

فرستنده :



تهران-۱۵۱۱۷۱۵۱۱۱  
 خیابان ولی عصر - بالاتر از  
 شهید بهشتی - کوچه ی  
 دل افروز- شماره ۹- زیرزمین  
 صندوق پستی ۴۵۱-۱۵۱۱۵  
 تلفن و دورنگار  
 ۸۸۷۱۵۴۳۴ و ۸۸۷۲۸۳۱۷  
[info@madarancemrooz.com](mailto:info@madarancemrooz.com)  
[www.madarancemrooz.com](http://www.madarancemrooz.com)

گیرنده :

.....  
 .....  
 .....  
 .....

پیك  
مام

شماره ی  
۶۶ و ۶۷

خبرنامه ی داخلی  
موسسه  
مادران امروز

بهمن و اسفند ۱۳۸۶  
 ژانویه و فوریه ۲۰۰۸  
 محرم و صفر ۱۴۲۷

## نوروزتان مبارک!

" نوروز این قابلیت را دارد که روز نو، سال نو و انسانی نو ایجاد کند. نوروز پیوند ما با گذشته و ریشه های ماست. نوروز تنها فرصتی برای آسایش، تفریح و فوشگذرائی نیست، نیاز ضروری جامعه، فوراک میاتی یک ملت نیز هست... "

هیچ ملتی با یک نسل و دو نسل شکل نمی گیرد. ملت مجموعه ی پیوسته ی نسل های متوالی بسیار است اما زمان، این تیغ بیرمم، پیوند نسل ها را قطع می کند. میان ما و گذشتگانمان دره ی هولناک تاریخ مفر شده است؛ قرن های تهی، ما را از آنان جدا سافته اند؛ تنها سنت ها هستند که پنهان از چشم جلاذ زمان، ما را از این دره ی هولناک گذر می دهند و با گذشتگانمان و با گذشته هایمان آشنا می سازند... جشن نوروز یکی از استوارترین و زیباترین سنت هاست. در نوروز اساس فوش ریشه داشتن در اعماق زمان به هر ایرانی دست می دهد."

با یاد دوست  
 که مدارا و مهر مادری  
 ذره های از کان مهر و مدارای اوست

### مختصری از فعالیت های موسسه

در ماه های بهمن و اسفند برنامه های زیر در موسسه برگزار شد:

- گام رفتار با کودک (خانم زهرا سلیمانی)
- گام بازی و اندیشه (آقای مهندس محمود سلطانی)
- گام رفتار با نوجوان (خانم فاطمه ایرانپور)
- گام روابط زناشویی (خانم شیوا موفقیان)
- گام ارتباط کلامی (خانم فاطمه صهبا)
- گام کامپیوتر برای مادران (خانم فرحناز مددی)
- گام مدیریت بر خشم (خانم ماریا ساسان نژاد)

- گام مادران باردار (خانم زهرا سلیمانی)
- کارگاه های شیردهی، ماساژ کودک، خواب کودک و کار فرهنگی با نوزاد - ویژه ی مادران باردار (خانم زهرا سلیمانی)
- کارگاه مراقبت از مادر و نوزاد - ویژه ی پدران و مادران در انتظار فرزند (خانم زهرا سلیمانی)
- برگزاری آخرین نشست پدران در سال ۸۶. این نشست به برگزاری میهمانی پایان سال پدران اختصاص داشت. در این نشست ضمن بررسی جلسه های سال گذشته، نیازها مطرح و پیشنهادات برای برنامه های آینده داده شد.

## ● سخنرانی‌های ماهانه‌ی بهمن و اسفند

سخنرانی بهمن ماه با موضوع **خانواده‌ی متعادل** با کارشناسی خانم مریم احمدی روز سه‌شنبه ۸۶/۱۱/۲ و سخنرانی اسفند ماه با موضوع **نوروز، دردانه‌ی ایرانیان** با کارشناسی خانم مهندس پری نقاش‌پور روز سه‌شنبه ۸۶/۱۲/۷ در محل موسسه برگزار شد. خلاصه‌ی این دو سخنرانی در صفحه‌های ۳ و ۴ آمده است.

● گروه اجرای آموزش موسسه به منظور تکمیل اطلاعات خود در زمینه‌ی روانشناسی و رشد کودک و نوجوان، از آقای دکتر حسین اسکندری عضو هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبایی دعوت کرد تا طی ۲۰ جلسه‌ی آموزشی، این مباحث را به کسانی که دست‌اندر کار فعالیت‌های آموزشی در موسسه هستند، ارائه دهند.

## ● ارتباطات و همکاری‌ها

در ماه‌های بهمن و اسفند با سازمان‌ها و نهادهای زیر ارتباط یا همکاری داشته‌ایم:

شورای کتاب کودک، خانه کتابدار، انجمن ایرانی مطالعات زنان، آموزشگاه آزاد هنرهای تجسمی ثمر و موسسه پژوهشی کودکان دنیا

## ● نشست کمیته‌ی برگزاری روز جهانی خانواده

آخرین جلسه‌ی کمیته‌ی برگزاری روز جهانی خانواده در تاریخ ۸۶/۱۲/۵ با حضور اکثر اعضای شرکت‌کننده، در محل موسسه مادران امروز برگزار شد. در این جلسه درباره‌ی مکان برگزاری و محتوای برنامه‌ی روز جهانی خانواده در سال ۸۷ گفت‌وگو شد. قرار شد تمامی تشکل‌های عضو کمیته، گزارش فعالیت‌ها و پژوهش‌های خود را برای جلسه‌ی بعدی (یکشنبه ۸۷/۱/۲۵) از ساعت ۳ تا ۵ بعد از ظهر (ارایه دهند).

## ● برنامه‌های خارج از موسسه

### ● فرهنگسراها، شهرداری‌ها، خانه‌های فرهنگ

● برگزاری سخنرانی با موضوع **ضرورت آموزش خانواده** با کارشناسی خانم فاطمه عرفانیان و همراهی خانم فریبا مقدس‌زاده در خانه‌ی فرهنگ مشارکتی رودکی.

### ● مهدهای کودک

● برگزاری گام‌مدیریت‌برخشم با کارشناسی خانم فرحناز مددی و همراهی خانم فاطمه عرفانیان در مهدکودک باغ ستاره‌ها.

### ● مدرسه‌ها

● برگزاری گام **رفتار با نوجوان** با کارشناسی خانم فاطمه ایرانی‌پور در هنرستان موسیقی پسرانه (منطقه‌ی ۱۱)

● برگزاری گام **رفتار با نوجوان** با کارشناسی خانم مرضیه شاه‌کرمی و همراهی خانم مهین هوشمند در مدرسه‌ی راهنمایی پسرانه علامه طباطبایی (منطقه‌ی ۵). این دوره با نمایشگاهی از کتاب‌های مناسب خانواده‌ها همراه بود.

● برگزاری یک جلسه با موضوع **رفتار با کودک دبستانی** با کارشناسی خانم فاطمه صهبها و همراهی خانم ماندانا آجودانی در دبستان دخترانه و پسرانه بچه‌های بهشت (منطقه‌ی ۱).

● برگزاری سخنرانی با موضوع **مدیریت‌برخشم** با کارشناسی خانم ماریا ساسان‌نژاد و همراهی خانم فرزانه توانا‌پور در دبستان پسرانه‌ی پیوند (منطقه ۱)

● برگزاری **نمایشگاه کتاب** به مدت سه روز با همت خانم نسرین ماییلی و همکاری گروه قصه‌گویی در دبستان دخترانه ایمان (منطقه‌ی ۶).

● برگزاری گام **فشرده‌ی ارتباط کلامی** با کارشناسی خانم فاطمه صهبها و همراهی خانم ماندانا آجودانی در دبستان دخترانه سیدجمال‌الدین اسدآبادی (منطقه‌ی ۱۳)

● برگزاری گام **رفتار با نوجوان** با کارشناسی خانم مرضیه شاه‌کرمی و همراهی خانم فرزانه توانا‌پور در مدرسه راهنمایی دخترانه بنت‌الهدی (منطقه‌ی ۶)

● برگزاری سخنرانی با موضوع **ضرورت آموزش خانواده** با کارشناسی خانم فاطمه صهبها و همراهی خانم ماندانا آجودانی در دبستان پسرانه فرید (منطقه‌ی ۲)

## سایر مراکز

● برگزاری گام **تشویق و تنبیه** با کارشناسی خانم نگین نابت در خانه‌ی کتابدار

● برگزاری گام‌های **رفتار با کودک** با کارشناسی خانم مهین هوشمند، **بازی** با کارشناسی خانم رباب ایرانپور و **گام مادران باردار** با کارشناسی خانم‌ها زهرا سلیمانی و نگین شهری در مطب دکتر قاسمی

## ● شرکت در کارگاه‌ها، سمینارها، همایش‌ها و نمایشگاه‌ها، نشست‌های سایر مراکز

● شرکت در نشست با موضوع **همفکری برای ارتقا سطح ارایه‌ی خدمات به دانش‌آموزان استثنایی** به دعوت سازمان آموزش و پرورش استثنایی (خانم مرضیه شاه‌کرمی)

● شرکت در برنامه‌ی گروه پیام‌آوران صلح (خانم مهین زندیه)

## ● تبریک

به مشاور پژوهشی موسسه، خانم دکتر سودابه جولایی، برای

دریافت جایزه از جشنواره‌ی ابن سینا

جشنواره‌ی ابن سینا در نیمه‌ی اول بهمن هر سال در محل تالار ابن سینا- دانشگاه تهران- دانشکده علوم پزشکی برگزار می‌شود و هدف آن ارج نهادن به خدمات آموزشی و پژوهشی اعضای هیئت علمی دانشگاه و ایجاد انگیزه برای فعالیت‌های آموزشی متعالی در ایشان طراحی گردیده است.

در نهمین جشنواره‌ی ابن سینا جایزه‌ی رتبه سوم پایان‌نامه پژوهشی در مقطع Ph.D با عنوان «تبیین پدیدارشناسی حقوق بیمار» به خانم دکتر سودابه جولایی اهدا شد. برایشان آرزوی موفقیت‌های هر چه بیشتر داریم.

## ● برنامه‌های آینده

گام‌ها	شروع	تعداد جلسه	گرداننده	ساعت
رفتار با کودک	۸۷/۱/۲۴	۹	خانم نگین نابت	۹-۱۱
تشویق و تنبیه	۸۷/۱/۲۴	۶	خانم زهراسلیمانی	۹-۱۱
کامپیوتر برای مادران	۸۷/۱/۲۵	۶	خانم فرحناز مددی	۹-۱۱
رفتار با نوجوان	۸۷/۱/۲۵	۹	خانم فاطمه ایرانپور	۹-۱۱
رشد جنسی کودک و نوجوان	۸۷/۱/۲۵	۴	خانم شیوا موقیان	۹-۱۱
قصه‌گویی و کتابخوانی	۸۷/۱/۲۵	۵	خانم مرضیه شاه‌کرمی	۹-۱۱
مدیریت بر خشم	۸۷/۱/۲۶	۶	خانم ماریا ساسان‌نژاد	۹-۱۱
بازی و اندیشه	۸۷/۱/۲۷	۵	آقای محمود سلطانی	۴-۶
ارتباط کلامی	۸۷/۱/۲۹	۶	خانم فاطمه صهبا	۹-۱۱
رفتار با کودک دبستانی	۸۷/۲/۲	۶	خانم مریم احمدی	۹-۱۱
رفتار با کودک	۸۷/۲/۷	۹	خانم فاطمه صهبا	۴-۶
رفتار با نوجوان	۸۷/۲/۹	۹	خانم مرضیه شاه‌کرمی	۴-۶
روابط زناشویی	۸۷/۲/۲۲	۶	خانم شیوا موقیان	۹-۱۱
روابط زناشویی	۸۷/۲/۲۴	۶	خانم شیوا موقیان	۹-۱۱
کارگاه‌ها	شروع	تعداد جلسه	گرداننده	ساعت
ورود به دبستان	۸۷/۲/۱۷	۱	خانم مرضیه شاه‌کرمی	۹-۱۲
نه گفتن	۸۷/۲/۲۱	۱	خانم فاطمه صهبا	۹-۱۲
حرف زدن فعال	۸۷/۴/۱۸	۱	خانم فاطمه صهبا	۹-۱۲
آشنایی با بلوغ نوجوان	۸۷/۵/۱۵	۱	خانم شیوا موقیان	۹-۱۲
ورود به مهد	۸۷/۵/۳۰	۱	خانم مریم احمدی	۹-۱۲
شیوه‌ی صحیح مطالعه	۸۷/۶/۱۹	۱	خانم مریم احمدی	۹-۱۲

### انواع خانواده و بهداشت روانی

#### خانواده‌ی سهل‌گیر :

از ویژگی‌های این خانواده بی‌توجهی به آموزش رفتارهای اجتماعی است. در این‌گونه خانواده‌ها به طور کلی قوانین بسیار محدودی وجود دارد و افراد نسبت به اجرای قوانین و آداب و رسوم چندان مقید نیستند و هر کس هر کاری بخواهد می‌تواند انجام دهد به سبب هرج و مرج نوعی تزلزل روحی در این‌گونه خانواده‌ها به چشم می‌خورد، زیرا هر کس به منافع خود توجه دارد نه به منافع عمومی خانواده و همین تزلزل باعث بی‌بند و باری کودکان شده، باعث می‌شود آنان نسبت به زندگی احساس مسئولیت نکنند. در نتیجه این کودکان قادر به زندگی اجتماعی نیستند و در جامعه بزرگ‌تر همیشه با مشکلات اخلاقی و اجتماعی مواجه می‌شوند.

#### خانواده‌ی سختگیر و مستبد :

در خانواده‌های مستبد بر قدرت والدین بیش از اندازه تاکید می‌شود والدین برای اجرای دستورات خود اطاعت بی‌چون و چرا می‌خواهند و لزومی برای ارایه‌ی دلیل نمی‌بینند. فرد مستبد تصمیم‌گیرنده و تعیین‌کننده وظایف دیگر اعضای خانواده است و آنچه را مطابق میل و دلخواه خود اوست به انجام می‌رساند. و بنابراین کودکان از حقوق خاص خود بهره‌مند نمی‌شوند.

فرزندان این‌گونه خانواده‌ها کمتر به خود متکی بوده، خلاقیت کمی دارند و از این‌که بخواهند ادعای حق کنند هراس دارند. و فاقد حس کنجکاوی هستند. کودکانی که در خانواده سختگیر بزرگ می‌شوند، معمولاً مطیع و فرمانبردارند، ولی گاه رفتار آن‌ها توأم با پرخاشگری است. این کودکان احساس ناامنی می‌کنند، و از خود استقلال کافی ندارند، آن‌ها در بین همبازی‌های خود محبوبیت زیادی را به دست نمی‌آورند، برای حقوق دیگران احترام قایل نمی‌شوند در برابر انتقاد بزرگ‌تران بی‌تفاوتند و از ثبات عاطفی کمی برخوردار هستند این‌که گرایش بیشتری به انحرافات اخلاقی از خود نشان می‌دهند.

این نوع کودکان معمولاً در کارهای گروهی شرکت نمی‌کنند و افرادی ضعیف‌النفس بوده، از قبول مسئولیت خودداری می‌کنند و به طور کلی نسبت به بزرگسالان بدبین هستند.

#### خانواده‌ی مقتدر :

منظور از خانواده‌ی مقتدر خانواده‌ای است که کودک را به شیوه‌ای که اطمینان بخش و قاطع است آزاد می‌گذارد. در چنین خانواده‌ای فرزند به استقلال و آزادی فکر تشویق می‌شود، در حالی‌که نوعی محدودیت و کنترل از طرف والدین بر او اعمال می‌شود. در این خانواده‌ها اظهارنظر و ارتباط کلامی وسیعی وجود دارد و گرمی و صمیمیت و محبت در آن در سطح بالایی است. از ویژگی‌های این خانواده، انضباط توأم با رفتار خودمختارانه است. والدین هرگاه کودک را از چیزی منع کنند و یا از وی انتظاری خاص داشته باشند برای او مساله را خوب تبیین کرده، دلیل آن را ارایه می‌دهند. در چنین خانواده‌ای تقسیم کار وجود دارد، به طوری که هر یک از اعضا مسئولیتی را به عهده می‌گیرد و در تصمیم‌گیری‌ها و روش زندگی و

## ● مهمانی نوروزی

اولین سه‌شنبه‌ی بعد از تعطیلات نوروزی ( ۸۷/۱/۲۰ ) از ساعت ۹/۵ تا ۱۱ صبح و ۴ تا ۶ بعدازظهر، به دیدار نوروزی و ارایه‌ی گزارش فعالیت‌های سال گذشته‌ی موسسه اختصاص یافته است. منتظر دیدارتان هستیم.

## ● خلاصه‌ی سخنرانی ماهانه‌ی بهمن

### موضوع: خانواده‌ی متعادل

#### کارشناس : خانم مریم احمدی

تعادل یعنی همسنگ بودن، هم وزن بودن، دادگری، انصاف و حد متوسط میان افراط و تفریط.

خانواده به معنی امروز آن عبارتست از پدر و مادر و فرزندان. البته تا اواسط قرن نوزدهم منظور از خانواده، خانواده‌ی گسترده بود که شامل سه نسل و گاه بیشتر با تمرکز قدرت در دست پدر خانواده بود. خانواده از دو وجه می‌تواند مورد بررسی قرار گیرد، یکی وجه ساختاری که همان شکل خانواده به صورت گسترده یا هسته‌ای است و دیگری از نظر عملکرد آن. خانواده از وجه عملکردش به سه دسته تقسیم می‌شود. خانواده‌ی مستبد یا سخت‌گیر، خانواده آزاد مطلق یا سهل‌گیر و خانواده مقتدر یا متعادل.

اگر به عملکرد خانواده‌های خود یا اطرافیان یا آن‌چه در واقعیت وجود دارد، نگاه کنیم می‌بینیم که تنوعی بسیار بیش از این انواع در عملکرد خانواده‌ها به چشم می‌خورد. و فرم مشخص سخت‌گیر، سهل‌گیر یا متعادل به مفهوم نظری آن کمتر دیده می‌شود. گاهی می‌بینیم که بعضی خانواده‌ها از بعضی نظرها مستبد هستند و از بعضی وجه‌ها متعادل یا خانواده‌هایی را می‌بینیم که گرچه ویژگی‌های خانواده‌ی متعادل را ندارند اما با آگاهی‌هایی که درباره‌ی شیوه‌های

دیگر مسایل براساس مشورت و پیروی از مبانی عقلی و مصلحت- اندیشی رفتار می کند. خلاصه‌ای این که:

همه افراد خانواده، قابل احترامند. اعضای خانواده صلاحیت اظهارنظر درباره‌ی مسایل و مشکلات مربوط به خود را دارند. همه‌ی افراد خانواده در تصمیماتی که درباره‌ی آن‌ها اتخاذ می‌شود یا کاری که به آن‌ها مربوط است حق دخالت دارند. نوعی روش عقلایی در کلیه‌ی شئون زندگی این خانواده‌ها دیده می‌شود. اساس این نوع زندگی بر همکاری و همیاری است. احترام به کودک، روحیه‌ی استقلال و اعتماد به نفس را در او تقویت و به رشد سالم شخصیت او کمک می‌کند. این امر، محبوبیت کودک را در میان همسالان خود به دنبال دارد و به تدریج استعدادی او را شکوفا خواهد ساخت.

نمرات درسی کودکان این خانواده و حتی بهره‌ی هوشی آن‌ها نسبت به بقیه‌ی الگوها پیشرفت بهتری دارد. از حس کنجکاوی بیشتری برخوردارند و خلاق تر هستند. در فرزندان این خانواده‌ها اعتماد به نفس و لیاقت بیشتری برای مسئولیت‌های اجتماعی دیده می‌شود.

سپس از حضاران خواسته شد تا پس از مطالعه‌ی مطالب برگه‌ها بگویند که خانواده‌ی آن‌ها یا خانواده‌های اطرافیان آن‌ها چه گونه اداره می‌شود. پس از آن جلسه به این ترتیب ادامه یافت:

در هر حال اگر خانواده‌ای متعادل نباشد، با توجه به عوامل اثرگذار بر تعادل خانواده، چندان عجیب نیست. مهم این است که بکوشیم خانواده را به سوی تعادل ببریم.

با این سوال از حضاران که به نظر شما برای رفتن به سوی تعادل در خانواده چه باید کرد؟ بحث ادامه یافت و به این جا رسید که: رفتن به سوی تعادل در خانواده بدون آگاهی و درونی کردن آن آگاهی‌ها مقدور نیست.

آگاهی‌های مورد نیاز خانواده‌ها باید معتبر و قابل اجرا باشد وگرنه به تردید و نگرانی‌ها دامن می‌زند. چون بسیار دیده شده است که خانواده‌هایی به دلیل نداشتن آگاهی‌های لازم و مناسب به سوی شیوه‌های مستبدانه و یا سهل‌انگارانه برای اداره‌ی خانواده می‌روند. در حالیکه خانواده‌های امروز راهی جز کسب آگاهی ندارند. پس باید در جستجوی آن اطلاعاتی باشیم که هم درست باشد هم متناسب با فرهنگ و نیازهای ویژه‌ی ما باشد. نکته‌ی دیگر که بر آن تاکید شد، این بود که تعادل در خانواده امری ثابت نیست و تحت تاثیر عوامل بسیاری از درون و بیرون خانواده ممکن است تعادل به هم بریزد که کوشش و پویایی خانواده می‌تواند تعادل را به آن برگرداند.

با یادآوری این که ایجاد و حفظ تعادل در خانواده مستلزم اختصاص وقت کافی برای کسب اطلاعات و پشتکار و پیگیری برای به کار بستن آن اطلاعات است، جلسه ادامه یافت. در این بخش اشاره شد که استفاده از دانش کسب شده و به کار بستن آن در ابتدا تصنعی جلوه می‌کند و کند پیش می‌رود، مثل هر مهارت دیگری که تدریجی فراهم می‌شود باید بدانیم که این مرحله گذراست و پس از مدتی به کارگیری دانش به صورت مهارت در می‌آید و جنبه‌ی طبیعی و درونی پیدا می‌کند.

با جلب توجه شرکت‌کنندگان به چند نکته از کتاب نجات رابطه برای زمینه‌سازی و آمادگی خانواده برای رفتن به سوی تعادل جلسه پایان یافت:

- قرار نیست همسران درست مثل هم به زندگی نگاه کنند.
- باید‌ها و نباید‌های زیاد برای اجرای نقش‌های همسران، دست و پاگیر است.

● عشق و شور و حال اول زندگی نمی‌تواند به همان صورت ادامه یابد. باید به فکر نوع دیگری از عشق و شور و حال متناسب با هر مقطع زندگی باشیم.

● قرار نیست حل مسایل در خانواده خیلی راحت انجام شود.

● آرامش دایمی در خانواده معنی ندارد.

● برای زندگی متعادل نباید فکر کنیم که باید خودمن یا اعضای خانواده هیچ ایرادی نداشته باشند.

● برای زندگی و رابطه‌ی مناسب الگوی واحدی وجود ندارد.

## ● خلاصه‌ی سخنرانی ماهانه‌ی اسفند

### موضوع: نوروز دردانه‌ی ایرانیان

#### کارشناس: خانم مهندس پری نقاش پور

آخرین جلسه‌ی ماهانه‌ی امسال به موضوع نوروز و خانه‌تکانی نوروزی اختصاص داشت. برخی از نکته‌هایی که در این جلسه به آن پرداخته شد عبارت بود از:

● خانه تکانی، یکی از رسم‌های بسیار زیبای ایرانی است که از دوران باستان برایمان به ارث رسیده است. در پشت هر یک از سنت‌های ما، فلسفه‌ای خردمندانه وجود دارد.

● می‌توانیم خانه تکانی را به صورتی انجام دهیم که کمترین آسیب را به محیط زیست داشته باشد.

● خانه تکانی فرصتی عالی برای توانمندسازی فرزندان، برای اداره سالم زندگی آینده‌شان می‌باشد.

● برنامه‌ریزی، شامل تقسیم کار هم می‌شود که حتماً باید در یک جلسه‌ی کوتاه خانوادگی انجام شود و وظیفه‌ی هر کس به صورت کتبی و با توافق همه‌ی افراد خانواده معین شود.

● جایجایی وسایل سنگین را حتماً در مواقعی که همه در منزل هستند و به کمک هم انجام دهید.

● تا آن‌جا که می‌توانید از مواد شوینده شیمیایی کمتر استفاده کنید زیرا آن‌ها باعث آلودگی آب‌ها می‌شوند و در نهایت این آلودگی‌ها به منزل ما بر می‌گردند!

● هرگز مواد شوینده را با هم مخلوط نکنید. ترکیب آن‌ها بخارهای سمی و مسموم‌کننده ایجاد می‌کند.

● کتاب‌هایی را که لازم ندارید، به کتابخانه‌ها اهدا کنید تا به بالا رفتن سطح فرهنگ عمومی کمک کرده باشید.

● روزنامه، پلاستیک‌ها و شیشه‌ها را می‌توانید برای بازیافت، به محل‌های مخصوص تحویل دهید.

● و ...<sup>۱</sup>

#### ● تسلیت

به دوست عزیز خانم سیمین دهقان که پدر عزیزانشان را از دست داده‌اند تسلیت می‌گوییم.  
برای ایشان آرزوی صبر، سلامتی و تندرستی داریم.

<sup>۱</sup> متن مربوط به نوروز (ص ۱) برگرفته از مقاله‌ای در اینترنت با عنوان «بدین

بایستگی روزی» نوشته‌ی محمد احمد پناهی سمنانی است.