



قهرمانان معراج آفرین

(صفحه ۱۰ و ۹)

پهلوی از زبان کارگزاران پهلوی

(صفحه ۲)

آموزش اپلیکیشن Inshot

(صفحه ۴)



۱۴ جمادی الثانی

دوشنبه ۲۷ دی ماه

سال چهارم - شماره هفتاد و پنجم

دو هفته نامه اطلاع رسانی، آموزشی و پرورشی

موسسه فرهنگی شهدای مولفانه اسلامی

# از دامن زن مرد بزرگ رود

تکمیل  
درع بهار





## دیباچه

وَصَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا لِلَّذِينَ آمَنُوا امْرَأَتَ فِرْعَوْنَ  
إِذْ قَالَتْ رَبِّ ابْنِ لِي عِنْدَكَ بَيْتًا فِي الْجَنَّةِ وَنَجِّنِي  
مِن فِرْعَوْنَ وَعَمَلِهِ وَنَجِّنِي مِنَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ

و خداوند برای مؤمنان، به همسر فرعون  
مثل زده است. در آن هنگام که گفت:  
«پروردگارا! خانه‌ای برای من نزد خودت  
در بهشت بساز، و مرا از فرعون و کار او  
نجات ده و مرا از گروه ستمگران  
رهایی بخش!» (سوره مبارکه تحریم آیه ۱۱)

نگاه ویژه اسلام به تکامل انسانی و  
صیوروت آدمی است. در این امر  
صیوروت، هیچ تفاوتی بین زن و مرد  
وجود ندارد. چه بسا می‌بینیم در قرآن،  
دل مایه اهل ایمان، راز و نیاز یک زن با  
خدای خود عنوان می‌شود، این قید نه  
تنها برای زنان که برای همه اهل ایمان  
عنوان شده است (لذین آمنوا). همسر  
فرعون تنها زنی نیست که در قرآن به  
تجلیل و تکریم از او یاد شده، بلکه در  
بخش‌های دیگر قرآن نیز از مریم (س) به  
عنوان نشانه ایمان و توکل به خدای  
متعال یاد شده است. تکریم زنان با اسلام  
پیوند ناگسستنی خورده است، پیوندی  
که یک ریشه آن در آیات الهی و ریشه  
دیگرش در جامعه سازی پیامبر و نقش  
بیدیل زنان بزرگ تاریخ اسلام در  
هدایت و شکل‌دهی به نهضت‌های اسلامی  
از صدر اسلام تا کنون بوده است. کیست  
که بتواند ادعا کند اسلام را بیشتر و بهتر  
از دختر پیامبر درک کرده است؟ چه  
کسی می‌تواند ادعا کند همپا و همسان  
نوه پیامبر، حضرت زینب کبری (س) یاری  
تحمل داغ بزرگی هم‌چون کربلا را دارد و  
می‌تواند هم‌چون زینب (س) کفر را با تیغ  
زبان رسوا کند و از دین رسول خدا و  
توحید در برابر انحراف دفاع نماید. مقام و  
منزلت حضرت خدیجه (س) برای چه  
کسی روشن نیست؟

هم‌ایشان که پیامبر حتی سال‌ها پس از رحلتش از مقام صبر و بردباری آن بزرگوار در راه تحقق  
دین خدا شگفت زده بود و هربار که صحبت از ایشان به میان می‌آمد اشک بر چشمان ایشان  
جاری می‌شد! قبل از بعثت، خدیجه (س) است که دوش به دوش پیامبر (ص) می‌درخشد، پس از  
بعثت، ابتدا خدیجه (س) است که او را همراهی می‌کند و آنجا که دیگر خدیجه (س) نیست،  
فرزندش زهرا (س) بار سنگین همراهی پدر راه به دوش می‌کشد تا آن جا که به او اُمّ آبیه‌ها گفتند.  
اگر علی (ع) است، در کنارش فاطمه (س) می‌درخشد، اگر کربلاست هرکجا صحبت از ایشان و  
رشادت است، نام زینب (س) پیش از هر مردی می‌درخشد. اگر صحبت از ایشان است، نام  
زیبای حضرت ام البنین (س) بر تارک آسمان کربلا نقش بسته است؛ و این بانوان الگوی  
همیشگی زنان ما شدند. این شماره نشریه به مناسبت ایام پیش رو رنگ و بوی تکریم و تجلیل  
از زنان به خود گرفته است. امید است که با یاری خدا متعال همه ما بتوانیم گامی موثر در  
بازگشت زن به جایگاه حقیقی اجتماعی و فرهنگی خود برداریم.

### قهرمان‌های معراج آفرین

نگاهی به نقش زنان، از خانه تا جامعه  
(صفحه ۹ و ۱۰)



### آموزش اپلیکیشن Ishot

(قسمت دوم)  
(صفحه ۴)



### پهلوی، از زبان کارگزاران پهلوی

(صفحه ۲)

### هنرمندی در جمع همکاران

(صفحه ۷ و ۸)

### شناسنامه:

صاحب امتیاز: نشریه داخلی مؤسسه فرهنگی شهدای مؤتلفه اسلامی

مدیر مسئول: حسین حائری زاده

سرمدبیر: شمس

مدیر اجرایی: صدی

صفحه آرایی و گرافیک: شمس

با تشکر از مدیران، معاونین پرورشی و آموزشی و روابط عمومی

مدارس شهدای مؤتلفه اسلامی



habibmag97@gmail.com

## پهلوی از زبان کارگزاران پهلوی

کارگزاران پهلوی‌ها از خاطراتی می‌گویند که نقاب توجیه از چهره این خاندان برمی‌دارد

مینو صمیمی، منشی دفتر فرح خاطرات بسیاری از خانواده پهلوی دارد؛ خاطراتی که اوضاع اسف بار این خاندان را بیش از پیش نشان می‌دهد:

### شیر خشک‌های گوساله‌های سوئدی برای نوزادان ایرانی!

مینو صمیمی در خاطراتش نوشته است، ما به شیر خشک نیاز داشتیم که برای مصرف کودکان معلول ذهنی مفید باشد؛ لذا یک مناقصه جهانی تدارک دیدیم و وظیفه من تنظیم پیشنهادات بر حسب قیمت و کیفیت و لیست کردن آن جهت انتخاب بود. کمپانی سوئدی صرفاً به علت پایین بودن قسمت و بدون هیچ توجه به کیفیت انتخاب شد؛ در حالی که این شرکت در پیشنهاد مناقصه متذکر شده بود چنین محصولی در کشور سوئد فقط برای تغذیه گوساله‌های شیرخوار مورد مصرف دارد و از آن در تغذیه کودکان استفاده نمی‌شود.

### دندان پزشکی اختصاصی آریا مهرا!

مینو صمیمی، منشی دفتر فرح:

حوالی نیمه شب تلفن منزلم زنگ خورد و سفیر چناچه گویی فاجعه‌ای رخ داده باشد با لحنی هیجان زده گفت: «هم اکنون از تهران خبر داده‌اند که شاهنشاه آریا مهر دچار دندان درد شده‌اند و دندان پزشکی خود را احضار کرده‌اند. همین امشب ترتیب سفر او را به تهران بدهید؛ من پشت تلفن منتظر می‌مانم و جناب وزیر دربار هم امشب در تهران منتظر اقدام ما نشسته است.» با خود گفتم آیا واقعا در ایران نمی‌شد دندان پزشکی برای معالجه شاه یافت؟

### شاهی که حتی نمی‌توانست نخست وزیر خودش را مهار کند!

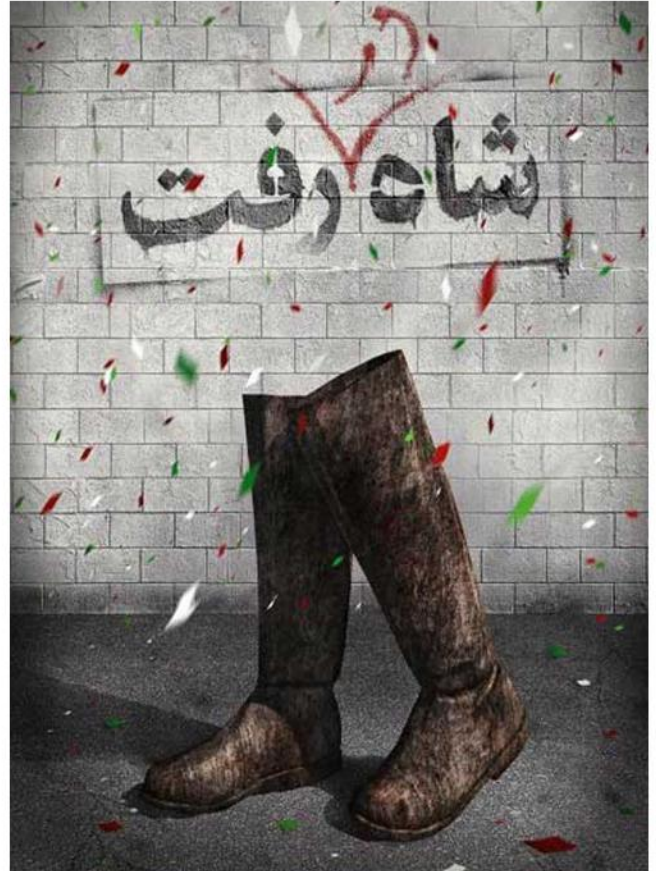
حسین فردوست (آجودان مخصوص محمد رضا پهلوی):

رزم آرا بعداً نخست وزیر شد و محمد رضا قدرت جلوگیری از او را نداشت؛ زیرا انگلیس و آمریکا به طور جدی حمایتش می‌کردند. در دوران نخست وزیری، او مانند سابق خیلی گل و گشاد و علنی سفرای انگلیس و آمریکا و شوروی را در خانه‌اش می‌پذیرفت.

### رضا شاه از نگاه عروسش

ثریا، همسر دوم محمد رضا پهلوی در کتاب خاطراتش می‌نویسد:

رضا شاه یک مستبد مبتلا به بیماری بدبینی و نیز یک پارانویاک بود و مدام در این توهم بود که دور و برش را یاغیان، خائنان و جاسوسانی در بر گرفته‌اند که در اصل برای خیانت به او از مادر زاده شده‌اند.



بیست و ششم دی ماه ۴۳ سال قبل، روزی که محمد رضا پهلوی ایران را برای همیشه ترک کرد. دوربین‌های تلویزیون ایران صحنه‌ای را ثبت کردند که هرگز از حافظه تصویری تاریخ محو نخواهد شد. محمد رضا پهلوی و همسرش فرح پهلوی، برای آخرین بار آسمان ایران را دیدند و رفتند. البته که محمد رضا گفته بود دوباره برمی‌گردد ولی فرار مفتضحانه‌اش نشان می‌داد که برگشتی در کار نیست و «دیو چو بیرون رود فرشته در آید». سالگرد فرار شاه بهانه‌ای شد برای تورق دوباره تاریخ، این بار از زاویه دیدی متفاوت. این بار به جای آن که آن سوی صندلی این محکمه بنشینیم، پهلوی را از نگاه پهلوی‌ها مرور می‌کنیم. افرادی که حرف‌ها و خاطرات تأمل برانگیزی از دوران سلطنت رضا شاه و پسرش محمد رضا دارند.

### مینو صمیمی، منشی فرح

اگر اهل مرور و مطالعه تاریخ باشید، حتما در گذر از دالان‌های تاریک سال‌های حکومت پهلوی، نام «مینو صمیمی» را به خاطر دارید. مینو صمیمی، متولد سال ۱۳۲۵ است. او را بیشتر از آن که به عنوان نویسنده و مترجم بشناسند، به عنوان منشی اختصاصی فرح دیبا به یاد دارند. او از سال ۱۳۴۶ تا ۱۳۵۲ منشی ایران در سفارت سوئیس بود، مدتی هم سرپرستی دبیرخانه و دفتر روابط عمومی «سازمان ملی حمایت از کودکان» را بر عهده داشت اما سمت اصلی او، منشی ملکه پهلوی‌ها بود.



## فجر چهل و سوم



### پیشنهادهای اجرایی

در نمودارهای زیر، فعالیت‌های پیشنهادی ذکر شده است که در ایام دهه فجر انقلاب می‌تواند در مدارس برگزار گردد. علاوه بر برنامه‌های گفت و گو محور، برگزاری مسابقات از فعالیت‌های جذاب و پرتطرفدار مدارس در این ایام است که می‌توان از این قالب برای تعلیم مفاهیم عمیق اهداف و آرمان‌های انقلاب اسلامی ایران بهره برد. در این پیشنهادات تلاش شده تا ضمن پایبندی به اهداف و رویکردها، برنامه‌های متنوع و گسترده‌ای که در مدارس قابل اجرا باشند معرفی شود.

### برنامه‌های گفتگو محور:

موضوعات	شکل اجرایی
نقش ولایت فقیه در جمهوری اسلامی	سخنرانی
نقش دانش آموزان در پیروزی انقلاب اسلامی	پرسش و پاسخ
نقش مقام معظم رهبری در هدایت و موفقیت‌های جمهوری اسلامی	میز گرد حضوری یا مجازی (وبینار)
وقایع شناسی پیروزی انقلاب اسلامی	صندلی داغ
دستاورد های انقلاب اسلامی	گزارشگری
انقلاب اسلامی و تهدیدات گذشته و آینده	تربییون آزاد
شعارها و شعورها	روایت‌گری
شهادت و شهادت	بیان خاطرات
خاطراتی از روزهای تظاهرات، فرار شاه، ورود امام به میهن و...	ارائه دانش آموزی
...	...

### برنامه‌های رقابت محور:

مسابقات			
تفریح و سرگرمی	ورزشی	هنری	علمی، فرهنگی
بخت کیک یا شیرینی	روپایی	خوشنویسی، نقاشی	کتاب خوانی
ساخت آدم برقی	تنیس روی میز، پانته‌ای، پرتاب ۵-۳-۱ و ... (در زمانهای حضور دانش آموزان)	نمایش رادیویی	قرائت، حفظ یا فراخوانی سوره فجر
پانتومیم (اجرای یک نفر + تهیه فیلم + حدس زدن دانش آموزان)	طناب زنی	ساخت نماهنگ، پادکست و...	جدول کلمات متقاطع
سبب خوری (آویخته به نخ) (برنده با کوتاه ترین زمان)	آمادگی جسمانی	تزیین فضای منزل به مناسبت دهه فجر و روز مادر	اطلاعات تاریخی انقلاب اسلامی
ساخت برج یا چیدن لیوان یک بار مصرف در کوتاه ترین زمان		کاریکاتور	مقاله نویسی
...		طراحی و ساخت کارت تبریک روز مادر	شعر و دکلمه
		کاردستی	انشاء و دل نوشته
		بازخوانی سرودهای انقلابی به صورت انفرادی	نشریه دیواری
		...	...

نزدیک شدن به بهمن ماه و ایام ... دهه فجر، فرصت دوباره‌ای است برای آن که در حد بضاعت‌مان، گامی هرچند کوچک در جهت تحقق اهداف و آرمان‌های بیانیه گام دوم انقلاب اسلامی برداریم؛ و چه جایی از مدرسه و چه کسانی از نسل جوان انقلاب برای تحقق این آرمان‌ها بهتر؟ دهه فجر، فرصتی بیش از یک دهه برای شادمانی و برگزاری جشن انقلاب است. این ایام مجاللی است که نسل جوان رسالت خود را در مسیر انقلاب بیابند و پا در عرصه عمل بگذارند. به همین جهت شیوه نامه اجرایی دهه فجر توسط معاونت پرورشی موسسه تدوین و به مدارس ابلاغ گردیده است که گزیده ای از آن را با هم مرور می‌کنیم.

### اهداف

- ۱) پاسداشت ارزش‌ها و مفاهیم انقلاب اسلامی
- ۲) احیای نام و یاد و اندیشه‌های بلند بنیانگذار جمهوری اسلامی ایران حضرت امام خمینی (ره) و تجدید عهد و پیمان با مقام عظمای ولایت
- ۳) ترویج روحیه ایثار و شهادت و تجلیل از مقام شامخ شهیدان
- ۴) ارج نهادن به رویداد ملی، بزرگ و تاریخی کشور در عرصه ی داخلی و بین المللی
- ۵) احیای غرور ملی و حس میهن دوستی
- ۶) استفاده از استعدادها و ظرفیت‌های بالقوه این واقعه عظیم مردمی در جهت خنثی سازی توطئه دشمنان
- ۷) انتقال پیام‌های انقلاب اسلامی به مخاطبان خصوصا نسل جوان در قالب‌های متنوع و جذاب فرهنگی و هنری
- ۸) ایجاد فرصت برای آشنایی همگان با دستاوردهای انقلاب اسلامی طی بیش از چهار دهه پایمردی و مقاومت کشور
- ۹) طراوت و سرزندگی جامعه از طریق هیجان های عاطفی صحیح
- ۱۰) استفاده از فرصتی بی نظیر برای شادی و نشاط و جشن و سرور ملی



## آموزش اپلیکیشن Inshot



مدرس: پوریا فاضل؛ مسئول روابط عمومی مؤسسه



قرار داده شده که با توجه به ماهیت محتوای آن می‌توانید از هر فیلتری که می‌خواهید استفاده کنید، اما اگر هیچ کدام از آن‌ها برای عکس شما مناسب نیست، جای هیچ نگرانی نیست، تنها کافیست با لمس گزینه تنظیم کردن (عکس ۲) وارد مرحله تنظیمات دستی بشوید. این جا در هر گزینه نوع فیلتر مناسب عکس را خودتان به اندازه مورد نیاز تغییر خواهید داد. پس از تنظیمات نور و فیلترهای مربوط به آن شما با گزینه افکت یا حالت اثر رو به رو خواهید بود. (عکس ۳).

طراحان حرفه‌ای سعی می‌کنند با توجه به نوع محتوا، از این افکت‌ها برای جلوه‌سازی عکس بیشترین بهره را ببرند. برای آشنایی بیشتر با هر افکت می‌توانید به صورت امتحانی هر کدام از حالت‌ها را روی عکس خود امتحان کنید. اگر عکس شما به تغییرات زیادی احتیاج ندارد بهتر است از این گزینه عبور کنید، چرا که این گزینه در ویرایش فیلم بیشتر به کار شما خواهد آمد.

تا این جا ما توانستیم عکس خود را تا مرحله انتخاب قاب مناسب، تغییر کنتراست رنگ، افکت‌گذاری روی عکس پیش ببریم، در مطلب بعد انتخاب و ویرایش پس زمینه، اضافه کردن آرم و استیکرهای مختلف و نوشتن متن روی عکس را با هم تمرین خواهیم کرد.



با توجه به گسترش شبکه‌های اجتماعی در عصر حاضر ما با مجموعه‌ای از شبکه‌های اجتماعی و سازو کارهای بروز و ظهور در آن مواجهه هستیم. از اینستاگرام و توئیتر تا فیس بوک و واتس‌آپ و ...

هرکدام از این شبکه‌های اجتماعی یک قالب و قاب مختص خود را دارند، برای مثال اگر شما در اینستاگرام فعالیت دارید، قالب عکس و فیلم‌های شما در پست به صورت مربعی و مستطیل عمودی و در استوری از مستطیل عمودی باید استفاده کنید. اگر قصد بارگذاری فیلم در شبکه یوتوب را دارید، باید از مستطیل افقی استفاده کنید و به همین ترتیب در هر شبکه اجتماعی قاب و قالب مخصوص آن. این جا همان نقطه‌ای است که شما به ویژگی منحصر به فرد اینشات بر می‌خورید. پس از انتخاب عکس و لمس گزینه «بوم» قاب‌های متعدد انواع شبکه‌های اجتماعی برای شما نمایان می‌شود. اگر به دنبال ایجاد پست برای شبکه اینستاگرام هستید بهتر است از گزینه‌های ۱\*۱ و ۴\*۵ استفاده کنید، اگر می‌خواهید برای استوری صفحه خود مطلبی تولید کنید، بهتر است از قاب ۱۶\*۹ استفاده نمایید.

در ابتدا ما به دنبال تولید یک پست برای پیج اینستاگرام خواهیم بود، پس مطابق عکس گزینه ۱\*۱ را انتخاب کرده و گزینه تیک را لمس می‌کنیم. (عکس ۱)



نگران پس زمینه نباشید، چرا که شما قابلیت تغییر آن را هم خواهید داشت که در ادامه به آن اشاره خواهیم کرد.

این جا مرحله‌ای است که شما باید جایگاه عکس و اندازه آن را انتخاب کنید، دو انگشت خود را روی عکس بگذارید تا اندازه آن را کوچک یا بزرگ کرده و جایگاه آن را تغییر بدهید. گزینه بعد فیلتر است، مرحله‌ای که شما در آن با توجه به نور و نوع عکس و محتوای مورد نظر توانایی تغییر کنتراست رنگی آن را دارید. در برنامه اینشات تعدادی فیلترهای پیش فرض

## سواد مالی برای کودکان ، پیش دبستانی ، کلاس اول و دوم

### درس سوم: کسب پول (پول در آوردن)

نقی کلارستاقی- کارشناس آموزشی مؤسسه

دو کارت است که مطابقت دارند. به نوبت دو کارت را رو به بالا بچرخانید. اگر مطابقت دارند، می‌توانید مجموعه را بردارید و چرخش دیگری را انجام دهید. اگر مطابقت نداشتند، هر دو کارت را برگردانید و نوبت بازیکن بعدی است. بازیکنی که بیشترین تعداد کارت بازی را دارد برنده است.



نمونه کارت  
مربوط به بازی  
تطبیق کارت‌های  
کاری



نمونه کارت  
مربوط به بازی  
تطبیق کارت‌های  
کاری



نمونه کارت  
مربوط به بازی  
تطبیق کارت‌های  
کاری

این درس کودکان و نوجوانان را با فعالیت‌ها و ایده‌هایی برای کسب درآمد آشنا می‌کند. پول به دست آمده به کودکان کمک می‌کند تا اهداف مالی خود را برآورده کنند. به یاد داشته باشید که اهداف مالی برای یک کودک پیش دبستانی ممکن است برای یک بزرگسال ساده به نظر برسد، اما برای کودک ساده نیست. کودکان این مفهوم را یاد می‌گیرند که پول پاداش کار است.

#### یک نمودار شغلی ایجاد کنید

ابزاری را در اختیار کودکان قرار دهید تا برای کارهایی که در خانه انجام می‌شوند از آن استفاده کنند. این فعالیت می‌تواند همراه با بحث و گفت‌وگو در مورد وظایفی باشد که کودکان می‌توانند در خانه برای کسب درآمد انجام دهند.

کفپهرستی از مشاغلی که کودکان می‌توانند در خانه انجام دهند تا کمک هزینه خود را به دست آورند، تهیه کنید.

کعبه هر کودک یک میز خالی با یک تکه کاغذ بر روی آن بدهید.

کفحاشیه‌ای بگذارید که دانش آموزان بتوانند تزئین کنند.

کفاز دانش آموزان بخواهید کارهایی را که در خانه انجام می‌دهند تکمیل کنند.

کفنمودار کار را با دانش آموزان به خانه بفرستید تا در خانه از آن استفاده کنید.

کفدر صورت امکان، صفحه‌ای از استیکرهای ستاره را به خانه بفرستید تا در نمودارهای خود استفاده کنند.

کفنامه‌ای به خانه بفرستید که در آن به والدین توضیح دهید که ممکن است تصمیم بگیرند پول واقعی یا پول صوری به فرزندانشان بدهند و آنها را تشویق کنید که از ظروف «پس انداز» و «خرج» فرزندانشان استفاده کنند.

فعالیت	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنج‌شنبه	جمعه
جارو زدن اتاق							
مرتب کردن اتاق خواب							
شستن ظرف							
آب دادن به باغچه یا گلدون							
...							

جدول (۱): فهرست مشاغلی که دانش آموزان می‌توانند در منزل انجام دهند

#### تطبیق کارت‌های کاری

این فعالیت به کودکان کمک می‌کند تا وظایف خانوادگی را که می‌توانند در خانه انجام دهند تا برای دسته‌های پس‌انداز و هزینه‌های خود کسب درآمد کنند، شناسایی کنند.

کفاز کاغذ با کیفیت یا مقوا استفاده کنید و تصاویر کارهای انجام شده در خانه را روی آنها قرار دهید. کفاز هر تصویر دو کارت درست کنید.

کفتصاویر را می‌توان در کارت‌های شاخص ۷/۵ در ۱۲/۵ سانتی متر قرار داد.

کفحدیقل ۱۲ مجموعه کارت درست کنید.

کفاز مشاغل پیشنهادی کودکان استفاده کنید.

کفکارت‌ها را رو به پایین روی یک میز قرار دهید.

کفاز بچه‌ها بخواهید کارت‌های منطبق را پیدا کنند.

کفدو یا چند کودک می‌توانند این بازی را همزمان انجام دهند.

#### دستورالعمل بازی

دو نسخه از کارت‌ها را پرینت بگیرید. تصاویر را رنگ کنید، سپس هر کارت را در امتداد خطوط برش دهید. همه کارت‌ها را با هم مخلوط کرده و روی یک میز قرار دهید. هدف از بازی گرفتن



## روایتی از یک مادرانه...

بخشی از این کتاب به مبارزات انقلابی خانم منتظری در شهرهایی مانند قم و تهران اختصاص دارد. در این بخش از کتاب، نمایی کلی از سیمای زنی را شاهد هستیم که نمونه‌ای از زنان دهه ۵۰ و ۶۰ است؛ زنانی که نقش انکارناشدنی در پیروزی انقلاب داشتند، اما عمدتاً نامی از آنها در میان صفحات تاریخ برده نمی‌شود. مخاطب از این بخش به بعد، با تحول روحی شخصیت کتاب مواجه می‌شود؛ تحولی که در فضای انقلاب اسلامی و به سبب حضور امام (ره) همانند بخش عظیمی از جامعه ایران در آن زمان شکل گرفت.

بخش دیگر کتاب که نقطه ثقل اثر نیز محسوب می‌شود، به خاطرات راوی در دوران دفاع مقدس و شهادت فرزندش، شهید محمد معماریان خاطرات «تنها گریه کن» به اینجا ختم نمی‌شود. نویسنده در ادامه تصویر دیگری از زن تراز انقلاب اسلامی نشان می‌دهد که پس از جنگ هم فعالیت اجتماعی خود را ادامه می‌دهد و در قالب گروه‌های خیریه تلاش دارد تا نقشی را که در پیش از انقلاب و زمان جنگ تحمیلی داشت، کم‌رنگ نکند و به فعالیت سازنده خود ادامه دهد. شاید بتوان بارزترین وجه شخصیتی خانم منتظری و کتاب تنها گریه کن را همین امر دانست؛ این اثر، کتابی سراسر اشک و بغض نیست! بلکه روایت بانویی است که به تعبیر نویسنده همیشه «آتش به اختیار» بوده؛ او برای فعالیت منتظر هیچ چیز و هیچ کس نمی‌ماند، خود جوش بود و هر کجا که احساس می‌کرد باید قدمی بردارد، بی‌درنگ وارد میدان عمل می‌شد.

### تقریظ مقام معظم رهبری



اواخر اسفند سال ۹۹ تقریظ رهبر معظم انقلاب بر کتاب تنها گریه کن منتشر شد. متن تقریظ ایشان به شرح زیر بود:

با شوق و عطش، این کتاب شگفتی‌ساز را خواندم و چشم و دل را شستشو دادم. همه چیز در این کتاب، عالی است؛ روایت، عالی؛ راوی، عالی؛ نگارش، عالی؛ سلیقه تدوین و گردآوری، عالی، و شهید و نگاه مرحمت سالار شهیدان به او و مادرش در نهایت علو و رفعت.. هیچ سرمایه معنوی برای کشور و ملت و انقلاب برتر از این‌ها نیست. سرمایه‌ی باارزش دیگر، قدرت نگارش لطیف و گویایی است که این ماجرای عاشقانه مادرانه به آن نیاز داشت.

تنها گریه کن را انتشارات حماسه یاران در قطع رقعی منتشر کرده است و در حال حاضر هم به صورت الکترونیکی و هم فیزیکی قابل خریداری است.

قدیمی‌ها می‌گفتند وقتی پسر بچه نوپایی در روزهای اول راه افتادن زمین می‌خورد، دستش را نگیرید؛ یادش بدهید «یاعلی» بگوید، خودش دست به زانو بگیرد و بلند شود. این کار راحتی است، اما نه وقتی مادر باشی.

مادر که باشی هر یک قدمی که پست می‌داری دلپره داری، وقتی پست زمین می‌خورد انگار که درد به جان تو هم می‌دود. سخت است مادر باشی و ببینی یک روز پسر کوچکت با سر زانوهای زخم شده از قوتبال برگشته، سخت است از پسر جوانت که حالا شرم نمی‌گذارد مستقیم در چشم‌هایت نگاه کند دل بکنی. مادر بودن با دل بریدن و صبر کردن و درد دوری چشیدن منافات عظیمی دارد.

اما تاریخ، گواهی می‌دهد مادرانی در این سرزمین بودند که از پسرهای رعنایشان دل کنند؛ نه که دل کنند کار راحتی باشد، نه! آن‌ها زنان صبوری بودند، زنانی از جنس آسمان که ابراهیم شدند، اسماعیل هایشان را به قربانگامی روانه کردند که می‌دانستند شاید برگشتی نداشته باشد، شاید دشنه این بار گلوئ اسماعیل‌ها را بدرد. اما دل کنند، از امانت‌های الهی که خدا ارزانی‌شان داشته بود دل کنند و همین دل کنند، عامل عروجشان شد. آن قدر که وجودشان امروز مایه برکت است.

مادرهای جوان آن روزها حالا پا به سن گذاشته‌اند، موقع نماز جماعت در هر مسجدی که چشم بچرخانی چند مادر شهید را می‌بینی. دست هایشان چروک خورده و خط مفاتیح را بدون عینک نمی‌بینند؛ اما دلشان صاف و صیقل خورده است. صندوقچه قلبشان پر است از رازها و خاطراتی از روزهایی که دل کنند و خودشان سربند یازها و یاحسین بر پیشانی پسرانشان بستند تا روانه جبهه شوند. در این شماره از دو هفته نامه به سراغ کتابی رفته‌ایم که روایتگر مادرانه‌های یک مادر شهید است.

### تنها گریه کن!

تنها گریه کن، روایت مادر شهید گمنامی است که بعد از جنگ هم الگو بود. این کتاب، خاطرات زندگی خانم «اشرف سادات منتظری»، مادر شهید محمد معماریان است که به تازگی از سوی انتشارات حماسه یاران منتشر شده است. این اثر که به قلم اکرم اسلامی نوشته شده، کوشیده است تا تصویری کوتاه اما پرمعنی از یک عمر زندگی زنی را به تصویر بکشد که در فضای انقلاب اسلامی رشد کرد و اثرگذار شد.

تنها گریه کن، شخصیت خانم منتظری را نه فقط به عنوان یک مادر شهید، که به عنوان یک بانوی انقلابی به تصویر کشیده است.



شما خوانندگان گرامی می‌توانید برای خواندن مطالب بیشتر درباره کتاب تنها گریه کن، به صفحه ۱۷ همین شماره از دو هفته نامه حبیب مراجعه فرمایید.

## هنرمندی در جمع همکاران (۳) \*

سید مهدی بنی طبّا (معاون پرورشی مؤسسه)

پا به دنیای خوشنویسی می گذارد. و لابد مثل همه ی عاشقان خط زیبای نستعلیق آن قدر می نویسد و مشق می کند که روز و شبش از اشتیاق یافتن گمشده اش ، یکی می شود! بعد از دوسال به خاطر پیشرفت هایش و به توصیه ی استاد ، نزد استاد دیگری به نام آقای حسین مصلحی می رود و یادگیری خط نستعلیق و شکسته ی نستعلیق را تا کسب مدرک ممتاز انجمن خوشنویسان ادامه می دهد. (مراحل و سطوح انجمن خوشنویسان عبارتند از دوره های مبتدی، متوسط، خوش، عالی و ممتاز که هنرجو با آموزش و قبول شدن در آزمون هر مرحله به سطح بعدی راه می یابد).



جوانی بیست و دو ساله و در آستانه ی فارغ التحصیلی از دانشگاه، این بار به سراغ تجربه ای هنری می رود و از خانه ی کتابت محله ابوذر سردری آورد. جایی که با آموزش های استاد میرحسینی قلم به دست می گیرد و پا به دنیای خوشنویسی می گذارد. و لابد مثل همه عاشقان خط زیبای نستعلیق آن قدر می نویسد و مشق می کند که روز و شبش از اشتیاق یافتن گمشده اش ، یکی می شود!



در دو شماره قبل این مطلب دو نفر از همکاران شاعر معرفی شدند. این شماره نیز به معرفی یک همکار هنرمند می پردازد و نوبتی هم که باشد شماره های بعدی نوبت شماست. شما همکار عزیزی که توانایی یا تخصص یا هنر خاصی دارید. پس از طریق ایمیل نشریه یا تماس با روابط عمومی مؤسسه با ما تماس بگیرید تا با شما به گفتگو بنشینیم.

شنبه هفته گذشته ، هجدهم دی ماه، پا به چهل و سه سالگی گذاشته و ما هم در همین روزها به سراغش رفتیم تا او را بیشتر بشناسیم. آقای محسن بیدگلی متولد سال ۱۳۵۷ است و تحصیلاتش تا مقطع کارشناسی را هم در تهران انجام داده است. از روزهای کودکی و تحصیل در دبستان می گوید و حس غریبی که در مشق نوشتن ها داشته :

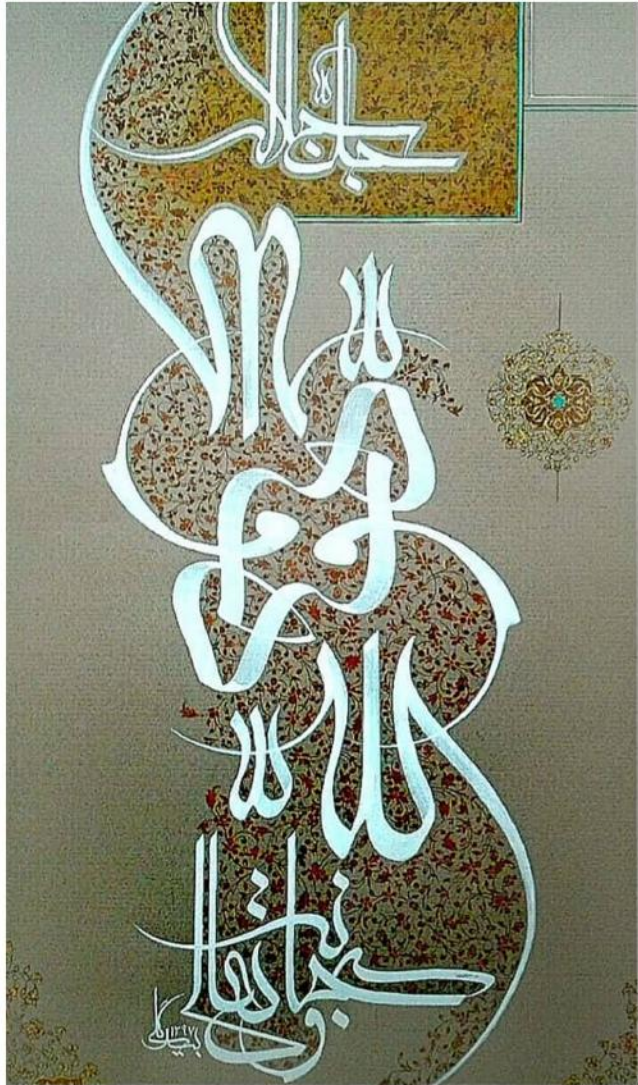
«یادم هست که از کلاس دوم حروف و کلمات را به شکل های مختلف می نوشتم که با مخالفت جدی پدر و حتی تغییر ایشان مواجه می شدم تا جایی که گاهی اوقات دفتر مشقم را از دید ایشان پنهان می کردم چون پدر می گفت جووری که من می گویم باید بنویسی ولی من گوش نمی کردم و کار خودم را انجام می دادم. البته که خط پدر خطی زیبا ولی من دنبال خطی فراتر از ایشان بودم.»

ادامه ی تحصیل و مشغله های درسی و در ادامه، کنکور ، ایشان را از آن گمشده غریب و ناشناخته دور می کند. به تحصیل در رشته حسابداری می پردازد و قدم به زندگی روزمره می گذارد. جوانی بیست و دو ساله و در آستانه ی فارغ التحصیلی از دانشگاه ، این بار به سراغ تجربه ای هنری می رود و از خانه کتابت محله ابوذر سر در می آورد. جایی که با آموزش های استاد میرحسینی قلم به دست می گیرد و





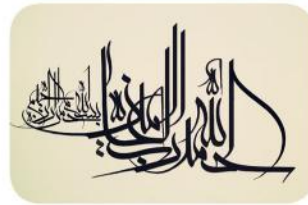
آقای بیدگلی هنرمند خوشنویس امسال همکار ما در دو مدرسه است، دبستان دوره اول و دوم پسرانه تهران. ایشان کسب رتبه ی نخست خط معلی در جشنواره تبار محترم (برگزار - شده توسط سازمان اوقاف و امور خیریه در سال ۹۷) را نیز در کارنامه هنری خود دارد.



اما ماجرای همکار عزیزمان آقای بیدگلی به همین جا ختم نمی‌شود! از خودش بشنوید:

«در زمانی که مشغول فراگیری خط نستعلیق و شکسته بودم با خط معلی آشنا شدم و از آنجا که فوق‌العاده به این خط که توسط جناب استاد حمید عجمی ابداع شده علاقمند شده بودم به دنبال مدرس این خط بودم تا اینکه خدمت استاد محسن ابراهیمی که از شاگردان ممتاز استاد عجمی بودند رسیدم. جالب اینکه ایشان خودشان خط نستعلیق را نزد استاد مصلحی آموزش دیدند و در واقع بنده و آقای ابراهیمی هر دو در خط نستعلیق شاگرد یک استاد بودیم. قامت و رشادت خط معلی، وجود تنوع در شکل اجرای حروف، ترکیبات پیچیده و ... از جمله عواملی شد که در سال‌های اخیر، خط معلی را به صورت تخصصی کتابت نمایم.»

و ادامه ی ماجرا با انتخابی دیگر همراه است. مهاجرت! البته نه به خارج از کشور! آقای بیدگلی به خاطر عشق به خوشنویسی و آموزش آن به جوانان و نوجوانان، از شغل حسابداری به معلمی روی می آورد. مهاجرت از دنیای اعداد و ارقام به دنیای حروف و کلمات و سطرها. دنیایی که به جای صفرهای حساب بانکی همه چیز با نقطه سنجیده می‌شود! الف: سه نقطه، کشیده ب پنج نقطه یا هفت نقطه یا نه نقطه و ... دنیایی سپید و پاک به سفیدی همه کاغذهای عالم و دنیایی که تنها نقطه تاریکش سیاهی مرکب است.



یادآوری:

- ۱) تصاویر این دو صفحه همگی از آثار خوشنویسی آقای بیدگلی است.
- ۲) در آینده نزدیک مطلبی اختصاصی درباره خط نوظهور معلی در نشریه خواهیم داشت.



## قهرمان‌های معراج آفرین



آنچه از این پیام امام راحل (ره) می‌شود استنباط کرد، این است که ایشان به این موضوع باور داشتند که زنان، اشخاصی اجتماعی هستند و مانند موتور محرک جامعه عمل می‌کنند. زمانی که رهبر یک نهضت می‌گوید ما پیروزی نهضت خودمان را مرهون زن‌ها می‌دانیم، نشان‌دهنده این است که به نقش اجتماعی زنان و تاثیر آنان بر جامعه باوری عمیق دارد.



زنان در نگاه امام راحل، محدود به یک نقش و مسئولیت نیستند. آن‌ها نه تنها فعال اجتماعی، بلکه پیشگامان نهضت انقلاب اسلامی هستند. حضور زنان در جریانی مثل انقلاب اسلامی، از دو جنبه حائز اهمیت است؛ یکی این که مکتب اسلام، زن را موجودی تک بعدی و محدود نمی‌داند و قائل بر اهمیت حضور زن در عرصه‌های اجتماعی است و دیگر آن که زن، عامل تشویق و انگیزه است. قدرت بیان، صلابت و عزم راسخ زنان است که مردان را برای جهاد، برای حرکت‌های انقلابی و وصول به آرمان‌ها تشویق می‌کند. این است که امام خمینی (ره) انقلاب را مرهون نقش پررنگ و خطیر زنان می‌داند. این نقش برجسته تنها صبوری در برابر شهادت همسر و فرزند و پدر نیست، بلکه مقصود، پا در عرصه عمل نهادن زنان است.

در کنار همه این موارد، نقش مهم تربیت نیز نکته مهم دیگری است که می‌توان از سخنان امام برداشت کرد. زن در خانواده رکن اصلی تربیت است و از همین رو زنان در پیشرفت یا پسرفت جامعه، با شیوه تربیتی خود تأثیر مستقیم دارند.

نقش زن در اجتماع، در آینه عقاید اسلامی تنها محدود به ایفای نقش مادری نیست. زنان بخشی از هر جامعه هستند و در وقایع و جنبش‌های بزرگی نقش‌آفرینی کرده‌اند. نمونه بارز این مسئله، نقش زنان در انقلاب اسلامی و حضور در صحنه برای به ثمر نشستن نهضت اسلامی است. انعکاس گستردگی وظایف و نقش بانوان در اجتماع امروز را می‌توان در کلام امام خمینی (ره)، رهبر معظم انقلاب و برخی از علما جستجو کرد.

بنیان‌گذار جمهوری اسلامی حضرت امام خمینی (ره) در پیامی که سال ۵۸ به مناسبت میلاد حضرت فاطمه زهرا (س) صادر کردند و از رادیو و تلویزیون پخش شد، نقش زنان در نهضت را این‌طور تعریف می‌کنند: «زن مبدأ همه خیرات است. شما دیدید، ما دیدیم، که زن در این نهضت چه کرد. تاریخ دیده است که چه زن‌هایی در دنیا بوده است، و زن چیست. تاریخ دور است؛ ما خود دیدیم که چه زن‌هایی تربیت کرده است اسلام، چه زن‌هایی در این عصر اخیر قیام کردند. و آن‌ها که قیام کرده‌اند همین زن‌های محجوبه جنوب شهر و قم و سایر بلاد اسلامی بودند. آن‌ها که به تربیت آریامهری تربیت شدند ابداً در این امور دخالت نداشتند. آن‌ها تربیت‌های فاسد شده بودند؛ از تربیت‌های اسلامی آن‌ها را دور نگه داشتند. این‌هایی که تربیت اسلامی داشتند خون دادند، کشته دادند، به خیابان‌ها ریختند، نهضت را پیروز کردند. ما نهضت خودمان را مرهون زن‌ها می‌دانیم. مردها به تبع زن‌ها در خیابان‌ها می‌ریختند. تشویق می‌کردند زن‌ها مردان را، خودشان در صفاهای جلو بودند. زن یک همچو موجودی است که می‌تواند یک قدرت شیطانی را بشکند.» (۵۸/۲/۲۶)

### امروز هم انقلاب محتاج توست

ای زن مسلمان! ای مادری که کودک خردسالت را در آغوش گرفتی و به میان خطر رفتی! ای همسر! ای خواهر که حاضر برای فداکاری شدی تا انقلاب پیروز شد و اگر نیروی ایمان و اراده‌ی تو زن مسلمان نبود، انقلاب پیروز نمی‌شد! امروز هم انقلاب محتاج توست.

بر عرصه‌های توسعه  
و پیشرفت جامعه



از سخنان مقام معظم رهبری درباره زنان



زنان < ۵۰%

زنان نیمی از جمعیت کشورند؛ اما تأثیرشان در سرنوشت کشور، بیش از تأثیر نیمی از کل جمعیت است. زن تنها خود به راهی نمی‌رود، مردها را هم در آن راه می‌برد. اگر زنان در یک جامعه، به فکری مؤمن بشوند و در راهی قدم بگذارند و علی‌رغم موانع آن راه را ادامه بدهند، تأثیر آن‌ها بر روی فرزندان، همسران، حتی برادران و پدرانشان، یک تأثیر تعیین‌کننده و سازنده است.

۷۶/۱۱/۲۹



مقام معظم رهبری این نکته مهم نیفته در کلام امام را با تعبیری شیوا بیان فرموده‌اند؛ وجود زن، کانون محور تأثیر گذاری است. او اهل تک روی نیست و حتی گاهی بدون آن که خود بداند و تنها با شیوه رفتاری‌اش عامل حرکت مردان می‌شود. رهبر انقلاب هم در خصوص نقش زنان در جامعه می‌فرماید: «در عرصه‌ی فعالیت‌های اجتماعی و سیاسی و علمی و فعالیت‌های گوناگون / زن مسلمان مثل مرد مسلمان حق دارد آنچه را که اقتضای زمان است، آن خلایی را که احساس می‌کند، آن وظیفه‌ای را که بر دوش خود حس می‌کند، انجام دهد. چنانچه دختری مثلاً مایل است پزشک شود، یا فعالیت اقتصادی کند، یا در رشته‌های علمی کار کند، یا در دانشگاه تدریس کند، یا در کارهای سیاسی وارد شود، یا روزنامه‌نگار شود، برای او میدان‌ها باز است. به شرط رعایت عفت و عفاف و عدم اختلاط و امتزاج زن و مرد، در جامعه‌ی اسلامی میدان برای زن و مرد باز است. شاهد بر این معنا، همه‌ی آثار اسلامی است که در این زمینه‌ها وجود دارد و همه‌ی تکالیف اسلامی است که زن و مرد را به طور یکسان، از مسؤلیت اجتماعی برخوردار می‌کند. این‌که می‌فرماید: «من اصبح لا یتهم بامور المسلمین فلیس بمسلم»، مخصوص مردان نیست؛ زنان هم باید به امور مسلمانان و جامعه‌ی اسلامی و امور جهان اسلام و همه‌ی مسائلی که در دنیا می‌گذرد، احساس مسؤلیت کنند و اهتمام نمایند؛ چون وظیفه‌ی اسلامی است.» (۷۵/۱۲/۲۰)

سخنان رهبر انقلاب نیز تأکید بر این نکته دارد که زن نه تنها باید در اجتماع نقش‌آفرینی کند، بلکه بر اساس اصول اسلام زنان نسبت به جامعه خود مسئول هستند و مسؤلیت اجتماعی بر عهده دارند. حضرت آیت‌الله خامنه‌ای همچنین در ادامه همین سخنان خود در سال ۱۳۷۵ فرموده‌اند: «بعضی افراط می‌کنند، بعضی تفریط می‌کنند. بعضی می‌گویند چون فعالیت اجتماعی اجازه نمی‌دهد به خانه و شوهر و فرزند برسیم، پس فعالیت اجتماعی نباید بکنیم. بعضی می‌گویند چون خانه و شوهر و فرزند، اجازه نمی‌دهد فعالیت اجتماعی بکنیم، پس شوهر و فرزند را باید رها کنیم. هر دو غلط است. نه این را به خاطر آن، نه آن را به خاطر این، نباید از دست داد.»

(۷۵/۱۲/۲۰)

ادامه سخنان رهبر انقلاب نیز این مسئله را تأیید می‌کند که زنان باید تعادلی میان فعالیت‌های اجتماعی خود و وظایف مادری برقرار کنند و هیچ یک از این دو گروه گنش‌گری را کنار نگذارد. تصاویر خاصی در رسانه‌ها وجود دارد که مثلاً یک نخبه علمی همراه با فرزند کوچک خود در دیدار با رهبری حاضر شده است. یا چند وقت پیش تصویر خاصی از یک خانم خبرنگار منتشر شد که برای پوشش خبری برنامه یکی از مسئولین حاضر شده و مشغول انجام کارش بود در حالی که با یک دست صحبت‌های شخص مورد نظر را می‌نوشت، با دست دیگر کودکش را در آغوش گرفته بود. این تصاویر را در ذهن تجسم کنید؛ آن چه بدیهی است، زن مسلمان انقلابی در دوران فعلی، نقشی گسترده و چند بعدی دارد؛ قطعاً همان طور که در کلام امام و رهبری هویدا است، والاترین و خطیرترین رسالت زن، مادر بودن او است؛ جامعه ما نیازمند زنانی است که مادر بودن را عملی دست و پا گیر ندانند، بلکه مادر بودنشان عامل انگیزه‌ای برای فعالیت‌های گسترده آنان در سطح اجتماع شود. هر بانوی مسلمان ایرانی ابتدا باید حقوق واقعی خود را بشناسد، رسالت خود را در دنیا کشف کند و مهندسی رفتار و حضور خود در اجتماع را بر اساس این موازین شکل دهد. این روزها، خلط مبحث در باب مسئله زنان و حقوقشان بسیار است؛ اما صدها سال قبل، الگوهایی در صدر اسلام بوده‌اند که به خوبی حدود و چارچوب فعالیت‌های زنان را در جامعه تعیین می‌کنند؛ دیدگاهی که نه موافق محبوس ماندن زن در خانه و عقب ماندن او از رشد و تعالی است و نه حقوق زنان را به معنای مساوات سطح فعالیت‌های آنان با مردان می‌انگارد.

از این دست نمونه‌ها در جامعه کم نیستند، فقط رسانه‌ای نشده‌اند. وگرنه می‌توان در بین زنانی که در کشور مدیر شده‌اند، یا در هیئت علمی دانشگاه‌ها مشغول به تدریس و تربیت شاگردان، یا آن‌هایی که فعالیت‌های اقتصادی خصوصی را مدیریت می‌کنند، مانند این نمونه‌ها را پیدا کرد. همان‌طور که رهبر معظم انقلاب فرمودند، زنان نیز باید مانند مردان اقتضای زمانه خود را بشناسند و برای پر کردن خلاءهای اجتماعی وارد میدان شوند. با توجه به صحبت‌های مقام معظم رهبری، اگر اقتضای زمانه امروز که دنیای مدرن برپا شده این است که زنان در جامعه حضور داشته باشند، این نه تنها برای زنان یک فرصت بلکه یک تکلیف اسلامی است که در کنار مشغولیت‌های مادرانه خود و کارهایی که برای مدیریت خانواده انجام می‌دهند، در آن حوزه‌هایی که از دست‌شان بر می‌آید و علاقمند به آن هستند وارد عمل شوند و بخشی از کارهای جامعه را به دست بگیرند.





## اخبار ستاد



### برگزاری جلسه شورای مدیران

مطابق روال گذشته، یکشنبه این هفته نیز جلسه شورای مدیران مدارس با حضور مدیرعامل، معاونین مؤسسه و مدیران محترم مدارس تشکیل شد. در ابتدای این جلسه معاونت پرورشی مؤسسه جناب آقای بنی طبا به مناسبت روز وفات حضرت ام‌البینین (س) و روز تکریم مادران شهدا نکاتی پیرامون زندگی و شخصیت این بانوی بزرگوار بیان کردند. در ادامه با شروع دستورکار جلسه اعضا پیرامون مباحث ذیل به گفتگو پرداختند:

- تجدید نظر در شرح وظایف روابط عمومی مدارس و فعالیت بیشتر آن‌ها
- پیشنهاد انتخاب خبرنگار افتخاری برای نشریه حبیب از میان همکاران و دانش‌آموزان
- طرح موضوع ثبت نام سال آینده و مراحل آن و درخواست از مدارس برای بازبینی فرم‌های ثبت نام و اعلام اصلاحات مورد نیاز
- در ادامه نیز فرم بررسی تارنمای اطلاع‌رسانی مدارس توسط مدیرعامل مؤسسه به مدیران تحویل داده شد تا روند بازبینی و بروزرسانی آن مورد بررسی قرار بگیرد.



### برگزاری جلسه کارگروه تربیت بدنی

به همت معاونت آموزشی مؤسسه، جلسه کارگروه تربیت بدنی با حضور مدیرعامل و معاون آموزشی مؤسسه، کارشناس تربیت بدنی، کارشناسان معاونت آموزشی و نیز مربیان و دبیران تربیت بدنی همه مقاطع تشکیل شد. در این جلسه اعضا پیرامون نقشه راه تربیت بدنی و فرآیندهای اجرایی آن و همچنین ارزش‌یابی در مدارس به بحث و تبادل نظر پرداختند.

## اخبار ستاد



### جلسه فوق‌العاده بررسی فرایندهای آزمون رویش

با حضور مدیرعامل، معاونین مؤسسه و کارشناسان معاونت آموزش جلسه فوق‌العاده بررسی فرآیند آزمون رویش ویژه دبستان‌ها جهت آسیب‌شناسی روند آزمون‌ها برگزار شد و اعضای حاضر به بحث و تبادل نظر پیرامون آن پرداختند.

### ریاضیات زیر ذره‌بین کارشناسی



معاونت آموزشی مؤسسه میزبان منتخبی از دبیران، معلمان و آموزگاران محترم ریاضی تمامی مقاطع تحصیلی جهت بررسی و هماهنگی بیشتر مدارس در حوزه ریاضیات بود. در این جلسه که با حضور معاون آموزش و کارشناسان معاونت آموزشی برگزار شد اعضا پیرامون رویکرد و نگاه کلی به هوش منطقی، مسئله‌محوری با ارجحیت کنکور و همچنین فرایندهای یاد‌دهی و یادگیری به بحث و گفتگو پرداختند.



## دبیرستان دوره اول پسرانه دماوند

### ویژه برنامه سالروز شهادت سردار دل‌ها

هم‌زمان با فرارسیدن دومین سالگرد شهادت سردار دل‌ها، سپهبد حاج قاسم سلیمانی، ویژه برنامه‌هایی برای دانش آموزان پایه‌های هفتم، هشتم و نهم در دبیرستان دوره اول پسرانه دماوند برگزار شد.



در این مراسم، ویژه برنامه‌هایی برای دانش آموزان هر سه پایه با مشارکت خود ایشان تدارک دیده شده بود. پس از قرائت آیاتی از کلام ا.م. مجید، برنامه خاطره گویی از شهدا و هم‌چنین دکلمه خوانی توسط دانش آموزان اجرا شد.

در ادامه برنامه‌های ویژه سالگرد شهادت سردار سلیمانی، معاونت پرورشی دبیرستان پسرانه دوره اول دماوند، جناب آقای قیطاسی به ایراد سخنرانی برای دانش آموزان پرداختند.

علاوه بر این، سردار نوری از رزمندگان ۸ سال دفاع مقدس نیز میهمان ویژه مراسم دانش آموزان پایه هشتم بودند که در این مراسم ویژه به بیان خاطرات و نکات ارزنده‌ای پیرامون شخصیت والای سردار سلیمانی پرداختند تا در دومین سالگرد شهادت ایشان، بار دیگر یاد و نامشان را گرامی بدارند و آینده سازان ایران با حاج قاسم تجدید میثاق کنند.



## پیش دبستان و دبستان پسرانه دماوند



### آموزش خانواده و جلسه انجمن اولیا و مربیان

به همت مدیریت محترم دبستان آقای نصیبی و همراهی اعضای فعال انجمن اولیا و مربیان دبستان برنامه ریزی صورت گرفت تا بتوانیم برای ارتباط بهتر و تحکیم پیوند مدرسه و اولیا در خدمت جناب دکتر محمدرضا سعید فیروز مشاور خانواده و روانشناس در جمع اولیا مدرسه باشیم.

با تلاش‌های مدیریت محترم، این جلسه در سالن اجتماعات جهادکشاورزی برگزار گردید و دکتر فیروز پیرامون مطالبی چون اختلالات یادگیری، جایگاه خانواده، مدرسه و اجتماع در شکل گیری شخصیت کودک، بازیهای رایانه‌ای و مدیریت استفاده از تکنولوژی برای کودکان صحبت کردند و تأکید بسیار بر این موضوع داشتند که دانش آموز بیش فعال باید از طریق معلم آگاه و با تجربه شناخته شود چراکه بعضاً دانش آموز با هوش بهر بالا که بسیار فعال هم هست با بیش فعالی اشتباه گرفته میشود و این باعث ایجاد نگرانی و اضطراب در خانواده‌ها می‌شود.



### کارنامه ارزشیابی میان نوبت اول

به همت و تلاش معلمان دلسوزمان که در این روزهای آموزش نیمه حضوری دلسوزانه در کنار دانش آموزان هستند و تمام دل‌نگرانی‌هایشان آموزش بهتر این آینده سازان است امتحانات میان نوبت اول برگزار گردید و کارنامه میان ترم به صورت مجازی در اختیار دانش آموزان و اولیا قرار گرفت تا با آگاهی بیشتر به استقبال آزمون‌های رویش و ترم اول بروند.

## دبستان دوره اول پسرانه تهران



### مراسم عزاداری ایام فاطمیه و بزرگداشت دومین سالگرد شهادت

#### سردار دل‌ها شهید حاج قاسم سلیمانی

مراسم ایام فاطمیه و دومین سالگرد شهادت سردار دل‌ها شهید سپهبد حاج قاسم سلیمانی حول محور برنامه‌هایی هم‌چون پویش قهرمان من، پویش من سلیمانی‌ام، نقاشی ویژه سردار دل‌ها و ایام فاطمیه ویژه پایه اول، دل نوشته برای سردار دل‌ها ویژه پایه سوم و هم‌چنین برنامه عزاداری به صورت قرائت زیارت عاشورا و مراسم سوگواری و عزاداری، مرثیه خوانی و سینه زنی برای کلیه دانش آموزان در کلیه پایه‌ها (به صورت کلاسی) در نمازخانه دبستان برگزار گردید.

مراسم زیارت عاشورا نیز از ساعت ۷ الی ۷:۳۰ در نمازخانه و برنامه‌های عزاداری برای هر کلاس در زمان فعالیت‌های کلاسی در نمازخانه دبستان برگزار گردید.



### جلسه شورای معاونین دبستان

جلسه شورای معاونین دبستان در تاریخ ۱۸ دی ماه ۱۴۰۰ با حضور مدیر عامل محترم مؤسسه و معاونین آموزشی، اداری و مالی و پرورشی مؤسسه با دستور جلسه بررسی امور جاری دبستان و برنامه ریزی مراسم دهه فجر برگزار گردید.

## دبیرستان دوره دوم پسرانه دماوند

### برگزاری جلسه انجمن اولیا و مربیان

جلسه انجمن اولیا و مربیان در روز چهارشنبه ساعت ۱۳ در نمازخانه دبیرستان دوره دوم برگزار گردید. در این جلسه که ریاست محترم اداره آموزش و پرورش شهرستان دماوند و معاون آموزش حضور داشتند پیرامون موارد زیر بحث و تبادل نظر صورت پذیرفت:

- (۱) جمع بندی امتحانات نیمسال اول.
- (۲) یادآوری برگزاری آزمون گزینه دو و رویش
- (۳) تبادل نظر پیرامون تعطیلات پایان ترم اول
- (۴) مشورت جهت جشن ولادت حضرت فاطمه زهرا (س) و روز مادر
- (۵) هم‌فکری جهت برگزاری مراسم دهه مبارک فجر انقلاب اسلامی



### بزرگداشت دومین سالگرد شهادت سردار سلیمانی

به مناسبت فرا رسیدن ایام شهادت سردار دل‌ها حاج قاسم سلیمانی فعالیت‌های ویژه‌ای در دبیرستان دوره دوم پسرانه دماوند برگزار شد که به شرح ذیل است:

- (۱) برگزاری مسابقات با عناوین مختلف پیرامون وجوه شخصیتی، زندگی نامه و وصیت نامه حاج قاسم سلیمانی
- (۲) برگزاری مراسم ویژه روز شهادت سردار دل‌ها؛ این مراسم با قرائت قرآن کریم و قرائت دکلمه و مقاله ای توسط دانش آموزان به همراه سخنرانی مدیریت محترم جناب آقای خطیب دماوندی برگزار گردید.
- (۳) قرائت ۱۱۰ مرتبه سوره الرحمن توسط دانش آموزان و هدیه آن به روح بزرگ سردار دل‌ها

### فصل امتحانات

با یاری خداوند و آزمون نوبت اول دبیرستان دوره دوم شهدای موفتله اسلامی دماوند از تاریخ ۴ دی ماه ۱۴۰۰ با رعایت تمامی پروتکل‌های بهداشتی تعیین شده از سوی ستاد ملی کرونا به صورت حضوری با تقسیم بندی در بازه‌های زمانی ۸:۰۰ و ۱۰:۳۰ صبح برگزار گردید.



## دبستان دوره اول پسرانه تهران

### سومین جلسه آموزش خانواده

در ادامه روند جلسات آموزش خانواده، سومین جلسه با حضور جناب آقای دکتر عزیزی در روز سه شنبه ۲۸ دی ماه از ساعت ۱۵:۳۰ الی ۱۷ برگزار می‌شود.

### مراسم دومین سالگرد شهادت حاج قاسم سلیمانی

با فرا رسیدن دومین سالگرد شهادت سردار دل‌ها شهید حاج قاسم سلیمانی، ویژه برنامه‌ای در دبیرستان دوره اول پسرانه تهران برگزار شد. قرائت زیارت عاشورا، پخش کلیپ، گروه سرود / بیان خاطره، روضه فراق و رونمایی از انگشتر شهید حاج قاسم سلیمانی از اهم برنامه های دومین سالگرد شهادت سردار رشید سپاه اسلام، سیدالشهدای جبهه مقاومت، حاج قاسم سلیمانی بود که در مدت زمان ۴۵ دقیقه برای دانش آموزان برگزار شد.

## دبستان دوره دوم پسرانه تهران

### حضور مدیرعامل در جلسه شورای معاونین:

جلسه ۱۸ دی ماه شورای معاونین میزبان مدیرعامل محترم و آقایان بنی طبا و مخبری بود در این جلسه از فعالیت‌های منظم آموزشپر دبستان با ارائه چهار بسته ماهانه و مراسم‌های حضوری پرورشی قدردانی شد.



سوگواره فاطمی و سالگرد شهادت سردار دل‌ها:



امسال در ایام فاطمیه دوم توفیق چهار روز برگزاری عزاداری به صورت حضوری را داشتیم و در ظهر روز دوم جمادی الثانی با شرکت دانش آموزان پایه ششم اولین نماز جماعت حضوری برپا شد. سپس با دعوت از استاد ابوفاضلی از بیانات اخلاقی ایشان بهره‌مند شدیم و در پایان مراسم نیز برای وعده نهار مهمان خوان اطعام فاطمی بودیم.

هم‌چنین در ادامه برنامه‌های دی ماه دبستان پسرانه دوره دوم تهران با فرارسیدن دومین سالگرد شهادت سردار سلیمانی و با توجه به این که سالگرد شهادت ایشان امسال معطر به فضای پرشور فاطمیه بود، ویژه برنامه‌هایی برای دانش آموزان تدارک دیده شد و هم‌چنین دانش آموزان پایه پنجم سوگواره‌ای را اجرا نمودند.



### در سوگ مادر سادات

پخش کلیپ، اجرای دکلمه، روضه خوانی، سینه زنی و شعرخوانی برنامه‌های این مراسم عزاداری شهادت حضرت زهرا (س) در دبیرستان دوره اول پسرانه تهران بود که با حضور آقایان بنی طبا و مخبری برگزار شد. در آخر هم تمامی دانش آموزان بر سر سفره حضرت زهرا (س) میهمان و متنعم شدند.

کم ما و کرم فاطمه (س)

### برگزاری آزمون‌های آمادگی رویش

جهت آشنایی و آمادگی دانش آموزان با آزمون هماهنگ رویش که در هفته پایانی دی ماه برگزار می‌شود، یک آزمون گروهی به عنوان آزمون آمادگی رویش میان دانش آموزان دبیرستان پسرانه دوره اول تهران برگزار گردید تا دانش آموزان با آمادگی هرچه بیشتر آزمون رویش را پشت سر بگذارند.



## دبستان دخترانه

شهادت بی بی دو عالم حضرت فاطمه زهرا (س)

با فرارسیدن ایام شهادت حضرت صدیقه طاهره (علیها السلام) و همزمانی این ایام با شهادت سردار سپهبد حاج قاسم سلیمانی ویژه برنامه‌ای به مدت یک هفته با گروه‌های مختلف دانش آموزی با اجرای همکاران محترم و هم‌چنین دانش آموزان برگزار گردید. در این ایام ایستگاه صلواتی حاج قاسم سلیمانی نیز پذیرای دختران عزیزمان بود.



### جشن یاری ۱۴۰۰

مطابق سال‌های گذشته دبستان دخترانه با نزدیک شدن به ماه بهمن و ایام پرشکوه دهه مبارک فجر در برنامه ریزی و تهیه اقدامات لازم جهت برگزاری ویژه برنامه دهه فجر با عنوان جشن یاری آغاز به کار کرد.

### عکاسی ویژه جشن عبادت

با همراهی مسئولین محترم مؤسسه عکاسی دانش آموزان عزیز پایه سوم برای لوح جشن عبادت با اجرا و تهیه دکور واحد پرورشی انجام گرفت. این جشن هرساله برای دختران ۹ ساله ی عزیزمان در آغاز فصل بندگی برگزار می‌گردد و امسال نیز ۳۰ دی در خدمت فرشتگان عبادت خواهیم بود.



## دبستان دوره دوم پسرانه تهران



### امتحانات نوبت اول

با فرا رسیدن دی ماه، مدرسه و دانش آموزان خود را برای برگزاری آزمون های نیمسال اول، به صورت حضوری آماده کردند. جهت رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی و با نظر شورای مدرسه امتحانات دانش آموزان هر پایه در زمان جداگانه برگزار گردید تا تراکم جمعیت کلاس‌ها کاسته شود. هم‌چنین کلاس‌های رفع اشکال با هدف کمک به دانش آموزان و نیز کم‌تر شدن رفت و آمد دانش آموزان به صورت مجازی در سامانه آموزشی «شما» برگزار گردید.

### آمادگی آزمون گزینه دو

بلافاصله بعد از پایان یافتن امتحانات، برنامه مطالعاتی و کلاس‌های ویژه تست زنی برای موفقیت هرچه بیشتر دانش آموزان در آزمون گزینه دو (۲۴ دی) در دو روز (چهارشنبه و پنجشنبه قبل از آزمون)، به صورت مدون و برنامه ریزی شده با حضور دانش آموزان و دبیران در مدرسه برگزار گردید و برنامه مطالعه در منزل نیز به دانش آموزان ارائه گردید. آزمون نیز به صورت حضوری در روز ۲۴ دی برگزار شد.

### آمادگی آزمون گزینه دو

از آنجا که در طول آزمون های نوبت اول و آمادگی برای آزمون گزینه دو، دانش آموزان وقت و انرژی زیادی صرف کردند، نیاز به یک فرصت جهت تجدید قوا و شروع با انرژی نیمسال دوم احساس می‌شد. لذا فرصتی سه روزه جهت این مهم برای عزیزان دانش آموز در نظر گرفته شد. در این فرصت همکاران جهت آماده سازی مقدمات حضور مجدد دانش آموزان و ارائه کارنامه، در مدرسه مشغول فعالیت هستند.





## دبیرستان دوره دوم دخترانه



### گزارشی از مجموعه فعالیت های پرورشی در دی ماه

در آستانه فصل زمستان و جهت شاد کردن کودکان شیرخوارگاه آمنه آجیل های شب یلدا تهیه و توسط دانش آموزان بسته بندی گردید و با همراهی سه نفر از دانش آموزان به این کودکان و در بازدید از شیرخوارگاه تقدیم گردید. هم چنین با آماده سازی فضای مدرسه به مناسبت شب یلدا و چیدن میز مخصوص این شب، حال و هوای خوبی برای دانش آموزان فراهم شد.

برگزاری اردوی درون مدرسه ای امکان خوبی جهت بازی و ایجاد شادی و نشاط برای دانش آموزان بعد از مدت ها شرایط سخت کرونایی را فراهم نمود.



به مناسبت سالروز شهادت حضرت زهرا (س) ختم سوره یاسین در صبحگاه و برپایی مراسم عزاداری شهادت حضرت زهرا (س) و سالروز شهادت سردار دل ها شهید سپهبد قاسم سلیمانی به عنوان رهرو راه اهل بیت (علیهم السلام) زمینه ساز برنامه مفصلی برای اقامه عزا گردید که ضمن بیان سیره و روش زندگی حضرت زهرا (س) به بیان خاطراتی از شهید سلیمانی اشاره گردید.

برگزاری جلسه آموزشی در مبحث نماز برای همکاران همراه با قرائت دعای توسل و اقامه عزاداری برای حضرت زهرا (س) و بزرگداشت سالروز شهادت شهید سپهبد قاسم سلیمانی برای همکاران توسط واحد پرورشی از دیگر فعالیت های فرهنگی در این ایام می باشد.

## دبیرستان دوره اول دخترانه



### عزای مادر سادات و داغ سردار دل ها

امسال آغاز فاطمیه برای ما از هر سالی درد آورتر بود زیرا که عزای مادر سادات با دومین سالگرد شهادت مردی که هم چون پدری بود برای مردم ایران و همه مظلومان جهان مقارن شده بود و ما هم چون یتیمانی بودیم که هم داغ مادر دیده ایم و هم فقدان حافظ آرامش و امنیت کشورمان را حس کرده بودیم. از این رو در واحد پرورشی دبیرستان دوره اول دخترانه شهدای موتلفه تصمیم گرفتیم که امسال در عزای فاطمیه در کنار شور و حزن فاطمی به ترویج شعور و عقلانیت فاطمی بپردازیم.



ما به اذن الهی یک کارپژوهشی دانش آموزی را تحت عنوان دختران آفتاب هم زمان با شروع ایام فاطمیه با موضوعاتی پیرامون دین پژوهی و بررسی عقلانی برخی از مسائل دینی آغاز نمودیم که سطح دانش و آگاهی دینی دانش آموزان را ارتقا دهیم.

هم چنین مراسمی برای سوگواری حضرت زهرا (علیها السلام) در قالب هیئت دانش آموزی یازهرا (س) ترتیب دادیم که در این مراسم سرکار خانم دکتر عزتی به ایراد سخنرانی درباره اهمیت اطاعت از ولی در رسیدن به سعادت با الگوگیری از حضرت زهرا (س) و سردار دل ها پرداختند.

در ادامه مراسم ذاکر اهل بیت جناب آقای فلاح زاده پدر یکی از دانش آموزان نیز به ذکر مصیبت در سوگ حضرت زهرا (س) پرداختند.

اشعاری در تکریم مادران شهدا، بر این ترکیب بند تقریظ نگاشتند که متن آن به این شرح است:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بسیار کار درست و بجائی کرده‌اند؛ آن بانوی شهیدپرور و آن حماسه در خور چنین ستایش است. ایکاش برای دیگر مادران ارجمند شهیدان در قم – مانند مادر شهیدان زین‌الدین – و در سراسر کشور نیز زلال قریحه‌ی شاعران، آثاری بیافریند. من هم آن کتاب را خوانده‌ام و چند کلمه تقریظ بر آن نوشته‌ام.

ترکیب بند خانم مستشار نظامی با این بند آغاز می‌شود:

**حماسه بی زن و زن بی حماسه بی معناست**

**که مرد بی مدد عشق در جهان تنهاست**

**کجاست خانه‌ی سبزی بدون دستی گرم**

**که باغبان و پرستار و مرهم گلهاست**

**زن از نخست، اگر مادر است، اگر همسر**

**همیشه مظهر آرمش است و عطر صفاست**

**زنان لطافت تاریخی حکایاتند**

**که قصه گرچه غم انگیز، صبر زن زیباست**

**شبه ساره صبور است و مثل مریم پاک**

**شبه آسیه در مصر منجی موسی ست**

**اگر به هیبت بلقیس سرزمین سبا**

**وگر به هیبت هاجر نماد سعی صفاست**

**بدون فاطمه (س) دنیا برای مولا هیچ**

**بدون فاطمه (س) پیغمبر خدا تنهاست**

**بدون زینب کبری (س) کدام خطبه‌ی ناب**

**طایفه دار پیام بلند کرب و بلاست**

**زمان رسیده به تکرار مادرانه‌ی عشق**

**بگو به نام خدا شرحی از ترانه‌ی عشق**



## شاعری برای مادرانه‌های مادران شهید...

ترکیب بندی در رثای مادران شهدا که مقام معظم رهبری بر آن تقریظ نوشتند

در صفحه ۸ نشریه، کتاب «تنها گریه کن» را معرفی کردیم؛ کتابی که نگاهی متفاوت به زندگی یک مادر شهید داشت. از کتاب که بگذریم، به سراغ بانویی می‌رویم که کتاب را سه بار خواند؛ هر بار اشک، صورتش را تر کرد و دست آخر، طبع شعری‌اش گل کرد و ترکیب بندی برای کتاب «تنها گریه کن» سرود. شاعر این ترکیب بند، بانویی است که آن طور که خودش در صفحه اجتماعی‌اش نوشته و اولویت بندی کرده، اول مادر است و بعد از آن شاعر. «نغمه مستشار نظامی» بانوی شاعری است که ابیاتی را در رثای حماسه‌ی مادران و همسران شهدا سرود و مقام معظم رهبری نیز تقریظی بر شعر ایشان نوشته‌اند. ترکیب بند خانم مستشار نظامی شامل ده بند است که در این صفحه چند بند آن را به اختصار تقدیمتان کرده‌ایم. خانم مستشار نظامی سروده خود را به انضمام نامه‌ی خطاب به رهبر معظم انقلاب برای ایشان ارسال کردند:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بسته ست نفس‌های زیادی به نگاهی

صاحب نظرا از نظر لطف نگاهی

محضر رهبر عزیز جمهوری اسلامی ایران؛ حضرت آیت الله العظمی خامنه‌ای (مدظله العالی) سلام علیکم

ضمن تقدیم احترام و آرزوی تندرستی و شادکامی

آقا جان سلام و ارادت این کوچکترین محب و شاگردتان را بپذیرید.

اخیرا یکی از آشنایان مطالعه کتاب "تنها گریه کن" را به بنده توصیه کردند و توفیقی حاصل شد که با یکی از خوبان روزگار، بانوی زینبی سرکار خانم اشرف السادات منتظری و شهید عالی مقامشان شهید محمد معماریان آشنا شوم. در عرض یک هفته سه بار کتاب را خواندم و هر بار نزدیک سحر ماشاالله گویان و با چشمان خیس به پایان داستان رسیدم.

با توجه به توصیه شما در سرودن از حماسه‌ی مادران و همسران شهدا توسط خانم‌های شاعر و روایت زندگی این بانوی نستوه بر خودم فرض دیدم به وسع قلمم ابیاتی تقدیم به ایشان و شهید والامقامشان بنویسم. حاصل قلم ناچیز و واژه‌های پریشانم ترکیب بندی ست در دوازده بند که در پیوست تقدیم نگاه آن پدر مهربان می‌شود.

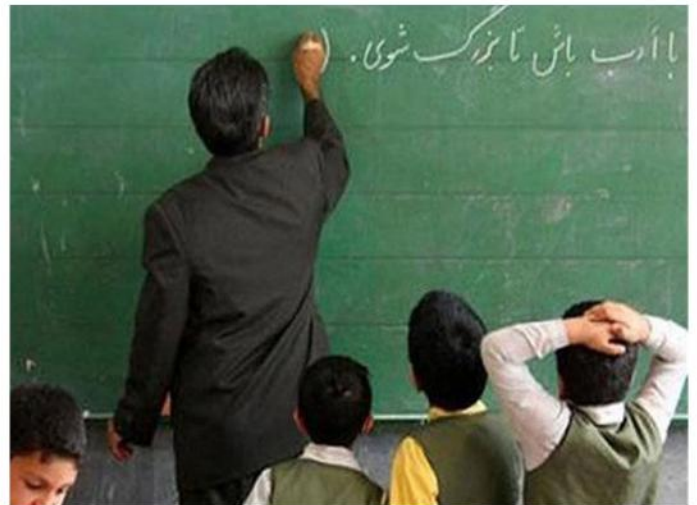
این قلم ناچیز را از رهنمودهای ارزشمند و دعای خیرتان محروم نفرمایید.

با سپاس و ارادت فراوان

نغمه مستشار نظامی

شاید تقریظ نوشتن بر شعر از سوی رهبر انقلاب، امری نسبتا نو و بدیع بود. اما به دلیل تأکید همیشگی ایشان بر لزوم اهتمام به سرودن

## آسیب‌های جسمی در کمین معلمان (قسمت ۲)



به پزشک مراجعه کنید. هم‌چنین در صورت مشاهده خون در سرفه، شنیدن صدای اضافی هنگام تنفس، یا بهبود نیافتن و ادامه پیدا کردن گرفتگی صدا حتماً با پزشک مشورت کنید. طولانی شدن علائم شما، خطرناک است.

### تنش‌های روزانه یک معلم

معلمی دشواری‌های خاص خودش را دارد و به دلیل گستردگی وظایف و فشرده‌گی مسئولیت‌ها، معمولاً از نگاه اهالی این عرصه معلم، شغل پرسترسی شناخته می‌شود. ساعت‌ها سر و کله زدن با دانش‌آموزانی که از طیف‌های مختلف اجتماعی، هوشی و شخصیتی هستند، ارتباطات گسترده با همکاران، دانش‌آموزان و معلمان و فشرده‌گی برنامه‌های تدریس، باعث می‌شود بسیاری از معلمین احساس فرسودگی کنند. این وضعیت در معلمان پایه‌های ابتدایی و پیش‌دبستانی حادث‌تر است. مدتی قبل محققان دانشگاهی اعلام کردند حدود ۱۴ درصد از معلمان که در مقاطع پیش‌دبستانی و دبستان مشغول به کار هستند استرس شدیدی دارند.

### رفع این آسیب

(۱) عوامل استرس‌زا را تا حد ممکن از زندگی‌تان حذف کرده یا تقلیل دهید.

(۲) راجع به استرس‌ها یا مشکلات کاری‌تان با همکاران با تجربه‌تر مشورت کنید و از آن‌ها کمک بگیرید.

(۳) بخشی از وقت روزانه خود را به کارهایی که از آن لذت می‌برید اختصاص دهید. بسیاری از معلم‌ها به خاطر مشغله زیاد این کار ساده اما مهم را از یاد می‌برند!

(۴) خجالت نکشید و چنانچه احساس می‌کنید وضعیت کلاس فشار زیادی به شما می‌آورد، از مشاور یا معاونت آموزشی مدرسه برای حل مشکلات‌تان در مدیریت کلاس و دانش‌آموزان کمک بگیرید.

(۵) به تغذیه و خواب خود برسید و سعی کنید حتماً به میزان کافی استراحت داشته باشید.

(۶) از تنش‌ها، رقابت‌های شغلی و جو مسموم احتمالی در فضای کارتان کناره بگیرید.

داشتن خواب کافی و اهمیت به تغذیه درست حتی در روزهایی که سران شلوغ است را فراموش نکنید.

اگر حنجره شما بعد از تدریس دچار درد یا التهاب است و یا دچار گرفتگی صدا می‌شوید حتماً از بخور آب گرم نوشیدنی‌های گرم استفاده کنید.

در شماره قبلی دو هفته نامه حبیب، نخستین بخش از آسیب‌های شغلی کار در مدرسه به ویژه برای معلمین را ارائه دادیم. بعد از مشکلات پا مثل زانو درد، واریس و... که یکی از شایع‌ترین آسیب‌های شغلی معلمی است، در این شماره به بررسی مشکلات دیگری می‌پردازیم که بسیاری از معلمان حداقل یک بار در طول دوران تدریس خود با آن دست به گریبان بوده‌اند.

### صدای خاموش

مشکل دیگر معلم‌ها تورم و التهاب تارهای صوتی است. این مشکل به‌طور ویژه در معلمان مقطع ابتدایی که مدام مجبور به صحبت کردن با صدای بلند هستند بیشتر به چشم می‌خورد. تورم یا التهاب تارهای صوتی معمولاً با گرفتگی صدا مشخص می‌شود و ممکن است علائم آن ۷ تا ۱۰ روز ادامه داشته باشد و معلم مجبور به گفت‌وگو با صدای بسیار آهسته شود، البته همین نجواها هم می‌تواند به تشدید التهاب حنجره شما بی‌انجامد. اگر ناچارید با این وضعیت سر کلاس حاضر شوید، بهتر است مطالب خود را برای دانش‌آموزان بنویسید.

### راه حل چیست؟

(۱) در خانه و مدرسه، تمرینات دم و بازدم را از طریق بینی و دهان انجام دهید. نفس عمیق بکشید، تا ۵ بشمارید، سپس نفستان را آزاد کنید.

(۲) از قرار گرفتن در مکان‌های دودزا، گردوغبار و مصرف مواد تحریک‌کننده (بخارات شوینده‌ها، غذاهای پرادویه و...) پرهیز کنید.

(۳) به جای بلند حرف زدن یا فریاد زدن، از ابزارهای دیگری برای رساندن صدای خود به گوش بچه‌ها یا جلب توجه آن‌ها استفاده کنید.

(۴) بخور آب گرم بدهید و نوشیدنی‌های گرم بنوشید.

(۵) در صورتی که قطع صدا با درد بسیار شدید حین بلع بزاق توأم باشد باید

نشریه حبیب آماده دریافت مطالب، نظرات

و پیشنهادات شما

خوانندگان گرام است.

habibmag97@gmail.com

بیستم دی ماه، سالروز شهادت  
میر از تقی خان امیر کبیر (۱۳۲۰ ه. ش)

هیچ جامعه‌ای فراتراز  
اندیشه معلمانش  
رشد نخواهد کرد.

امیر کبیر  
يك چهره‌ی ماندگار در تاریخ ماست و  
واقعا کارهای بزرگی هم کرده... آتقدر  
این کار، مهم و بزرگ و جدی بود که  
تاریخ امیر کبیر را فراموش نمی کند...



اقدامات امیر کبیر در یک نگاه

بیشترین صنعتی

اعزام استادکاران یا استعداد به  
خارج از کشور برای آشنایی با  
رشته های مختلف صنعتی و  
انتقال دانش فنی  
تاسیس کارخانه قند و شکر در  
ساری-ریستدگی و بافندگی در  
تهران-کالسکه سازی در  
اصفهان-کاغذسازی در تهران و  
اصفهان-پلورسازی در قم  
ترغیب سرمایه گذاران داخلی به  
فعالیت در بخش معدن  
ساخت سد عظیم نادری روی  
رودخانه کرخه و سدی بزرگ  
روی گرگان رود  
ترویج کاشت نیشکر در  
خوزستان  
انتقال آب رود کرخ به تهران\*

اقدامات و خدمات خارجی

مبارزه مستقیم یا  
قدرت های استعماری  
روس و انگلیس  
به کار نگرفتن  
کارشناسان و  
مستشاران نظامی روس  
و انگلیس برای مقابله یا  
نفوذ  
مقابله با فتنه های  
داخلی که به تحریک  
اجانب صورت می  
گرفت مانند غائله  
سالار در مشهد  
مقابله با فتنه باییت و  
پهانیات

تقویت بنیه دفاعی

استخدام کارشناسان  
نظامی از کشور آتریش  
و تاسیس کارخانه  
اسلحه سازی و توپخانه  
اختصاص بخشی از  
دارالفنون به آموزش  
های نظامی  
توجه به نیروی دریایی  
و خرید دو کشتی برای  
ایران

تنظیم بودجه

قطع با کم کردن حقوق  
دورباریان  
اخذ مالیات از فرستندگان به  
جای فشار صعب  
چبران کسری بودجه

نهضت علمی و فکری

تاسیس مدرسه  
دارالفنون  
انتشار روزنامه وقایع  
الانفاقیه