



یاد و خاطره  
شهدای هفتم تیر  
سال ۱۳۶۰  
گرامی باد



دو هفته نامه اطلاع رسانی، آموزشی و پرورشی - سال چهارم - شماره شصتم - دوشنبه ۳۱ خرداد ۱۴۰۰ - ۱۰ دی‌المنه ۱۴۴۲

موسسه فرهنگی شهدای موقوفه اسلامی



# شعله‌های خورشید

- تحلیل رهبر معظم انقلاب از سیاست‌ورزی امام رضا (ع)
- همسفر سلام؛ نامه یک معلم پرورشی به دانش آموزانش



## شور انتخاباتی در مدارس شهدای مؤتلفه اسلامی

امسال نیز الحمدلله، شور انتخاباتی در مدارس شهدای مؤتلفه اسلامی برقرار بود و دانش‌آموزان و فارغ‌التحصیلان و همکاران مدارس شهدای مؤتلفه اسلامی با حضور پرشور در پای صندوق‌های رای، با آرمان‌های شهدا و امام شهدا تجدید میثاق نمودند.

همچنین سه مدرسه شهدای مؤتلفه اسلامی ( دبستان پسرانه تهران، دبیرستان دوره دوم دخترانه تهران و دبیرستان دوره اول دماوند) حوزه انتخابیه بود و همکاران محترم مقاطع علی‌الخصوص مهمانداران محترم قبول زحمت نموده و به پذیرایی از مسئولین زحمتکش حوزه‌های انتخابیه پرداختند.

همچنین در شهرستان دماوند، مسئولین شهری از جمله فرمانده و جانشین سپاه پاسداران انقلاب اسلامی شهرستان دماوند با حضور در مدرسه شهدای مؤتلفه اسلامی، رای خود را به صندوق انداختند.



### صاحب امتیاز:

نشریه داخلی موسسه فرهنگی شهدای مؤتلفه اسلامی

مدیر مسئول: حسین حائری زاده

سرمدبیر: وحید نوروزی

مدیر اجرایی: سید حسن صدری

صفحه آرایی و گرافیک: وحید نوروزی

دبیران گروه‌ها:

گروه آموزشی، پژوهشی: نقی کلارستانی (نوری)

گروه ورزش: وحید کئیبری

گروه سلامت: مصطفی مسرور خسروی

همکاران تحریریه:

زینب کلاتری، مرضیه رستگار، زهرا شاه‌ویسی، منیره صداقت

رضا صادقی، حمیدرضا عقیقی، سعید مرتضوی، مصیب کریمی،

مهدی خانه‌مسجدی، محمدجواد مقدمی

با تشکر از مدیران، معاونین پرورشی و آموزشی

و روابط عمومی مقاطع شهدای مؤتلفه اسلامی

### معرفی کتاب

## زن آقا



ادامه در صفحه ۱۲

### ورزش

## دیسک کمر چیست؟



دیسک‌های کمر، صفحات دایره‌ای بین مهره‌ها هستند که مهره‌های مجاور را در ستون فقرات به هم متصل ...

ادامه در صفحه ۱۰



## ارزیابی آنلاین (قسمت دوم)

• نقی کلارستانی (کارشناس آموزش موسسه)

در این مقاله، ما به روش‌های مختلفی برای ارزیابی یادگیری دانش‌آموزان با استفاده از فناوری نگاه خواهیم کرد. در اینجا ۹ روش ارزیابی آنلاین آورده شده است که مطمئناً از آموزش پشتیبانی می‌کند و مخاطبان شما را درگیر می‌کند و به معلمان، بینشی از روند یادگیری دانش‌آموزان خود می‌دهد، در قسمت پیش به ۳ روش اشاره کردیم و در این قسمت به روشهای بعدی اشاره خواهیم کرد.

### ۴. مصاحبه‌های آنلاین



شما می‌توانید یک کنفرانس ویدئویی را در آموزش آنلاین خود قرار دهید تا یادگیری شخصی‌تر شود. در طول مصاحبه‌های کوتاه آنلاین، دانشجویان می‌توانند مهارت خود را در زبان، ادبیات، تاریخ و سایر دوره‌ها نشان دهند، به عنوان مثال،

تسلط بر مهارت‌های خاص یک نیاز مهم است. بعضی اوقات ممکن است انجام مصاحبه‌های گروهی مفید باشد (برای مثال برای گزارش پروژه‌های تیمی).

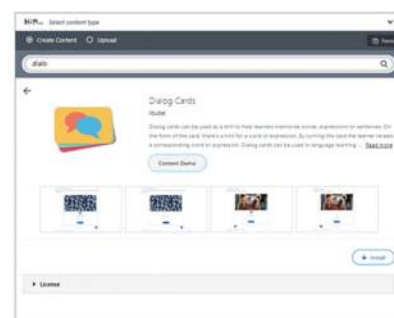
مصاحبه‌ها همچنین می‌توانند شامل یک جزء راهنمایی باشند که به دانشجویان امکان می‌دهد فوراً از مریبان بازخورد بگیرند و به آنها کمک کنند تا نسبت به مطالعات خود احساس مسئولیت بیشتری کنند.

### چگونه می‌توان مصاحبه آنلاین ایجاد کرد؟

شما می‌توانید مصاحبه‌های آنلاین را با کمک ابزارهای کنفرانس وب مانند بیگ بلو باتوم (Big Blue Bottom) به اشتراک بگذارید. برای دستیابی به بهترین نتیجه، وقت بگذارید و مصاحبه خود را قبل از شروع برنامه ریزی کنید. سوالات خود را از قبل آماده کنید و زمانی را برای تشکیل جلسه تعیین کنید. به فراگیران آنلاین خود اجازه دهید راهی برای ارائه بازخورد یا تعامل با مصاحبه‌ها داشته باشند.

### ۵. شبیه‌سازی گفتگو

شبیه‌سازی گفتگو روشی برای آموزش زبان‌آموزان برای مکالمه در زندگی واقعی با مشتریان، همکاران و دیگران است. هنگام ایجاد یک فعالیت مکالمه بر اساس موقعیتی که ممکن است دانش‌آموزی در هنگام



کار با آن روبرو شود، به آنها بگویید که چه انتظاری دارند و مکانی امن برای تمرین واکنش‌ها و پاسخ‌های خود فراهم کنند. به عنوان مثال، با شبیه‌سازی گفتگو، می‌توانید به دانش‌آموزان

خود کمک کنید تا به مهارت‌های فروش و خدمات مشتری تسلط یابند یا میزان آمادگی لازم برای مصاحبه شغلی را آزمایش کنند. این فعالیت‌ها همچنین می‌تواند یک ابزار پشتیبانی خوب برای کارگران باتجربه باشد که می‌خواهند مهارت‌هایی را که مدتی است استفاده نکرده‌اند، به روز کنند.

### چگونه می‌توانم یک شبیه‌سازی گفتگو ایجاد کنم؟

با استفاده از اسلایدهای ساده می‌توانید فعالیت‌هایی شبیه به شبیه‌سازی گفتگو را به صورت دستی ایجاد کنید، اما ایجاد این نوع سناریوها در پاورپوینت زمان و تلاش زیادی را می‌طلبد. برخی ابزارهای خاص مانند H5P در درگاه آموزشی «شما» وجود دارد که به شما امکان می‌دهد یک جلسه مکالمه را به سرعت و به راحتی طراحی کنید.

با ترسیم سناریویی که می‌خواهید ایجاد کنید شروع کنید. به سناریو و اسکرپت فکر کنید، یک شخصیت و مکان مناسب را از کتابخانه داخلی انتخاب کنید یا سوال مورد نظر خود را بارگذاری کنید و با ارائه پاسخ انتخابی و بازخورد به زبان‌آموزان، با آن‌ها گفتگو کنید. همانند یک مسابقه معمولی، زبان‌آموزان برای پاسخ‌های صحیح امتیاز می‌گیرند و برای پاسخ‌های نادرست امتیاز از دست می‌دهند.

### ۶. نظرسنجی‌های آنلاین

Please evaluate the learning resources

Answer the questions

نظرسنجی‌ها به شما امکان می‌دهند در مورد تجربه یادگیری مخاطبان خود مستقیماً بازخورد بگیرید. از آنها می‌توان برای اندازه‌گیری هر چیزی از رضایت از یادگیری تا این که چرا دانش‌آموز در طی یک درس انتخاب خاصی انجام داده است، استفاده کرد. نظرسنجی‌های آنلاین برای زبان‌آموزان بسیار جذاب است زیرا به آنها اجازه می‌دهد نظرات خود را به اشتراک بگذارند، نظر خود را به گوش دیگران برسانند و سریع تکمیل می‌شوند.

وقتی می‌خواهید در طول یک جلسه مصاحبه گروهی آنلاین، به سرعت توجه زبان‌آموزان خود را به چیزی مهم جلب کرده و یا یک جلسه را بشکنید، می‌توانید از سوالات نظرسنجی استفاده کنید. برای مورد دوم، می‌توانید به سادگی نظرسنجی را انجام دهید.

چگونه می‌توانم سوالات نظرسنجی آنلاین در سامانه «شما» ایجاد کنم؟

- حالت اول: استفاده از این نظرسنجی در فضای مودل
- کفایت وارد دوره مورد نظر خود شوید (یا صفحه اول سایت)
- ویرایش را روشن کنید
- در داخل بلوک "افزودن بلوک"، "نظرسنجی" را انتخاب کنید
- تنظیمات بلوک نظرسنجی را پیکربندی کنید
- حالت دوم: استفاده از این نظرسنجی در فضای کلاس آنلاین بیگ بلو باتوم
- کفایت گزینه فعالیت‌ها را انتخاب کنید.
- گزینه آغاز نظرسنجی را انتخاب کنید.
- تنظیمات سوال را انتخاب کنید.
- سوال را طراحی و ارسال نمایید.

## همسفر سلام

آب میخوری احساس می‌کنی حوض کوثر بهشت و چاه زمزم تو  
مشهد شعبه زده ...

بسه دیگه اصلا من چی میگم خودت میری میبینی!  
فقط تا یادم نرفته...

حالا که میدونی این سفر فرق میکنه، موقعی که داری ساک و  
چمدونتو میندی، این چند تا چیز رو هم همراهات بردار ...

یه دل شکسته و مشتاق ...

دوتا چشم پاک که چون میخواد صفای گنبد و بارگاه امام رضا(ع)  
رو ببینه خیلی چیزهای زشت رو نمیبینه یا دوتا چشم خیس و  
بارونی که بتونه حق عاشقی رو ادا کنه ...

یه زیون مودب که قراره به امام معصوم سلام بده به خاطر همین  
نامربوط نمی‌گه!

یه کوله‌بار برای کنار پنجره فولاد پر از حاجت و نیاز و درخواست  
و دعا از خودت گرفته تا مادر و پدر و دور و اطرافیا که با حسرت

التماس دعا گفتند...

کمی معرفت که قدر این توفیق رو بشناسی و بدونی مهمون چه  
امام رئوفی شدی ...

و یک گوش شنوا که این حرفا رو بشنوه و بفهمه که منظورم چیه ...  
حالا دیگه بجنب که جا نمونی ...

یا علی

حالا که این ماه‌ها دارند به سال تبدیل می‌شوند و سال هم  
به سال‌ها و ما محدود و محدودتر می‌شویم برای هم را  
دیدن، برای سفر کردن، برای نفس کشیدن ...

چه خوب است که مرور کنیم دل‌نوشته‌ای از آقای بنی‌طباء،  
معاون پرورشی مؤسسه را که سالیانی پیش خطاب به دانش  
آموزانش در مدرسه امام رضا(ع) نوشت ...

میگویند آنچه از دل برآید بر دل نشیند ... این نوشته هم برای  
زمانی ست که قلب یک معلم گره خورده به قلب هم  
سفرانش، در هوای حرم امام رضا(ع) پر می‌کنشد و از پس  
سال‌ها هنوز وقتی آن را می‌خوانیم، چون کیوتران، دل ما را  
هم پروازکنان می‌برد به آن فضای بهشتی ... که این روزها  
بیشتر از هر زمانی دلتنگش هستیم ...

همسفر سلام...

میدونم شاید آنقدر مشغول باشی که وقت جواب سلام رو هم  
نداشته باشی.

همیشه همینطوره مسافرت لذت‌بخشه و سفر یادآور تحرک، پویایی،  
تجربه‌های جدید و فرصتی برای نفس کشیدن در فضایی نو.

و سفر وقتی اردویی باشه دیگه معرکه است، آخرشه، دوستی‌ها  
شوخی‌ها، با هم بودن‌ها و ... ولی این سفر ویژگی دیگه‌ای هم  
داره اونایی که تو اردوی اردبیل و اصفهان با ما بودند بهتر می  
فهمند من چی میگم... این دفعه خیلی فرق داره... آخه مقصد  
ولایت عشقه، اصلاً همیشه مقایسه کرد ...

اونجا سرعین و چشمه‌های جوشان داره؛ اینجا سرچشمه هدایت و  
امید به رحمت بی انتها ...

اونجا سی و سه تا پل داره اونم برای عبور از زاینده‌رود؛ اینجا دستا  
هزار تا پل می‌زنن برای رسیدن به خدا...

اونجا هوای خنک و کوهستانی داره؛ اینجا هوای دلا گرم عشقه و  
هوای چشم‌آبروی و بارونی...

اونجا شاه‌عباس، عالی‌قاپو و عمارت‌های بلند ساخته تا جلال و  
جبروتشو به رخ مردم بکشه؛ اینجا همه شاه‌های جهان هم که بیان،  
باید سرشون پایین باشه تا سلطان عشق به گوشه چشم بهشون  
بندازه ...

اونجا طبیعت بازه و پرندگان و درندگان تو کوه و دشت آزادند، اما  
اینجا یه جور دیگه است، آهواش در ضمانت غریب‌الغربا هستند و  
کیوتراش جلد یه گنبد طلا ...

اونجا با دیدن مسجد جامع و میدان نقش جهان و ... به یاد عظمت  
علمی شیخ بهایی می‌افتی؛ اینجا وقتی میبینی یه قبر ساده و یه  
سنگ سفید که روش نوشته قبر شیخ بهایی تازه میفهمی که ارزش و  
بهای شیخ بهایی هم توی دلدادگی و ارادت به این بزرگواره ...

اونجاها زنده‌رود داره که میگن آب حیات یا چشمه‌های آب معدنی  
سبلان که از زلالی و گوارایی هر چی بخوری سیر نمیشی؛ اما اینجا  
وقتی میری سقاخونه اسماعیل طلا یه پیاله طلایی رنگ برمی‌داری و

## شعله‌های خورشید

# شش تدبیر امام رضا برابر دشمن

### ابراز عمومی بدبینی نسبت به دشمن

هنگامی که مأمون امام را از مدینه به خراسان دعوت کرد، آن حضرت فضای مدینه را از کراهت و ناراضی خود پرکرد، به طوری که همه‌کس در پیرامون امام یقین کردند که مأمون با نیت سوء حضرت را از وطن خود دور می‌کند. امام بدبینی خود به مأمون را با هر زبان ممکن به همه‌ی گوش‌ها رساند.

### پذیرفتن پیشنهاد دشمن مگر بالاجبار و برای حفظ جان

تا وقتی مأمون صریحاً آن حضرت را تهدید به قتل نکرد، ولایت عهدی را نپذیرفتند. این مطلب همه‌جا پیچید که علی‌بن‌موسی‌الرضا ولیعهدی و پیش از آن خلافت را که مأمون به او با اصرار پیشنهاد کرده بود نپذیرفته است. دست‌اندرکاران امور که به ظرافت تدبیر مأمون واقف نبودند ناشیانه عدم قبول امام را همه‌جا منتشر کردند، حتی فضل‌بن‌سهل در جمعی از کارگزاران و مأموران حکومت گفت من هرگز خلافت را چنین خوار ندیده‌ام، امیرالمؤمنین آن را به علی‌بن‌موسی‌الرضا تقدیم می‌کند و علی‌بن‌موسی دست رد به سینه‌ی او می‌زند.

تحلیل حضرت آیت‌الله خامنه‌ای از سیاست‌ورزی امام هشتم شیعیان در نامه به کنگره جهانی امام رضا علیه السلام در مشهد ۱۸ مرداد ۱۳۶۳

### ارائه شروط سخت برای بی اعتبار کردن پیشنهاد پذیرفته شده

علی‌بن‌موسی‌الرضا فقط بدین شرط ولیعهدی را پذیرفت که در هیچ‌یک از شئون حکومت دخالت نکنند و به جنگ و صلح و عزل و نصب و تدبیر امور نپردازد و مأمون به خیال اینکه بعدها به تدریج می‌توان امام را به صحنه فعالیت‌های خلافتی کشانید، این شرط را از آن حضرت قبول کرد. روشن است که با تحقق این شرط، نقشه‌ی مأمون نقش بر آب می‌شد و بیشترین هدف‌های او ناباورده می‌گشت.

### استفاده از تریبون دشمن برای رساندن پیام خود به جهان

بهره‌برداری اصلی امام از این ماجرا بسی از اینها مهم‌تر و در طول تاریخ ائمه بی سابقه است. تریبون عظیم خلافت در اختیار امام گرفت و امام در آن سخنانی را که در طول یکصد و پنجاه سال جز در خفا و با تقیه و به خصیصین و یاران نزدیک گفته نشده بود به صدای بلند فریاد کرد و با استفاده از امکانات معمولی آن زمان که جز در اختیار خلفا و نزدیکان درجه یک آن‌ها قرار نمی‌گرفت آن را به گوش همه رساند.

### استفاده از هر فرصتی برای قرارگیری در معرض ارتباط با مردم

در حالی که مأمون امام را جدا از مردم می‌پسندید و آگاهانه مسیر حرکت امام از مدینه تا مرو را به طرزی انتخاب کرده بود که شهرهای معروف به محبت اهل بیت مانند کوفه و قم در سر راه قرار نگیرند ولی امام در جای‌جای این سفر طولانی فرصت ارشاد مردم را مختتم شمرد. در مرو هم که سر منزل اصلی و اقامت‌گاه خلافت بود، هرگاه فرصتی دست داد حصارهای دستگاه حکومت را برای حضور در انبوه جمعیت مردم شکافت.

### حمایت امام از معترضان و شورشگران شیعه در برابر دشمن

نه تنها سرجنبانان تشیع از سوی امام به سکوت و سازش تشویق نشدند بلکه قرائن حاکی از آن است که وضع جدید امام موجب دل‌گرمی آنان شد و شورش‌گرانی که بیشترین دوران‌های عمر خود را در کوه‌های صعب‌العبور و آبادی‌های دوردست و با سختی و دشواری می‌گذراندند با حمایت امام علی‌بن‌موسی‌الرضا حتی مورد احترام و تجلیل کارگزاران حکومت در شهرهای مختلف نیز قرار گرفتند.

مأمون نه تنها با حضور او نتوانسته معارضان شیعی خود را به خود خوشبین و دست و زبان تند آنان را از خود و خلافت خود منصرف سازد بلکه حتی علی‌بن‌موسی مایه‌ی امان و اطمینان و تقویت روحیه آنان نیز شد.



## دبستان پسرانه تهران (دوره اول)

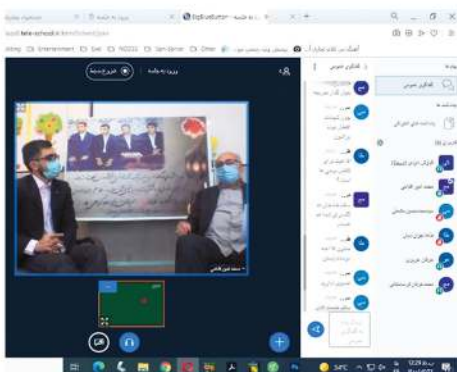
### گرامی‌داشت سربازان دلیر اسلام



در تاریخ ۲۶ خرداد ماه هم‌زمان با سالروز شهادت سربازان دلیر اسلام شهیدان: حاج صادق امانی، محمد بخارایی، مرتضی نیک‌نژاد، رضا صفار هرنندی مراسم گرامی‌داشت این شهدای گرانقدر اسلام در دو بخش ویژه دانش‌آموزان و همکاران برگزار شد.



در بخش اول مراسم به صورت مجازی در سامانه «شما» با حضور دانش‌آموزان برگزار گردید. مدیریت دبستان در هر دو بخش مراسم به بیان ویژگی‌ها و شاخص‌های مبارزاتی این شهدای دلیر در آن برهه مهم تاریخی پرداخته و به تفصیل از عزم راسخ، روحیه بالا و ایمان قوی این شهدای گرانقدر در مبارزه با کفر و طاغوت مطالب مهمی را بیان نمودند.



همچنین با توصیه به الگو قرار دادن خط و مشی این شهیدان در مبارزه با ظلم و ستم یاد و خاطره شهدا را گرامی داشتند.

## ستاد

### بزرگداشت شهدای مؤتلفه اسلامی



مراسم بزرگداشت شهدای مؤتلفه اسلامی، روز چهارشنبه ۲۶ خردادماه ۱۴۰۰، با حضور مدیرعامل محترم مؤسسه، معاونین و همکاران ستاد در محل نمازخانه مؤسسه فرهنگی شهدای مؤتلفه اسلامی برگزار گردید.



در این مراسم ابتدا آقای علی‌داد، معاون آموزشی دبیرستان دوره اول پسرانه به قرائت آیاتی چند از کلام... مجید پرداختند؛ سپس آقای مخبری معاون آموزشی مؤسسه در رابطه با تاریخ و روند شکل‌گیری مؤتلفه اسلامی از زمان رضاخان تاکنون به سخنرانی پرداختند.

### جلسه مسئولین سلامت تن و روان

جلسه کارگروه روانشناسی مدارس شهدای مؤتلفه اسلامی، روز چهارشنبه ۲۶ خردادماه با حضور مدیرعامل مؤسسه، مسئول سلامت تن و روان مؤسسه آقای پیشکاری و همچنین مشاورین مدارس برگزار گردید.

در این جلسه مواردی چون تست نیازسنجی دانش‌آموزان و همچنین تست شخصیت جهت جذب همکاران و ... مورد بررسی قرار گرفت.

### جلسات ویژه ستاد ثبت‌نام

جلسه بررسی عملکرد ستاد ثبت‌نام دبیرستان دخترانه دوره دوم با حضور آقایان مخبری، بنی‌طبا و پیشکاری و مسئولین مقطع برگزار گردید.

همچنین جلسات دیگری جهت بررسی عملکرد ستاد ثبت‌نام سایر مقاطع نیز برگزار شد.

## عاشقان راه حق

### هفتم تیرماه، سالروز شهادت شهید بهشتی «ره» و یارانش



امام «ره» پس از این جنایت هولناک در ۹ تیرماه ۱۳۶۰ خطاب به ملت ایران و خانواده‌های شهدای هفتم تیر پیامی فرستادند:

«... ملتی که برای اقامه عدل اسلامی و اجرای احکام قرآن مجید و کوتاه کردن دست جنایتکاران ابرقدرت و زیستن با استقلال و آزادی قیام نموده است، خود را برای شهادت و شهید دادن آماده نموده است و به خود باکی راه نمی‌دهد که دست جنایت ابرقدرتها از آستین مشت جنایتکار حرفه‌ای بیرون آید و بهترین فرزندان راستین او را به شهادت رساند. مگر شهادت ارثی نیست که از موالیان ما که حیات را عقیده و جهاد می‌دانستند و در راه مکتب پرافتخار اسلام با خون خود و جوانان عزیز خود از آن پاسداری می‌کردند به ملت شهیدپرور ما رسیده است؟ مگر عزت و شرف و ارزشهای انسانی، گوهرهای گرانبهایی نیستند که اسلاف صالح این مکتب، عمر خود و یاران خود را در راه حراست و نگهبانی از آن وقف نمودند؟

مگر ما پیروان پاکان سرباخسته در راه هدف نیستیم که از شهادت عزیزان خود به دل تردیدی راه دهیم؟ مگر دشمن قدرت آن دارد که با جنایت خود مکارم و ارزش‌های انسانی شهیدان عزیز ما را از آنان سلب کند؟ مگر دشمنهای فضیلت می‌توانند جز این خرقة خاکی را از دوستان خدا و عاشقان حقیقت بگیرند؟ بگذار این دمنشان که جز به «من» و «ما» های خود نمی‌اندیشند و یا کلون کما تآکل الانعام عاشقان راه حق را از بند طبیعت رها کرده و به فضای آزاد جوار معشوق برسانند ...»

(صحیفه امام، ج ۱۵، ص ۱-۳)

امام خمینی همچنین در سخنانی در ۸ تیر ۱۳۶۰ در دیدار با قضات دیوانعالی کشور و اقشار مختلف مردم چنین فرمودند: «این را من کرارا گفته‌ام که مرحوم آقای بهشتی در این مملکت مظلوم زیست.

تمام مخالفین اسلام و مخالفین این کشور حمله مستقیم‌شان را به ایشان و بعضی دوستان ایشان کردند. کسی را که من بیشتر از بیست سال می‌شناختم.» (صحیفه امام، ج ۱۴، ص ۵۱۵)

## دبستان پسرانه دماوند

### جشن های پایان سال



در پایان هر سال تحصیلی، دبستان مراسم جشن الفبا و با سواد شدن دانش آموزان پایه اول و جشن پایان دوره پیش دبستان را برای نوگلان عزیز دوره پیش دبستان برپا می نماید؛ در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ با توجه به شرایط کرونایی، شورای مدرسه بر آن شد تا این جشن را با رعایت فاصله گذاری اجتماعی به صورت کلاسی و در سه نوبت در نمازخانه دبستان برگزار نماید.

در روز جشن پس از ماه ها، شریان های حیاتی مدرسه به جوش و خروش درآمده و به معنی واقعی کلمه روح و شور و شادی به کالبد مدرسه دوباره دمیده شد، مراسم جشن با دکور زیبا و برنامه های شاد و متنوع با اجرای معاونت پرورشی در نمازخانه دبستان برگزار گردید.

تلاوت و ترجمه قرآن و دکلمه توسط دانش آموزان، خیرمقدم به اولیا توسط مدیریت محترم دبستان جناب آقای قاسمی، مدیحه سرایی توسط دانش آموزان در رثای حضرت معصومه (س) و اجرای نمایش و مسابقه توسط معاونت پرورشی و حاج آقای شمس از اولیای گرامی دبستان و در نهایت اهدای هدایا و پذیرایی و عکس دسته جمعی با معلم محترم پایه اول و مربی محترم پیش دبستان زینت بخش سه جشن زیبای دبستان گردید.

در پایان از زحمات فراوان مدیریت محترم جناب آقای قاسمی، معاونت محترم آموزشی سرکار خانم غیب الهی، معاونت محترم پرورشی آقای ملاوردی و سرکار خانم نهاوندی و سرکار خانم صداقت، معلم محترم پایه دوم سرکار خانم کاشانی و سعیدی، معلم محترم پایه سوم سرکار خانم مهدی محمدی؛ مربی محترم پیش دبستان سرکار خانم آبائیان، دبیر محترم هنر جناب آقای سید حسین میرهادی، مهمانداران محترم سرکار خانم کریمی و جناب آقای جوانشیر جهت آماده سازی و تزئین نمازخانه و پذیرایی و همچنین از حمایت های بی شائبه مدیر عامل محترم جناب آقای حائری زاده و معاونت محترم پرورشی جناب آقای بنی طباطبائی و مسئول دوره پیش دبستان جناب آقای صدر و همسایه همکارانی که در برگزاری و برپایی این سه جشن زیبا زحمت کشیدند؛ تشکر فراوان داشته و آرزوی عاقبت بخیری و صحت سلامتی از درگاه خداوند متعال را برای ایشان مسئلت می نمایم.

## دبستان دخترانه تهران

### قاب ماندگار



روزهای پایانی خرداد ماه دبستان است و وقت دریافت کارنامه.

سال تحصیلی؛ مجازی و به دور از سر و صدای پرشور و نشاط دانش آموزان برگزار گردید و این روزها همین حضور سرزده و کوتاه گل دختران برای دریافت کارنامه و تقدیر و سپاس از معلمان گرامی غنیمت است تا حسابی سر ذوقمان بیاورند و برای تشخیص چهره های نازنینشان برق نگاهشان را بکاویم تا تجسمی از صورت هاشان در پشت آن ماسک های رنگارنگ و مزاحم داشته باشیم.

گوشه ای از حیاط دبستان را هم به زینت آراسته ایم تا دخترکان در کنار همکاران گرامی عکسی بگیرند و از روزهای مجازی دبستان قابی به یادگار داشته باشند. دهه ی کرامت است و تلاقی روزهای حضور دختران با میلاد حضرت معصومه (سل)، با بضاعتمان به پاسداشت مقام گل دختران می رویم و هدیه های کوچک ولی سرشار از مهر و عاطفه تقدیمشان می نمایم.

### جشن پایان دوره



جشن پایان دوره ی پیش دبستان با اجرای ویژه برنامه های پرشور و نشاط و با انجام فعالیت های دانش آموزی: شعرخوانی، خاطره گویی، نمایش عروسکی و ... به صورت مجازی و از درگاه شما برگزار گردید.

### بانوی نور



همزمان با آغاز دهه کرات و میلاد بانوی نور حضرت معصومه (س)؛ ویژه برنامه ای با اجرای عزیزان پایه ششم برگزار گردید تا بרכת نام بانو بدرقه ای راهشان گشته و آماده ی حضور در مقطعی دیگر گردند.

## دبستان پسرانه تهران (دوره دوم)

### یادبود اختتامیه



در حاشیه توزیع کارنامه نوبت دوم به کلیه دانش آموزان پایه های چهارم و پنجم و ششم یک عدد ساعت رومی میز منقش به آرم موسسه فرهنگی ارائه گردید.

### فینال مشاعره



پس از برگزاری ۱۲ جلسه فوق برنامه آشنایی با فنون ادبی و سرایش اشعار فارسی؛ در جلسه ای حضوری و با شرکت متخین مرحله نهایی پایه چهارم برگزار شد و با حضور مدیر مدرسه هدایایی شامل کتب اشعار و غزلیات ارائه شد.

### هدایت تحصیلی



در جلسه توزیع کارنامه پایه ششم آقای درودگر و طالقانی از دوره متوسطه بصورت چهره به چهره با والدین گفتگو کردند.

### دبیرستان دوره اول پسرانه تهران

#### هم‌اندیشی



جلسه هم‌اندیشی در خصوص مسائل آموزش و پرورش با جناب آقای غفاری مدیریت محترم دبستان دوره اول به همراهی یکی از دانشجویان ایشان برگزار شد.



در این جلسه مسائل مختلفی مورد بحث و بررسی قرار گرفت که از آن جمله می‌توان به تکنولوژی آموزش، آموزش در زمان کرونا، مسائل روحی و روانی ایجاد شده برای دانش‌آموزان در زمان کرونا و ... اشاره نمود.

#### آخرین جلسه

آخرین جلسه انجمن اولیا و مربیان دبیرستان دوره اول پسرانه در محل دفتر مدیریت دبیرستان برگزار شد.

در این جلسه جناب آقای درودگر، مدیریت محترم به ارائه گزارشی جامع در خصوص فعالیت‌های دبیرستان در طول سال تحصیلی پرداختند.

همچنین اعضای انجمن ضمن تقدیر و تشکر از زحمات صورت گرفته، نظرات خود را جهت پیگیری و ترتیب اثر در سال تحصیلی آینده عنوان نمودند.

### دبیرستان دوره اول دخترانه تهران

#### به پایان آمد این دفتر ...



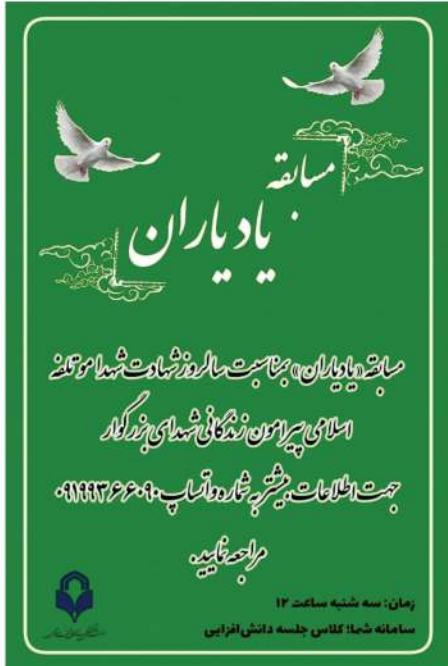
چه خوب و زیباست ورق زدن خاطرات گذشته، انگار همین دیروز بود، زنگ مهر را نواختیم و مدرسه‌ای ساختیم، در محله‌ی عشق، خیابان عقیده، کوچه مهربانی، با سقفی از خورشید، آجرهایش ستاره، ملاتش روشنائی، مالمال از اندیشه‌های بلند، لبریز از شور و شعور، پر از سرود عطوفت و امروز .... روز رفتن است، بعد از اتمام امتحانات نهایی، با پایانی خوش و به یادماندنی که دختران عزیزمان در پایه نهم با تهیه کلیپ و مرور خاطرات سال‌های تحصیلمان، بزم دوستانه و صمیمانه برپا نمودند.

در روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۰/۳/۲۴ مراسم اختتامیه سال تحصیلی ۹۹-۱۴۰۰ با حضور مادران بزرگوار و دانش‌آموزان عزیز برگزار گردید.

در این برنامه مدیریت محترم سرکار خانم یارمحمدی ضمن تشکر و قدردانی از تلاش‌های دانش‌آموزان و همراهی گرم و اثرگذار اولیاء گرامی، برخی نکات کلیدی پیرامون برنامه‌ها و فعالیت‌های دبیرستان دوره دوم را بیان نمودند؛ و در ادامه، جلسه پایانی هدایت تحصیلی پایه نهم با حضور معاون آموزشی، مشاور کلینیکی و مسئولین پایه دبیرستان برگزار گردید؛ که در آن روند آموزشی و تربیتی شامل نحوه‌ی ارائه برنامه‌های مطالعاتی و پیگیری مسائل آموزشی، محتوای برنامه‌های تابستانی، نتایج آزمون‌های نهایی و کنکور سراسری، مشاوره فردی و گروهی دانش‌آموزان ارائه و سپس مورد بحث و بررسی قرار گرفت و در پایان کارنامه‌های نیم سال دوم تحصیلی همراه با تقدیر از دانش‌آموزان جهت مشارکت فعال و موثر در برنامه‌های پرورشی و همچنین برگزیدگان آموزشی ارائه، و هدایایی به رسم یاد بود تقدیم گردید.

### دبیرستان دوره اول پسرانه دماوند

#### یاد یاران



مسابقه‌ای با موضوع زندگی‌نامه شهدای موفته اسلامی بمناسبت سالروز این شهدا، به طور مجازی و در درگاه آموزشی "شما"، برگزار گردید.

#### نامه اعمال



با توجه به پایان یافتن سال تحصیلی، نمرات آزمون‌های نوبت دوم از دبیران محترم جهت تهیه و تنظیم کارنامه جمع‌آوری گردید.

#### کلاس‌های تابستانه



جلسه دبیران جهت برنامه‌ریزی کلاس‌های تابستانه و سال تحصیلی جدید برگزار شد.



### دبیرستان دوره دوم پسرانه تهران

#### اهم فعالیت‌های پرورشی



- جلسه معارفه معاونت جدید پرورشی دبیرستان دوره دوم با حضور معاونت تربیتی موسسه جناب استاد بنی طبا  
- انتشار پیام‌های انگیزشی در ایام امتحانات توسط سرپرستان محترم در شبکه اجتماعی هر پایه



- انتشار آخرین پیام‌های روزانه‌ی حدیث نور و پیام‌های مناسبی انتخابات و انتشار محتوای مرتبط با سالگرد شهادت شهدای مؤتلفه اسلامی (نحوه عملیات و داستان شهادت آن بزرگواران)  
. تشکیل جلسه هم افزایی مدیر و معاونین مدرسه به همراه سرپرستان پایه ها برای تدوین تقویم اجرایی تابستان شامل اردوها کلاسهای آموزشی پرورشی و مهارتی



- تشکیل محفل جذاب و پرهیجان "رای اولی‌ها" در قالب کرسی آزاد اندیشی برای دانش آموزان پیش دانشگاهی با حضور اساتید دبیرستان

### دبیرستان دوره دوم دخترانه تهران

#### روزهای پایانی



روزهای پایانی خرداد فرارسیده و تیر ماه از راه میرسد؛ گویی تیر فصل برداشت محصول و تمام زحمات یک ساله آموزشی دانش‌آموزان عزیز دوازدهم است ...  
یک سال می‌شود که دوازدهمی‌ها یک نفس و بی وقفه در حال حرکتند و گویی یک لحظه سکون و بی حرکتی زنگ خطر از دست دادن فرصت هاست ...

درکنار تمام فراز و نشیب‌ها، مدیریت محترم، مسئولین پایه، دبیران و مشاوران کلینیکی و سایر همکاران اداری همه و همه در تلاش بودند تا مسیر را هموار نمایند که دانش‌آموزان راحت تر به مقصدشان نزدیک شوند ...



در این روزهای پایانی برگزاری همایش‌های جمع‌بندی شاید یکی از آخرین فعالیت‌ها باشد . این همایش‌ها طبق برنامه مدون و در روزهای مشخص و با حضور دبیران در حال برگزاری است ...

این آمد و رفت حال و هوای مدرسه را نیز دگرگون کرده، صدای زنگ و سر و صدای بچه ها و صدای پر از مهر دبیر که در تلاطم است تا به بهترین نحو و در کوتاهترین زمان آخرین تیرها را نیز به هدف بزنند ...

امید به این داریم پایان کنکور ۱۴۰۰ پایان عمر کرونا باشد، همه دانش‌آموزان ما در رشته دلخواهشان پذیرفته شوند و آغاز سال تحصیلی با حضور همه دانش‌آموزان و دبیران باشد ...

### دبیرستان دوره دوم پسرانه دماوند

#### یادواره شهدا



در روز ۲۶ خرداد ماه بمناسبت سالروز شهادت عظیم‌الشان مؤتلفه اسلامی یادواره شهدا با عنوان یادیاران در نمازخانه دبیرستان دوره دوم شهدای مؤتلفه اسلامی دماوند برگزار گردید.

این مراسم که بصورت مجازی نیز از درگاه شما برگزار میگردد راس ساعت ۱۲ آغاز شد.

برنامه های اجرا شده در این یادواره عبارت بودند از:  
۱- تلاوت آیاتی چند از کلام ... مجید توسط یکی از دانش آموزان ۲- پخش سرود جمهوری اسلامی ایران

۳- خیر مقدم توسط مدیریت محترم جناب آقای خطیب دماوندی

۴ مقاله خوانی توسط یکی از دانش آموزان پیرامون زندگی نامه شهدای مؤتلفه و مقام شهادت

۵- پخش نماهنگ سرود شهدای مؤتلفه تهیه شده توسط دانش آموزان دوره اول دبیرستان شهدای مؤتلفه اسلامی دماوند



۶- سخنرانی توسط رییس محترم هیات مدیره جناب حاج آقای توسلی

۷- رونمایی از تصاویر شهدای معظم که با هنر سیاه قلم تهیه گردیده بود.

۸- اهدا جوایز به نفرات برتر در زمینه های علمی پژوهشی و دبیران و همکاران نمونه

۹- پذیرایی

۱۰- اقامه نماز جماعت

## دیسک کمر چیست؟

• مصطفی مسرور خسروی

دیسک های کمر، صفحات دایره ای بین مهره ها هستند که مهره های مجاور را در ستون فقرات به هم متصل می کنند و باعث توانایی حرکت مهره ها می شوند. در اثر فشاری که به مهره ها و دیسک آنها وارد می شود، گاهی این دیسکها از محل خود خارج می شوند. این باعث می شود به ریشه های عصبی اطراف فشار وارد شود.

دیسک فتق کمر نتیجه بیرون زدگی دیسک و اعمال فشار بر ریشه های اعصاب اطراف آن است. دیسک فتق یک مشکل بسیار شایع است. زیرا با فعالیت‌هایی نظیر حرکات تکراری، بلند کردن نادرست اشیاء و حتی حمل وزن اضافی در شکم ممکن است ایجاد شود. گذشت زمان و عوامل ژنتیکی نیز عوامل دیگری برای دیسک کمر هستند.

### آیا دیسک کمر باعث سیاتیک می شود؟

در بدن، دو عصب سیاتیک وجود دارد که بزرگترین اعصاب کل بدن ما هستند. این دو عصب از ستون فقرات سرچشمه می گیرند و تا انتهای پا ادامه دارند. دیسک های فتق ممکن است بر عصبهای مجاور فشار وارد کند و باعث بروز علائم عصبی و درد در آن منطقه شود. بنابراین، هنگامی که دیسک فتق در ستون فقرات رخ می دهد، ممکن است منجر به سیاتیک شود.

### علائم دیسک کمر و سیاتیک

شایع ترین علت سیاتیک، دیسک فتق کمر است. دیسک فتق کمر با تحریک عصب های اطراف، باعث ایجاد درد در طول عصب می شود. دیسک کمر علاوه بر درد سیاتیک علائم دیگری را نیز بروز می دهد که در زیر به آنها اشاره می کنیم.

### موارد زیر از علائم دیسک کمر و سیاتیک هستند:

#### درد ساق پا

دردی که به دلیل دیسک کمر و سیاتیک در ساق پا احساس می شود، بسیار بدتر از درد کمر است. اگر درد در امتداد عصب سیاتیک احساس شود، آن را سیاتیک می نامند.

عوامل متغیر ایجاد علائم دیسک کمر و سیاتیک

عوامل زیادی وجود دارند که نشانه های دیسک کمر و سیاتیک را تعیین می کنند. مانند شدت فتق و سایر علائم موجود در قسمت پشت، پشت و جلوی ران، ماهیچه ساق پا، پا و انگشتان پا. معمولاً این علائم فقط روی یک طرف بدن تأثیر می گذارند.

#### درد عصب

بیماران این نوع درد را بسیار تیز و همراه با احساس خستگی توصیف می کنند.

#### افتادگی پا

افتادگی پا به حالتی گفته می شود که در آن بیمار درد را هنگام بالا بردن پا احساس می کند. مانند وقتی که قدم می زند. این درد یک علامت عصبی است که ممکن است در هر دو بیماری بروز کند.

#### علائم عصبی

ضعف، احساس سوزن سوزن شدن و مور مور شدن، از علائم دیسک کمر و سیاتیک می باشد.

### شروع سریع علائم دیسک کمر و سیاتیک

علائم دیسک فتق کمر معمولاً سریع شروع می شود. اما در مواردی نیز ممکن است به تدریج بروز کند.

#### درد هنگام حرکت

از دیگر مشترکات نشانه های دیسک کمر و سیاتیک دردهایی است که موقع حرکت کردن بروز پیدا می کنند. به عنوان مثال در هر دو مورد هنگام نشستن، ایستادن، خم شدن به جلو، سرفه و یا نشستن برای مدت طولانی احساس درد می کنیم.

## آسیب‌های استفاده نادرست از تلفن همراه (قسمت دوم)

• کیاوش داودی

(مستول فناوری اطلاعات دبستان دوره اول پسرانه)



### استفاده از میزهای کامپیوتر برای کار با گوشی

روی صندلی میز خود بنشینید و آرنج خود را روی میز قرار دهید.

#### • گوشی را هم سطح چشمانتان نگه دارید

آرنجتان را روی میز فشار دهید و عضلات پشت خود (زیر بغلتان) را درگیر کنید، همزمان شانه های خود را پایین آورید و از گوش هایتان دور کنید

#### حالت صحیح نشسته برای کار با گوشی

• جلوی میز یا صندلی خود حرکت کنید و با کمر صاف به جلو خم شوید. آرنج هایتان را روی زانوهایتان قرار دهید. در تمامی زمان استفاده کمر و گردن در یک راستا هستند.

• گوشی را هم سطح با چشمانتان نگه دارید.

• با آرنجتان روی زانویشان فشار آورید و عضلات پشت خود را درگیر کنید، همزمان شانه هایتان را پایین آورید و از گوش های خود دور کنید.

#### حالت صحیح نشسته روی زمین برای استفاده از گوشی

• پشت خود را به دیوار یا سطح پشت سرتان فشار دهید. زانوهایتان را به جلو خم کنید و آرنج هایتان را روی زانوهای خود قرار دهید.

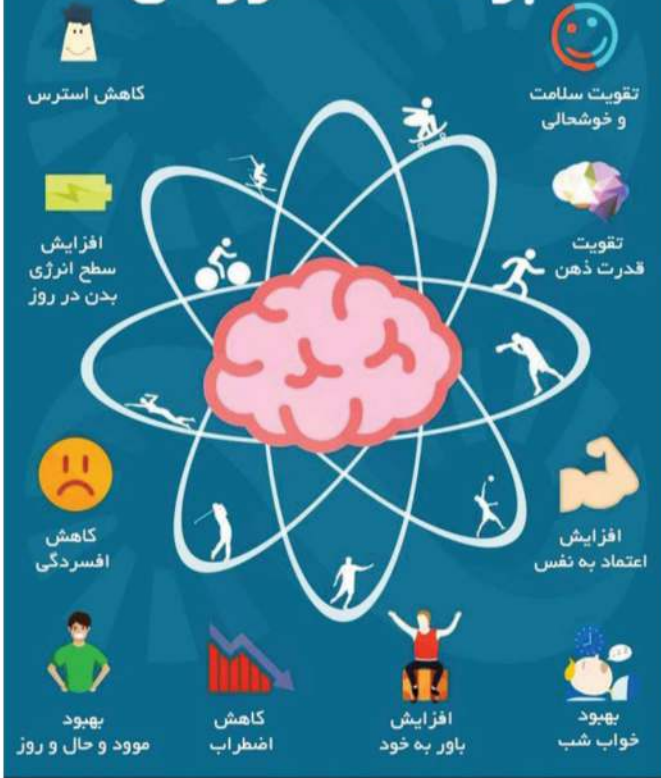
• گوشی را هم سطح با چشمانتان نگه دارید.

• به همان ترتیب پیشین، با آرنج هایتان به زانوهای خود فشار وارد کنید و عضلات پشت خود را درگیر کنید. همزمان شانه هایتان را پایین آورید و آنها را از گوش های خود دور کنید.

اینها تغییرات ساده ای هستند که می توانید در زندگی روزانه خود اعمال کنید و تأثیرات منفی استفاده از گوشی را به حداقل رسانید. اگر این موارد را فراموش کردید و به عادت های قبلی خود بازگشتید، دوباره خودتان آنها را اصلاح کنید.



## تاثیرات مثبت ورزش بر سلامت روانی



## انجام ورزش در بدن چه تاثیراتی خواهد داشت؟

• عادلہ کشمیر ( مربی ورزش دبستان دخترانه )

بدن برخلاف ماشین که بر اثر کار و فعالیت مستهلک می‌گردد، با کار جان گرفته و توانایی بیشتری کسب می‌کند. در زمان‌های گذشته، حرکت و تمرینات بدنی، بخشی از کار روزانه فرد به شمار می‌رفت، اما امروزه بر اثر پیشرفت تکنولوژی و ماشین باید بیشتر از گذشته در جست و جوی حرکت بود، و هر فرد بایستی آن را در برنامه روزانه خود بگنجانند. تنفس (نفس کشیدن)، فرآیندی است که با آن اکسیژن به همه ی بدن می‌رسد و مواد زائد و اکسید به بیرون ریخته می‌شود. در خلال تمرین میزان نفس کشیدن افزایش پیدا می‌کند. به طور کلی افرادی که فعالیت جسمانی بیشتری دارند، کمتر از افراد کم تحرک به بیماری سنگ کلیه و اختلالات مشابه به آن مبتلا می‌شوند. بسیاری از مواد زائد توسط عرق کردن از پوست خارج می‌شود. این فرایند با تمرینات شدید تسریع می‌شود. علاوه بر این عرق کردن باعث تمیز شدن پوست می‌شود. تمرینات ورزشی در افزایش تولید سلول‌های قرمز خون در بافت‌های لنفاوی استخوان است. شمار هموگلوبین خون بر اثر فعالیت بالا می‌رود و همچنین از بالا رفتن فشار خون جلوگیری می‌کند. به طور کلی نقش ورزش در سلامتی انسان انقدر زیاد است که امروزه بسیاری از بیماری‌ها را با ورزش مداوم می‌کنند.

## هنر ظریف تبلیغات

یکم تیرماه، سالروز تاسیس سازمان تبلیغات اسلامی و روز تبلیغ و اطلاع‌رسانی دینی

امام خمینی (ره): «مسأله تبلیغات یک امر مهمی است که می‌شود گفت که در دنیا در رأس همه امور قرار گرفته است، و می‌توان گفت که دنیا بر دوش تبلیغات است... باید با تبلیغات صحیح، اسلام را آن گونه که هست به دنیا معرفی نمایید... توجه داشته باشید که بالاترین چیزی که می‌تواند این انقلاب را در این جا به ثمر برساند و در خارج صادر کند، تبلیغات است، تبلیغات صحیح.»

اکنون که بودجه تبلیغاتی در جهان، از بودجه تسلیحاتی و نظامی پیشی گرفته و جنگ نظامی، جای خود را به جنگ تبلیغی داده است، می‌توان گفت که تبلیغات، از سرمایه‌های عظیم قرن حاضر به شمار می‌آید. با توجه به این که بزرگ‌ترین توطئه بر ضد انقلاب اسلامی ایران، توطئه تبلیغاتی است و مهم‌ترین فشار بر انقلاب، از سوی تبلیغات است، اهمیت پرداختن به این امر، بسیار ضروری به نظر می‌رسد. بر این اساس، نهاد ارزشمند سازمان تبلیغات اسلامی، با داشتن رسالت عظیم رساندن حقایق اسلام به دنیا و شناساندن آن به مردم، برای پرداختن به امر تبلیغات دینی تأسیس شد که کار سیاست‌گذاری، برنامه‌ریزی، هدایت، تأسیس مراکز اطلاع‌رسانی، اعزام مبلغ، برای اشاعه فرهنگ اسلامی و... را بر عهده دارد و با پیام آزادی انسان‌ها، بر پایی عدالت، صلح و آشتی به فعالیت می‌پردازد. در این مقاله، به بررسی بعضی جوانب تبلیغات و اهمیت آن پرداخته می‌شود.

## ظریف ترین هنر

تبلیغات، رفتار، گفتار، نوشتار، و تصویری است که به منظور نفوذ و تأثیرگذاری در شخصیت، افکار، عقاید و احساسات مخاطبان سازمان دهی می‌شود و برای جهت بخشیدن به آنان، در زمینه هدف و مقصدی مشخص، هویت پیدا می‌کند. هنر تبلیغ، بالاترین و ظریف



ترین هنرهاست که افزون بر به کارگیری عواطف، عقل و اندیشه را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در بینش و فرهنگ اسلامی، تبلیغات از جایگاه والا و ویژه‌ای برخوردار است که سازمان تبلیغات اسلامی، پویایی این هنر ظریف را در حیطه جامعه اسلامی به عهده دارد.

نظامی کارآمد و موفق است که ابزار تبلیغاتی کارآمدی داشته باشد. در عصر حاضر که استکبار جهانی تمامی توان خود را برای تهی کردن نسل‌های این انقلاب، به ویژه نسل جدید از انقلاب و ارزش‌های دینی و اسلامی به کار گرفته‌اند، بر همگان است که با احساس وظیفه و تکلیف، به تقویت پایه‌های تقوا و تعهد در این مرز و بوم بپردازند و در این میان معلمان که به راستی شمع سوزان رشد و تربیت نسل آگاه و بالنده‌ی مسلمان هستند و وظیفه‌ای خطیر و مهم بر دوش دارند. امید که خداوند در این راه یاری‌گر جسم و روح همه‌ی ما باشد.

## معرفی کتاب



## زن آقا

کتاب زن آقا نوشته زهرا کاردانی یزد، سفرنامه او و همسرش که هر دو طلبه هستند به روستایی در جنوب ایران در ماه رمضان است. کتاب زن آقا روایتی صادقانه و جذاب از سبک زندگی خانواده‌های جامعه روحانیت است. در این کتاب همراه با نویسندگان و همسرش همراه می‌شویم که هر دو طلبه و از خانواده‌های روحانی هستند. آن‌ها هر سال در ماه محرم و ماه رمضان، برای تبلیغات مذهبی راهی سفر می‌شوند. نقاط مختلف ایران را می‌بینند و از سفرها، مردم شهرهای مختلف و آداب و رسومشان حرف می‌زنند.

زهرا کاردانی یزد در سال ۱۳۹۶ همراه با همسرش به یکی از روستاهای جنوب ایران سفر کردند. او در این کتاب شرح این سفر سی روزه را نوشته است. مخاطبان را آداب و رسوم و فرهنگ مردم جنوب آشنا می‌کند. از جزئیات زندگی مردم می‌گوید و در خلال داستان خوانندگان را با سبک زندگی یک خانواده از طبقه روحانی آشنا می‌کند. دوست‌داران آثار سفرنامه و علاقه‌مندان به شهرهای جنوبی ایران را به خواندن کتاب زن آقا دعوت می‌کنیم. همراه با این کتاب، با خانواده ای روحانی همراه شوید و به روستایی گرم و دوست‌داشتنی در جنوب ایران سفر کنید.

## بخشی از کتاب

چند بار تصور کردم تشنه و خسته در بیابان آواره شده‌ایم؛ تنها بطری آب‌معدنی همراهان تمام شده است و بچه‌ها له‌له می‌زنند. فکر کردم زبان‌هامان مثل موکت به دهانمان چسبیده، بنزین ماشین تمام شده، و کولر کار نمی‌کنند. خودمان را تصور می‌کردم که بی‌حال افتاده‌ایم یک گوشه زمین خدا و هیچ‌کس از حالمان خبر ندارد؛ نه خانواده‌هایمان در آن سر ایران و نه مردم روستایی که ما را دعوت کرده و منتظرمان بودند. مامان تا آن موقع هر دو ساعت یک بار تماس گرفته و مطمئن شده بود توی کویرهای میان راه دیوی از زیر شن‌ها بیرون نیامده یا عقرب‌ها به ماشینمان حمله نکرده‌اند. حالا با آن وضعیت چه کار می‌کرد؟ لابد بعد از سه چهار ساعت بی‌خبری، دلش هزار راه می‌رفت و اولین کارش این بود که زنگ می‌زد به اورژانس و پلیس راه. مردم روستا را بگو! لابد یکی دو روز دیگر منتظرمان می‌ماندند و بعد با سازمان تبلیغات مرکز بخش تماس می‌گرفتند که این شیخ قمی که برامان فرستاده بودید، کو؟ دعا می‌کردم مامان آن وقت روز بیدار نباشد و به من تلفن نکرده باشد...

## چشمه‌سار معرفت



## آموزه‌های تربیتی از منظر امام صادق(ع)

## راهنمایی و تذکر

هر دانشمندی هر چند توانمند باشد، ولی معمولاً دارای ضعف‌هایی است که باید آن‌ها را به قوت مبدل کند و اگر نقاط قوتی دارد باید بر آن‌ها تکیه زند تا بهتر مورد استفاده قرار گیرد. امام صادق(ع) در ضمن جلسات درسی و یا در ملاقات‌ها و نشست‌های علمی که با شاگردان خود داشت، هرگاه به نقاط ضعف یا قوت آنان برخورد می‌کرد، هرگز از یادآوری آن خودداری نمی‌کرد.



«یونس بن یعقوب» می‌گوید: امام پس از آن که عده‌ای از شاگردان خود را برای بحث و گفت‌وگو با یک مرد شامی فرا خواند، در پایان به نقاط مثبت و منفی که در آن‌ها دیده اشاره کرد.

درباره «حمران بن اعین» فرمود: ای حمران! تو در بحث سخنی را دنبال می‌کنی و به نتیجه می‌رسی. به «هشام بن سالم» فرمود: می‌خواهی بحث را دنبال کنی و به نتیجه برسانی، اما توانایی نداری و به «قیس بن ماصر» فرمود: به هنگام گفت‌وگو به حق نزدیک می‌شوی، اما از اخبار و احادیث پیامبر(ص) بسیار فاصله می‌گیری و حق را به باطل می‌آمیزی، اما بدان که سخن حق اگرچه کم باشد تو را از باطل بسیار بی‌نیاز خواهد ساخت. سپس افزود تو در بحث و مناظره جنب و جوش خوبی داری و بسیار حاذق و هوشیار هستی.

یونس بن یعقوب می‌گوید: یک لحظه با خود گفتم که شبیه همین سخنان را آن بزرگوار به «هشام بن حکم» خواهد گفت، اما دیدم که حضرت وی را مخاطب قرار داد، فرمود: ای هشام! پیش می‌روی، اما همین که می‌خواهی به زمین بخوری، ناگهان پرواز می‌کنی و مثل تو باید با مردم سخن بگویند. از لغزش‌هایم که امداد شفاعت پشت سر تو خواهد بود.

منبع: پایگاه اطلاع‌رسانی حوزه

## من را بهتر بشناسید...



سبیا بیات

(مسئول پایه نهم دبیرستان دوره اول دخترانه)



## لذت تدریس

اینجانب سبیا بیات متولد فروردین ۱۳۷۲ در خانواده‌ای مذهبی - فرهنگی متولد شدم. تحصیلات ابتدایی را در دبستان روشنگر شاهد گذراندم و پس از آن وارد مدرسه راهنمایی نمونه دولتی شهید همت و دبیرستان نمونه دولتی شهید باهنر شدم. علاقه من به کشف رموز خلقت مرا واداشت تا وارد رشته تجربی شوم؛ در کنار تحصیل در مدرسه موفق به کسب رتبه ممتاز مسابقات ریاضیات در سطح شهر تهران گردیدم.

پس از گذراندن کنکور، در رشته داروسازی دانشگاه تهران، پزشکی و میکروبیولوژی دانشگاه تهران پذیرفته شدم که با توجه به توصیه رهبر معظم انقلاب به تحصیل در علوم پایه، رشته میکروبیولوژی را انتخاب کردم. هرچند لذت کارهای تحقیقاتی وصف ناشدنی بود اما علاقه قلبی همراه با زمینه‌های فرهنگی خانواده، مرا به تدریس در مدارس مختلف در کنار تحصیل در مقطع کارشناسی سوق داد.

از سال ۱۳۹۲ تا کنون در مدارس نمونه دولتی تهران (همچون نمونه دولتی بشری، نمونه دولتی فاطمه الزهرا و نمونه دولتی فرزندانگان و ...) و مدارس اسلامی شهر تهران (همچون نرگس، ابرارنو و ...) شروع به تدریس المپیاد زیست و کتب درسی زیست‌شناسی دبیرستان کردم.

در سال ۹۴ توفیق آشنایی با مجموعه مدارس شهدای مولفه اسلامی حاصل شد که خوشبختانه تا کنون این همکاری با تدریس زیست‌شناسی، آزمایشگاه و پژوهش در پایه‌های دهم و یازدهم ادامه دارد.

در سال تحصیلی اخیر به لطف خداوند و اعتماد مدیریت محترم سرکار خانم یارمحمدی در سمت مسئول پایه نهم دبیرستان شهدای مولفه اسلامی و دبیر زیست‌شناسی دهم مشغول خدمت هستم تا ضمن همراهی در مسیر اعتقادی - اخلاقی با دانش‌آموزان، در زمینه آموزشی نیز راهنما و همراه دانش‌آموزان باشم تا بتوانم در کنار دیگر عوامل دلسوز مجموعه، گامی هرچند کوچک در جهت تربیت مناسب دختران آینده‌ساز انقلاب اسلامی بردارم.

از خداوند متعال، توفیق خدمت روز افزون را برای یکایک همکاران محترم مسئلت دارم.