

بوستان علم



آرش سیدیان هریس
کلاس پنجم ابتدایی
معدل کل ۱۹/۸۱

صابا سیف‌اللهی اصل جقه
کلاس اول ابتدایی
معدل کل ۲۰

کوثر بریتان
کلاس دوم راهنمایی
معدل کل ۱۹/۸۸

نیما رستمی
کلاس سوم ابتدایی
معدل کل ۲۰

پویا درسته
کلاس اول ابتدایی
معدل کل ۲۰

مهدی ملانی کتده
کلاس اول ابتدایی
معدل کل ۲۰

سپیده احدی
کلاس دوم راهنمایی
معدل کل ۱۹/۷۸

معصومه احدی
کلاس دوم ابتدایی
معدل کل ۲۰

مسعود توکل غازی
کلاس دوم راهنمایی
معدل کل ۱۹/۹۱

فاطمه فوج پور دهقانی نژاد
کلاس چهارم ابتدایی
معدل کل ۱۹/۵۸

هانیه دوفالقاری فرجه قبانی
کلاس دوم ابتدایی
معدل کل ۱۹/۹۵

امین امیر سلیمانی پور
کلاس سوم ابتدایی
معدل کل ۲۰

آیدین نعمتی استیبار
کلاس دوم ابتدایی
معدل کل ۲۰

عاطفه جهانپان اسفهان
کلاس سوم ابتدایی
معدل کل ۲۰

محمد عبدالله پور
کلاس اول ابتدایی
معدل کل ۲۰

حاجیه علیزاده قاسمی
کلاس اول ابتدایی
معدل کل ۲۰

جلوه های معنوی در زندگی



زندگی برای هر یک از انسان ها با توجه به نوع پیش، تفکر، ایده و اعتقادی که دارند متفاوت است و اصولاً نحوه عملکرد ما در مسیر زندگی بستگی به پیش و تفکر ما در فرازهای مختلف دارد.

آنها برای مادیات ارزش قائلند. سعی و تلاش خود را در به دست آوردن جلوه های مادی خلاصه می کنند و در صدد هستند تا به قول خودشان این دوروزه عمر را خوش باشند. با روی آوردن به مسجلات و مادیات بر این باورند زمینه رفاه و آسایش خود و خانواده را فراهم کنند و آن گاه که به این باور رسیدند خود را در عرصه زندگی موفق قلمداد می نمایند. اما آیا واقعیت این گونه است؟

نظر و دیدگاه این است که در روی دیگر سکه زندگی معنویات وجود دارد. جلوه های زیبایی که شیرینی خاص خود را دارد. دعا و نیایش، نماز، روزه، حج، جهاد، امر به معروف، نهی از منکر و... هر یک حالات معنوی دارد که باید در این جایگاه قرار گرفت تا آن را باور

بوستان علم

سهیلا اریایی شادباد
کلاس دوم ابتدایی
معدل کل ۱۹/۷۹

لیلا اریایی شادباد
کلاس پنجم ابتدایی
معدل کل ۱۸/۹۲

حبیب توکل غازی
کلاس چهارم ابتدایی
معدل کل ۱۹/۹۲

زینب جعفرپور اصلی
کلاس دوم راهنمایی
معدل کل ۱۹/۲۴

هریسا جعفرپور اصلی
کلاس پنجم ابتدایی
معدل کل ۱۹/۳۷

سودا جعفرپور اصلی
کلاس سوم ابتدایی
معدل کل ۱۹/۳۸

علی ساعدی
کلاس سوم ابتدایی
معدل کل ۲۰

شیوا حسن نژاد
کلاس دوم ابتدایی
معدل کل ۲۰

شیوا پوربیارام
کلاس پنجم ابتدایی
معدل کل ۱۹/۷۷

علی انصاری
کلاس سوم راهنمایی
معدل کل ۱۹/۶۲

مهسا مرتضوی
کلاس سوم راهنمایی
معدل کل ۱۹/۴۴

سلوا مرتضوی
کلاس دوم ابتدایی
معدل کل ۲۰

خدیجه ناصری خلیجان
کلاس پنجم ابتدایی
معدل کل ۱۹/۵۶

حسین عطار قراملکی
کلاس دوم ابتدایی
معدل کل ۱۹/۴۴

مهدیه پیرکان
کلاس سوم ابتدایی
معدل کل ۲۰

رضا سالک جباری
کلاس اول ابتدایی
معدل کل ۱۹/۹۴

روشهایی برای حل مشکل بچه های خجالتی

خجالتی بودن، حالتی است که بسیاری از بچه ها از آن استفاده می کنند تا کاری را که دوست ندارند انجام ندهند. مثلاً وقتی ما کودکمان را مجبور کنیم که بنیاید و جلوی دوستانه پانچونواز و یا آمادگی ندارد و یا علاقه ای به این کار احساس نمی کند. با نشان دادن صفت های یک بچه خجالتی از این کار شانه خالی می کند. برای حذف و یا تعدیل این صفت در بچه ها می توانید از تکنیک های زیر استفاده کنید:

۱- هرگز فرزند خود را یک «بچه خجالتی» خطاب نکنید.

۲- از اینکه کودکمان تا توسط به این که خجالت می کشد کارهایی را که برایش ضروری است مثل مدرسه رفتن انجام ندهد، جلوگیری کنید و به او بگویید که احساس ناراحتی اش از رفتن به مدرسه را درک می کنید اما چون این مسئله ضروری در زندگی اوست بنابراین باید بپذیرد که به مدرسه برود البته می توان حتی مدرسه او را در این مواقع عوض کرد.

۳- هرگز با کودک خود در برابر دیگران، دوستانش، همبازی هایش، فامیل و... چرو بحث و امر و نهی و مشاجره نکنید.

۴- وقتی که او به ادامه یک مکالمه در حضور دیگران علاقه ای ندارد او را مجبور به حرف زدن نکنید.

۵- از رفتار و حرکات کودکمان پیش از حد مراقبت نکنید. توجه شما به او عادی باشد و او را همانظوری که هست بپذیرید و همواره به او یادآوری کنید که دوستش دارید. حرکات و توجه نامربوط و بیش از حد شما او را بشدت ناراحت و خجالتی خواهد کرد.

عجبه او بیاموزید که کودکان درونگرا - مثل او - و بیرونگرا هر دو محسناتی



فمری دهقان
شرکت آهنگری - امور اداری

چگونه از گناه جلوگیری کنیم

همانگونه که اتومبیل به ترمز نیاز دارد تا آن را کنترل کند و مانع از سقوط آن شود، انسان هم در خطرناک به کنترل نیاز دارد. اسلام برای کنترل از گناه ۴ راه نشان داده است:

۱- فکر کردن به عاقبت گناه - ۲- ایمان به خدا - ۳- ایمان به روز قیامت - ۴- عبادت

اما فکر کردن به عاقبت گناه:

فکر مانند آینه ای است که انسان می تواند زشتیها و زیباییهای خود را در آن ببیند، تا چه خوب است هر چند وقت یکبار فکر کنیم که خداوند چه نعمتهایی به ما داده است و تا چه اندازه از این نعمتها استفاده کرده ایم. برای آینده خود چه کرده ایم. اگر کارنامه ما درخشان است، خدا را شکر کنیم و اگر کوتاهی کرده ایم و مقصر هستیم، گذشته خود را جبران کنیم.

فکر کردن از راهای فراوانی دارد از جمله:

- فکر کردن درباره عاقبت گناه، عامل توبه است.
- فکر کردن درباره نعمتها، عامل دوست داشتن خداست.
- فکر کردن درباره مرگ، عامل کنترل هوسباست.
- فکر کردن درباره عذاب خدا، عامل ترس از خداست.
- فکر کردن درباره حوائد، عامل تواضع است.
- فکر کردن درباره سختیها، عامل استقامت است.
- فکر کردن درباره بزرگان، عامل رشد است.

از اختلالات تیروئید بیشتر بدانیم

نشانه های وجود اختلال در غده تیروئید کدامند؟

- خستگی، اضطراب، بی خوابی
- کاهش وزن یا وجود زیاد شدن اشتها
- افزایش ضربان قلب
- افزایش تعریق بدن
- حمل نکردن گرما
- سوزش چشم
- اختلال در فروردن آب دهان
- ضعف ماهیچه های بدن

چه موقع نزد پزشک برویم؟

در صورت مشاهده هر یک از علائمی که در بالا ذکر کردیم به پزشک مراجعه کنید تا با معاینه و آزمایش خون وجود یا عدم وجود بیماری در شما به موقع تشخیص داده شود تا بتوانید هر چه زودتر برای درمان آن اقدام کنید.

عوامل بروز اختلال کدامند؟

علت های گوناگونی برای ابتلا به بیماری های مرتبط با این غده مهم وجود دارد که از جمله آنها می توانیم به اختلال در سیستم ایمنی بدن، عوامل ژنتیکی، اختلال هورمونی در بدن، عمل جراحی، قرار گرفتن در معرض پرتوهایی که به بدن آسیب می رسانند، عادات غذایی و کمبود ید در نوع تغذیه اشاره کنیم.

چند توصیه:

هر چند وقت یک بار ناحیه گردن خود را تحت معاینه قرار دهید.

اگر تیروئید شما پرکار است سبزیجات را در برنامه غذایی خود بکنجانید.

سیگار نکشید. تحقیقات بسیاری ثابت کرده اند که استعمال دخانیات بر غده تیروئید تاثیر گذاشته و اگر هم در این غده اختلال وجود داشته باشد، بیماری آن تشدید می کند.

برای درمان بیماری خود می توانید از مکمل های چون ویتامین C و B کمپلکس استفاده کنید. البته هرگز از یاد نبرید که بدون مشورت با پزشک برای خود نسخه ای تجویز نکنید.

مادر مهربان تر است

خدمت و محبت به پدر و مادر هر دو توصیه شده است. در عین حال محبت نسبت به مادر توصیه بیشتری شده است. رسول خدا فرمودند: خواسته مادر از بابستی زودتر از خواسته پدر اجابت نمود. از حضرت علت این کار را سوال شد. حضرت فرمودند: چون مادر مهربان تر است.

در روایتی وارد شده است که «دعا» پدر نسبت به فرزند همچون دعای پامیر برای امت می باشد.

طبعاً دعای پامیر به اجابت می رسد، دعای پدر هم برای فرزند به هدف اجابت می رسد.

اعتماد قراردادی نیست

اعتماد یک امر قراردادی نیست که بیا من به تو اعتماد کنیم، تو به من اعتماد کن این طوری نیست. اعتماد را باید جلب کرد، با خوبی عمل، با رعایت اخلاق، با رعایت آداب، با رعایت حدود و نفوذ و موازین شرعی.

بی اعتمادی پایه محبت را از بین می برد. اگر زن احساس کرد شوهرش به او دروغ می گوید یا مرد احساس کرد که زنش به او دروغ می گوید، هر کدام احساس کردند دیگری در اظهار محبت صادق نیست این دیگر پایه های محبت را است خرابه نمود. اگر می خواهید محبت باقی بماند اعتماد را حفظ کنید و اگر می خواهید زندگی پایدار بماند باید محبت را نگه دارید.

مقام معظم رهبری
برگرفته از کتاب مطلع عشق

