بسم الله الرحمن الرحیم

▪ تحت نظارت حوزه مقاومت بسیج و انجمن اسلامی بانک سپه

رعد

نشریه الکترونیکی داخلی

شماره ۶ ▪ ۱۳۹۹/۱۲/۱



عناوین

ذکر توسل	۲	بصیرت	۴
یادداشت روز	۲	تربیت	۴
گفت و گو	۲	اخلاق کارمندی	۴
معرفت امام عصر(عج)	۲	ورزش در خانه	۵
جشن پیروزی انقلاب	۳	بازی خانگی	۵
اخبار	۳	کمک های مؤمنانه	۵
کرونا	۳	انتصابات	۵
اطلاعیه انجمن اسلامی	۳	اخبار انجمن اسلامی	۵
گزارش ویژه	۳	ارتباط باما	۵



سرمقاله

بسم الله الرحمن الرحیم

مردی ز کَنَنده در خیبر پرس
اسرار کرم ز خواجه قنبر پرس
گر طالب فیض حق بصدقی حافظ
سر چشمه آن ز ساقی کوثر پرس

۱۳ رجب روز میلاد امیرالمؤمنین را روز مرد نامیده اند زیرا مناسب ترین مصداق مردانگی، پس از نبی اکرم (ص) در وجود آن یگانه ی دوران ها تبلور یافت.
اوست که برای هر پوینده ی شرافت و جوانمردی بهترین مصداق است.
سخن از مردانگی به میان آمد دلمان برای این گمشده ی روزگارمان تنگ شد. اگر ذره ای مردی در وجود هر کسی باشد گوهر عدالت را در عمق جان خود می یابد و در کشاکش دهر نقش سنگ زیرین آسیا را برای خود برمی گزیند او دیگر آسایش را برای غیر خود بیشتر می پسندد و عافیت طلبی را برای آخرت خویش شایسته تر می داند. مردی برای هر مردی لازم است و برای آن مردی که عائله اش بیشتر است لازم تر و ضروری تر.
سرتان را درد نیاورم وساده تر بگویم، آن مردی که در این جامعه اسلامی مدیریت و تولیت بخشی از مردم را عهده دار می شود باید خواب و خوش را برای خود حرام بداند و دغدغه زیر مجموعه، مجال ذکر و فکرِ غیر را از او باید بستاند وگرنه مرد نیست و لحظه لحظه اش هیزم ریختن بر جهنم خویش است و ساعات مدیریتش، در آخرت اسباب خذلان و خسرانش خواهد شد. مدیری که از ترس ابتلا به نوائب، کنج اتاقش را بر حضور در میدان خدمت ترجیح می دهد و به این هم اکتفا نمی کند و مردان وسط میدان خدمت را نیز تخطئه نموده و کم عقل توصیف می کند جا دارد در روش خود تجدید نظری اساسی کند چون شجاعت و فداکاری جوهر مردانگی است.
امیر مومنان علی علیه السلام مرد میدان خدمت بود، نه فقط در عمر مدیریتش بلکه در تمام عمرش.
نگو او علی بود و بی نظیر
بگو او میزان است و معیار
شهید قاسم سلیمانی را یاد کنیم. او در عصر ما و از ما و در بین ما پرده های زیبایی از مردانگی را در سیل سهمگین بهار سال ۹۸ و در تمام لحظات دفاع مقدس و دفاع از مظلومان شام و عراق از شیعه و سنی تا مسیحی و ایزدی خلق کرد.

اما نام مردانگی با عدالت نیز گره خورده و مرد باید در برخوردار نمودن عائله تحت تکفلش از امکانات به عدالت رفتار کند. نور چشمی و سفارش شده در قاموسش بی معنا باشد و شایستگی و تقوا ملاکش باشد همان که ملاک پروردگار خوبی ها در قرآن کریم بیان شده است.

اما روز پدر
نبی اکرم (ص) در حدیثی، وجود مبارک خودشان و امیرالمؤمنین امام علی (ع) را پدران امت معرفی نموده اند.
پدر واژه ی مرد را با عطوفت مهربانی و فداکاری عجین می نماید.
در مکتب حقایق پیش ادیب عشق
هان ای پسر بکوش که روزی پدر شوی
بس است! دعا کنیم
خدایا مجردهای مذکر از ما را با ازدواج، مرد و مردان ما را پدرانی عادل، فداکار و مهربان قرار بده

آمین یارب العالمین...

ذکر توسل



شاید این زمزمه سردار شهید حاج قاسم سلیمانی به گوشتان خورده باشد که: «الا یا اهل عالم من حسین را دوست دارم» اگر نشنیده اید از این لینک بشنوید.

اکنون روایت بسیار امید بخش زیر را بخوانیم:

■ روزه ی اول امام حسین (علیه السّلام)

اولین بار است که آقا ابی عبدالله روزه گرفته، فاطمه (سلام الله علیها) فرستاد دنبال آقا رسول الله (ص) ،بابا جان ! یا رسول الله اولین بار است حسین (علیه السّلام) روزه گرفته، افطار قدم رنجه کنید، خدمت شما باشیم،

همه کنار سفره ی افطار حسین جمعند، وقت افطار که شد، آب مقابل حسین (علیه السّلام) گذاشتند، وقتی خواست افطار کند یک نگاه به صورت جدش رسول الله (ص) کرد، یا جدّاه، به من چه می دهی افطار کنم؟

یک نگاه به صورت زیبای حسین (علیه السّلام) کرد، فرمود: نصف عبادت های من برای آن هایی که تو را دوست دارند،

امیرالمؤمنین (علیه السّلام) فرمود: حسین جان افطار کن، بابا جان به من چه می دهی افطار کنم؟ امیرالمؤمنین فرمود: نصف عبادت های من برای آن هایی که تو را دوست دارند. (فردای قیامت یک وقت به پرونده ی اعمالت نگاه می کنی عبادت های علی علیه السلام را می بینی)

حضرت فاطمه (سلام الله علیها) فرمود: پسرم افطار کن،

مادر به من چه می دهی افطار کنم؟

نصف عبادت های من برای آن هایی که برای تو گریه می کنند (ثواب یکی از آن نمازهای شب نشسته حضرت زهرا (سلام الله علیها) برای همه ما بس است، ثواب یکی از آن تازیانه هایی که در راه ولایت خورد برای مغفرت ما در روز قیامت بس است)

امام حسن (علیه السّلام) فرمود: داداش افطار کن، برادر جان شما به من چه می دهی؟ فرمود: فردای قیامت خودم بر در بهشت می ایستم و یک یک محبّانت را وارد بهشت می کنم، وقتی همه ی آنها وارد بهشت شدند، بعد خودم وارد می شوم.

حالا بار دیگر از اعماق دل با اشک چشم بگو:

الا یا اهل العالم من حسین را دوست دارم.

منبع روایت:
کبریت احمر،مرحوم بیرجندی

گفت وگو

-گفت : چرا نظام با آمریکا مذاکره نمی کنه؟

+گفتم : مگه مذاکره نکردیم؟

-گفت : منظورم اینه که الآن که اونا میگن دوباره بیایید چرا ایران قبول نمی کنه؟

+گفتم : خوب اول اونا زدن زیر همه ی تعهداتشون و از معاهده خارج شدند در حالی که ما بیش از دوسال به همون معاهده عمل کردیم و منتظر موندیم که برگردند ولی برنگشتند. خودت اگه با من خونه ای رو قولنامه کنی من بزنم زیر قولنامه دو سال نه دو ماه منتظر می مونی؟

-گفت : حالا که میگن برگردیم به برجام

+گفتم : خوب ما هم می گیم اول شما رفتید شما باید برگردید. وانگهی شرط گذاشتند و میگن برگشتن ما پیش زمینه مذاکرات بعدی موشکی و منطقه ای است. و عربستان و اسرائیل هم باید تو مذاکرات باشند.

-گفت : خوب حالا چه عیبی داره ما بشینیم راجع به موشکی و حضور منطقه ای هم مذاکره کنیم؟

+گفتم : خوب اونا دوباره به بهانه ی موشکی و حضور منطقه ای تحریم ها رو نگه می دارند و اگه اون هم قبول کنیم میرن سراغ مسائل دیگه ای مثل تصویب هم جنس بازی و حذف سپاه و بسیج و شورای نگهبان و تا کشور ما رو تجزیه نکنن ول کنه تحریم نخواهند بود.

-گفت : خیلی بدبینی از کجا تا تجزیه کشور رفتی؟

+گفتم : مگه خود کلینتون تو کتابش نوشته برای تشکیل داعش به صد کشور سفر کردم؟ خُب همون داعش که آمریکا اون رو تشکیل داد نقشه ی ولایت هاش رو ترسیم کرده بود که ولایت خراسان و آذربایجان و بقیه نقاط ایران رو جزو قلمرو خودش اعلام کرده بود.

اصلا علت حضور منطقه ای ایران همین توطئه آمریکائیها در تشکیل داعش بود که ایران برای سرکوب داعش در عراق و سوریه به دعوت رسمی دولتهاشون حضور پیدا کرد. ساده نباش داداش بذار نفس بکشیم این آمریکایی که سنگش رو به سینه میزنی به نفَس کشیدنت هم راضی نمیشه من و تو را هم سَوا نمی کنه همه رو از دم تیغ میگذرونه... بلایی که سر مردم سوریه و عراق بدست داعش آوردند تمرین بود برنامه اصلیشون برای ایران بود ...

یادداشت روز

قاعده کار ما این است که یادداشت روز به مناسبت های مهم پیش رو و تحولات روز تعلق بگیرد اما ترافیک تحولات و مناسبت های مهم پیش رو آنقدر زیاد است که ذهن نگارنده را در کشاکش اولویت ها قرار می دهد.

بگذارید از اولویتی شروع کنیم که همه ی اولویت ها به احترامش کنار می روند.

درست تشخیص دادید، جان عالم به فدای ارباب دلها سالار شهیدان اباعبدالله الحسین علیه السلام که اواخر اسفندماه امسال مصادف با سوم شعبان میلاد باسعادتش را جشن خواهیم گرفت.

راستش را بخواهید به برادران پاسدار غبطه می خورم که روزشان مزین به روز میلاد آن دُردانه آسمانها و زمین شده البته بجا هم بوده چون امام حسین پاسدار بلامنازع اسلام و آزادگی و همه ی فضائل است و اوست که نه فقط مسلمانان بلکه مسیحیان و حتی گاندی هندو نیز به الهام گرفتن از او مباهات می کنند.

میلاد ارباب فضل و ادب و وفاداری و ولایتمداری حضرت اباالفضل العباس علیه السلام را هم در پیش رو داریم که به جانبازان سرافرازمان این روز فرخنده را تبریک می گوییم کاش بتوانیم در موعد میلاد سیدالساجدین(ع) ویژه برنامه ای برای آن امام بزرگوار داشته باشیم و عید مبعث هم نیز مستلزم بزرگداشتی ویژه است. به هر تقدیر پیشاپیش تبریک ما را برای همه ی اعیاد متراکم پیش رو پذیرا باشید.

و اما تحولات روز

رهبر معظم انقلاب در بیانات ۲۹ بهمن نکاتی چند را در باب انتخابات ریاست جمهوری که در خرداد ماه ۱۴۰۰ برگزار خواهد شد بیان فرمودند و بیانات مفصل تر در این باب را به آینده موکول نمودند

اهمیت حضور حداکثری مردم و سپس انتخاب فرد اصلح، دو وظیفه مهم انتخاباتی مردم در بیانات ایشان بود.

اما چرا حضور حداکثری را معظم له نسبت به انتخاب اصلح در اولویت قرار دادند

زیرا امنیت کشور و خنثی کردن توطئه دشمنان مرهون این حضور حداکثری است که به نظر می رسد هر فرد یا جریانی که بر خلاف آن حرکت کند بر علیه امنیت ملی اقدام نموده است و هر کس نسبت به تحریض مردم به شرکت در انتخابات اقدام کند گویا در خط مقدم دفاع، مجاهدت نموده

معرفت امام عصر (عج)

یکی از انتظارات حضرت مهدی (عجل الله فرجه) از بانوان :حفظ حجاب است

•یک داستان واقعی :

مرحوم آیت الله سید محمدباقر مجتهد سیستانی (ره) پدر آیت الله سید علی سیستانی مرجع عالی عراق تصمیم می گیرد برای تشرّف به محضر امام زمان (عجل الله فرجه) چهل جمعه در مساجد شهر مشهد زیارت عاشورا بخواند. در یکی از جمعه های آخر، نوری را از خانه ای نزدیک به مسجد مشاهده می کند. به سوی خانه می رود می بیند حضرت ولی عصر امام زمان (عجل الله فرجه) در یکی از اتاق های آن خانه تشریف دارند و در میان اتاق جنازه ای قرار دارد که پارچه ای سفید روی آن کشیده شده است. ایشان می گوید هنگامی که وارد شدم اشک می ریختم سلام کردم، حضرت به من فرمود: «چرا اینگونه به دنبال من می گردی و این رنج ها را متحمّل می شوی؟! مثل این باشید- اشاره به آن جنازه کردند- تا من بدنبال شما بیایم» بعد فرمودند: «این بانویی است که در دوره کشف حجاب- در زمان رضا خان پهلوی- هفت سال از خانه بیرون نیامد تا چشم نامحرم به او نیفتد.»

[شیفتگان حضرت مهدی (عجل الله فرجه)، جلد ۳، صفحه ۱۵۸]

اخبار

▪به مناسبت حلول چهل و دومین دهه فجر انقلاب اسلامی سرودهای یادآور روزهای پیروزی انقلاب از بلندگوهای ساختمان های ستادی در این ایام پخش شد.

▪گروهی از بسیجیان بانک به مناسبت دهه فجر با صعود به ارتفاعات کلک چال پرچم مقدس کشورمان را به اهتزاز در آوردند و در کهف الشهدا نائب الزیاره همه همکاران شدند.

▪مسابقه خاطره نویسی انقلاب با موضوع بگوبدانم به همت پایگاه بسیج خواهران بانک در ایام دهه مبارکه فجر برگزار شد

▪مسابقه تولد انقلاب با محتوای پخت کیک تولد انقلاب توسط خانواده همکاران به همت پایگاه مقاومت بسیج شهید ساعد منطقه شرق تهران در ایام دهه مبارکه فجر برگزار شد

▪مسابقه قرائت قرآن کریم ویژه همکاران به همت حوزه مقاومت بسیج شهدای بانک در سطح کلیه همکاران در ایام دهه مبارکه فجر بصورت مجازی برگزار شد.

اطلاعیه انجمن اسلامی

طرح اهدای کمک های شب عید به نیازمندان، امسال نیز طبق روال همه ساله توسط انجمن اسلامی به یاری خداوند متعال صورت می پذیرد.

لذا از کلیه همکاران نیک اندیش و نیکوکار بانک دعوت می شود کمک های خود را به حساب جاری ۱۲۴۵۸۰۰۱۹۲۵۱۱ واریز نمایند

کرونا

خطر کرونای انگلیسی در کمین است

به مصداق آیه کریمه ی ۱۹۲ سوره مبارکه بقره حفظ جان از واجبات است.

بر اساس توصیه پزشکان ؛

راه‌های پیشگیری از ابتلا به ویروس جهش‌یافته و ویروس کرونای قبلی، مشابه یکدیگر و شامل شست‌وشوی مکرر دست‌ها، رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی، پرهیز از سفرهای غیرضروری و عدم شرکت در تجمعات و استفاده از ماسک و در خانه ماندن است.

لذا از کلیه همکاران استدعا داریم نسبت به رعایت موارد مذکور، دقیق و مراقب باشند.

گزارش ویژه

عزم والا و همت بلند همکاران نوعدوست بانک سپه در کمک مومنانه امواج زیبایی را در نقاط مختلف کشور اسلامی عزیزمان خلق کرد.

به همت حوزه مقاومت بسیج شهدای بانک، باکمک های مومنانه همکاران بانک سپه تبلت های با کیفیت تولید داخل با اخذ تخفیف بالا در قیمت که بر تعداد این کمک ها افزود، تهیه شد و با هدایت پایگاههای بسیج در مناطق مختلف بانک به دست دانش آموزان نیازمند در اقصا نقاط کشور عزیز و پهناورمان رسید.

تصاویر این رویداد از مناطق مختلف که توسط پایگاههای بسیج به دستمان رسیده بدلیل وجوب ملاحظه و رعایت حرمت مخاطبین این کمک ها قابل انتشار نیست.

جشن پیروزی انقلاب

رودخانه خروشان انقلاب سدها را می شکند

امسال راهپیمایی ۲۲ بهمن در شرایط ویژه برگزار شد.

کرونا در صدد بود راهپیمایی امسال را به تعطیلی بکشاند اما تدبیر فرزندان انقلاب به کرونا رودست زد و راهپیمائی متفاوتی رقم خورد.

ملت انقلابی، این بار سوار بر مرکب های عشق به امام و انقلاب آمدند تا اعلام کنند در مقابل هیچ سدی کم نخواهند آورد.

گویی دست تقدیر، این بار ملت انقلابی را بر مرکب های بادپا سوار کرده تا مفهومی روشن را اعلام کند که: سرعت دهید حرکت انتشار انقلاب را که چشم مظلوم بنی آدم در انتظار گام دوم انقلاب اسلامی است.

ساعت نه صبح وعده گاه همکاران بسیجی تهران در مقابل ساختمان شهید سلیمانی بود.

بسیجیان موتورها و خودروها را آن روز وقف انقلاب کرده بودند و گویی بر بال فرشته ها سوار شده بودند و یکی پس از دیگری به وعده گاه می آمدند تا پرده ای به یاد ماندنی از انقلابشان را رقم زنند.

پرچم هایی که بر وسائط نقلیه نصب کرده بودند، شادی سوارانشان را با رقص زیبایی، به رخ می کشاند.

شعارهای انقلاب سرداده شد و حرکت از ساختمان شهید سلیمانی به سوی محور انقلاب اسلامی آغاز شد.

در این سو ایستگاه صلواتیِ دایر شده توسط بسیجیان، انبوه راکبانِ انقلاب را بدون کمترین اختلال در حرکتشان پذیرایی می کرد، پوسترهای تصویر سکاندار انقلاب منتشر شده توسط بسیج شهدای بانک سپه در سطح کلیه راهپیمایان توزیع شده بود و خبرگزاری ها در تصاویر ثبت شده از جای جای این راهپیمایی شکوهمند این پوسترها را مخابره می کرد.

وقتی حرکتی از دل برخیزد لاجرم بر دل ها نشیند.

این عزم باشکوه به تهران بزرگ منتهی نشد در تمامی مراکز استان ها این همکاران بسیجی بانک سپه بودند که عزم انقلابی خود را به صحنه آورده بودند تا یک بار دیگر و این بار متفاوت، به منصه ظهور بکشانند گوشه ای از این شور را در تصاویر زیر به تماشا بنشینیم؛

تصاویر مربوط به راهپیمایی موتوری و خودروئی بسیجیان بانک در تهران











ادامه در صفحه بعد

جشن پیروزی انقلاب

تصاویر ایستگاه زیبای صلواتی دایر شده توسط بسیج بانک سپه در مسیر راهپیمایی ۲۲ بهمن در تهران







تصاویر پوسترهای زیبای منتشر شده توسط بسیج شهدای بانک در دست راهپیمایان که در خبرگزاریها منتشر شد





راهپیمایی خودرویی همکاران منطقه خوزستان



تصاویری از راهپیمایی خودرویی همکاران منطقه اصفهان









بصیرت

بصیرت در کلام امام خامنه‌ای

بصیرت؛ یعنی اینکه بدانی "معاویه"ها، به سست عنصرهای سپاهِ امیرالمومنین (علیه السلام) " دل بسته اند.

بصیرت یعنی اینکه بدانی تاریخ، تکرار می شود، نه با جزئیاتش ، بلکه با خطوط کلی اش...

تربیت

نکته ای در باب تربیت کودکان

مطالعات نشان می‌دهد که اگر به کودک چیزی را مدام بگویید او هم شروع به مخالفت با شما می‌کند.
در حالیکه اگر بعد از یکبار گفتن ادامه ندهید کودک هم آن را رها خواهد کرد.

به عنوان مثال، وقتی روی میز می‌زند اگر یکبار به او بگویید که "نزن پسرم" فوقش دو بار می‌زند و بعد آن را کنار می‌گذارد ولی اگر بگوییم "نزن، نکن، من به تو نگفتم و ..." کودک شروع به لجبازی می‌کند و آن را ادامه می‌دهد.
البته این بدان معنا نیست که مسئولیت های آنها را به آنها یادآوری نکنید.

اخلاق کارمندی

■ خدمت خالصانه
کار برای خدا نه برای پست و ارتقا

یک کارمند هوشیار متدین، در همه حال،خود را کارمند و کارگزار خداوند می داند لذا اجر و ثواب خدمت به مردم را با هیچ قیمتی به جز جلب رضایت خداوند عوض نمی کند.
حافظ چه زیبا در این موضوع گفته:

تو بندگی چو گدایان بشرط مزد مکن
که خواجه خود روش بنده پروری داند

چه بسا کار خوبی از جهت مادی و تاثیر گذاری بسیار بزرگ و وسیع است ولی از آن جا که رنگ خلوص به خود نمی گیرد در نزد خداوند هیچ ارزشی ندارد و به بال مگسی نمی ارزد. اگر خدای ناکرده عملی رنگ ریا و تظاهر داشته باشد، نه تنها باطل ، که گناهی بس بزرگ و در حد کفر است. در روایتی آمده است که : کسی را در صف محشر می آورند و به او می گویند: چه کاره بودی ؟ جواب می دهد: من هفتاد سال برای رضای خدا درس دین می آموختم و از معصومین علیهم السلام برای مردم حدیث می خواندم و آنان را موعظه می کردم و خطاب می شود: درست است که هفتاد سال چنین کردی اما تنها برای خدا نبوده بلکه به خاطر این بود که به تو بگویند بارك الله ! چه عالم خوبی است ! و یا برای این بود که شهرتی پیدا کنی و برای خودت موقعیت اجتماعی کسب نمایی و این جا است که انسان گیر می کند، چرا که کارهایش رنگ خلوص نداشته و یا تواءم با تظاهر و ریا بوده است . از همین رو دستور می رسد که او را به رو، به آتش بیندازید.

انتصابات

دعای پیامبر اکرم (ص) برای انتصابات

دعای معروفی پیامبر اکرم برای کسی که انتصاب خوب انجام می دهد دارد که اگر بگویم همه شنیده اید؛ اللهم والِ مَن والاه اگر ولایت را به معنای سرپرستی معنا کنیم که همینطور هم هست معنای این دعای معروف پیامبر اکرم در روز غدیر خم می شود: پروردگارا ولی و سرپرست کسی باش که علی را به سرپرستی خود برگزیند.حالا ترجمه ی فرازی از آیت الکرسی را بخوانیم؛ خداوند ولی و سرپرست کسانی است که ایمان آوردند ، آنان را از تاریکی ها خارج و به نور داخل می کند. بنابراین اگر یک مدیر ارشد بخواهد خودش را از اهل نجات قرار بدهد و مشمول این آیه و در معرض دعای خیر نبی اکرم قرار گیرد باید در انتصابات خود ملاک و شاخصه ی تقوا و پرهیزگاری را در راس ملاکها قرار دهد چرا که علی علیه السلام بالاترین شاخصه اش تقوا بود. مولای متقیان از حیث نماز در قله بود از حیث عبودیت در قله بود و از حیث شجاعت و همه ی شئون الهی در قله قرار داشت و اگر مدیری انسانی خدانشناس و بی نماز و بی تقوا را ولایت دهد و بر بخشی از جامعه مسلمین سرپرست نماید خود را از دایره ی دعای اللهم والِ مَن والاهُ نه تنها خارج نموده بلکه قهراً خود را به دعای عادِ مَن عاداهُ وارد نموده و این یعنی سخط الهی و دوزخ سوزان. از این قاعده مستثنی نیست کسی که چنین پدیده ای را می بیند و آن مدیر نگون بخت را نهی از منکر نمی کند و کسی که در انتخابات، کاندید با تقواتر و خداشناس تر را در میان گزینه های دیگر بر نمی گزیند و کسی که همسر با تقواتر را برای خود برنمی گزیند و کسی که دوست با تقواتر را به دوستی برنمی گزیند و ... وای بر او چرا که پروردگار متعال وعده کرده که چنین منتخبی را که بر اساس ملاک ایمان و تقوا انتخاب شده یاری کند و به نور داخل کند و برکات این یاری الهی، ناگزیر شامل دستگاه خدمت او و زیر مجموعه ی تحت امر او نیز خواهد شد. خدایا در انتخاب ها و انتصاب ها ما را به حال خودمان رها نکن

اخبار انجمن اسلامی

همزمان با میلاد حضرت صدیقه طاهره فاطمه زهرا سلام الله علیها کتاب الکترونیکی بسیار کم حجم از سیره ی زندگی آن بانوی گرامی اسلام تهیه و همراه با مسابقه ، در وبسایت انجمن اسلامی بانک قرار گرفت.

بیش از پانصد نفر از همکاران در این مسابقه شرکت کردند و پنج نفر به قید قرعه بشرح ذیل انتخاب شدند که هدایای این عزیزان تقدیم شد:

آقای مهدی مهرابی ؛ خانم باغ بدران ؛ آقای سلیمان رامید ؛ آقای پرویز ملاشاهی ؛ آقای عبدالله مزینانی

اولین مسابقه پیامکی با موضوع بیانات روز ۱۹ بهمن رهبر انقلاب برگزار شد که بیش از دوهزار نفر از همکاران در این مسابقه شرکت کردند.اغلب پیام های همکاران در خصوص این مسابقه حاوی استقبال از استمرار این مسابقه و افزایش جوائز آن بود.انجمن اسلامی اعلام کرد مسابقه پیامکی انشاءالله استمرار خواهد داشت.

"جهت برقراری ارتباط با عوامل نشریه ارسال انتقادات و پیشنهادات و همچنین همکاری با نشریه الکترونیکی داخلی رعد از طریق پیام رسان سروش به آدرس اول و دوم مراجعه نمایید"

با تشکر از نگاه سبزتان

ورزش در خانه

نام تمرین : تحت شکم با بارفیکس
نوع تمرین : قدرتی
سطح تمرین : پیشرفته

عضلات اصلی : شکم
عضلات دیگر : -
تجهیزات : بارفیکس

آموزش تمرین :

۱. از یک بارفیکس آویزان شوید .پاها را صاف نگه دارید. این وضعیت شروع تمرین می باشد.
۲. سعی کنید پشت خود را صاف نگه دارید . زانو را خم کنید و به سمت بالا بیاورید.
۳. کمی مکث کنید و سپس پا را به سمت پایین ببرید.
۴. به تعداد مناسب حرکت را تکرار کنید .

بازی خانگی

▪ بچه ها را در یابیم

نام بازی: سبد پر (نشانه گیری)
◂ نام محلی: نشانه گیری
◂ اهداف کلی: یادگیری پرتاب و نشانه گیری، تمرکز حواس
◂ اهداف جزئی: ایجاد هماهنگی بین حواس و حرکت اعضای بدن، یادگیری اعداد و پیروی از مقررات
◂ تعداد بازیکن: حداقل ۲ نفر
◂ سن بازیکنان: ۴ الی ۷ ساله
◂ ابزار لازم: تعدادی گوی یا توپ کوچک یا گردو ، یک عدد سبد، قطعه ای گچ
◂ محوطه بازی: جایی مانند حیاط یا اتاق
◂ شرح بازی: خط شروع با گچ در حیاط و یا یک رشته طناب در داخل اتاق، روی فرش مشخص و بچه ها به نوبت، پشت خط می ایستند. با نوبت به نفر اول چند گردو (مثلاً ۶ تا) داده می شود تا یکی یکی آنها را به داخل سبدی که در فاصله ای مناسب قرار دارد بیندازند که با هر توفیق امتیاز می گیرد و از همانجا گردوی دوم را. چنانچه اگر موفق نشد یک قدم به عقب رفته و از آنجا می اندازد باز در صورت توفیق، امتیازی گرفته و یک قدمِ عقب رفته را جلو می آید و گردوی سوم را پرتاب می کند.

بدین ترتیب گردوهای بعدی را می اندازد و بدیهی است با هر موفقیت یک امتیاز می گیرد که درست برابر گردوهای داخل سبد است و در خاتمه کودکی که امتیاز بیشتری کسب کرده است برنده بازی است.

استثناً به عنوان تشویق، کودکی که هیچ امتیازی نداشته باشد می تواند با آخرین گردو، شانس خود را از روی خط شروع آزمایش کند و آن را از آنجا نشانه گیری و پرتاب کند که در صورت موفقیت تمامی خطاهای سابقش امتیاز محسوب می شود و الّا از دور مسابقه خارج خواهد شد.

کمک های مؤمنانه

چهارمین مرحله کمک هاي همکاران بانك سپه منطقه آذربایجان شرقی به زلزله زدگان میانه و سراب

بازدید و بدرقه کاروان کمک های همکاران بانک سپه به زلزله زدگان میانه و سراب توسط مدیر شعب محترم منطقه از محل کارخانه آذر سیلوان تبریز بعنوان تامین کننده یخچال و گازهای کاروان صورت پذیرفت

در این بازدید که با همراهی جناب آقای هنربر معاونت محترم اداره کل مدیریت بحران استانداری ، جناب سرگرد رضائی فرمانده محترم بسیج کارمندی ادارات استان و معاونت های محترم مالی و اداری ، اعتباری ، روسای محترم دوایر حراست ، فرمانده پایگاه ولایت فقیه منطقه ، بازرسی ، روابط عمومی بود ، جناب آقای موسوی مدیر منطقه ضمن قدردانی از مدیریت مجموعه آذرسیلوان تبریز که تولید کننده یخچال ها و اجاق گازهای اهدایی بودند ، کار خیر و خداپسندانه همکاران غیور بانک سپه را که در قالب چهارمین مجموعه درحال ارسال به مناطق زلزله زده بود ستوده و افتخار آمیز دانست و از همه همکاران بانک بزرگ سپه قدردانی نمود. در ادامه جناب آقای هنربر معاونت محترم اداره کل مدیریت بحران استانداری و نماینده استاندار محترم آذربایجان شرقی با بر شمردن اهمیت فراوان حضور چشمگیر ملت شریف ایران در صحنه های کمک به همنوعان و آسیب دیدگان بلایای طبیعی از تلاشها و کمک های همکاران محترم بانک سپه کشور قدردانی نمود.

لازم بذکر است در چهارمین مرحله کمک های همکاران بانک سپه به زلزله زدگان میانه و سراب تعداد ۶۵ دستگاه یخچال فریزر ۱۸ فوت و ۴۰ دستگاه اجاق گاز طرح فر به هموطنان آسیب دیده اهدا گردید.

در پایان مراسم جناب آقایان موسوی ، رضائی ، هنربر و هیئت همراه از مجموعه آذرسیلوان تبریز بازدید نمودند.