معلم و شاگرد هر دو ویژگی را دارد هم کلامی و هم غیر کلامی است.

مهمترین مهارت هنگام تدریس برقراری ارتباط صحیح میان معلم و شاگردان است. چنانچه این رابطه به خوبی برقرار شود هدفهای آموزشی با کیفیت و سهولت بیشتری تحقق می یابند. معلم نقش مهمی در سلامتفکری و روانی دانش آموزان دارد و معلمانی که متعادل هستند دانش آموزانشان از تعادل روانی و آرامش بیشتری برخوردارند و راحتتر می توانند تدریس کنند و کلاس را در اختیار داشته باشند.

در تربیت جایی برای جملات متداول و بی شماری که در آنها بیماری تشخیص داده می شود و یا آینده ای شوم پیش بینی می شود نیست جملاتی چون تو خیلی بی مصرفی و یا تو آدم بشو نیستی و... زیرا برچسبهایی را به دانش آموزان می چسبانند که باعث منفی شدن خودپنداری وی می شود. این پیشگویی های معلم باعث بوجود آمدن شکافهای روانی در زندگی کودکان میشود که بسیار خطرناک است. معلمقدرت مهمی دارد که می تواند بذرهای شک و تردید را درباره سرنوشت دانش آموزان در ذهن وی بکارد. ارسطو می گوید کسانی که کودکان را تربیت می کنند باید بیش از افرادی که آنان را بار می آورند مورد احترام قرار گیرند زیرا

اینان تنها به کودک زندگی می بخشند در حالی که معلمان هنر زیستن را به او یاد می دهند.

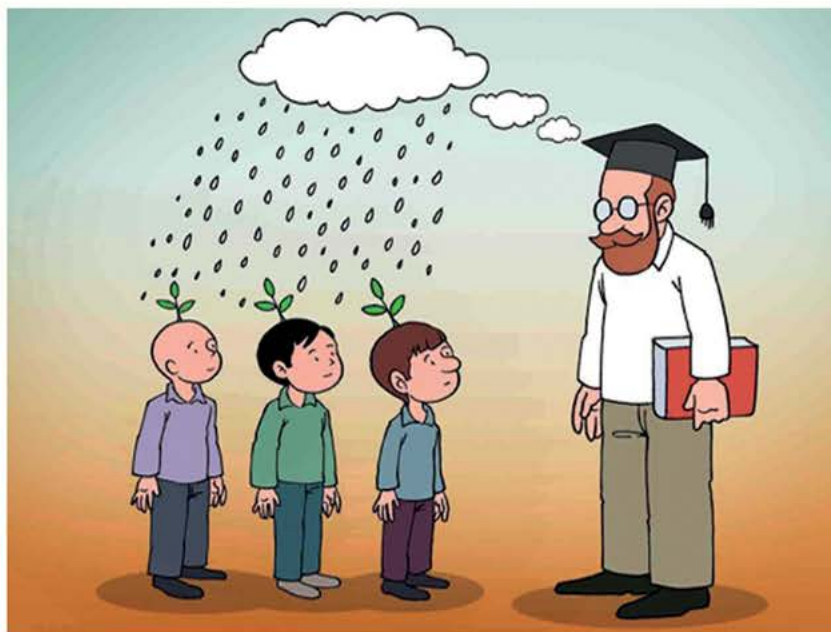
کودک با ورود به مدرسه با یکی از عاملهای مهم زندگیش روبرو می شود که گاهی حتی تاثیرش از خانواده بیشتر و عمیق تر است. کودک اوقات نسبتاً زیادی را در مدرسه و در کنار معلم سپری می کند و معلم نفوذ زیادی در رشد شخصیت او دارد. او می تواند عامل سازندگی یا انحطاط اخلاقی در کودک باشد. اومی تواند مشکلات و انحرافات اخلاقی را اصلاح و تربیت کند و یا بنای اخلاق صحیحی که مادر و پدر برای فرزندشان پی ریزی نموده ویران نماید. معلم از دو طریق می تواند به تربیت اخلاقی دانش آموز پردازد یکی از لحاظ رفتاری یعنی با استفاده از نقش الگویی خودش و دیگری از طریق آموزش.

معلم با توجه به نفوذ معنویت، قلب، اندیشه و رفتار دانش آموز را تسخیر می نماید. تمام رفتار معلم از کوچکترین حرکات و اشارات او تا نحوه گفتار و عملش همه توسط دانش آموزان تقلید می شود. دانش آموز معلم را الگو و سرمشق اخلاق و رفتار خویش قرار می دهد زیرا وی معلم را سرآمد افراد و والاترین شخصیت ها می داند او معلم را محور تمام ارزش های انسانی و اجتماعی به شمار می آورد.

با توجه به آنچه گفته شد وظیفه معلم به امر تدریس و آموزش محدود نشده و رسالتش پایان نمی یابد بلکه معلم مسئول روح و روان و عقل و فکر شاگردانش است. او شخصیت و رفتار دانش آموزان را شکل میدهد و تثبیت می نماید بنابراین قبل از هر چیز شخصیت و رفتار خود معلم باید ساخته شده باشد.

باید نقاط ضعف و قوت شخصیت معلم مشخص شده باشد زیرا این نقاط ضعف و قوت شخصیت معلم تنها به خود او مربوط نیست بلکه تمام این قوت و ضعف ها در آینه ی پاک روح دانش آموز منعکس می شود.

پس می توان نتیجه گرفت مدرسه به عنوان یک موسسه اجتماعی مسئول تربیت اخلاقی افراد است تا از این طریق بتوان جامعه ای سالم و سعادتمند داشت. مدرسه از طریق پرداختن به این امر نه تنها قدمی موثر در رفع انحرافات و تباهی های جامعه برمی دارد بلکه می تواند مشکلات عمده ای را حل نماید زیرا اهم مشکلات مدارس ما مسائل رفتاری و اخلاقی دانش آموزان است. امید داریم که تمامی معلمان ما به این هدف که داشتن جامعه ای سالم است برسند و این امر محقق نمی شود مگر با تلاش مسئولین ، معلمان و اولیاء چون تافضایی امن و آسودگی خاطر برای معلم نباشد او نمی تواند تاثیر مطلوبی بر دانش آموز بگذارد چون دغدغه ذهنی خودش چیز دیگری است .



چگونه آب درمانی کنیم؟



آب درمانی روشی اثبات شده برای درمان اختلالات بدن، اختلالات قاعدگی و ناراحتی‌های مزمن چشمی است. همچنین، بعد از دنبال کردن آب درمانی شما در تمام طول روز احساس سرزندگی و سلامتی خواهید داشت.

• بلافاصله بعد از بیدار شدن از خواب و قبل از مسواک زدن، چهار مرتبه حدود ۱۶۰ میلی لیتر آب بنوشید و بعد از آن به مدت ۴۵ دقیقه چیزی نخورید.

• اگر نمی‌توانید چهار لیوان آب را با شکم خالی بنوشید می‌توانید با یک لیوان یا هر مقداری که می‌توانید این کار را شروع کنید. سپس به تدریج میزان آب را تا مقدار مطلوب ۶۴۰ میلی لیتر افزایش بدهید.

• در طی روز، حداقل ۳۰ دقیقه قبل از وعده‌های غذایی (صبحانه، ناهار و شام) آب بنوشید اما، تا دو ساعت بعد از صرف این وعده‌های غذایی از نوشیدن آب خودداری کنید. نتایج چه زمانی خود را نشان می‌دهند؟

دیابت یا فشار خون بالا: ۳۰ روز

یبوست و التهاب معده: ۱۰ روز

سل: ۹۰ روز

فواید اصلی نوشیدن آب بعد از بیدار شدن

۱. کمک به دفع سموم از بدن

نوشیدن آب به طور طبیعی باعث حرکات روده می‌شود. شب هنگام که بدن مشغول بازسازی خود است، سعی در دفع سموم دارد. زمانی که صبح ناشتا آب بنوشید با دفع سموم زیان آور، بدنی سالم و سر حال خواهید داشت. نوشیدن مقدار زیادی آب به تولید سلول‌های عضلانی و سلول‌های خونی جدید کمک می‌کند.

۲. سوخت و ساز را افزایش می‌دهد

نوشیدن ناشتای آب سوخت و ساز شما را حداقل تا ۲۴٪

افزایش می‌دهد. به همین دلیل این کار برای افرادی که از

رژیم‌های سخت غذایی پیروی می‌کنند بسیار مهم است.

متابولیسم تقویت شده به معنای یک سیستم گوارشی بهتر

است. اگر هضم سریع‌تری داشته باشید آسان‌تر می‌توانید رژیم غذایی خود را ادامه دهید. نوشیدن ناشتای آب با تمیز کردن روده‌ی بزرگ، امکان جذب بهتر مواد مغذی را فراهم می‌کند.

۳. به کاهش وزن کمک می‌کند

وقتی صبح‌ها با شکم خالی آب می‌نوشید، با دفع سموم به بهتر شدن گوارش خود کمک می‌کنید و احساس گرسنگی کمتری خواهید داشت. کمتر گرسنه می‌شوید و هوس شما برای غذا خوردن فروکش می‌کند. به همین دلیل نوشیدن آب از اضافه وزن ناشی از پرخوری جلوگیری می‌کند.

۴. سوزش سردل و سوءهاضمه را تسکین می‌دهد

سوءهاضمه به دلیل افزایش اسیدیته‌ی معده (ترش شدن)

ایجاد می‌شود. زمانی که این اسید به سمت مری بالا

می‌آید احساس سوزش می‌کنید. اما وقتی صبح‌ها ناشتا

آب می‌نوشید این مشکل با فرستاده شدن اسید به پایین و

رقیق شدن آن حل می‌شود. این کار همچنین معده را برای

صبحانه‌ای که قرار است میل کنید آماده می‌کند.

۵. رنگ چهره و درخشندگی پوست را بهبود می‌دهد

کم‌آبی باعث بروز چین و چروک پیش از موعد و ایجاد

منافذ عمیق در پوست می‌شود. در یک مطالعه مشخص شد

نوشیدن ۵۰۰ میلی لیتر آب به صورت ناشتا با افزایش جریان

خون به پوست باعث درخشندگی آن می‌شود. به علاوه

نوشیدن بیشتر آب در طول روز موجب دفع سموم می‌شود

که درخشندگی پوست را به همراه دارد.

۶. کمک می‌کند موهای براق، صاف و سالم داشته باشید

کم‌آبی می‌تواند اثر جدی بر رشد مو داشته باشد. نوشیدن

آب فراوان موهای شما را از درون تقویت می‌کند. آب یک

چهارم وزن تار مو را تشکیل می‌دهد. کمبود آب می‌تواند

باعث شکنندگی و نازکی مو شود. شما باید هر روز آب

بیشتری بنوشید اما، نوشیدن آب به صورت ناشتا به بهترین

شکل می‌تواند کیفیت موهایتان را افزایش دهد.

چه زمانی ورزش خود را باید تغییر دهید؟

وقتی یک برنامه فعالیت بدنی منظم را (خواه به قصد کاهش وزن، خواه برای بهبود سلامت کلی بدنتان) شروع می کنید، اشتیاق و انگیزه در شما بالاست. حتی اگر ورزش مهیج ترین فعالیت برای شما نباشد، بازهم شروع می کنید به تجربه احساسی بهتر و لذت بردن از مشاهده نتایج موثر تلاش‌تان. ولی به تدریج این تازگی و شور و شوق ابتدای کار رو به افول می گذارد و شما توجیه ها و بهانه هایی برای خوابیدن جور می کنید و گزینه های جذاب تر از ورزش را برای پر کردن وقت هایتان می یابید. سپس بدون اینکه متوجه شوید یک هفته را از دست می دهید و تداوم حرکت شما به سمت مقصودتان در عمل از دست می رود. در این مواقع چه باید کرد و چگونه می توان انگیزه لازم برای ورزش و فعالیت را دوباره بازسازی نمود؟ در این مقاله چند علامت را که نشان‌دهنده آنست که

ورزش و رژیم



برنامه فعالیت بدنی شما دیگر جذابیت و کارایی لازم را ندارد و باید آن را تغییر دهید، اشاره می نمایم:

وقتی برنامه ورزش و فعالیت بدنی برایتان کسل کننده گردد:

برای مثال شما عادت کرده اید که روی تردمیل راه بروید. اگر همواره به روال قدیمی برای طولانی مدت پای بند باشید خیلی راحت می تواند منجر به کسالت و خستگی شما گردد. لذا گاهی اوقات اینکه کمی تنوع به پیاده روی تان ببخشید به شما کمک خواهد کرد. سعی کنید پیاده روی را به بیرون از منزل ببرید و در فضاهایی که سرگرم کننده هستند انجام دهید. می توانید به هنگام پیاده روی از شنیدن موسیقی لذت ببرید و یا یک دوست یا یکی از اعضای خانواده تان را همراه خود به پیاده روی ببرید. اگر تمام راهکارهای مذکور را برای اجرای پیاده روی رعایت کردید اما جواب نگرفته اید، شاید وقتش فرا رسیده باشد که یک ورزش دیگر را امتحان کنید.

ممکن است همیشه به یک ورزش خاص (برای مثال شنا) علاقه مند بوده اید و یا دوست داشته اید در یک باشگاه ورزشی محل ثبت نام کنید، پس بهتر است اکنون به تمایلات خود جامه عمل بپوشانید. ایجاد تغییرات می تواند برنامه ورزشی شما را سرگرم کننده و لذت بخش سازد و انگیزه لازم را به شما می دهد. وقتی که برنامه ورزشی شما مدتی است که دیگر ثمربخش واقع نمی شود و نتیجه نمی دهد. شواهد نشان داده اند که کسی که همواره یک فعالیت بدنی یکسان و مشابه را انجام می دهند بسیار زود تر از کسی که در فعالیت های بدنی اش تنوع ایجاد می کند به حالت ثابت و عدم تغییر وزن می رسد.

ورزش های مقاومتی در کنترل چاقی شکم نقش کلیدی دارند

بنابر مطالعات اخیر دانشگاه هاروارد مردان سالمی که ۲۰ دقیقه در روز فعالیت های مقاومتی داشته اند، در مقایسه با افرادی که همین زمان را به فعالیت های هوازی پرداخته اند افزایش کمتری در چاقی شکمی مرتبط با سن را تجربه کرده اند. ترکیب فعالیت های هوازی و تمرینات مقاومتی منجر به بهترین نتیجه می شود. فعالیت های هوازی در مقایسه با تمرینات مقاومتی سبب افزایش وزن کمتری می شوند.

از آنجایی که با افزایش سن، بافت عضلانی می شوند، در فقط بر وزن بدن باشد. اندازه



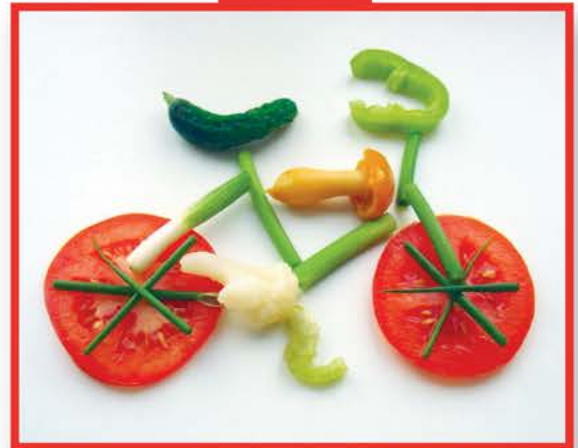
افراد دچار سارکوپنی (از دست دادن مطالعات سلامت سالمندی نباید تمرکز گیری دور کمر شاخص بهتری برای نشان دادن ترکیب بدن سالم در میان سالمندان است. شرکت در تمرینات مقاومتی یا ترکیب تمرینات هوازی و مقاومتی (بطور ایده آل) به کاهش چربی های ناحیه شکم و در عین حال به افزایش و یا حفظ توده ماهیچه ای کمک می کند

خوردن سالاد قبل از غذا به پرشدن معده کمک می‌کند و مهم‌تر این که به مغز ۲۰ دقیقه فرصت می‌دهد تا متوجه شود چه خورده و چقدر خورده است.

واکنش مغز بسیاری از افراد چاق نسبت به سیری، کندتر از افراد لاغر و معمولی است و همین مساله باعث می‌شود بیش از حد معمول غذا بخورند.

البته این افراد هیچ‌گاه نباید به سالاد سس بزنند و می‌توانند کمی فلفل، آبلیمو یا آبغوره به آن اضافه کنند؛ چرا که فلفل ۱۲ تا ۱۳ درصد سوخت‌وساز سلول‌ها را بالا می‌برد و باعث سوزاندن چربی‌های بدن می‌شود.

اما افراد لاغر باید سالاد را تا یکی دو ساعت بعد از اتمام غذا با کمی روغن زیتون میل کنند تا جلوی اشتیاهشان گرفته نشود.



هیچ‌کس نباید سالاد را به‌عنوان یک وعده غذایی اصلی به

شمار آورد چون به‌هیچ‌وجه جایگزین غذا نیست و با کالری اندک و مقدار ناچیز قندش، بدن را دچار کمبود مواد غذایی و فرد را نسبت به خوردن حریص‌تر و در نتیجه چاق‌تر می‌کند.



دوچرخه ثابت ورزشی برای تناسب اندام

دوچرخه ثابت یک دستگاه هوازی است که برای چربی سوزی و تناسب اندام بسیار مناسب می‌باشد. با ورزش بر روی این دستگاه می‌توان به تقویت عضلات پا و باسن پرداخت و ضمن فرم دادن به این نواحی، شکم خود را نیز آب کرد.

دوچرخه ثابت خانگی یک دستگاه بسیار مناسب است که می‌توان به صورت روزانه از آن استفاده کرد؛ این دستگاه برای تمرینات بدون برخورد طراحی شده است و تمرین با آن به مفاصل کمر هیچ فشاری وارد نمی‌کند. کسانی که دچار بیماری‌هایی مانند زانو درد، آرتروز و واریس هستند به جای دویدن و پیاده روی‌های طولانی مدت می‌توانند با این دستگاه ورزشی تمرین انجام بدهند.

در صورتی که در منزل با این وسیله ورزش می‌کنید می‌توانید در حین تمرین به تماشای تلویزیون مشغول بشوید تا حواس شما از خستگی تمرین پرت بشود و بتوانید مدت بیشتری به ورزش بپردازید.

گوش دادن به موسیقی نیز به همین شکل به شما کمک می‌کند؛ گوش دادن به موسیقی در حین تمرینات ورزشی یک کار فانتزی نیست؛ بلکه یک ضرورت به شمار می‌آید. برنامه ورزشی که در این جا ارائه می‌دهیم یک برنامه ورزشی به روش تناوبی یا اینتروال است که علاوه بر چربی سوزی و کاهش وزن به بهبود وضعیت قلبی-عروقی، بهبود سیستم تنفسی و... منجر می‌شود.

برنامه ۳۰ دقیقه تمرین با دوچرخه ثابت:

۵ دقیقه رکاب زدن برای گرم کردن با سرعت ۳ کیلومتر در ساعت

۱ دقیقه رکاب زدن با سرعت ۸ کیلومتر در ساعت؛ با حداکثر قدرت

۱ دقیقه رکاب زدن با سرعت ۳ کیلومتر در ساعت؛ در حالت آهسته

۳۰ دقیقه رکاب زدن با سرعت ۸ کیلومتر در ساعت؛ با حداکثر قدرت

۱ دقیقه رکاب زدن با سرعت ۴ کیلومتر در ساعت؛ در حالت آهسته

۱ دقیقه رکاب زدن با سرعت ۸ کیلومتر در ساعت؛ با حداکثر قدرت

۱ دقیقه رکاب زدن با سرعت ۳ کیلومتر در ساعت؛ در حالت آهسته

۱ دقیقه رکاب زدن با سرعت ۸ کیلومتر در ساعت؛ با حداکثر قدرت

۱ دقیقه رکاب زدن با سرعت ۳ کیلومتر در ساعت؛ در حالت آهسته

۱ دقیقه رکاب زدن با سرعت ۸ کیلومتر در ساعت؛ با حداکثر قدرت

۱ دقیقه رکاب زدن با سرعت ۴ کیلومتر در ساعت؛ در حالت آهسته

۴۵ ثانیه رکاب زدن با سرعت ۸ کیلومتر در ساعت؛ با حداکثر قدرت

۱ دقیقه رکاب زدن با سرعت ۴ کیلومتر در ساعت؛ در حالت آهسته

۱ دقیقه رکاب زدن با سرعت ۸ کیلومتر در ساعت؛ با حداکثر قدرت

۱ دقیقه رکاب زدن با سرعت ۳ کیلومتر در ساعت؛ در حالت آهسته

۱ دقیقه رکاب زدن با سرعت ۸ کیلومتر در ساعت؛ با حداکثر قدرت

۱ دقیقه رکاب زدن با سرعت ۴ کیلومتر در ساعت؛ در حالت آهسته

۳ دقیقه رکاب زدن با سرعت ۳ کیلومتر در ساعت برای سرد کردن



معنی انقلاب:

امسال چهلمین جشن بزرگ انقلاب جمهوری اسلامی ایران را برگزار می کنیم و در این ایام گذشته اتفاقات زیادی افتاده است و رفتارها و تعاریفها تفاوت کرده است و این یک قاعده کلی است که بعد از چندین سال تعاریف و اهداف عوض می شود ولی یکی از برکات انقلاب مردم ایران عوض نشدن دیدگاهها و ارزشها در این ایام گذشته است و دلیل ما برای این ادعا همین دیدگاه دانش آموزانی است که با آنها صحبت کردیم و به آنها گفتیم معنی انقلاب را بگویید و آنها هم بی ریا و صادق همان چیزی را که فکر می کردند بیان کردند بدون دخل و تصرفی از سوی بزرگترها و حتی خود ما هم در انعکاس سخنان آنها همان چیزی را بیان کردیم که این دانش آموزان گفتند

البته سعی کردیم به نقاط مختلف شهر برویم تا دیدگاههای متفاوت را پیرسیم امیدوارم همانگونه که امام خمینی (ره) فرمودند

سربازان من این کودکان در گهواره هستند این نوگلان هم همان راه آن کودکان را ادامه دهند تا همیشه سربلند و سرافراز باشیم



مآنده

جباري کلاس دوم منطقه بيست و دو شهرداري تهران دبستان آزادي :

روزي ايران دست ديوي ملعون بود اسم آن ديو شاه بود و
مردم ايران زنداني شاه بودند تا اينکه يک روز نوري آمد
و شاه را زنداني کرد و مردم ايران را آزاد کرد اسم آن نور
امام خميني بود و رمز پيروزي مردم دين بود

ويانا کريم پور دانش آموز کلاس اول منطقه يک آموزش و پرورش تهران :

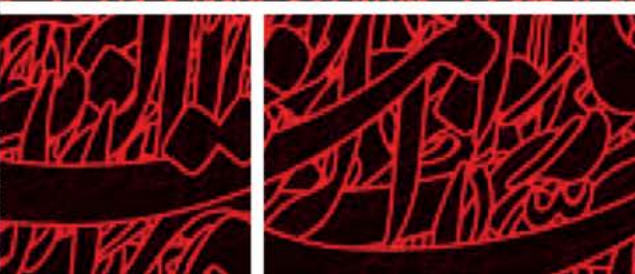
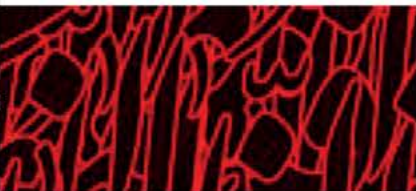
ما ايران را دوست داريم
قبلا ايران شاه داشت ، ما انقلاب کرديم ما تصميم گرفتيم
که امام خميني رهبر ما باشد و به اين دليل شاه رفت که
کارهاي بد مي کرد

آيدا صالح دانش آموز کلاس اول مدرسه خان آموزش و پرورش منطقه ۶ شهر تهران :

آن زمانها پادشاهي بود که مردم را انيت مي
کرد و به مردم زور مي گفت مردم کم کم
داشتند از دستش عصباني مي شدند ، يک روز
آمدند با پادشاه بجنگند بعدش جنگيدند و جنگيدند بعد

آخر خسته شدند بعد يک روحاني آمد و گفت بياييد پادشاه بيرون کنيم
از شهرمان بعد مردم ايران گفتند باشد و بعد آمدند و پادشاه را بيرون کردند بعد
پادشاه ترسيد و رفت بيرون ، پادشاه رفت به طرفدارهايش گفت و طرفدارهايش
آمدند و به خاک ايران دست زدند بعد ايرانيها آنها را بيرون کردند
و آنها هم ديگر ترسيدند و نتوانستند بيايند به خاک ايران
دست بزنند

ماجراهای فدی



از خطبه فدکیه، خطاب به صحابه پیامبر (ص): اطلع الشیطان رأسه من مغرزه صارخاً لکم فوجدکم لدعائه مستجبین. (ترجمه: شیطان سر از کمینگاه خویش برآورد و شما را بخود دعوت کرد و دید که چه زود سخنش را شنیدید و سبک در پی او دویدید).

پس از فوت پیامبر (ص)، ابوبکر با به دست گرفتن قدرت دستور تصرف فدک را داد. این دهکده که تا زمان وفات پیامبر اکرم (ص) در دست حضرت فاطمه (س) بود و افرادی به عنوان وکیل، کارگزار و کارگر در فدک کار می کردند. به دستور ابوبکر به نفع خلافت مصادره شد. فاطمه (س) نزد ابوبکر رفت و برای بازگردان مالکیت فدک با او گفتگو کرد. بنابر نقلی وقتی فاطمه خواهان بازگرداندن مالکیت فدک شد، ابوبکر گفت: از پیامبر شنیده است که اموالش پس از او به مسلمانان می رسد و از او میراثی نمی ماند. فاطمه (س) پاسخ داد: «پدرم این ملک را به من بخشیده است.» ابوبکر از حضرت فاطمه (س) برای اثبات آنکه پیامبر اکرم (ص) فدک را بدو بخشیده است، شاهد خواست. به نقل برخی منابع فاطمه (س) شوهرش حضرت علی (ع) و ام ایمن را آورد و بنابر برخی دیگر، امام حسن (ع) و امام حسین (ع) و یکی از غلامان پیامبر گواه شدند. ابوبکر پذیرفت و کاغذی نوشت تا کسی به فدک دست درازی نکند. وقتی فاطمه (س) از مجلس بیرون آمد، عمر بن خطاب او را در محله بنی هاشم دید و کاغذ را پاره کرد.

به تصریح علمای شیعه و برخی از علمای اهل سنت، پیامبر (ص) در زمان حیات خود، با نزول آیه «وَأْتِ ذَا الْقُرْبَىٰ حَقَّهُ» ترجمه: و حق خویشاوند را به او بده (سوره اسرا آیه ۲۶) فدک را به فاطمه داده بود. خطبه فدکیه

پس از بی نتیجه ماندن دادخواهی فاطمه نزد ابوبکر، فاطمه به مسجد پیامبر رفت و خطبه ای را جهت روشن کردن ماجرا و بازپس گرفتن فدک در جمع صحابه خواند.

فاطمه (س) در این سخنرانی که به خطبه فدکیه مشهور است، سخن ابوبکر را تکذیب کرد که طبق چه قانونی او را از ارث پدر محروم کرده است؟! آیا آیه ای از قرآن چنین گفته است؟! و سپس او را به دادگاه خداوند در روز قیامت واگذار کرد و یاران پیامبر را به پرسش گرفت چرا در مقابل این ستم ها ساکت نشسته اند. فاطمه (س) آشکارا گفت که آنچه آنان (ابوبکر و اطرافیانش) کرده اند، شکستن سوگند (نکشوا ایمانهم) است و در پایان خطبه، ننگ کار آنان را جاودانی و سرانجام آن را دوزخ خواند.

خشم فاطمه بر ابوبکر و عمر

پیامبر (ص) خطاب به فاطمه (س):

إِنَّ اللَّهَ يَغْضِبُ لَغَضِبِكَ وَيَرْضَى لِرِضَاكَ. (ترجمه: همانا خدا بخاطر خشم تو خشم می کند و بخاطر خشنودی تو خشنود می شود)

کتاب اهل سنت

بنابر نقل صحیح بخاری پس از اینکه ابوبکر به فاطمه (س) گفت که پیامبر (ص) گفته است که ما پیامبران ارث نمی گذاریم و آنچه از ما باقی می ماند صدقه است، فاطمه خشمگین شد و از ابوبکر رویگردان شد و تا هنگام مرگ فاطمه نیز این رویگردانی ادامه داشت.

ابن قتیبه می نویسد: پس از اینکه فاطمه از آنها خشمگین شد، عمر و ابوبکر برای خشنود کردن وی به در خانه آمدند و اذن ورود خواستند اما فاطمه بدانها اذن نداد. از این رو آنها پیش امام علی (ع) رفتند و از او کمک خواستند و حضرت آنها را به خانه نزد فاطمه برد؛ اما فاطمه روی خود را به دیوار کرد و سلام آن دو را بی پاسخ گذاشت. ابوبکر سخنانی گفت و پس از آن فاطمه (س) از آنها پرسید: آیا اگر حدیثی از پیامبر (ص) را به شما بگویم آن را می دانید و بدان عمل می

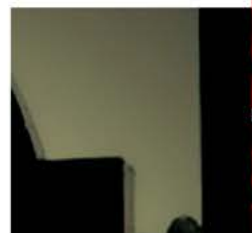
کنید؟ گفتند: بله. فاطمه فرمود: شما را به خدا سوگند می دهم آیا شنیدید که رسول خدا می گوید: خشنودی فاطمه خشنودی من است، و خشم فاطمه خشم من است، پس هر کس فاطمه دخترم را دوست ندارد مرا دوست داشته است، و هر کس فاطمه را خشنود کند مرا خشنود کرده است، و هر کس فاطمه را خشمگین کند مرا خشمگین کرده است؟ گفتند: بله این را از رسول خدا (ص) شنیدیم. فاطمه گفت: پس همانا من خدا و فرشتگانش را گواه می گیرم که شما دو نفر مرا خشمگین کردید و خشنودم نکردید، و اگر پیامبر (ص) را بینم از شما بدو شکایت می برم. در اینجا ابوبکر سخنانی گفت ولی فاطمه سخنانش را خطاب بدو ادامه داد که: به خدا سوگند پس از هر نمازی که می خوانم تو را نفرین می کنم.

خشم و ناراحتی فاطمه از این نظر اهمیت دارد که نه تنها شیعه بلکه خود اهل سنت از پیامبر (ص) روایت کرده اند که فاطمه پاره تن من است و کسی که او را خشمگین کند مرا خشمگین کرده است. علاوه بر این، غاصبان فدک در اینجا با دردسر دیگری نیز مواجهند که آن نیز تکذیب مدعای فاطمه است. تکذیب این ادعا از این جهت برای تکذیب کنندگان مشکل

ساز است که قرآن طبق نص آیه تطهیر، فاطمه را از هرگونه پلیدی مبرا می داند. علت پیش قدم شدن فاطمه

سید محمد باقر صدر در کتاب فدک فی التاریخ معتقد است «شروع قیام توسط حضرت زهرا (س) دارای دو عنصر مهم و مثبت بود: یکی جنبه های عاطفی قضیه، زیرا آن حضرت به دلیل دختر پیامبر بودن قدرت بیشتری نسبت به تحریک عواطف مردم و تجسم خاطرات دوران پیامبر (ص) داشت؛ و دیگری جنبه سیاسی آن، زیرا اگر حضرت علی (ع) شروع کننده مبارزه بود، احتمال جنگ داخلی و شروع مبارزه مسلحانه با حاکمیت وقت بسیار قوی بود.

به نظر می رسد علت این که حضرت علی (ع) پس از رسیدن به خلافت و قدرت، فدک را تعقیب نکرد، همین است که فدک سمبل مبارزه و دادن قدرت به دست اهلش بوده و بعد از رسیدن قدرت به اهلش دیگر نیازی به مبارزه بدان منظور نیست.



رفتارهای پر خطر دانش آموزان را پیگیری می کنیم

باقری مدیر کل اداره آموزش و پرورش شهر تهران در حاشیه همایش تجلیل از دانش آموزان ورزشکار طی مصاحبه ای اختصاصی با خبرنگار مجله لبخند سبز در خصوص بازنشستگی فرهنگیان بیان داشتند: در خصوص بازنشستگی فرهنگیان برای سال آینده راهکارهایی داریم نظیر حق التدریس شاغلین تمام وقت انتقال به تهران و بحث خرید خدمت را جایگزین ۳۲۰۰ نفر نیرو در آینده می کنیم.

وی افزود: برای شاخه کاردانش کمبود فضا نداریم مثلاً مدرسه با ظرفیت ۴۰۰ نفر با ۱۰۰ نفر نگهداشته ایم البته در کل ظرفیت آموزشی ما در تهران محدودیت دارد ولی این محدودیت برای شاخه کاردانش نیست

باقری در ادامه به آمار رفتارهای پر خطر دانش آموزان اشاره کرد و گفت: آمار رفتارهای پر خطر برای دختران و پسران برای سال تحصیلی برای ۹۵-۹۶ به میزان ۱۵ درصد ارائه شده بود که به شدت در حال کار کردن هستیم و با استاندار تهران جلسه داشتیم در حال پیگیری هستیم تا بتوانی این رقم را به صفر نزدیکتر کنیم.

ایشان در پایان افزود: بچه ها سه موضوع را باید یاد بگیرند ورزش، درس و مهارتهای لازم در زندگی و هر فعالیتی که ورزش کردن را افزایش بدهد خوب و ضروری است

فرانسه در پی ممنوعیت استفاده از تلفن همراه در مدارس

استفاده از تلفن همراه در مدارس فرانسه به زودی ممنوع خواهد شد و دولت فرانسه در اقدامی با هدف حفاظت از سلامت عمومی به علت اثرات طولانی مدت این وسیله بر رشد ذهنی، این ممنوعیت را ضروری دانسته است. طبق قانون فعلی، دانش آموزان اجازه استفاده از تلفن همراه را در کلاس ها ندارند اما مدارس این اختیار را دارند که برای استفاده دانش آموزان از این وسیله در مواقع زنگ تفریح تصمیم گیری کنند.

یک معلم دبیرستان در فرانسه به خبرگزاری ان بی سی گفت: در مدرسه ما این ممنوعیت برای دانش آموزان ۱۱ تا ۱۵ ساله تقریباً وجود دارد. دانش آموزان اجازه دارند این لوازم الکترونیکی را در مدرسه همراه داشته باشند اما در زمان برگزاری کلاس ها، اجازه استفاده از تلفن های همراه خود را ندارند و باید آن را در حالت پرواز قرار دهند. ما به دانش آموزان در رعایت قوانین اطمینان داریم ولی سوء استفاده از این ابزار قابل تحمل نیست.

دولت کانادا و بلژیک استفاده دانش آموزان از هر گونه وسایل الکترونیکی مانند تلفن همراه و لپ تاپ و ... را آزاد گذاشته است و به اعتقاد آنها این آزادی به آنها استفاده مسئولانه از این وسایل را یاد می دهد. از سوی دیگر ایتالیا از سال ۲۰۱۶ و برخی ایالات آلمان از سال ۲۰۰۶ استفاده از این وسایل را ممنوع کرده اند. آمریکا و انگلیس نیز اختیار تصمیم گیری در این رابطه را بر عهده مدارس گذاشته اند اما یک بررسی نشان داده، نمرات دانش آموزان در مدارس که این ممنوعیت وجود دارد به طور معناداری افزایش یافته است.

مجلس با تغییر تقویم آموزشی در کشور مخالف است

سخنگوی کمیسیون آموزش و تحقیقات مجلس گفت: به هیچ وجه نمایندگان مجلس با تغییر تقویم آموزشی در کشور موافق نیستند و این پیشنهاد در کمیسیون نیز رای نمی آورد. میرحمایت میرزاده در گفت و گو با ایسنا، اظهار کرد: با توجه به پیشنهاد رئیس سازمان حفاظت محیط زیست مبنی بر تعیین تعطیلات زمستانی و شروع زود هنگام سال تحصیلی به هیچ وجه این امر شذنی نیست.

وی با بیان اینکه پیش از این نیز عده ای سعی کردند تقویم آموزشی کشور را تغییر دهند، اما در این کار موفق نشدند، خاطرنشان کرد: با توجه به شرایط آب و هوایی در استان های مختلف کشور به هیچ وجه نمی توان سال تحصیلی را زودتر از موعد مقرر به اتمام رسانده و یا زودتر از مهرماه شروع کرد که بهتر است به جای طرح چنین مباحث غیر عملی سازمان حفاظت محیط زیست روی گزینه های دیگر برای سالم ماندن هوای تهران بیندیشد.

نماینده مردم گرمی در مجلس شورای اسلامی ادامه داد: مگر کل ایران تهران است که بخواهیم براساس آلودگی ناشی از افزایش مهاجرت به این شهر کل تقویم و نظام آموزشی را به هم بریزیم و بخواهیم به صورت مندر آوری تعطیلات زمستانی راه بیندازیم که قطعاً نمایندگان مجلس و اعضای کمیسیون آموزش و تحقیقات مجلس با چنین پیشنهادی مخالف هستند.



۲۵۰ دانش آموز تهرانی حائز رتبه شدند

محمدی معاون تربیت بدنی و سلامت آموزش و پرورش شهر تهران در حاشیه همایش تجلیل از دانش آموزان ورزشکار در مصاحبه ای اختصاصی با خبرنگار مجله لبخند سبز اعلام کرد: در مسابقات برگزار شده امسال برای چندمین بار شهر تهران موفق به درخشش و حفظ مقام خود شده است و با بیشترین تعداد تیم و کاروان های دانش آموزی شرکت کردیم در مسابقات قهرمانی کشور همچون گذشته شاهد تلاش خوب مربیان، دانش آموزان و سرپرستان تیم ها بودیم و یافزود: مدارس تهران همکاری خوبی داشتند که توانستیم علی رغم تغییر رویه در برگزاری مسابقات دانش آموزی از حالت انتخابی به صورت مدرسه قهرمان اتفاق افتاده شاهد نزول یا افتی در جایگاه نبودیم و با هماهنگی های صورت گرفته جایگاه قبلی خود را حفظ کردیم و مقام قهرمانی شهر تهران را تکرار کردند و ۲۵۰ دانش آموز حائز رتبه شدند و توانستیم جایگاه قبلی خود را حفظ کنیم و به عنوان برترین های رشته دانش آموزی در کشور شناخته شویم.



کاظمی: مربیان پرورش دانش آموزان را به حضور فعال

در کانون پرورش فکری تشویق کنند

مربیان پرورشی در مدارس می توانند با معرفی محصولات کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان زمینه آشنایی دانش آموزان را فراهم کرده و آن ها را برای حضور فعال در این کانون ها تشویق کنند.

علیرضا کاظمی معاونت پرورشی و فرهنگی وزارت آموزش و پرورش در دیدار با فاضل نظری رئیس کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان گفت: فعالیت های معاونت پرورشی و فرهنگی بر پایه سه استراتژی توسعه فرهنگ اقامه نماز، قرآن و عترت، توسعه مهارت های مختلف دانش آموزان و فعالیت های اخلاق محور، ایجاد روحیه امید و نشاط، فضای جذاب و شاداب استوار است.

معاون پرورشی و فرهنگی آموزش و پرورش در پایان افزود: با کمک فضاهای اردویی و کانون فرهنگی و تربیتی این همکاری ها را بسط و گسترش می دهیم.

در این جلسه مقرر شد برای شناسایی و بهره مندی از ظرفیت های دو طرف، تفاهم نامه ای امضا شود به طوری که قابلیت اجرایی در سطح استان های سراسر کشور را داشته باشد.



بازگرداندن دو ساعت کلاس تربیت بدنی نتیجه تلاش مجلس دانش آموزی بود

در واقع دو ساعت زنگ تربیت بدنی که به متوسطه دوم بازگشت نتیجه پیگیری های مجلس دانش آموزی بود محمود علیگو قائم مقام سازمان دانش آموزی کل کشور با اشاره به تلاش های مجلس دانش آموزی گفت: امروز فعالیت های مجلس را به صنفی، سیاسی و دانش آموزی تقسیم می کنیم و مجلس تاکنون فعالیت های خوبی در این عرصه ها از خود نشان داده است.

وی با اشاره به درپیش بودن برگزاری انتخابات شوراهای مدرسه، منطقه و استان گفت: امیدوارم این انتخابات مثل همیشه خوب برگزار شود. پیشنهاد من این است که انفکاک بین مجلس دانش آموزی و شوراهای دانش آموزی را از بین ببریم.



ظرفیت حوزه‌های علمیه پاسخگوی نیازهای آموزش و پرورش نیست



معاون ستاد همکاری‌های حوزه‌های علمیه و وزارت آموزش و پرورش گفت: حوزه اگر تمام ظرفیت‌های خود را جمع کند پاسخگوی نیاز آموزش و پرورش کشور نیست چون قریب به ۱۰۶ هزار مدرسه در کشور وجود دارد که این تعداد مبلّغ در سطح کشور نداریم.

به گزارش خبرنگار ما، حجت‌الاسلام والمسلمین حسین درودی در نشست مدیران حوزه و دانشگاه استان با بیان این که یزد یکی از استان‌های پیش رو و موفق در فعالیت‌های پرورشی و تربیتی است، اظهار کرد: دانش و بینش صحیح و تربیتی درست دو بال پرواز هستند. وی با اشاره به پیشتازی استان یزد در بحث کنکور و مسائل علمی، افزود: تلاش برای پیشتازی در مسائل علمی و تربیت اسلامی از جمله ویژگی‌های مدیریت آموزشی در استان یزد است.

معاون ستاد همکاری‌های حوزه‌های علمیه و وزارت آموزش و پرورش، گفت: تمرکز زدایی راه پسندیده برای مسئله محوری و استفاده از ظرفیت‌های بومی و محلی است.

این مقام مسئول در ادامه با اشاره به این که حوزه‌های علمیه پاسخگوی همه بخش‌های مختلف کشور و همه دستگاه‌ها نیست، تصریح کرد: در کشور بالغ بر ۶۰ هزار مسجد، تکیه و حسینیه داریم که نیاز به روحانیت و حوزه دارند.

درودی با بیان این که حوزه‌های علمیه کشور با تمام ظرفیت خود توان پاسخگویی به نیاز آموزش و پرورش کشور را ندارد، خاطرنشان کرد: قریب به ۱۰۶ هزار مدرسه در کشور وجود دارد.

معاون ستاد همکاری‌های حوزه‌های علمیه و وزارت آموزش و پرورش با اشاره به این که در هیچ نقطه‌ای از کشور شاهد عدم حضور آموزش و پرورش نیستیم، افزود: در کشور بالغ بر ۱۱۰ مدرسه یک دانش‌آموزی وجود دارد و این امر بیانگر آن است که هیچ نقطه‌ای در کشور وجود ندارد که یک دانش‌آموز باشد ولی مدرسه وجود نداشته باشد.

وی با بیان این که فرصتی برای فعالیت‌های تربیتی در برنامه درسی ما دیده نشده، گفت: یک چاره اساسی در این رابطه این است که به سراغ منابع پایدار آموزش و پرورش برویم یعنی توانمندسازی منابع پایدار و رسمی آموزش و پرورش را لحاظ کنیم.

تهران بیشترین رتبه مسابقات ورزشی دانش آموزی را کسب کرد



همایش تجلیل از دانش‌آموزان مقام آور مسابقات ورزشی قهرمانی کشور برگزار شد ۵۷۰ دانش‌آموز تهرانی در قالب ۷۰ تیم، سال تحصیلی ۹۶-۹۵ در مرحله کشوری مسابقات ورزشی دانش‌آموزان شرکت کردند.

به گزارش اداره اطلاع رسانی و روابط عمومی آموزش و پرورش شهر تهران، همایش تجلیل از دانش‌آموزان مقام آور در مسابقات ورزشی قهرمانی کشور در تالار فرهنگ با حضور باقری مدیرکل آموزش و پرورش شهر تهران، بابویی رئیس فدراسیون ورزش دانش‌آموزی، محمدی معاون تربیت بدنی و سلامت آموزش و پرورش شهر تهران، مدیران مناطق و اداره آموزش و پرورش استان تهران و حدود ۶۰۰ نفر از ورزشکاران صاحب عنوان قهرمان کشوری در تالار فرهنگ برگزار شد.

در این مراسم مدیرکل آموزش و پرورش شهر تهران با تجلیل از دانش‌آموزان مقام آور عنوان نمود: به جهت همراهی و عرض تبریک در جمع شما دانش‌آموزان عزیز حاضر شده‌ام و مراتب تقدیر خود را از تمامی مربیان، مسئولین و دانش‌آموزان مدال آور ابراز نمود.

در ادامه محمدی معاون تربیت بدنی و سلامت آموزش و پرورش شهر تهران نیز ضمن تقدیر از معلمان، مربیان و اولیای دانش‌آموزان در برگزاری مسابقات ورزشی دانش‌آموزی گفت: شهر تهران در چند سال اخیر به مقام قهرمان قهرمانان در مسابقات کشوری ورزشی نائل شده که کسب این جایگاه بدون تلاش دانش‌آموزان و همکاری مسئولان امکان پذیر نبوده است.

وی با اشاره به اهمیت نقش ورزش و تاثیر آن در ارتقای سلامت جسمی و روحی دانش‌آموزان اظهار کرد: مسئولان و مدیران مدارس براساس امکانات رفاهی و خدمات ورزشی شهر تهران، باید در کنار تحصیل دانش‌آموزان، ایجاد انگیزه برای حضور آنان در فعالیت‌های ورزشی و مسابقات ورزشی درون و برون مدرسه‌ای را مورد توجه قرار دهند و افزود: حدود ۸۰ درصد رتبه‌های اول تا هشتم کشوری را دانش‌آموزان شهر تهران به خود اختصاص داده‌اند.

همچنین عرفانی رئیس هیئت ورزش دانش‌آموزی تهران نیز با اشاره به روند برگزاری مسابقات ورزشی دانش‌آموزی در سال تحصیلی ۹۶-۹۵ گفت: از بیش از یک میلیون دانش‌آموز شهر تهران، ۹۰ تا ۱۰۰ هزار نفر (حدود ۱۰ درصد) در مرحله منطقه‌ای به رقابت پرداختند و پس از رقابت‌های منطقه‌ای و استانی، حدود ۷۰ تیم شامل ۵۷۰ دانش‌آموز و ۱۴۰ مربی و سرپرست به مسابقات کشوری اعزام شدند.

اولین کارگاه آموزش مدیریت تعالی در منطقه ۴ تهران

در این کارگاه آموزشی که با حضور مدیر منطقه ۴ در مدرسه دخترانه دکتر چوبینه برگزار گردید ابتدا مدیر دبستان پیرامون عملکرد مدیریت تعالی آموزشگاه گزارشی ارائه نمود. ناصری مدیر منطقه گفت: در ابتدا باید به سه اصل جذب و نگهداشت افراد لازم تعلیم، توسعه فضا و توسعه منابع انسانی توجه داشت و تا زمانی مدرسه‌ای یادگیرنده نباشد نمی‌تواند تعالی باشد. وی در ادامه با اشاره به رفتار سازمانی به تبیین مدل مفهومی مدرسه تعالی پرداخت و گفت: مدارس تعالی می‌توانند جهت پیشبرد اهداف تعالی با توجه به اصل مدیریت و نظریه‌های سازمانی مدل مفهومی ارائه دهند.



عکاس: آرش راهی



فدارسون ورزش دانش آموزی کشور
بیات ورزش دانش آموزی شهرستان

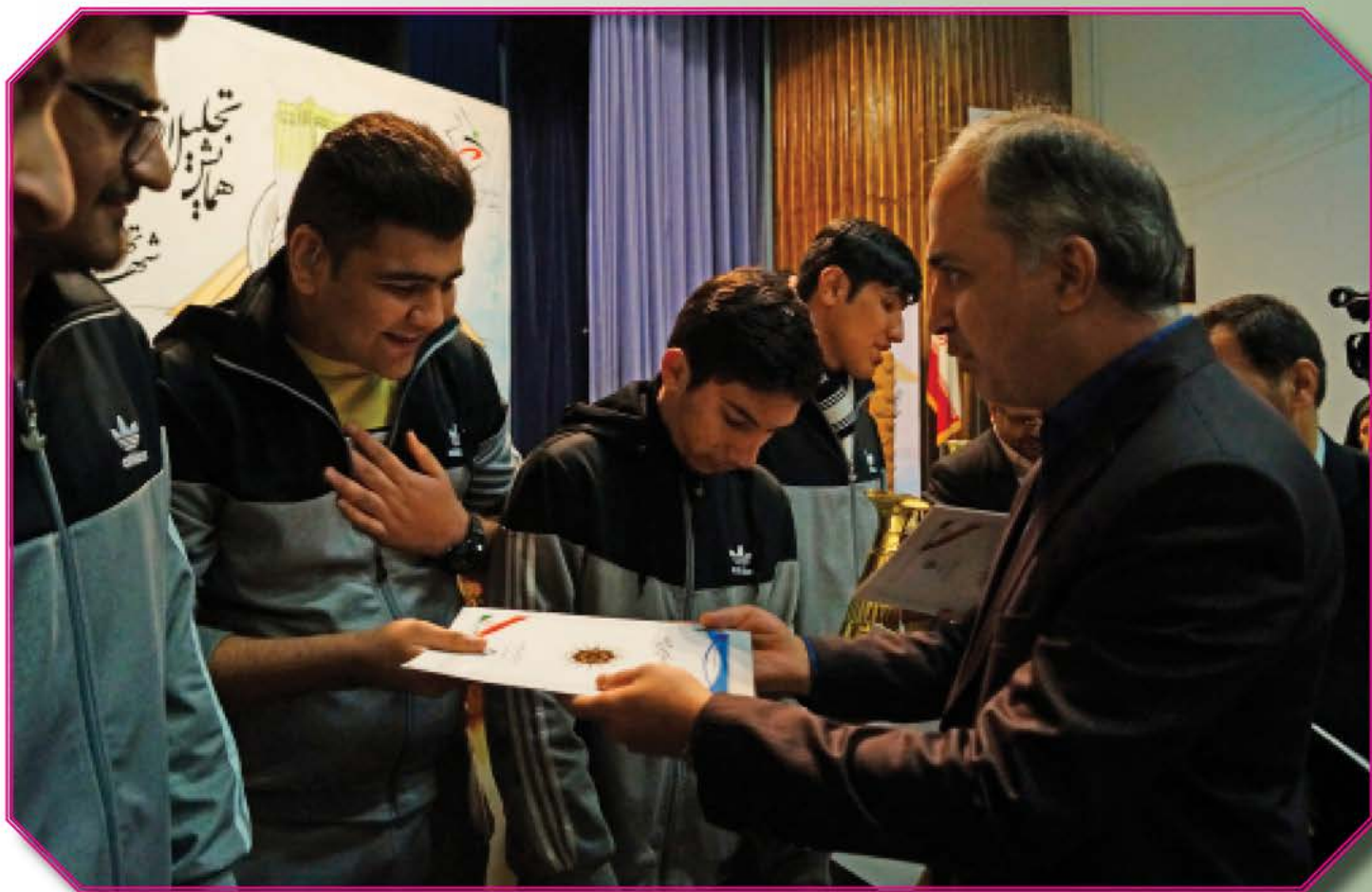
تجلیس ازمدال آوران
همایون دانش آموز

شهرستان در مسابقات
۱۳۹۵-۹۶

تالار فرهنگ
پنجم بهمن ماه ۱۳۹۶

اداره اطلاع رسانی و روابط عمومی

گزارش | شماره ۱۳ | صفحه ۲۱



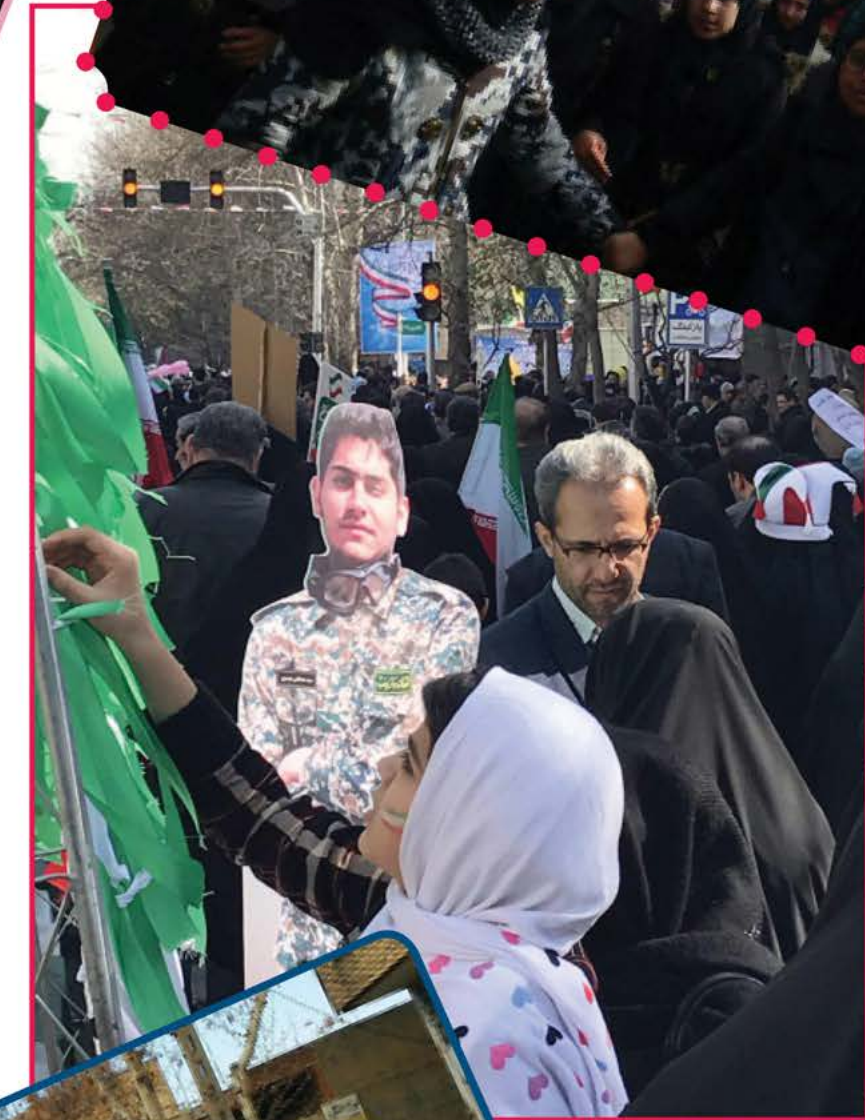


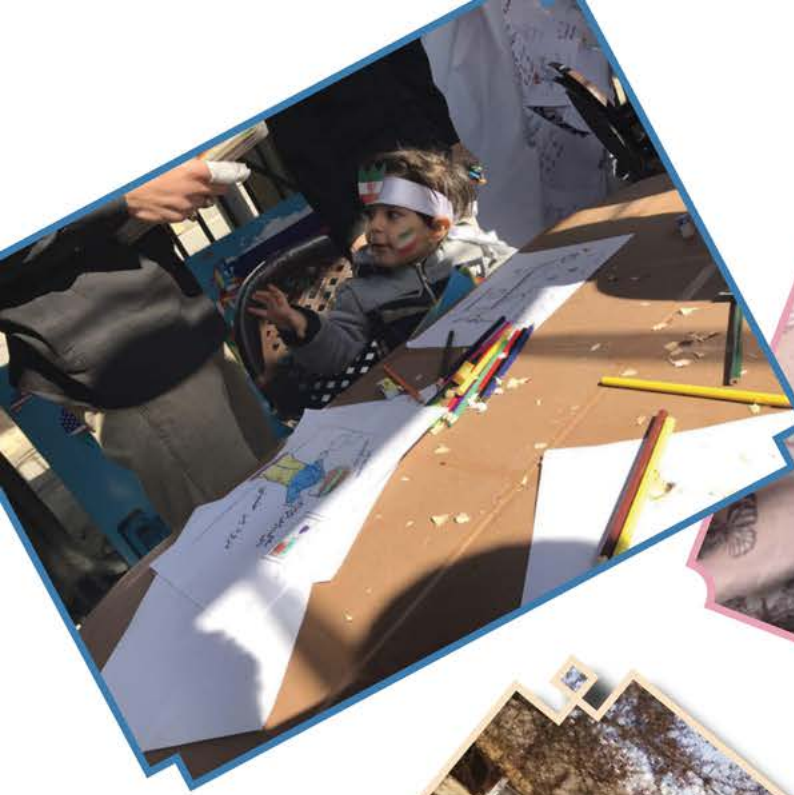












دانشگاه علوم پزشکی تبریز به همراه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی اقدام به برگزاری یک کارگاه یک روزه در زمینه چگونگی ایجاد یک برنامه راهبردی در سازمانهای خصوصی نمودند در این کارگاه یک روزه خانم دکتر علیزاده و آقایان دکتر قلی پور و شغیلی برای حاضرین به بیان دیدگاهها و نظریات و راهکارهای علمی و عملی پرداختند که چکیده آن بدین شرح می باشد

در سازمانهای غیر دولتی برای رسیدن به اهداف نیاز به برنامه ریزی می باشد اما نکته مهم تر از برنامه ریزی اجرای آن برنامه و رسیدن به هدف مورد انتظار است تا با این کار موجودیت آنها حفظ شود اما برای شروع یک سوال مطرح می کنیم چرا سازمانهای غیر دولتی نیاز به برنامه راهبردی دارند ؟

در پاسخ به این سوال باید گفت : ۱- سرعت تغییر در محیط های اجتماعی و فرهنگی ، ۲- سرعت تغییرات در محیط های سازمانی ، ۳- محیط رقابتی ، ۴- الزامات سازمانهای بین المللی و بنیادها ، ۵- نقش برنامه ریزی در حرکت هدفمند و رو به جلو ، ۶- ایجاد اتفاق نظر و جلوگیری از گم شدن فلسفه وجودی سازمانهای غیر دولتی ، ۷- جلب اعتماد خیرین و دولت ، ۸- نیاز به پایش و ارزشیابی مداوم

حالا که با چرایی سازمانهای غیر دولتی آشنا شدیم باید به این پرسش پاسخ دهیم که انواع برنامه بر اساس سطوح سازمانی چیست ؟

در واقع این سطوح سازمانی است که کار عملیاتی و اجرایی را انجام می دهد و اگر این سطوح تعامل و ترتیب نداشته باشند هیچ وقت یک سازمان به نتیجه مطلوب نمی رسد اما انواع سطوح سازمانی که به سه بخش تقسیم می شوند : استراتژیک :

که عبارت است از تعیین اهداف بلند مدت و حیاتی سازمان و طریقه نیل به آن با توجه به عوامل محیطی و با در نظر گرفتن آینده سازمان تاکتیکی :

عبارت است از اتخاذ تصمیم کوتاه مدت برای استفاده از حداکثر بهره وری از منابع موجود با توجه به تحولات محیط ؛ در این نوع برنامه ریزی وسایل لازم برای تحقق اهداف استراتژیک مشخص می شود و این کار سبب هماهنگی واحدهای سازمانی می گردد .

در این حالت تلاش برای حصول به بهترین نتیجه است که به آن اثر بخشی سازمانی می گویند عملیاتی :

عبارت است از تعیین عملیات (فعالیتهای) لازم جهت نیل به اهداف استراتژیک از طریق وسایل (تاکتیکهای) تعیین شده در واقع این یک هرم است که در کف آن نیروهای عملیاتی در میانه آن نیروهای تاکتیکی و در راس آن نیروهای استراتژیک قرار دارد

انواع برنامه ریزی

برنامه ریزی برای هر سازمان به دو بخش کلی استراتژیک و عملیاتی تقسیم می شود که هر دو مکمل یک دیگر است در بخش استراتژیک اهداف بلند مدت در نظر گرفته می شود و در بخش عملیاتی اهداف کوتاه مدت و میان مدت مورد ارزیابی



قرار می گیرد که این اهداف در مسیر همان اهداف بلند مدت می باشد.

اهداف استراتژیک به صورت کلی و جهت دار و یکبار بررسی می شود ولی اهداف عملیاتی به صورت جزئی و تفصیلی می باشد و این اهداف همیشه جاری و متغییر است
مقایسه برنامه های استراتژیک ، تاکتیکی و عملیاتی
همان طور که بیان شد مهمترین بخش هر سازمان برنامه ریزی می باشد که این برنامه ریزی شامل سه بخش استراتژیک ، تاکتیکی و عملیاتی است که در جدول ذیل به مقایسه این سه بخش می پردازیم

اهداف	استراتژیک	تاکتیکی	عملیاتی
هدف	تعیین اهداف عالی بهره وری منافع آتی	تعیین وسایل اثر بخشی منافع فعلی و آتی	تعیین فعالیت کارایی منافع فعلی
نقش	هدایت تمام سازمان	هماهنگی واحدها	نظارت فنی
زمان	بیش از دو سال	حداکثر دو سال	حداکثر یک سال
توجه به محیط	خیلی زیاد	متوسط	ندارد
سطح سازمانی	مدیریت عالی	مدیریت میانی	مدیریت اجرایی

دیدگاههای برنامه ریزی

کلا برنامه ریزی با دو دیدگاه انجام می شود

برنامه ریزی جامع

برنامه ریزی عملیاتی

برنامه ریزی جامع خطوط راهنمای کلی و جهت گیری کلی سازمان را مشخص می کند و به دو دسته برنامه ریزی استراتژیک و برنامه ریزی دراز مدت تقسیم می شود

برنامه ریزی عملیاتی به فعل در آوردن تصمیمات و چهار چوبهای تعیین شده توسط برنامه ریزی جامع است در اینجا بخش سوم برنامه ریزی مطرح می شود که به آن برنامه ریزی تلفیقی می گویند در واقع هر برنامه ریزی جامع جهت تحقق نیازمند برنامه ریزی عملیاتی است که به ترکیب این دو برنامه ریزی تلفیقی می گویند
برنامه ریزی جامع تابع ارزشها ، ایدئولوژیها ، سیاستها و استراتژی های حاکم بر سازمان است و بر عهده مدیران و سیاست مداران ارشد سازمان است و برنامه ریزی عملیاتی در سطح مدیریت اجرایی سازمان مطرح می شود
برنامه ریزی جامع در پی حل مسائل اساسی ، رشد و توسعه سازمان است و برنامه ریزی عملیاتی با هدف یا هدفهای مشخص ، محدود ، عینی و دست یافتنی تنها متوجه بهترین کارایی در خدمت یا تولید است
نتیجه

در کل برای رسیدن به یک هدف باید برنامه داشت و با برنامه جلو رفت مثلاً وقتی از یک دانش آموز می پرسیم در آینده می خواهید چکاره شوید و او یک شغل را بیان می کند می شود برنامه ریزی استراتژیک و وقتی که برای رسیدن به آن شغل در یک مدرسه و یا دانشگاه خاص تحصیل می کند می شود برنامه ریزی تاکتیکی و زمانی را که در یک سال تحصیلی می گذرانند می شود برنامه ریزی عملیاتی و هنگامی که مدرک مورد نظر را گرفت این پروژه به سرانجام رسیده است و باید یک برنامه ریزی جدید برای ادامه زندگی داشته باشد

ما هر روز برای خود برنامه ریزی های بلند مدت ، کوتاه مدت و عملیاتی طرح و اجرا می کنیم ولی از آنجایی که با اصول یک برنامه و راهکارهای رسیدن به هدف آشنا نیستیم برخی از برنامه های ما یا با تاخیر انجام میشود که باعث دلسردی و در نهایت ترک آن کار می گردد و یا در بدترین حالت ممکن آن را نیمه کاره رها می کنیم و به دنبال برنامه جدید می گردیم و دلیل آن این است که هدف را مشخص می کنیم ولی راه رسیدن به هدف را به صورت کوتاه مدت ، میان مدت و بلند مدت تعیین نمی کنیم.



گردشگری

یزد

رنگها و یادگیرها

صنایع و منابع تأمین انرژی
برجهای خنک‌کننده نیروگاه سیکل ترکیبی
شیرکوه یزد

استان یزد را به دلیل ذخایر معدنی «بهشت معادن»
مینامند. این استان دومین استان معدنی ایران است.
از ۶۰ نوع ماده معدنی کشور ۵۰ گونه آن به طور
قطع در یزد موجود است. هرچند فعلاً تنها ۳۰
گونه آن قابل استخراج است.

معدن سرب و روی مهدی‌آباد یکی از این معادن
است که بزرگترین معدن از نوع خود در جهان
محسوب میشود.

صنعت بافندگی یزد از شهرت زیادی برخوردار
است. صنعت شیرینی‌سازی در استان یزد از
قدمتی دیرینه برخوردار است و محصولات آن
صاحب شهرتی شده‌اند که از مرزهای ایران
فراتر رفته‌است. مهم‌ترین شیرینی‌جات یزدی با
نام‌های قطاب، پشمک و باقلوا شهرت دارند.
بیشترین تولیدات واحدهای صنعتی شهر را
منسوجات، کاشی و سرامیک و فرش ماشینی
تشکیل می‌دهد. واحدهای صنعتی استان یزد
عمدتاً در شهرک‌های صنعتی یزد و میبد و
اردکان متمرکز شده‌اند. همچنین یزد دارای معادن
زیادی است که مهم‌ترین آنها معدن سنگ آهن
چادرملو اردکان و چغارت و معدن سرب و روی
کوشک هستند. معادن غنی اورانیوم نیز در اواخر
دهه ۸۰ در منطقه ساغند اردکان کشف شده‌است.
[نیازمند منبع] جمعیت استان یزد در سال ۱۳۹۳ به
طور تخمین بیش از یک میلیون و یکصد هزار
تن محاسبه شده‌است.

برق استان یزد توسط شرکت برق منطقه‌ای یزد
که از سال ۱۳۶۸ تأسیس گردیده‌است تأمین
می‌شود. این شرکت با فروش بیش از ۵۲ درصد
از فروش کل خود در سال به مشترکین صنعتی
(بالغ بر ۳ میلیارد کیلووات ساعت انرژی در
سال ۸۵) سهم مهمی از صنعت استان را تشکیل
می‌دهد.

پیک برق استان در سال ۹۱ حدود ۹۳۰ مگاوات
بوده که حدود ۵۵ درصد از این میزان مربوط
به صنایع فولاد است. در اواخر بهار ۱۳۹۲، توان
نامی نیروگاه‌های نصب‌شده در این استان ۱۴۲۰
مگاوات اعلام شده است. از جمله منابع تأمین
انرژی در این استان می‌توان به نیروگاه سیکل
ترکیبی شیرکوه، نیروگاه سیکل ترکیبی چادرملو،
نیروگاه زنبق یزد و نیروگاه خورشیدی یزد اشاره
نمود.

استان یزد یکی از استان‌های ایران به مرکزیت شهر یزد است.
این استان در مرکز ایران قرار گرفته و از پیرامون با استان‌های
اصفهان، خراسان جنوبی، کرمان و فارس همسایه است. این
استان در حدود ۷۴۴۹۳ کیلومتر مربع وسعت داشته و به تنهایی
چهار و نیم درصد از کل مساحت ایران را در بر می‌گیرد. در
فصول بهار و تابستان، آب و هوای بیش‌تر مناطق استان، گرم و
خشک و در فصول زمستان و پاییز سرد و نسبتاً مرطوب است.
در برخی از منابع، بنای اولیه برخی از شهرهای استان را به
سلیمان پیامبر، ضحاک، اسکندر مقدونی و ابراهیم پیامبر نسبت
داده‌اند. آثاری چون دست‌افزارهای به‌دست آمده از دره‌های
شیرکوه، نگاره‌های کوه ارنان و سفال‌های منقوش قلعه میبد
نشان دهندهٔ
منطقهٔ استان
رستاق و
هستند: مهریز و فهرج، یزد،
میبد و اردکان.



مقدس
شهر خدا

نام
واژه «یزد» به معنی پاک و
است و شهر یزد نیز به مفهوم
و سرزمین مقدس است.
کشاورزی

به دلیل خشکی آب و هوا و اندک بودن میزان بارندگی بین
استان‌های ایران کمترین منبع آب کشاورزی در یزد قرار دارد.
عمده محصولات کشاورزی این استان در شهرستان خاتم تولید
می‌شود، این شهرستان قطب کشاورزی استان یزد می‌باشد
و دارای منابع آبی فراوانی می‌باشد و محصولاتش همچون
گندم، ذرت، زرد آلو، انار، بادام، پسته، انگور و غیره در این
شهرستان تولید می‌شود و اغلب با شهرستانهای شمال فارس
مبادلات کشاورزی خود را انجام می‌دهند. از دیگر محصولات
کشاورزی استان یزد می‌توان به خرما اشاره کرد که در
شهرستان بافق تولید می‌شود. به علت کم‌آبی این استان بیشتر
جنبه صنعتی دارد.



مردم
در نظر سنجی که شرکت پژوهشگران خبره
پارس به سفارش شورای فرهنگ عمومی
در سال ۸۹ انجام داد و براساس یک بررسی
میدانی و یک جامعه آماری از میان ساکنان
۲۸۸ شهر و حدود ۱۴۰۰ روستای سراسر
کشور، درصد اقوامی که در این نظر سنجی
نمونه گیری شد در استان یزد به قرار زیر
بود: ۹۸,۶ فارس (۱۰۰٪ مرد، ۹۷,۱٪ زن)، ۰,۵
عرب (۱٪ زن)، ۰,۹ بدون جواب بودند. [۹]



تاریخ و فرهنگ

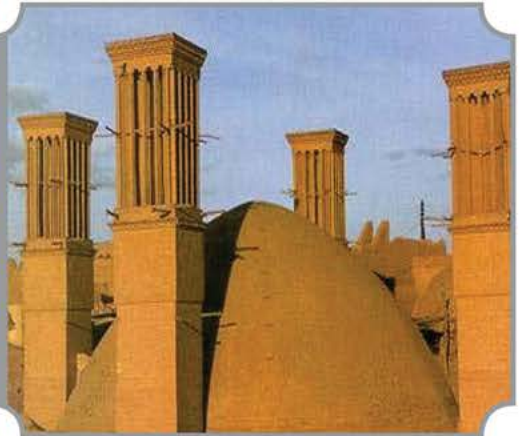
استان یزد از سرزمین‌های تاریخی است که در
میان ایالت‌های قدیمی و بزرگ از جمله پارس،
اصفهان، کرمان و خراسان قرار داشته‌است.
آبادی نشینی در این منطقه از قدمت طولانی
برخوردار می‌باشد. این سرزمین از گذرگاه‌های
مهم در دوره‌های تاریخی محسوب می‌شده‌است.
این ناحیه در دوره هخامنشیان از راه‌های معتبر
موسسه‌های راهداری، مراکز پستی و چاپاری
برخوردار بوده‌است. راهداری در یزد از زمان
قدیم چنان اهمیتی داشت که خاندان آل مظفر
از منصب راهداری ناحیه میبد به پادشاهی
رسیدند. این استان از درگیری‌ها و جنگ‌های
تاریخ کشور ایران تا حدودی ایمنی داشته‌است.
سخت گذر بودن راه‌ها به همراه محدودیت منابع
آبی مانع عمده تسخیر این منطقه توسط بعضی از
حکومت‌های بزرگ و کوچک پیرامون این منطقه
در طول تاریخ بوده‌است. وجود آثاری از مهر
و آناهیتا، ایساتیس و هخامنشی و زندان اسکندر
و برج و بارو و کهن درهای بزرگ و عظیم و
پناهگاه‌های متعدد و موبدان و سران ساسانی و
ابنیه و یادگارهای بعد از اسلام نظیر مساجد و
امامزاده‌ها و مزارها نشانگر فرهنگ و تمدن قبل
و بعد از دوره اسلامی بوده‌است.



آتشکده (آتش ورهرام)
بنای فعلی آتشکده در سال ۱۳۱۳ خورشیدی با همت و کمک مالی زرتشتیان یزد و پارسیان هندوستان احداث گردیده است. ساختمان آتشکده با معماری زیبایی برگرفته از هنر معماری هخامنشیان در مرکز حیاطی بزرگ و سرسبز و بر بلندی قرار گرفته و برپیشانی عمارت نقش «فروهر» جلوه گر است. اهمیت آتشکده به قدمت آتش درون آن است که گفته شده از حدود ۱۵۲۰ سال پیش تاکنون فروزان مانده و حفاظت گردیده است. «آتش ورهرام» درون مجری برنجی و در اتاقی مخصوص، در میان ساختمان آتشکده و در سطحی بالاتر از سطح زمین به دوراز باد و باران و تابش خورشید نگهداری می شود.

آب انبار شش بادگیری

آب انباری است قدیمی با شش بادگیر که در محله تپه یزد قرار گرفته است. این بنا دارای دو ورودی در شمال و جنوب و مخزن است و مخزن آب انبار گنبد تخم مرغی شکلی دارد. این آب انبار ۵۵ پله دارد که بین پله های ۲۵ و ۲۶ آن از بالا، یک هشتی با سنگ فرش آجری قرار دارد و طاق آب انبار بعد از هشتی شروع می شود. طاق ضربی خشتی با نمای آجری و سقف بزرگ مخزن آب از ویژگی های مهم این آب انبار است که در سال ۱۳۷۹ هجری قمری به سعی حاجی حسین میرالله ساخته شده است.



مجموعه امیر چقماق

امیر جلال الدین چقماق شامی در دوره تیموریان، از طرف شاهرخ به حکومت یزد منصوب گردید و با کمک همسرش فاطمه خاتون در این مکان میدان گاهی و در اطراف آن آب انبار، خانقاه، مدرسه، کاروانسرا، چاه آب، بازار و از همه مهم تر مسجد امیر چقماق را بنا نهاد. این مسجد دارای گنبدی عظیم و صفا ای عالی و دو شبستان زمستانی و تابستانی است. محراب مسجد دارای سنگ مرمرین زیبایی است که اطراف آن نقش گردیده است.



باغ دولت آباد

محمد تقی خان مشهور به خان بزرگ که سر سلسله خان های یزد در زمان زندیه بود ابتدائاتی با نام دولت آباد بوجود آورد پس از آن، عمارت «باغ دولت آباد» را در امتداد آن احداث کرد. این ساختمان، محل اقامت این حاکم مقتدر نیز بوده است. این بنا مجموعه ای از چندین عمارت شامل: هشتی و بادگیر، بهشت آیین، تالار آیین، سردر اصلی و سردر جنوبی است. فضای سبز این باغ شامل درختان کاج، سرو، گل سرخ محمدی، درختان میوه به خصوص انگور و انار است. چشمگیر ترین ویژگی این بنا بادگیر ۳۳٫۸ متری آن است که بلندترین بادگیر جهان محسوب می شود.



مدرسه ضیائییه (زندان اسکندر)

مدرسه ضیائییه معروف به زندان اسکندر از آثار «مولانا ضیاء الدین حسین رضی» است که در سال ۶۳۱ قمری آن را بنیان نهاد و بنای آن در سال ۷۰۵ قمری توسط پسرانش به اتمام رسید. شبستان مدرسه دارای محراب است و در اطراف مدرسه، رواق هایی ساخته شده است. گنبد خشتی این بنا با تزئینات گچبری و نقاشی آبرنگ بر بلندای این ساختمان خود نمایی می کند که نمونه ای از معماری دوره مغول در ایران است.



خانه لاری ها

تاریخ بنای این خانه تاریخی متعلق به دوره قاجار است و در محله خهادان شهرستان یزد قرار دارد. ساختمان خانه لاری ها با توجه به سبک کلی منزل اعبانی دوره خود ساخته شده، یعنی خانه ای است با دو قسمت اندرونی و بیرونی، حیاط در مرکز و قسمت های شمالی به عنوان زمستانه و از قسمت جنوبی به عنوان تابستانه استفاده می شود که شامل تالار و بادگیر است. از ضلع شرقی که شمال اتاق آینه، مطبخ، سرداب و سایر فضاها است به عنوان پاییزه و از ضلع غربی به عنوان بهار خواب استفاده می شود. این خانه اکنون موزه اسناد و مدارک است.

نارین قلعه (نارنج قلعه)

این بنا در زبان عامه به نارنج قلعه معروف است یکی از مهمترین آثار تاریخی پیش از اسلام استان محسوب می شود. این دژ قدیمی که بر فراز تپه مشرف بر شهر میبد احداث شده، تمامی بنای آن از خشت و گل ساخته شده و معماری آن به شکل مطبق است. تقریباً در ۵ مرحله ساخته شده است. قدیمی ترین بخش بنا فضاهایی هستند که در دل زمین کنده شده اند و در گویش محلی به آنها «بوکن» گفته می شود و پایین ترین بخش آن را تشکیل می دهند.

چاپارخانه میبد

پیشینه چاپارخانه در ایران به دوره هخامنشیان می رسد. از این مراکز به عنوان ایستگاه های مبادلات نامه ای استفاده می شده است. وظیفه چاپارخانه ها نگهداری و تیمار تعدادی اسب تیزرو و پیک تازه نفس جهت ارسال و مبادله سریع نامه ها و امانت های مهم بوده است. از این رو چاپارخانه ها به صورت قلعه ساخته شده اند تا دفاع و حفاظت از آن میسر باشد.



ییلاق های میان کوه

ییلاق های میان کوه در شهرستان تفت قرار دارند. «ده بالا» معروف ترین و خوش آب و هوا ترین ییلاق یزد درین منطقه است. «طرز جان» روستای ییلاقی دیگری در مجاورت روستای ده بالا است. که مسجد جامع آن از اهمیت خاصی برخوردار است. دره های سرسبز، بنادک سادات، باقی آبادریا، فخر آباد ثانی آباد،... از دیگر ییلاق های مهم این منطقه است.

مسجد جامع فهرج

روستای فهرج در ۲۵ کیلومتری جنوب شرقی یزد و در کنار راه اصلی یزد- بافق قرار دارد. از آثار تاریخی این روستا به یک قلعه باستانی، آب انبار قدیمی، مجموعه شهدا و مسجد جامع می توان اشاره کرد. مسجد جامع فهرج از بنای قدیمی و کم نظیر فرهنگ و تمدن اسلامی است که متعلق به نیمه اول قرن اول هجری است.

این بنا قدیمی ترین مسجدی است که در ایران و شاید در دنیا بدون هیچگونه پیرایه ای دست نخورده باقی مانده است. وجود شبستانی رو به قبله با هشت ستون، مناره گلی نه چندان بلند که راه پلکان بام مسجد از داخل این مناره به بام و سپس به بالای مناره منتهی می شود و استفاده از خشت و گل در ساخت آن از ویژگی های این بنا محسوب می شود.



غار شگفت یزدان

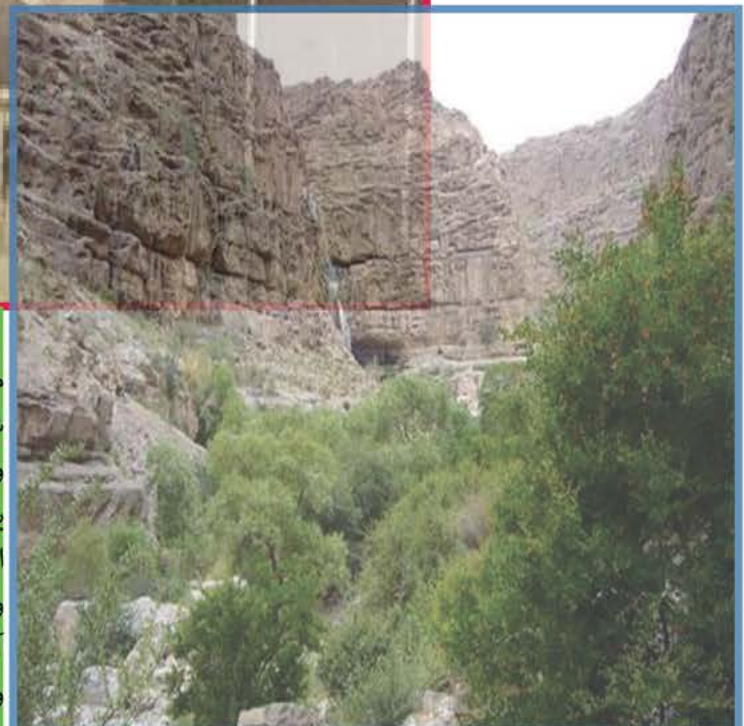
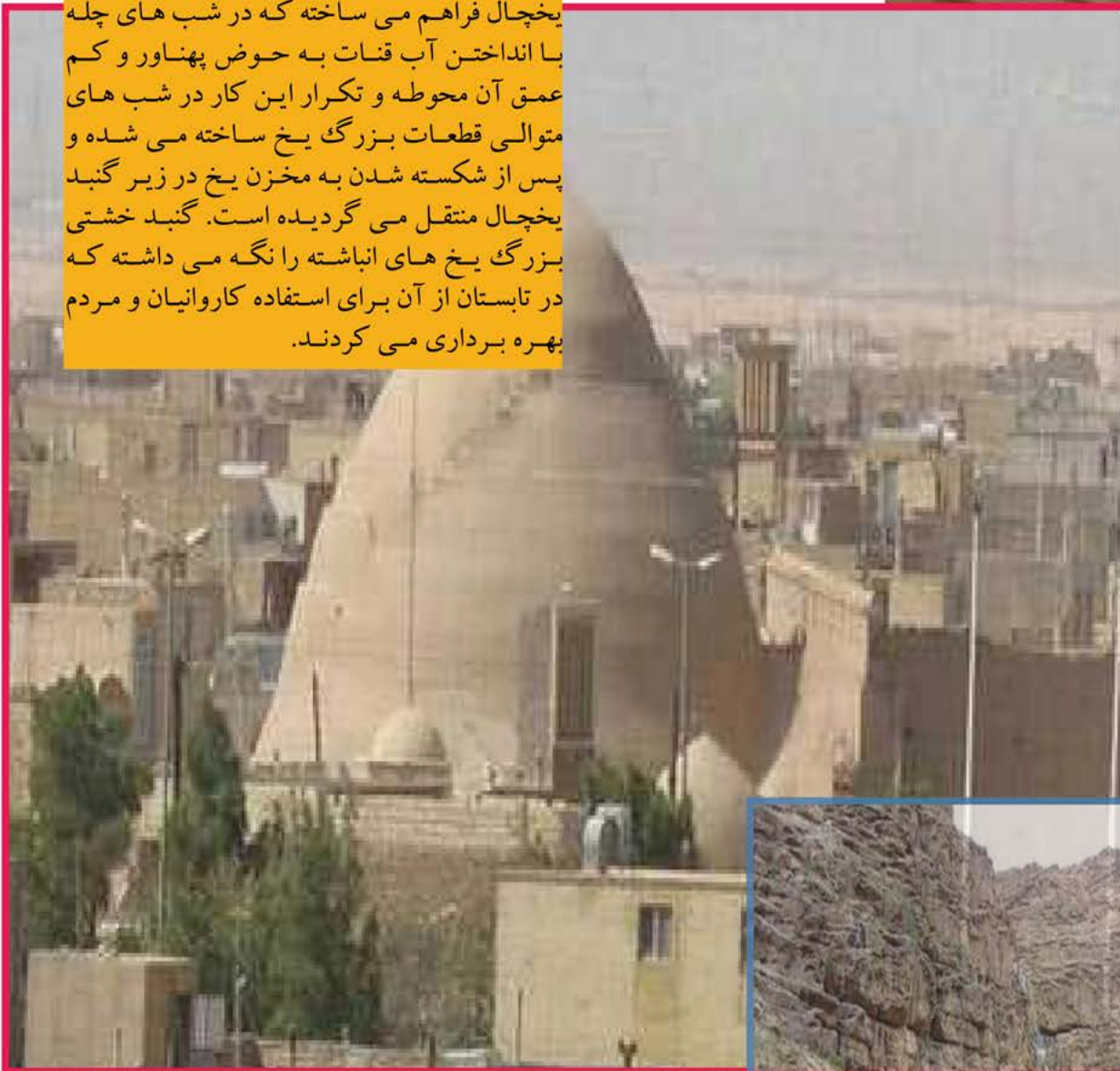
این غار باستانی در نزدیکی عقدا قرار دارد و از غارهای مقدس زرتشتیان است. راه ورودی غار صعب و دشوار است اما در داخل غار محوطه وسیعی است که گنجایش هزاران نفر را دارد. چندین حوض کوچک و بزرگ و آثاری از ساختمان در آن دیده می شود. در غار خاکستر زیادی به چشم می خورد و نشان دهنده آن است که سال های متمادی آتش مقدس را در این غارها محافظت می کردند.



یخچال خشتی میبد

این یخچال با قدمتی که به پیش از دوره قاجار می رسد یکی از معدود یخچال های به جای مانده در استان یزد است که از خشت و گل ساخته شده است. بخش های عمده این بنای باشکوه عبارتند از: دیوارهای سایه انداز حوض یخ بند مخزن یخچال و گنبد.

دیوارهای شرقی و غربی و جنوبی آن در زمستان سایه سار سردی در محوطه شمالی یخچال فراهم می ساخته که در شب های چله با انداختن آب قنات به حوض پهناور و کم عمق آن محوطه و تکرار این کار در شب های متوالی قطعات بزرگ یخ ساخته می شده و پس از شکسته شدن به مخزن یخ در زیر گنبد یخچال منتقل می گردیده است. گنبد خشتی بزرگ یخ های انباشته را نگه می داشته که در تابستان از آن برای استفاده کاروانیان و مردم بهره برداری می کردند.



ییلاق پشت کوه

منطقه «پشت کوه» بین «نیر» و «گاریزات» در جنوب سلسله جبال شیرکوه قرار دارد و از سه طرف محاصره و در میان دره ای از سنگلاخ واقع شده است. بخش دیگر آن جلگه بنادک دیزه، سخوید، شواز، بیداخوید و... از جمله ییلاق های این منطقه است.

این منطقه بخش بزرگی از آبادی های رشته جبال یزد را در بر گرفته و میان ندوشن، دهشیر و تفت قرار دارد. از جمله ییلاق های آن نصر آباد، مزرعه آخوند، علی آباد، شاهد آباد، شریف آباد، صادق آباد و سانچ است.

سوغاتی های استان یزد



سفر است. در ادامه با نمونه هایی از
سوغات و صنایع دستی این استان
آشنا می شویم.

سوغات یزد شامل دو دسته ی مواد
خوراکی و شیرینی ها و صنایع دستی
است. شیرینی های یزد بسیار معروف
و لذیذ هستند. صنایع دستی متنوعی
نیز در این استان عرضه می شود
که خرید آنها به عنوان یادگاری و
سوغات، خالی از لطف نیست.

شیرینی های یزد
استان یزد و به ویژه شهر یزد مرکز
این استان به داشتن شیرینی های
متعدد مشهور است.

این خطه از ایران عزیز به دلیل
داشتن آثار تاریخی متعدد همواره
یکی از مقاصد گردشگری محبوب
چه برای ایرانیان و چه برای
گردشگران خارجی بوده است.
تهیه ی سوغات برای نزدیکان نیز
یکی از بخش های جدانشدنی در

حلوا ارد اردکان

حلوا ارده غذایی بسیار
مقوی است که بیشتر در
وعده ی صبحانه مورد استفاده
قرار می گیرد. مواد اصلی
تشکیل دهنده ی حلوا ارده
عبارت اند از کنجد، ارد، شکر،
گلوکز مایع، شیرین کننده های
مجاز خوراکی، اسید سیتریک،
پودر سفیده ی تخم مرغ و آب
چوبک، ارد، کنجد بدون
پوست، بوداده و آسیاب شده ای
است که روغن گیری نشده
باشد.

حلوا ارده ای که در استان یزد
به خصوص در شهرستان اردکان
تولید می شود به دلیل اینکه
فاقد هر گونه افزودنی شیمیایی
است و هنوز به روش سنتی و تا
حدودی دستی تولید می شود،
طعم و مزه ای طبیعی دارد و
نسبت به حلوا ارده ای که به
روش صنعتی تولید می شود
طرفداران بیشتری دارد.



کیک یزدی

کیک یزدی یکی از شیرینی‌های اصیل یزدی است که در این استان معمولاً برای پذیرایی در مراسم مذهبی از آن استفاده می‌شود. مواد لازم برای تهیه این کیک لذیذ تخم‌مرغ، شکر، روغن جامد یا کره، آرد سفید، نمک میوه، جوش شیرین، بیکینگ پودر، ماست یا شیر، هل و در صورت دلخواه مقداری کشمش و خلال پسته است.

قطاب یزدی

یکی از معروف‌ترین و لذیذترین شیرینی‌های سنتی یزد، قطاب است. قطاب یزدی از دو بخش تشکیل شده یکی لایه‌ی خارجی و دیگری مغز داخلی. لایه‌ی خارجی این شیرینی نوعی نان شیرین سرخ شده در روغن است که خمیر آن از ترکیب آرد گندم، شیر یا ماست و زرده‌ی تخم‌مرغ تهیه شده و در روغن سرخ می‌شود و در نهایت در پودر قند غلطانده می‌شود. مغز داخلی این شیرینی ترکیبی از پودر بادام، پودر قند و هل است. این شیرینی به دلیل وجود هل و پودر بادام ارزش غذایی بالایی دارد و طعم بی‌نظیر آن، قطاب را از سایر شیرینی‌های سنتی ایران متمایز می‌کند.



باقلوا

باقلوا یکی از شیرینی‌های پرتعدادی است که به اشکال گوناگون در کشورهای مختلف از جمله ایران، ترکیه، کشورهای آسیای میانه و قفقاز، برخی کشورهای عربی، یونان، قبرس و برخی مناطق روسیه تهیه می‌شود. مراکز عمده‌ی تولید این شیرینی در ایران شهرهای قزوین، تبریز و یزد هستند. باقلوای یزد به شکل‌های گوناگون چون لوزی، مربع و لوله‌ای و با طعم‌های متفاوتی از جمله پسته‌ای، بادامی و نارنگی تولید می‌شود. در تهیه‌ی این شیرینی از گلاب، شکر، هل، آرد، بیکینگ پودر، زرده‌ی تخم‌مرغ، خاک قند، شیر و روغن استفاده می‌کنند.



نقل



از دیگر سوغاتی‌های شیرین یزد، انواع «نقل» است. نقل در طول تاریخ از عملیات درآه‌زنی انواع خشکبار با روکش شکر تولید می‌شده است که این کار حدود ۲۵ سال پیش به کمک دستگاه‌های درآه‌زنی از حالت دستی خارج شد. نقل امروزی در واقع محصول ماشینی همان نقلی است که سال‌ها پیش با زحمت فراوانی به صورت سنتی تهیه می‌شد. امروزه نقل با طعم‌های متنوع (بهارنارنج، یاس، زعفران و...) و با مغز انواع خشکبار مانند گردو، بادام درختی و بادام زمینی تولید می‌شود.

استان‌های مختلف ایران انواع نقل خاص خود را عرضه می‌کنند اما نقل یزد عطر و طعم متفاوتی دارد. ترکیبات تشکیل‌دهنده نقل شامل شکر، آب، بیدمشک، مغز گردو (یا هر نوع مغز دیگر)، وانیل و... است.

نقل را می‌توان با طعم و مغزهای متفاوتی تولید کرد که در این میان نقل گردویی محبوبیت و هم شهرت بیشتری دارد. از انواع نقل می‌توان به انواع گردویی، بادامی، پسته‌ای و خلال بادام با طعم‌های وانیلی، زعفرانی، گل محمدی، آلبالویی، گشنیز و بیدمشک اشاره کرد. نقل به خاطر شیرین و نرم بودن می‌تواند جایگزین مناسبی برای قند در نوشیدن چای باشد.

سوهان آردی و سوهان خانی

سوهان آردی و خانی از انواع سوهان یزدی هستند که هر کدام مزه و طعم خاص خود را دارند و به شکلی متفاوت تهیه می‌شوند.

سوهان خانی

سوهان خانی مشهورترین سوهان‌هایی است که در یزد تهیه می‌شود. ترکیبات سوهان یزد آرد جوانه گندم، آردسفید، زرده تخم مرغ، شکر، مغز پسته، روغن حیوانی، هل و دارچین است.

سوهان آردی

سوهان آردی نیز از موادی چون آرد، شکر، هل، زعفران، روغن و گلاب تهیه می‌شود.



نان پنجره‌ای

نان پنجره‌ای یا شیرینی پنجره‌ای یا خاتون پنجره یکی از قدیمی‌ترین شیرینی‌های ایرانی است. مواد تشکیل‌دهنده آن آرد سفید گندم، تخم مرغ، پودر نشاسته، گلاب و روغن است که با خاک قند تزئین می‌شود. در گذشته بسیاری از زنان این شیرینی را خودشان در منزل تهیه می‌کردند.



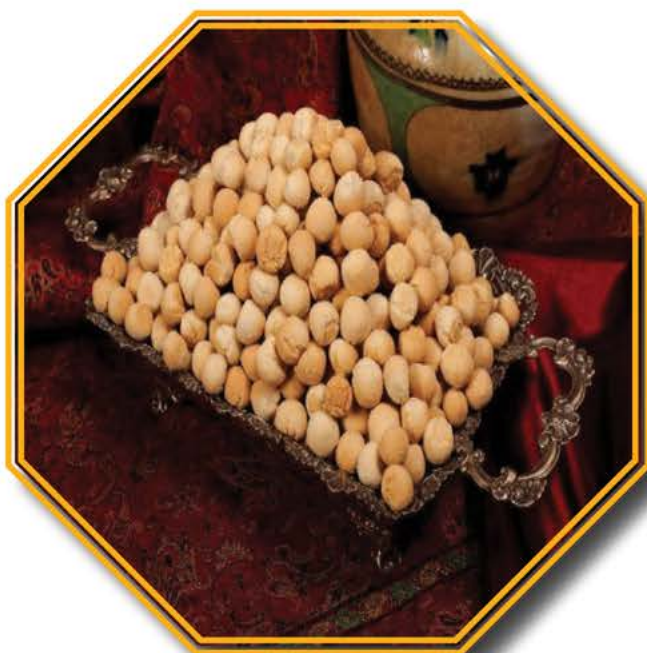
پشمک یزدی

شیرینی محبوب پشمک یکی دیگر از شیرینی‌های اصیل یزدی است که طرفداران زیادی به خصوص در میان بچه‌ها دارد. پشمک در واقع نوعی شیرینی حجیم است که از شکر تهیه می‌شود. گاهی به شکر مورد استفاده در فرآیند تولید پشمک، مواد دیگری مانند اسانس‌های میوه‌ها، قهوه، کاکائو و زعفران اضافه می‌کنند.



نان برنجی
یکی دیگر از شیرینی‌های سنتی ایرانی است که علاوه بر یزد در شهرهای مختلفی از جمله کرمانشاه و قزوین نیز تولید می‌شود. در تهیه این شیرینی که بین گردشگران کاملاً شناخته شده است، از آرد برنج، آرد گندم، پودر شکر، روغن جامد، تخم‌مرغ، گلاب و هل استفاده می‌کنند. نان برنجی انواع گوناگونی از جمله نان برنجی ساده و نان برنجی زعفرانی دارد.

شیرینی حاج بادومی یا حاجی بادام این شیرینی یکی از شیرینی‌های سنتی ایران است که در استان‌های مختلف ایران به ویژه در یزد تولید می‌شود. در تهیه این شیرینی از موادی چون مغز بادام، پودر قند، روغن جامد آب کرده، آرد، پودر هل سبز و پودر پسته استفاده می‌کنند.





بافتندگی انواع پارچه یکی از هنرهای قدیمی و منبع درآمدی برای مردم یزد می باشد



لوز

لوز یکی از شیرینی های سنتی ایران است که در شهرها و استان های مختلف با مواد متفاوتی تهیه می شود. یزد نیز یکی از شهرهایی است که انواع لوز را به عنوان سوغات عرضه می کند. از میان مشهورترین و محبوب ترین لوزهای یزدی، لوز بیدمشک، لوز بادامی و لوز نارگیل را می توان نام برد.

لوز بادام (بیدمشک)

در تهیه ی این لوز از پودر بادام، شکر، سفیده ی تخم مرغ، عرق بیدمشک و پودر پسته برای ترین استفاده می شود. این لوز به دلیل وجود عرق بیدمشک در ترکیباتش بسیار معطر است.

لوز نارگیل

اصلی ترین ماده ی به کار رفته در این نوع شیرینی پودر نارگیل است. تهیه ی این شیرینی در منزل هم بسیار ساده است و نیازی به فر ندارد. طرز تهیه ی این شیرینی درست مثل لوز بادام است با این تفاوت که به جای بادام، پودر نارگیل جایگزین می شود. لوز پسته نیز با افزودن پودر پسته به جای پودر بادام به همین شیوه تهیه می شود.





ترمه

هنر ترمه بافی حدود چهارصد سال سابقه دارد. زردتشتیان آن را در دوخت نوعی شلوار برای جشن‌ها استفاده می‌کردند. ترمه پارچه‌ای است که تار آن ابریشمی و پودش نخ، پشم، کرک الوان و ابریشم است. بافت ترمه در گذشته با انگشت انجام می‌شد و از این رو به انگشت‌باف هم شهرت داشت ولی بعدها این کار به صورت نیمه‌دستی انجام شد و برای بافت آن از دستگاه‌های مخصوصی استفاده می‌کردند. بته و جقه، طرح شاه عباسی و شاخ گوزنی طرح‌های رایج مورد استفاده در بافت ترمه‌ها هستند. همچنین انواع مختلف محصولات ترمه عبارت‌اند از شال بندی، شال چارقدی، شال راه‌راه، شال اتابکی، شال محرمات، شال رضایی، شال کشمیری، شال یزدی رونق خوبی دارد و این محصول زیبا را می‌توان سوغات تهیه کرد.



ترمه یکی از قدیمی‌ترین و زیبا ترین صنایع دستی استان یزد است



شمه

شمه پارچه‌ای نازک است که در بافت آن از ابریشم مصنوعی (ویسکوز) یا نخ پنبه‌ای استفاده می‌کنند و به عنوان روانداز در فصل تابستان استفاده می‌شود. در بافت شمه از طرح‌های ساده و چهارخانه استفاده می‌کنند.

شعربافی

شعربافی هم یکی دیگر از هنرهای سنتی یزد است که تا سال‌ها قبل رونق زیادی داشته است. در ابتدا این هنر توسط زنان روی دستگاه‌های چوبی انجام می‌شد و کمکی به اقتصاد خانواده بود اما بعد از مدتی به صورت کارگاهی درآمد و مردان هم به این هنر مشغول شدند. این هنر سنتی و زیبا نیز به مرور زمان به دست فراموشی سپرده شده است.

دارایی‌بافی

دارایی‌بافی یکی دیگر از صنایع دستی یزد است که قدمت زیادی در این منطقه دارد و البته امروزه به فراموشی سپرده شده است و به سختی در دل کوچه و بازار یزد می‌توان نشانی از آن پیدا کرد. دارایی‌بافی یزد که قدمتی ۸۰۰ ساله دارد نوعی پارچه است که از ابریشم و رنگ‌های طبیعی تولید می‌شود. از آنجا که در قدیم فقط کسانی که دارای تمکن مالی بودند می‌توانستند پارچه‌های دارایی‌بافی را تهیه کنند، به این صنعت دارایی‌بافی می‌گویند. پارچه‌ی دارایی در گذشته برای رولحافی، بقچه، بقچه سوزنی و آستری لحاف بوده است و اکنون بیشتر برای روتختی و رومیزی‌های سنتی استفاده می‌شود.

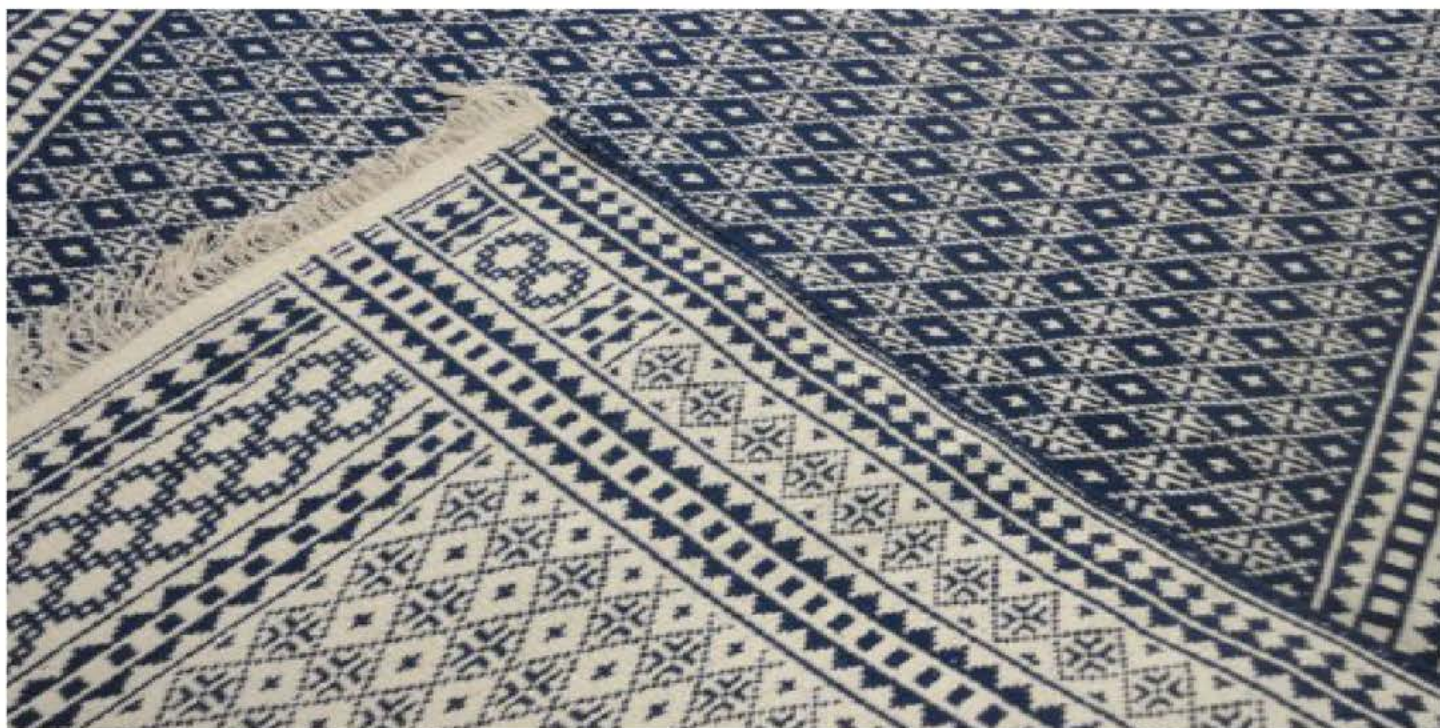
شاید توجه بیشتر به صنایع دستی و تهیه‌ی آنها به عنوان سوغات بتواند رونق گذشته را به این بافته‌های زیبا برگرداند و کمکی به چرخه‌ی تولید آنها باشد.



چادرشب

بافت چادرشب در شهرستان یزد، اردکان و بخش زارچ رایج است. دو نوع چادرشب وجود دارد؛ نوع اول آن نازک و منقوش است و به نام چادرشب رختخواب‌پیچ معروف است و نوع دوم آن ضخامت بیشتری دارد و چادرشب صحرایی نام دارد و برای حمل علوفه و محصولات کشاورزی استفاده می‌شود و دارای نقش‌های راه‌راه است.





سفال میبد

یکی از عمده‌ترین تولیدکنندگان محصولات سفال و سرامیک ایران، میبد است که در استان یزد قرار دارد. سفال‌های این خطه به شکل‌های سفال ساده‌ی بدون لعاب، سفال لعاب‌دار و کاشی و سرامیک عرضه می‌شوند. نقوش سفال میبد بسیار دیدنی و البته منحصر به فرد هستند. نقش‌های اصیل مرغ و ماهی و خورشید خانم از رایج‌ترین نقوشی هستند که بر سفال‌های میبد نقش می‌بندند. بخش عمده‌ی صنایع دستی یزد پارچه‌های مختلفی هستند که به سبک‌های گوناگون و با مواد اولیه‌ی متنوعی بافته می‌شوند. در ادامه با چند نمونه از آن‌ها آشنا می‌شویم.

زیلو

زیلو یکی از قدیمی‌ترین صنایع دستی یزد است که قدمت آن به دوران پیش از اسلام بر می‌گردد. همچنین زیلو یکی از کالاهای تجاری ایران نیز بوده است. این زیرانداز به علت خنکی، در فصل تابستان بسیار مورد استفاده قرار می‌گرفته است. یکی از مهم‌ترین مراکز زیلوبافی شهر میبد یزد است که قدیمی‌ترین زیلو در حال حاضر به این منطقه نسبت داده می‌شود و می‌توان آن را در مسجد جامع شهر میبد دید.

نخ مورد استفاده در بافت زیلو پنبه است و طرح‌های بسیار زیبایی مانند زلفک، رکنه دونی، هشت پر بزرگ و کوچک، بند رومی و کلید بر آن زده می‌شود. رنگ آبی و سفید از رنگ‌های غالب در بافت زیلوها هستند و گاهی از رنگ نارنجی، قرمز و سبز هم در بافت آنها استفاده می‌کنند. رنگ‌های به کار رفته در بافت زیلوها رنگ‌های طبیعی هستند که از گیاهانی مانند روناس، پوست گردو و ... به دست می‌آیند.



استان یزد به دلیل قرار گرفتن در کمربند خشک جهانی، از تابستان‌های گرم و خشک و زمستان‌های سرد و مرطوبی برخوردار است. بنابراین پیروی از سبک غذایی ویژه که سازگار با چنین اقلیم و آب و هوایی باشد، چندان دور از تصور نخواهد بود. مردم این استان زیبا و دوست‌داشتنی فصول مختلف سال را با انواع غذاها و شیرینی‌های معروف و لذیذی سپری می‌کنند که هر کدام با توجه به نوع آب و هوا و رطوبت یا خشکی هوا تهیه و طبخ می‌شود. با کجارو همراه باشید تا با انواع غذاها و شیرینی‌های سنتی این استان بیشتر آشنا شوید.

تنوع غذایی بسیاری در رژیم غذایی مردم استان کویری و زیبای یزد وجود دارد که انواع آش، از جمله‌ی این خوراکی‌های خوشمزه به شمار می‌آید. انواع آش مانند: آش شولی، آش گندم (حلیم)، آش ماش، آش شلغم، آش کلم، آش سمبوسک، آش عدس، آش کدو، آش آلو، آش آبغوره، آش انار، آش سبزی و همچنین غذاهایی مانند قیمه‌ی نخود، قلیه‌ی کدو و خورشید به آلو، نمونه‌هایی از غذاهای سنتی هستند که در خانواده‌های استان یزد طبخ می‌شود.

دستور طبخ برخی از این غذاها در قسمت تغذیه همین شماره بیان شده است. امیدواریم از پخت و میل آن لذت ببرید

غذاهای سنتی استان یزد

آش گندم یزدی

آش گندم یکی دیگر از غذاهای سنتی استان یزد است که به آش امام حسین (ع) نیز شهرت دارد. این آش سنتی بسیار لذیذ و خوشمزه است که در انواع مختلف و با تفاوت‌هایی در روش تهیه و مواد اولیه روبرو است. در واقع می‌توان گفت که این آش از کامل‌ترین و مقوی‌ترین نمونه‌ی غذاهایی است که از گذشته و توسط نیاکان ما تا به امروز نسل به نسل گشته و دستور طبخ آن حفظ شده است تا در مراسم مذهبی مخصوصاً ایام محرم و صفر بیش از همیشه طبخ و بین عموم مردم توزیع شود. مردم استان یزد این آش سنتی را با استفاده از گندم پوست‌کنده، جوی پوست‌کنده، نخود، عدس، ماش، سبزی آش، لوبیاسفید، لوبیاقرمز، لوبیاچیتی، لوبیا چشم‌بلبلی، نمک، فلفل قرمز، زیره، آویشن، زردچوبه و پونه تهیه می‌کنند. البته همانگونه که قبلاً نیز ذکر شد این آش به روش‌های مختلفی و بسته به سلیقه‌ی آشپز با اضافه یا کم شدن مواد اولیه‌ی دیگری تهیه و طبخ می‌شود.



آش شولی یزد



آش شولی یزد

از معروف‌ترین غذاهای سنتی در استان یزد، آش شولی نام دارد. غذایی بسیار ساده و با روش طبخی آسان که در حین بی‌آلایشی از طعمی لذیذ و خوشمزه نیز برخوردار است. چاشنی اصلی این آش لذیذ و فوق‌العاده سرکه است که در نبود آن می‌توان از رب انار نیز استفاده کرد. مردم استان یزد این خوراک دوست‌داشتنی و مقوی را با استفاده از سبزی آش (اسفناج)، شوید، تره، جعفری، شنبلیله، چغندر، پیاز، آرد، نعنای، عدس، روغن، نمک، زردچوبه، سرکه و در صورت لزوم، رب انار تهیه می‌کنند.



آش ماش یزدی

یکی دیگر از غذاهای سنتی استان یزد آش ماش است که بویژه در شهرستان مهریز به وفور توسط زنان و مادران خانواده تهیه و طبخ می‌شود. البته این آش در استان گلستان نیز تدارک دیده می‌شود. یکی از خصوصیات بارز در تهیه این غذای عالی و پرخاصیت پخت سریع آن است. در استان یزد و شهرستان‌های تابع یزد این خوراک سنتی را در فصل سرد به عنوان صبحانه میل می‌کنند. آن‌ها برای تهیه آش ماش از برنج، ماش، سبزی آش (تره، جعفری، گشنیز و اسفناج) رب گوجه‌فرنگی، پیازداغ، نعناع‌داغ، نمک، فلفل، زردچوبه و مقداری روغن استفاده می‌کنند. ماش به دلیل مواد مغذی و مورد نیاز بدن انسان از جمله حبوباتی است که کارشناسان تغذیه و سلامتی توصیه‌های فراوانی برای مصرف آن به عموم مردم داشته‌اند. بنابراین پیشنهاد می‌کنیم حتماً این آش مقوی را تهیه و میل کنید.



آش آلو یزدی

یکی از آش‌های سنتی در استان تاریخی یزد، آش آلو نام دارد. این غذای لذیذ با طعم ترش آلو در فصول سرد سال بویژه فصل زمستان، بسیار لذیذ و دلچسب خواهد بود. مردم این استان نیز با طبخ این خوراک مقوی، خونساز و خوشمزه، لحظاتی گرم را برای اعضای خانواده‌ی خود به ارمغان می‌آورند. زنان و مادران خانواده‌های استان یزد برای تهیه این آش سنتی ترکیبی از مواد اولیه مانند: لپه، پیاز، روغن، سبزی آش، گوشت چرخ کرده، (البته در نوع دیگری از این آش گوشت چرخ کرده استفاده نمی‌شود)، برنج، آلو خشک، نمک و فلفل استفاده می‌کنند. توصیه می‌کنیم این آش مقوی و خوشمزه را در فصل سرد زمستان، تهیه و نوش جان کنید.



آش آبغوره

آش آبغوره از جمله آش‌هایی است که علاوه بر استان یزد در شهر تبریز نیز توسط زنان خانه‌دار تهیه و برای اعضای خانواده طبخ می‌شود. این غذای سنتی از خواص و ویژگی‌های بی‌شماری برخوردار است که برای سلامتی بدن بسیار مفید و ضروری است. از جمله فواید این غذا که به دلیل غوره باارزش تلقی می‌شود، می‌توان از بین بردن عطش، کاهش قند خون، و کاهش کلسترول بیان کرد. مردم استان یزد برای تهیه این غذای سنتی و اصیل، از سبزی آش، بلغور گندم، عدس، لوبیا چشم‌بلبلی، برنج، آب مرغ، (در صورت تمایل به جای آب مرغ از آب گوشت استفاده می‌شود) آبغوره، غوره، نعناع خشک، نمک، فلفل و روغن استفاده می‌کنند.



آش کدو

آش کدو از جمله غذاهای سنتی شهرستان تفت در استان یزد محسوب می‌شود که علاوه بر داشتن طعمی جالب و مطبوع، از خاصیت غذایی بسیار بالایی نیز برخوردار است. مصرف این غذای مفید برای بیماران دیابتی و حتی جلوگیری از دیابت بسیار توصیه شده است. مردم استان یزد برای تهیه و تدارک آش کدو از مواد اولیه‌ای همچون: ماش، نخود، لوبیا، عدس، کدو، پیاز، روغن، فلفل، نمک، شوید، آرد و برخی از ادویه‌ها استفاده می‌کنند. طبخ این غذای سنتی اغلب در فصول سرد سال، بویژه فصل زمستان صورت می‌گیرد که یکی از بهانه‌های خوب مادران خانواده‌های یزدی، برای جمع کردن افراد خانواده کنار



آش انار

آش از جمله ابتدایی‌ترین غذاهایی بوده که بشر از آن به عنوان غذایی گرم و مفید استفاده کرده است. با گذشت زمان و اضافه شدن ترکیبات اولیه، طعم و عطر آش‌ها نیز تغییر کرده و تنوع بی‌شماری از این غذای پرطرفدار و محبوب بوجود آمده است. به نظر می‌رسد آش انار یکی از غذاهای سنتی شهر شیراز محسوب می‌شود اما مردم استان یزد نیز این آش را به عنوان یکی از غذاهای محلی و قدیمی سرزمین خود می‌شناسند که بیشتر در شهرستان مهریز طبخ می‌شود. آن‌ها برای تهیه این غذای سنتی و مقوی از آب انار، عدس، لپه، سبزی برنج و مقداری گوشت استفاده می‌کنند. بهتر است بدانید این خوراک مقوی اثر درمانی بسیاری نیز خواهد داشت.



کوفته نخودچی یا کوفته یزدی

کوفته نخودچی که به کوفته یزدی نیز شهرت دارد، از جمله غذاهای سنتی در استان یزد است که در میان مردم این استان، بسیار محبوب و پرمصرف محسوب می‌شود. این خوراک لذیذ و خوشمزه با استفاده از موادی مانند گوشت چرخ کرده، پیاز، آرد نخودچی، سبزیجات معطر مانند تره و جعفری، نمک، فلفل و زردچوبه تهیه می‌شود.





خورشت به آلو
خورشت به آلو یکی دیگر از غذاهای سنتی و اصیل استان یزد به شمار می‌رود. ترکیب موادی همچون به و آلو، شیرینی و ترشی جالبی را به این غذای لذیذ و فوق‌العاده خوشمزه می‌بخشد. این خورشت از زمره غذاهای مجلس محسوب می‌شود چرا که با ترکیب مقداری شکر، می‌توان کمی از ترشی آلو را کاست و در عوض طعمی دلچسب‌تر را بوجود آورد. عطر و بوی وسوسه‌انگیز به آلو، طرفداران زیادی را در سراسر استان یزد از آن خود کرده است. مردم این استان زیبا با ترکیب موادی مانند: آلو، لپه، پیاز، روغن، مغز ران گوسفند یا گوساله، زردچوبه، زعفران، به، رب گوجه‌فرنگی، شکر، آب لیموترش، فلفل سیاه و زنجبیل این خوراکی خوشمزه و معطر را تهیه می‌کنند. توصیه می‌کنیم در فصل پاییز که مخصوص طبخ این خورشت دوست‌داشتنی است، به شهر کویری یزد سفر کرده و طعم آن را امتحان کنید.

قلیه کدو یزدی

قلیه کدو، غذایی سرشار از آنتی اکسیدان و در واقع نوعی خوراکی ضد سرطان به شمار می‌آید. این غذای مفید و مقوی، از جمله غذاهای سنتی و محلی استان یزد محسوب می‌شود که به دلیل طعمی فوق‌العاده لذیذ و دلچسب، طرفداران زیادی را در سراسر این استان کهن از آن خود کرده است. زنان و مادران هنرمند یزدی، با طبخ این غذای لذیذ که معمولاً در فصل پاییز بیش از دیگر فصول تهیه می‌شود، افراد خانواده را در کنار یکدیگر گرد آورده و لحظاتی شیرین را با میل کردن آن به عزیزانشان هدیه می‌کنند. مردم این استان با استفاده از کدوتنبیل، لوبیاقرمز، ماش، روغن، پیاز، نمک، فلفل، زردچوبه، شکر، دارچین، گردو و پودر نارگیل به طبخ این غذای اصیل می‌پردازند. این غذا بهترین گزینه برای درمان سرماخوردگی است و از ویتامین‌هایی مانند E و C برخوردار است که مانع شیوع آنفلوآنزا خواهد شد.





قیمه نخود یزد

یکی از غذاهای سنتی و بسیار پرطرفدار استان یزد، خورشت قیمه نخود نام دارد که از طعمی لذیذ و به یادماندنی نیز برخوردار است. کمتر گردشگری است که به این شهر تاریخی و مملو از آثار باستانی ایران زمین سفر کند و امتحان کردن طعم و مزه‌ی این غذای اصیل را در برنامه‌ی خود قرار ندهد. مردم استان یزد، با استفاده از نخود، گوشت گوسفند، رب گوجه فرنگی، لیمو عمانی، زعفران، سیب زمینی، پیاز، زردچوبه، نمک و فلفل به طبخ و تهیه‌ی این قیمه‌ی دوست‌داشتنی می‌پردازند. پیشنهاد می‌کنیم شما نیز هنگام سفر به یکی از قدیمی‌ترین شهرهای ایران، از خورشت قیمه نخود آن میل کنید.

کوفته لپه یزدی

از دیگر غذاهای سنتی و محلی استان یزد، کوفته لپه‌ی یزدی است که با تفاوت‌هایی نسبت به کوفته‌ی مشهور تبریز طبخ می‌شود. این کوفته بسیار لذیذ و معطر بوده و از رایج‌ترین و در عین حال پرطرفدارترین کوفته‌هایی است که در این استان تهیه می‌شود. مادران این استان برای تهیه و طبخ کوفته لپه از لپه، زرشک، پیازداغ، تخم مرغ خام و پخته، گوشت چرخ کرده، رب گوجه فرنگی، نمک و ادویه استفاده می‌کنند. این غذای لذیذ همراه با نان، سبزی خوردن، ماست و انواع ترشی میل می‌شود.



دبیرستان علوم نو
دبیرستان ریاضیات و فیزیک
آموزش و پرورش شهرستان تهران

طراح: مهدی صالحی

امکانات



۱. تجهیزات آموزشی هوشمند
۲. سایت کامپیوتر
۳. وب سایت تعاملی
۴. آزمایشگاه
۵. آزمایشگاه
۶. مجازی
۷. امکانات ورزشی



کتابخانه

اردوی بازدید از پژوهشگاه رویان
اردوی بازدید از ایران خودرو
جذب و تشویق دانش آموزان به نماز
جماعت و ترویج فرهنگ نماز اول
وقت
اردوی تفریحی باغ موزه دفاع مقدس
دعوت از متخصص تغذیه جهت
آموزش دانش آموزان برای مصرف
قرص آهن و مکمل ویتامین D
اردوی تفریحی سینما پردیس ملت

کارهای فوق برنامه

مسابقات احکام
مسابقات ریاضیات دو کلو کاپ
جشنواره خوارزمی
کسب رتبه برتر در مسابقات
دستاوردهای پژوهشی، پرورشی و
ورزشی
مقام اول در مسابقات فچات و خم مرغ
مقام اول در مسابقات پلیمپتون
مقام اول در مسابقات سازه های
ماکارونی



کسب و کارهای



فوق در دانشگاههای

آدرس: خیابان میرداماد،
فرسیده به ولی عصر، نبش
کوچه نور، پلاک ۳۳۵
شماره تلفن: ۲۲۰۰۲۰۰،
۸۸۷۸۸۸۴، ۸۸۷۸۹۹۵۵،
۴، ۸۸۸۷۸۷۸۳۲۹، ۸۸۸
۷۸۳۲۵