



۱۷۴-۱۷۵

نوجوانان

ماهنامه فرهنگی - اجتماعی - دی و بهمن - سال ۱۳۹۸ - قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

توصیه‌های مهم
رهبر عزیز انقلاب

روایات و احادیث درباره جایگاه مادر و
احترام به شخصیت والای این فرشته زمینی

درباره زندگی فرمانده جبهه
مقاومت و قهرمان تمام نوجوانان

حاج قاسم سلیمانی

#قهرمانان من



گفت و گو با فرزند
شهید هادی طارمی
محافظ سردار سلیمانی



توصیه‌های رهبر عزیزمان به نوجوانان

رمز سعادت و پیشرفت

در دیداری که تعدادی از نوجوانان و دانش آموزان با مقام معظم رهبری در حسینیه امام خمینی (ره) داشتند رهبر عزیزمان توصیه‌های مهم و کاربردی را به نوجوانان کردند و از آنها خواستند با برنامه‌ریزی درست و توجه دقیق به این نکات، آینده‌ای روشن برای خودشان و کشور عزیزمان رقم بزنند. چرا که ایشان اعتقاد دارند این نوجوانان عزیز هستند که آینده ایران عزیزمان را می‌سازند.

۱

سلامت فکری خود را با مطالعه‌ی کتابهای خوب راه‌گشا و راهنما تأمین کنید.

۲

کتابهای نوشته شده درباره‌ی شهدا و ایثارگران دوران دفاع مقدس را مطالعه کنید.

۳

درس خواندن را جدی بگیرید.

توصیه‌های علمی

۴

در محیط خانه و مدرسه به‌عنوان یک نوجوان شاداب و کاری و اثرگذار باشید.

۵

خود را برای اداره کشور در آینده آماده کنید.

۶

خودتان و اطرافیان را در مقابل نفوذ دشمنان مصونیت ببخشید.

توصیه‌های اجتماعی



«امیرالمومنین علی (ع)»

«کسی که بر مرکب صبر و بردباری سوار شد به پیروزی خواهد رسید.»



طرح: مجید خسرو انجم



ماهنامه فرهنگی و اجتماعی
شماره ۱۷۵-۱۷۴ دی و بهمن ماه سال ۱۳۹۸
قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

صاحب امتیاز: بنیاد شهید و امور ایثارگران
مدیر مسئول و سردبیر: رحیم نریمانی
مدیر اجرایی: خدیجه اکبری
دبیر تحریریه: معصومه ماه پیکر

همکاران این شماره:

مهدیه کاویان، سعید موسوی
آتنا آهنگری، امیر علی معمار
امیر بیگلری، الهه حسن پور،
عیسی محمدی، علی سیف الهی و ...

همکاران گرافیک:

مدیر هنری: امیر رضا ماهان
صفحه آرا: عباس رضایی عزت
تصویر گر: علیرضا باقری

فهرست

امور فنی: آتلیه نشر شاهد
ناظر فنی چاپ: علیرضا قاسمی
تلفن تحریریه: ۸۸۳۰۸۰۸۶
امور مشترکین: محمدرضا اصغری
تلفن امور مشترکین: ۸۸۸۲۳۵۸۴
دورنگار امور مشترکین: ۸۸۳۰۸۳۴۸



نشانی الکترونیکی:

mag.navideshahed.com

ناشر: انتشارات شاهد

تهران - خیابان طالقانی
خیابان ملک الشعراء بهار شمالی - شماره ۵
تلفن: ۸۸۸۳۵۱۰۸

صندوق پستی: تهران ۱۵۷۱۵/۱۹۴

چاپ: چاپخانه سازمان فرهنگی سیاحتی کوثر

* مجله برای نوجوانان ۱۱ تا ۱۶ سال منتشر می‌شود.
* مجله در تلخیص و ویرایش مطالب رسیده آزاد است.

* مطالب رسیده بازگردانده نمی‌شود
* نقل مطالب مجله با ذکر مأخذ مجاز است

سرمقاله

۵

کلام راهنما

۶

اخبار نوجوان

۸

قهرمان من

۱۰

داستان عکس‌ها

۱۲

داستان مصور

۱۴

قهرمان من

۱۶

آتش نشان

۱۸

بانوی بهشت

۲۰

فرشته زمینی

۲۲

مدیران کوچک

۲۴

برگی از تاریخ

۲۶

مهارت زندگی

۲۸

پیشنهاد

۳۰

نوجوان موفق

۳۲

سینمای نوجوان

۳۴

خواص غذاها

۳۶

داستان طنز

۳۸

دانستنی‌ها

۴۰

قصه‌ها و مثل‌ها

۴۲

شگفتی خلقت

۴۴

صفحه شما

۴۶

جدول و سرگرمی

۴۸

استفاده غلط از فضای مجازی!

۴۹

توصیه شهید

۵۰



روزهای خوش همدلی

برگ های تقویم ورق می خورد و روزهایی که همه مان منتظرش هستیم فرا می رسد، روزهایی که همه ی مردم ایران زمین از زن و مرد، پیر و جوان و به خصوص نوجوانان یکصدا و در کنار هم برای هدف متعالی و بزرگ وارد میدان شدند، روزهایی که ما در تقویم کشورمان با عنوان یوم الله می شناسیم، روزهایی که خدا مردم شجاع کشورمان را در رسیدن به این هدف بزرگ یاری کرد، روزهای خوش پیروزی انقلاب اسلامی.

اگر تاریخ را خوب مطالعه کنیم می بینیم که در به ثمر رسیدن این انقلاب بزرگ و اسلامی، نوجوانان نقش بسیار پررنگ و مهمی داشتند، شاید برای جهانیان غیرقابل باور باشد، ولی نوجوانان سرزمین ما، ایران عزیز چه در دوران ستم شاهی و چه در دوران جنگ تحمیلی و حتی در تمام لحظات حساس، دوشادوش بزرگترها به میدان آمدند و هر آنچه در توان داشتند برای به ثمر رسیدن و حفظ این انقلاب اسلامی انجام دادند، چه نوجوانانی که در روزهای بهمن ۵۷ و چه نوجوانانی که در جنگ تحمیلی ریشه های درخت تنومند انقلاب را با خون خود آبیاری کردند. نوجوانانی که با سن کم خود دغدغه اصلی زندگیشان حفظ میهن عزیز و اسلامی مان بود. حالا سالهاست که ایام الله دهه فجر را نوجوانان در کنار بزرگترها در سراسر میهن عزیزمان جشن می گیرند.

باید بدانیم امسال شرایط نسبت به سال های قبل فرق کرده، فرقی بزرگ، این روزها دشمنان انقلاب از هر فرصتی برای ضربه زدن و تضعیف ما استفاده می کنند، همین چند وقت پیش بزرگترین فرمانده جبهه مقاومت و قهرمان دوست داشتنی تمام نوجوانان ایران زمین حاج قاسم سلیمانی عزیز را به شهادت رساندند، هر روز با نقشه های شوم و فریبکارانه شان از هیچ تلاشی برای تضعیف انقلاب عزیزمان دریغ نمی کنند، امسال وظیفه همه ما سنگینتر شده است، به خصوص نوجوانان عزیز. نوجوانان باید پرشورتر به میدان بیایند، امسال باید برای حفظ آرمان های انقلاب و رهبر عزیزمان و همچنین آرمان های قهرمان عزیزمان حاج قاسم سلیمانی به میدان بیاییم و با برپایی هر چه باشکوه تر ایام الله ۲۲ بهمن به تمام دشمنان ایران اسلامی نشان دهیم که ما نوجوانان، آینده سازان این سرزمین از همین الان پای اصول و آرمان های این انقلاب ایستاده ایم و به هیچ دشمنی اجازه نخواهیم داد به خاک عزیزمان دست درازی کند.

سخن سردبیر



دهه انقلاب اسلامی

توصیه های مهم رهبر عزیز انقلاب

در برابر دشمن مجهز شوید



منبع: khamenei.ir



امروز اینترنت، شبکه های مجازی و وسایل ارتباطی بسیار متنوعی وجود دارد و حرف، آسان به همه جای دنیا می رسد. امروز ما در یک میدان جنگ حقیقی اطلاعاتی قرار داریم، اگر می خواهیم وارد این میدان شویم باید مجهز باشیم، تا اطلاعات غلط دشمن صدمه ای به ما نزند.

زند بر هر مرفوق با سیر
سعدی

ما باید همدل و متحد شویم و دست در دست هم در برابر تمام نقشه های شوم دشمن ایستادگی کنیم و با آگاهی بخشی و مطالعه درست، فریب اطلاعات و آمار غلط آنها را نخوریم. به همدیگر تهمت نزنیم، باید متحد شویم، همین اتحاد ما است که دشمن را مأیوس و ناامید خواهد کرد. همه ما باید در یک جهت و در یک مسیر قرار بگیریم و تلاش کنیم برای استقلال و پیشرفت کشور. رهبر عزیز که مانند همیشه دغدغه آینده کشور عزیزمان و فرزندانش را دارد، همچنین توصیه می کند نباید اجازه داد دشمن از فضاهای مجازی مانند میدان جنگ علیه ما استفاده کند، نوجوانان عزیز باید با مطالعه درست و مشورت با بزرگترها راه استفاده درست از این فضاهای مجازی را یاد بگیرند و احتیاط کنند که در دام توطئه های دشمن نیافتند.

فرزندان خوبم باید خوب دقت کنید، فضای مجازی همانطور که خوب است و مزایایی دارد، معایب بسیاری هم دارد. باید کاملا مراقب باشید، متأسفانه در فضاهای مجازی توهین به یکدیگر و تهمت زدن و البته ارائه اطلاعات غلط توسط دشمن رایج شده است و تمام هدف آنها این است که شما را نسبت به اعتقاداتتان و ایمانتان و همچنین کشورتان بدبین و سست کنند، حقیقتاً ما الان در یک میدان جنگ واقعی هستیم، میدانی جنگی که اطلاعات غلط و دروغ به شکل ترکش هایی به سمت ما می آید، باید کاملاً مواظب باشیم و چشم هایمان را باز کنیم، باید مجهز به این میدان برویم. این را باید خود بدانید که تهمت زدن و دروغ بستن به شخص و یا جریانی و ارائه اطلاعات غلط جزو گناهان کبیره است، گناهایی که هم به خود شخص و هم به کشور صدمه می زند.



موفقیت دانش آموزان ایرانی در مسابقات رباتیک روباتکس کشور چین:

دانش آموزان نوجوان ایرانی با حضور در نوزدهمین دوره مسابقات رباتیک روباتکس کشور چین یک بار دیگر افتخار آفریدند. در این مسابقات که چندی پیش با حضور ۱۰ کشور از ۵ قاره جهان در کشور چین برگزار شد، دانش آموزان کشورمان با کسب ۳ عنوان اولی و یک عنوان چهارمی یک بار دیگر پرچم کشورمان را بالا بردند.

گردآورنده: امیرحسین علومی ✨

د

ک



ک

المپیادهای ورزشی مدارس راهی برای شناسایی استعدادها

ششمین دوره المپیادهای ورزشی مدارس، با حضور هزاران دانش آموز دور اول و دوم متوسطه به صورت همزمان در مدارس سراسر کشور برگزار شد. این مسابقات با توجه به امکانات و ظرفیت های هر مدرسه در رشته های مختلف ورزشی برگزار شدند. بنا بر گفته معاون تربیت بدنی و سلامت آموزش و پرورش، برگزاری المپیادهای ورزشی مدارس فرصتی برای شناسایی استعدادهای ورزشی است. با حضور تیم های منتخب هر مدرسه تیم های اول مشخص شدند. دور قهرمانی مسابقات ورزشی مدارس در تابستان برگزار می شود و تیم های قهرمان به مسابقات آسیایی و جهانی اعزام می شوند.

سومین نمایشگاه مدرسه هزاره سوم به زودی برگزار می شود

سومین نمایشگاه مدرسه هزاره سوم همزمان با برگزاری پنجمین دوره جشنواره ملی دانش آموزی ابن سینا در روزهای ۲۱ و ۲۲ فروردین ماه سال ۱۳۹۹ برگزار می شود.



یادواره شهدای دانش آموزی در استان گلستان برگزار شد

یادواره شهدای دانش آموز با عنوان «عطر عاشقی» در مدارس استان گلستان برگزار شد. یادواره شهدای دانش آموزی امسال هم با هدف نهادینه کردن فرهنگ ایثار و شهادت و تلاش برای زنده نگه داشتن یاد و نام شهدا در شهرستان های استان گلستان برگزار شد. بنابراین اظهار مدیر کل تبلیغات اسلامی استان گلستان، یادواره شهدا فرصتی است تا به دانش آموزان یادآوری کنیم که شهدا چگونه پرچم اسلام و کشور را با گذشتن از جان خود برافراشته نگه داشتند.



موفقیت کشتی گیران نوجوان ایرانی در مسابقات آذربایجان

کشتی گیران نوجوان ایرانی با حضور در مسابقات بین المللی کشتی آزاد نوجوانان جایزه بزرگ جمهوری آذربایجان با کسب ۲ مدال طلا، ۲ مدال نقره و ۵ مدال برنز توانستند مقام دوم را از آن خود کنند. تیم ۲۱ نفره استان تهران به سرپرستی عبدالله عزیزی رئیس هیئت کشتی تهران و با حضور ۵ مربی در این رقابت ها حضور یافت. در این مسابقات که برای هفتمین سال متوالی در شهر شامخی برگزار می شود، تیم جمهوری آذربایجان اول و تیم های جمهوری اسلامی ایران و روسیه به ترتیب دوم و سوم شدند.



بازیکنان تیم های فوتبال نوجوانان با سردار سلیمانی تجدید میثاق کردند

بازیکنان و کادر فنی تیم های فوتبال زیر ۱۶ سال طی برگزاری مراسمی با اهدای گل به مقام شهید سپهبد حاج قاسم سلیمانی ادای احترام کردند. بازیکنان و کادر فنی فوتبال زیر ۱۴ سال و زیر ۱۶ سال پسران پس از پایان تمرینات خود با قرائت فاتحه و اهدای گل به شهید سپهبد حاج قاسم سلیمانی ادای احترام کرده و یاد و خاطره این سردار بزرگ کشور را گرمی داشتند. بازیکنان و کادر فنی تیم فوتبال نوجوانان همچنین با امضای لوح یادبود با شهید سپهبد حاج قاسم سلیمانی تجدید میثاق کردند.

سرداری از جنس مردم

حاج قاسم فرمانده ای مردمی بود، او هیچگاه نخواست از جایگاه و پست خود استفاده کند، او هیچ گاه فاصله‌ای با مردم نگرفت و همیشه و همه وقت در کنار مردم بود، او هیچگاه مثل شخصیت‌های دیگر مخفی نشد. زندگی ساده ای داشت، ساده خیلی ساده، آنقدر که شاید برای هر کسی تعریف کنید باور نکنند، او نمونه واقعی یک مجاهد بود، مجاهدی که تمام آرزویش سعادت، امنیت و آرامش مردم سرزمینش بود، او نمونه واقعی یک انسان بود، همان طور که خداوند در قرآن می فرماید بهترین انسان‌ها باتقواترین آنهاست، حاج قاسم نمونه واقعی یک انسان با تقوا بود، او تمام زندگی و آرزوهایش را در راه رضای خدا قربانی کرد، او تمام وجودش را فدای امنیت و آرامش مردم کرد، نه تنها مردم ایران بلکه تمام مظلومین جهان. او پدری بود برای تمام یتیمان، دوستی بود برای تمام بی کسان، با لبخندهای مهربانش قوت قلبی بود برای تمام نوجوانان و جوانان، او بزرگترین فرمانده ایرانی بود، ولی هیچگاه خود را بزرگ ندید، او کنار مردم بود، با آنها می خندید و با آنها گریه می کرد، دغدغه اصلی او آرامش و امنیت تمام مظلومان جهان بود.

درباره زندگی فرمانده جبهه مقاومت
و قهرمان تمام ایرانیان حاج قاسم سلیمانی

جهان قهرمان

☆ رضا ماه پیکر

همین چند روز پیش بود که خبری تمام کشورمان را شوکه کرد. خبری تلخ، خبری از شهادت مردی بزرگ، مردی که قهرمان تمام ما ایرانی ها به خصوص نوجوانان بود، شاید کمتر کسی پیدا شود که از شنیدن این خبر شوکه نشده باشد، غمی عجیب وجودمان را فرا گرفته، چرا که این قهرمان دیگر در میان ما نیست، دشمنان خبیث تمام حيله خود را به کار بستند، دشمنانی که جرات روبرو شدن با او را نداشتند، حالا دیگر او شهید شده است، بله حاج قاسم سلیمانی فرمانده بزرگ ما، فرمانده ای که بزرگتر از تمام فرماندهان جهان بود، فرماندهی که شنیدن نام او لرزه به اندام هر دشمنی می انداخت شهید شده است، او پدری بود برای همه جوانان و نوجوانان ایران زمین، شاید جهان به خود کمتر شخصیتی مثل او دیده باشد، زیرا او نه تنها قهرمان ما بلکه قهرمان تمام آزادیخواهان و عدالت طلبان بود، حالا با رفتن او وظیفه ما سنگین تر از همیشه است، ما باید به تمام جهانیان نشان دهیم که پرچم آزادیخواه حاج قاسم زمین نخواهد ماند؛ تک تک ما با مشت های گره کرده و فریاد و خروش جنایتشان را افشا خواهیم کرد، حالا هر کدام ما به تبعیت و الگوبرداری از او یک سلیمانی خواهیم بود، تا ببینم دشمن کدام یک از ما را از میان بر خواهد داشت، آنها تصور کردند شهادت او، پایان سلیمانی است، ولی اشتباه بزرگی کردند، حالا دیگر یک سلیمانی نیست بلکه میلیون ها و حتی ده ها میلیون سلیمانی متولد شده است.



زندگی حاج قاسم

حاج قاسم سلیمانی سال ۱۳۳۵ در روستای قنات ملک شهر کرمان به دنیا آمد، او از همان دوران نوجوانی روح بزرگ و شخصیت والایی داشت، به ورزش اهمیت بسیاری می داد و هیچ گاه زیر بار ظلم نمی رفت، حاج قاسم در دوران نوجوانی مانند یک مرد بزرگ زحمت می کشید، پدرش بدهکار بود، او که روزهای نوجوانیش را سپری می کرد

از روستا به شهر رفت و مشغول به کار شد، سخت کار کرد تا دین پدر را ادا کند و بدهی او را بپردازد، زیرا طلب مردم برای او بسیار مهم بود و از این که پدر را غمگین می دید، ناراحت بود، حس مسئولیت پذیری حاج قاسم در سن کم نوجوانی الگویی بود برای تمام دوستان و اطرافیان، همه از او می گفتند و او را تحسین می کردند، وقتی که رژیم بعث به ایران حمله کرد، او نتوانست طاقت بیاورد به جبهه های نبرد رفت و با اینکه سن کمی داشت به واسطه هوش و مدیریت سرشارش به سمت فرماندهی انتخاب شد، او سال ها جنگید و از همان جا او خود را یک سرباز اعلام کرد و تا روزی که شهید شود خود را سرباز ایران می دانست. حاج قاسم خانه خود را وقف هیئت و روضه کرد، فرماندهی که با تمام مشکلات و گرفتاری هایش لحظه ای از مستضعفین و خانواده شهدا غافل نشد، او مانند پدری دلسوز لحظه ای فرزندان شهدا را تنها نگذاشت و با مهربانی تمام مشکلات آنها را پیگیری می کرد، حاج قاسم به پدر و مادر خود احترام بسیاری قائل بود، حتی در خاطره ای که بعد از شهادتش نقل شد، آرزویش این بود که پای مادرش را ببوسد و این کار را هم کرد، صفات و رفتار زیبا و بی نظیر حاج قاسم را می توان کتابی کرد، کتابی که الگوی زندگی تک تک نوجوانان می تواند باشد.





عکس‌های یادگاری
حاج قاسم سلیمانی با نوجوانان

داستان عکس‌ها

فرمانده جنگ

حاج قاسم در دوران دفاع مقدس فرمانده بسیاری از نوجوانان بود، او خود را هیچ‌گاه فرمانده نمی‌خواند بلکه همیشه می‌گفت من تنها سربازی هستم در خدمت کشورم، او کنار سربازان نوجوان می‌نشست با آنها غذا می‌خورد و شوخی می‌کرد و همیشه مواظب بود که اتفاقی برای آنها نیفتد و به مشکلات تک‌تک آنها رسیدگی می‌کرد.

عکس‌ها همیشه بهترین ابزار برای ثبت خاطره‌ها بوده و هستند، هر عکس برای خودش داستانی دارد، داستانی از قهرمانان و شخصیت‌های عکس، از حالات و روحیات و اتفاق‌هایی که در آن زمان رخ داده، ما در اینجا چند عکس ماندگار از حاج قاسم سلیمانی را در کنار نوجوانان انتخاب کردیم، اگر داستان هر عکس را بدانید به خوبی صفات بالا و منش بزرگ این سردار بزرگ را درک خواهید کرد و خواهید فهمید چرا تمام نوجوانان او را قهرمان بی‌چون و چرای خود می‌دانند.



دغدغه هنر

حاج قاسم سلیمانی همین چند وقت پیش سر صحنه فیلمبرداری فیلم (۲۳ نفر) رفت، شاید باورش سخت باشد که او با همه گرفتاری‌هایش دغدغه هنر و فرهنگ داشته باشد، او با عوامل فیلم صحبت کرد و مراحل کار را دید، خاطرات جذابی از نوجوانان در جبهه تعریف کرد و با بازیگران نوجوان فیلم شوخی کرد و حرف‌های آنها را شنید.

اهمیت ورزش و ورزشکاران

حاج قاسم سلیمانی از نوجوانی به ورزش کردن اهمیت بسیاری می‌داد، زیرا معتقد بود ورزش علاوه بر تقویت جسم، روح انسان را نیز تقویت می‌کند، او وقتی شنید یک نوجوان شطرنج‌باز ایرانی در مسابقات ورزشی از رقابت با حریف اسرائیلی خود انصراف داده، به دیدنش رفت و از حرکت بزرگ و ماندگار این نوجوان ایرانی تقدیر کرد.



پدری دلسوز

حاج قاسم سلیمانی پدر تمام فرزندان شهدا بود، پدری دلسوز، او به قدری مهربان بود که فرزندان شهدا علاقه بسیاری به او داشتند، هر گاه فرزند شهیدی را می دید او را در آغوش می گرفت و نوازش می کرد، فرزندان شهدا هم با او درد و دل می کردند و محبت پدر را در آغوش او جست و جوی می کردند.



یک دوست خوب

حاج قاسم از هر فرصتی برای همنشینی و هم کلامی با نوجوانان استفاده می کرد، با آرامش و همچون یک دوست خوب به حرف های آنها گوش می داد، نظراتشان را می شنید و راهنماییشان می کرد، او بارها گفته بود که دغدغه او همین نوجوانان و جوانان هستند، چرا که معتقد بود آنها آینده این کشور را خواهند ساخت.



عکس بین المللی

به این عکس نگاه کنید همین ویژگی است که شخصیت حاج قاسم را از بقیه فرماندهان بزرگ دنیا متمایز می کند، حاج قاسم تنها به ایران تعلق نداشت، بلکه او متعلق به تمام جبهه مقاومت بود، او را بیرون از مرزهای ایران بسیار دوست داشتند، بسیاری از نوجوانان لبنانی، سوری و عراقی او را دوست داشتند و او را قهرمان خود می دانستند.



سلفی با فرمانده

هیچ کجای دنیا نمی توانید نمونه او را پیدا کنید، هیچ کجا! حاج قاسم بزرگترین فرمانده جنگ در جمع نوجوانان حاضر می شد، فارغ از تمام تشریفات با آنها عکس سلفی می گرفت، ژست های معمولی و دوستانه او در تک تک عکس هایی که از او گرفته شده، نشانگر روح بزرگ و افتادگی این قهرمان است.



پسرم تو اینجا چی کار می کنی!
بیا نزدیکتر ببینم، چرا اون تیربار به این
سنگینی رارو شونه هات گذاشتی، مواظب
باش صدمه می بینی.
آخه عزیز من تو که سنت برای جبهه مناسب
نیست، نگاه کن کلاه سربازی روی چشمهات
را گرفته و این پوتین هم که اندازه
پای تو نیست!!!

حالا چرا انقدر
گریه می کنی
مگه چی شده؟

فرمانده؛ به ما گفتن باید
برگردیم عقب، من اومدم از
شما خواهش کنم اینجا بمونم
اصلا شما با هر کسی که بگیرد من
حاضرم مسابقه بدم.

آخه پسرم
من نگران سلامتی شما
هستم، اینجا شرایط سختی
داره و امکان داره جون شما
به خطر بیافته!

خواهش می کنم، خواهش می کنم
بزارید من هم بمونم و بجنگم
من هم می خواهم با دشمن بجنگم

فرمانده لبخند مهربانی زد.
حالا اجازه بده کمکت کنم این تیربار راز
شونه هات برداریم صدمه می بینی، بعد هم بیا
بشین و کمی استراحت کن و اشک هات را هم
پاک کن، مرد که گریه نمی کنه!

چشم قربان
دیدید من هم مرد شدم
می خواهم به عراقی ها قدرت
نوجوان های ایرانی را
نشنون بدم

تصویرگر: علیرضا باقری

فرزند شهید مدافع حرم هادی طارمی
محافظ سردار سلیمانی از پدر می گوید:

به نماز اول وقت

خیلی اهمیت می داد

“

بابا خیلی دوست داشت
تا در همه حال حجابم را رعایت کنم

آتنا کویانی ✨



مادر شهید جواد طارمی و شهید هادی طارمی
از خاطرات جواد که در نوجوانی شهید شد می گوید

شهید جواد طارمی برادر شهید هادی طارمی
محافظ شهید حاج قاسم سلیمانی است
که تیرماه سال ۱۳۴۷ در زنجان متولد شد.
خیلی کوچک بود که به همراه خانواده به
تهران آمدند و در یکی از محله های جنوب



شهر تهران ساکن شدند. شهید جواد طارمی در اسفند ماه سال
۱۳۶۲ وقتی تنها ۱۵ سال داشت در عملیات خیبر در جزیره مجنون
در حالیکه ۲ ماه از حضورش در جبهه می گذشت به شهادت رسید.

جواد وقتی کلاس دهم درس می خواند تصمیم خود برای رفتن به
جبهه را گرفت. مادر شهید طارمی می گوید: «جواد تا قبل اعزامش
به منطقه چیزی از رفتنش به ما نگفته بود. یادم می آید وسط سال
تحصیلی بود که تصمیم به رفتن گرفت. بیشتر ظهرها بعد از اینکه از
مدرسه به خانه می آمد پنهان از چشم ما به دنبال کارهای اعزامش
می رفت. یادم می آید یک روز آمد و گفت مامان مقداری پول
به من می دهید؟ من که صبح موقع مدرسه رفتن به او پول داده
بودم و می دانستم جواد بچه ولخرجی نیست. با تعجب پرسیدم:
جواد جان من که صبح به تو پول داده بودم. جواد در پاسخ گفت:
مامان کاری داشتهم خرج کردم. به او گفتم فردا صبح پول می دهم.
صبح فردا بعد از صبحانه جواد به جای مدرسه به پایگاه مقصد در خیابان
آزادی رفت وقتی برگشت در حالی که ناراحت بود گفت: مامان نمی دانم
شما یا پدر راضی نیستید که کارم جور نمی شود. جواد برای رفتن به جبهه
خیلی تلاش کرد. مسئولان اعزام به جبهه به جواد می گفتند درست است
قد و هیكلت به درد جبهه رفتن می خورد، اما سن و سال ات کم است.
بعدها دانستیم جواد با دست کاری شناسنامه اش سن خود را بالا برده بود.»
مادر جواد طارمی از خاطرات روزی که جواد به جبهه رفت هم تعریف
می کند: «آن روز جواد پس از خداحافظی هنوز چند قدمی از خانه دور
نشده بود که برگشت، من با خنده به او گفتم جواد جان چی شد
هنوز نرفته برگشتی؟ جواد در پاسخ گفت: مادر می خواهم اگر اتفاقی
برایم افتاد مانند حضرت زینب صبور باشی و به دنبال من نگردی.
بچه ها و خودت هم در صف اجناس کوچنی نایستید. بگذارید چند
روزی از اعلام جنس کوچنی بگذرد خلوت شد بروید بگیرید. شهید
جواد طارمی به برادرانش وصیت کرده بود که نگذارند اسلحه اش بر
زمین بماند. شهید هادی طارمی مدافع حرم و برادر شهید جواد چه
خوب به وصیت برادر بزرگ خود عمل کرد. او که هنگام شهادت
جواد تنها ۳ سال داشت و وقتی پیکر برادرش پس از ۱۱ سال بازگشت
راه برادر را انتخاب کرد و همراه با سردار سلیمانی به شهادت رسید.



سفارش به نماز اول وقت

دختر شهید طارمی تازه به سن تکلیف رسیده است. او می گوید: «از وقتی ۵ و ۶ سال داشتم بابا نماز خواندن را به من یاد داد. بابا به نماز اول وقت خیلی اهمیت می داد. هر وقت با هم جایی می رفتیم اذان که می گفت سعی می کرد نمازش را اول وقت بخواند. همیشه به من تاکید می کرد دخترم نماز اول وقت را فراموش نکن، بابا می گفت: محیا جان ثواب نماز اول وقت خیلی زیاد است، سعی کن نمازت را اول وقت بخوانی تا خدا ثوابش را به تو بدهد.» محیا در ادامه در حالی که از یادآوری خاطرات نماز خواندن با پدر لبخندی به لب می آورد، حرف هایش را ادامه می دهد: «وقتی بابا خانه بود دو نفری نماز می خواندیم. بابا می گفت نماز خواندن یعنی صحبت کردن با خدا پس سعی کن همه حواست به حرف هایی که با خداوند می زنی باشد.»

هدیه ارزشمند بابا

ماندگارترین هدیه ای که محیا از پدرش گرفته محراب کوچکی است که چند وقت پیش بابا برایش تهیه کرده بود. او می گوید: «چون به سن تکلیف رسیده بودم بابا برای اینکه به نماز خواندن تشویق شوم برایم محراب کوچکی خرید تا نمازم را در آنجا بخوانم. این محراب قشنگترین و دوست داشتنی ترین هدیه ای است که بابا برایم گرفته است.» محیا اگر چه تازه به سن تکلیف رسیده است اما چند سالی می شود که چادر را به عنوان حجاب انتخاب کرده است. او از سفارش بابا به حفظ حجاب می گوید: «بابا خیلی دوست داشت تا در همه حال حجابم را رعایت کنم. او می گفت: دشمن از حجاب دختران ایرانی می ترسد پس مراقب حفظ حجابت باش.» هانیه خواهر ۴ ساله محیا و فرزند کوچک شهید هادی طارمی هم با وجودیکه هنوز معنی حجاب را به خوبی نمی دانند اما خواهر را الگوی خود قرار داده و حجابش را رعایت می کند. محیا می گوید: «می خواهم وقتی هانیه بزرگتر شد از بابا برایش بگویم، دوست دارم او بداند که پدرمان فردی شجاع، مهربان و صبور بود.»



چند وقت پیش بود که خبر شهادت سردار حاج قاسم سلیمانی و همراهانش شنیده شد. خبری که نه تنها خانواده و فرزندان این شهدا را داغدار کرد، بلکه جوانان و نوجوانان ایرانی هم از اینکه سردار شجاع کشورشان و همراهانش ناجوانمر دانه به شهادت رسیدند غمگین و عزا دار شدند. شهید هادی طارمی یکی از محافظان و همزمان سردار سلیمانی بود که به همراه او به شهادت رسید. سراغ «محیا طارمی» فرزند شهید طارمی رفتیم تا بر ایمان از پدر بگوید.

پدر صبور و شجاع بود

محیا دختر بزرگ شهید طارمی این روزها در غم از دست دادن بابا ناراحت است و هنوز پر کشیدن بابا را باور ندارد. او با اشاره به خصوصیات اخلاقی پدر شهیدش می گوید: «مهم ترین ویژگی پدر صبر و بردباری اش بود. بابا خیلی صبور بود و هیچ وقت از سختی های کارش چیزی نمی گفت. هر وقت خانه بود با حوصله ساعتها با ما بازی می کرد. رفتار بابا نه تنها با ما خوب بود بلکه با بچه های فامیل هم با مهربانی رفتار می کرد. همه بچه های عموها و عمه ها بابا را دوست داشتند، وقتی مرخصی می آمد بابا بزرگ و مامان بزرگ به خاطرش می گرفتند و دور هم جمع می شدیم.» با وجودیکه یادآوری خاطرات پدر سخت است و اشک در چشمان محیا می نشیند اما او حرف هایش را ادامه می دهد: «بزرگترین درسی که من از بابا گرفتم صبر است. دوست دارم حالا که بابا نیست مثل او صبور باشم و دوری اش را هر چند سخت است با توکل به خدا تحمل کنم.»



کمتر کسی است که نداند آتش نشانان چه وظیفه ای بر عهده دارند. آنها کسانی هستند که برای نجات جان و مال هموعان شان از جان خود هم می گذرند. ۳ سال پیش بود که خبر آتش سوزی ساختمان پلاسکو به گوش رسید. آتش نشانان بسیاری با شنیدن این خبر برای خاموش کردن آتش و نجات جان کسانی که در آتش گرفتار شده بودند داوطلبانه به جنگ با آتش رفتند. با وجود تلاش آتش نشانان قهرمان کشورمان، ساختمان پلاسکو فرو ریخت و عده بسیاری از آتش نشانان شهید شدند. شهید امیرحسین داداشی آتش نشان ۲۷ ساله هم از جمله این افراد بود که همراه با تعدادی از دوستان آتش نشان خود در میان شعله های آتش گرفتار شده و به شهادت رسیدند. سراغ خانواده این شهید قهرمان رفتیم تا برایمان از خاطراتش بگویند.



خانواده شهید امیرحسین داداشی
از خاطرات نوجوانی فرزندشان می گویند:

در کربلا آرزو کرد شهید شود

معصومه ماه پیکر ✨

جسارت و شجاعت امیرحسین برای کار در ارتفاع به دو خواهر کوچکتر از خودش هم منتقل شده بود. پدر شهید در حالی که با یادآوری این خاطره لبخندی بر لب دارد بر ایمان تعریف می کند: «وقتی امیرحسین ۱۳ سال داشت، فرود از ارتفاع را به خوبی انجام می داد. او سعی می کرد شجاعتش را به سارا و زهرا خواهران کوچکتر از خودش هم منتقل کند.

شجاعت خواهران امیرحسین

داوطلب کمک و شهادت شد

پدر شهید اما همچنان محکم و استوار از روز شهادت می گوید: «امیرحسین دانشجوی فوق لیسانس امداد و سوانح بود. آن روز امتحان داشت و مرخصی گرفته بود. سر جلسه امتحان پیامک خبر آتش سوزی پلاسکو را دریافت می کند. بی آنکه به ایستگاه برود و خود را معرفی کند به محل آتش سوزی می رود. لباس یکی از دوستانش را می گیرد و برای نجات به میان آتش می رود. آن روز ما فکر می کردیم امیرحسین سر جلسه امتحان است. من خبرهای پلاسکو را دنبال می کردم توسط دوستانش فهمیدم که امیرحسین برای کمک به داخل ساختمان رفته است. وقتی ساختمان پلاسکو فروریخت همه دوستانش به ایستگاه برگشتند اما از امیرحسین خبری نشد.» مادر شهید با بغض حرفهای پدر امیرحسین را ادامه می دهد: «سه روز بود پلاسکو فروریخته بود. نزدیک محل حادثه نشسته بودم و برای پیدا شدن جنازه فرزندم زیارت عاشورا می خواندم با تعجب دیدم از میان آهن هایی که ذوب شده بودند، پیکر امیرحسین و دوستانش را سالم بیرون آوردند. آنها از دود خفه شده بودند.» پدر امیرحسین به سفر اربعین پسرش قبل از شهادتش اشاره می کند و می گوید: امیرحسین دو ماه قبل از شهادتش به پیاده روی اربعین رفته بود و در کربلا جواز شهادتش را از خدای خود گرفته بود. امیرحسین دوره های آموزشی برای مدافع حرم شدن را هم دیده بود. او سعی داشت برای دفاع از حرم اهل بیت (س) به سوریه برود.



از پدر درس می آموخت

شهید امیرحسین داداشی اولین فرزند خانواده اش بود. محمد داداش پدر شهید می گوید: «امیرحسین از وقتی کوچک بود با ایستگاه آتش نشانی آشنا شد. شغل من آتش نشانی بود، وقتی امیرحسین تنها ۳ سال داشت اغلب او را به همراه خود به ایستگاه می بردم. علاقه عجیب امیرحسین به یادگیری فنون آتش نشانی باعث شد تا وقتی ۱۶ سال داشت هنرستان آتش نشانی را برای ادامه تحصیل انتخاب کند.» این روزها اگرچه امیرحسین دیگر نیست اما پدر و مادرش روزهای شان را با خاطرات او سپری می کنند. مادر شهید داداشی در حالی که از یادآوری خاطرات فرزندش اشک به چشم دارد حرف های پدر شهید را دنبال می کند و می گوید: «یادم هست وقتی امیرحسین کلاس چهارم بود در گوشه ای از آشپزخانه کمی کاغذ باطله را آتش زده بود، می خواست خاموش کردن آتش را امتحان کند. آن روز دست امیرحسین به خاطر این شیطنش سوخت.» امیرحسین دروس مدرسه و آتش نشانی را در هنرستان آتش نشانی دوره دید. پدر شهید می گوید: «بعد از اینکه امیرحسین دیپلم آتش نشانی را از هنرستان گرفت برای دوره سربازی هم جذب آتش نشانی شد. آن زمان کسانی که می خواستند دوره آتش نشانی را حرفه ای یاد بگیرند باید ۳ سال درس می خواندند. علاقه امیرحسین به آتش نشانی باعث شده بود تا همه فنون و مهارت های آتش نشانی را از قبل یاد بگیرد.»



سربازی که خود مربی بود

مهارت شهید داداشی در فنون غواصی و کار در ارتفاع باعث شده بود وقتی سرباز بود به عنوان مربی غواصی این مهارت را به دیگران یاد بدهد. پدر شهید می گوید: «امیرحسین از وقتی خیلی کوچک بود از ارتفاع داخل آب استخر می پرید او هیچ ترسی از استخر و پریدن تو آب نداشت. دوره غواصی را در ۱۶ سالگی گذراند. وقتی سرباز بود به عنوان مربی غواصی را به دیگران یاد می داد.» شهید داداشی بعد از پایان دوره سربازی به عنوان آتش نشان به استخدام رسمی ایستگاه آتش نشانی درآمد. محمد داداشی پدر شهید در ادامه با اشاره به مهارت فرزندش می گوید: «کسانی که به استخدام ایستگاه آتش نشانی درمی آیند باید در ابتدا کار در ارتفاع و غواصی را یاد بگیرند. امیرحسین همه این ها را از قبل بلد بود و نیرویی بود که تخصص های بسیاری را می دانست و چیزی نبود که در دوره آموزشی یاد بگیرد.»



بعد از رحلت پیامبر اکرم (ص) برای
اهل بیت (علیهم السلام) چه اتفاقاتی افتاد؟

بانوی بهشت

منبع: بیت الاحزان شیخ عباس قمی



شکوه به پیامبر

سهمی از ارث پدر ندارم؟

همه هم‌رأی شدند تا فدک را از فاطمه (س) پس بگیرند. خیر که به بانو رسید، چادر سر کرد و در میان باران همراهش از خدمه و زنان خویشاوند به مسجد رسید. از مهاجر بن و انصار همه بودند. پرده‌ای سفید پیش روی بانو آویختند. بانو پشت پرده بعد از حمد خدا و درود بر پیامبر خطبه‌ای خواند که در تمام تاریخ ماندگار شد: «گمان می‌برید مرا بهره‌ای نیست و سهمی از ارث پدر ندارم؟ این چه بدعتی است که در دین می‌گذارید؟ این حکم خداست که احترام من را نگه ندارد و به ارثی که حق من است دست درازی کنید؟»

هنگامی که خواستند حضرت علی (ع) را به مسجد ببرند با مقاومت فاطمه (س) روبه‌رو شدند. فاطمه برای جلوگیری از بردن علی از خانه بیرون آمد و خدا را قسم داد که اگر دست از همسرش علی برندارند بر سر مزار پدرش می‌رود و از ظلمی که به آن‌ها رفته به خدا شکایت خواهد کرد. علی به سلمان گفت: «همسرم را دریاب. دارم می‌بینم که ستون‌های مدینه به لرزه درآمده‌اند.» سلمان خواسته‌ی علی (ع) را به فاطمه رساند. فاطمه (س) گفت: «اسمع له و اطیع.»



زهرا میان بستر افتاد



فاطمه در بستر بیماری به علی سفارش کرد بیماری اش را از اهل مدینه پنهان سازد و خبرش را مخفی سازد و به هیچ کس اجازه‌ی دیدار او را ندهد. علی نیز چنین کرد. اسماء بنت عمیس نیز محرمانه به او یاری می‌رساند. علامه مجلسی در کتاب «بحارالانوار» آورده: «پیامبر اکرم (ص) فاطمه را از این بیماری آگاه کرده و فرموده بود خداوند مریم دختر عمران را می‌فرستد تا از تو پرستاری کند».

السلام علی رسول الله



روایت کرده‌اند حضرت فاطمه (س) بین نماز مغرب و عشا رحلت کرد. پرستار حضرت، اسماء بنت عمیس می‌گوید: «وقتی زمان رحلت فاطمه (س) رسید بانو چادرش را روی خود کشید و گفت کمی صبر کن، سپس صدایم بزن. اگر جواب ندادم بدان که نزد پدر شتافته‌ام».

حسن و حسین (علیهم السلام) بالای پیکر مبارک مادر



وقتی حسن و حسین (علیهم السلام) وارد خانه شدند، مادرشان را دیدند که آرام و بی حرکت خوابیده. حسین (ع) مادرش را تکان داد و دانست رحلت کرده. حسن (ع) مادر را در آغوش گرفت و او را بوسید. حسین (ع) پاهای مادرش را بوسید: «من حسین توام، با من حرف بزن». علی (ع) در مسجد بود. حسن و حسین «یا محمدا» و «یا حمدا» می‌گفتند و سمت مسجد روانه شدند.

تشیع پیکر در شب



علی (ع) بانو را شبانه غسل داد و کفن کرد. وقتی دیده‌های اهل مدینه آرام گرفت و پاسی از شب گذشت، علی (ع) و حسن و حسین (علیهم السلام)، عمار، مقداد، عقیل، ابوذر، سلمان، زبیر و گروهی از بنی هاشم و خواص بر آن حضرت نماز گزارند و بانو را در دل شب دفن کردند. علی (ع) در مزار بانو هفت قبر انحرافی ایجاد کرد تا مزار او مشخص نشود.



امیرالمومنین، فاطمه (س) را که به خاک سپرد و اثر مزارش را ناپدید کرد، در همان حال که از شدت اندوه اشک‌هایش بر گونه سرآز بر بود، صورتش را سمت مزار پیامبر برگرداند و با اندوه بسیار گفت: «مانتت را به تو باز گرداندم ولی از این پس اندوهم همیشگی خواهد بود».

ساخت تابوت برای حضرت زهرا (س)



بانو اسماء را صدا زد. درخواستی داشت: «آنچه را که بر پیکر زنان هنگام مرگ می‌سازند خوب نیست. جامه‌ای بر پیکر می‌اندازند که هر بیننده‌ای آن را می‌بیند. آیا چیزی بر من نمی‌گذاری که مرا بپوشاند؟» اسماء از چیزی شبیه تابوت امروزی گفت که در حبشه دیده بود و نمونه‌اش را برای فاطمه درست کرد. فاطمه گفت همین را برای من بساز. در آن نمی‌توانند زن را از مرد تشخیص دهند.



ملاقات زنان مهاجر و انصار با حضرت فاطمه (س)



در ایام بیماری بانو برخی زنان مدینه به قصد عیادت نزد او آمدند و پرسیدند: «از این بیماری چگونه شبت را به روز آوردی؟» بانو پس از حمد خدا و درود بر پیامبر، این‌گونه پاسخ داد: «شب را صبح کردم در حالی که به خدا سوگند، دنیای شما را دوست ندارم و از مردان شما خشمناک و بیزارم».

روایات و احادیث درباره جایگاه مادر و احترام به
شخصیت والای این فرشته زمینی

دست بوس مادر

صغری ایزدی ✨



شکی نیست که مادر از هر جهت
مقام ارجمند و والایی در همه ادیان
داشته و دارد. هر دین و آیینی که
در طول تاریخ آمده به این مسئله
توجه کرده و انسان ها را به خدمت
به مادر دعوت کرده است. ادیان
مختلف با همه اختلافاتی که
دارند در این زمینه اتفاق نظر
داشته و همه با دید احترام به
مادر نگاه می کنند و مقام مادر
را از مقام هر کس دیگری برتر
و بالاتر می دانند. خودما هم
وقتی خوب فکر می کنیم بعد از
خدای متعال به هیچ کسی غیر
از مادر خود مدیون نیستیم. مادر
فرشته زمینی زندگی همه ماست
و آرامشی که در زندگی خود
احساس می کنیم از وجود پربرکت
مادر است. ما در این مطلب می
خواهیم به جایگاه مادر و احترام
به او در روایات و احادیث بپردازیم.



ادیسون موفقیتش را مدیون مادرش است



شاید تا به حال نشنیده باشید، وقتی ادیسون به مدرسه رفت، بعد از چند روز معلم کلاستان نامه ای را به ادیسون داد و گفت آن را به مادرش بده. مادر ادیسون نامه را باز کرد و دید نوشته: فرزندتان کودن است، مدرسه ما جای کودن ها نیست. ولی مادر، نامه را برای ادیسون این گونه خواند: فرزند شما نابغه است مدرسه مانمی تواند بیشتر از این آموزش دهد شما شخصا آموزش او را به عهده بگیرید و مادر ادیسون در منزل به او آموزش می دهد و با او کار می کند. ادیسون در ۱۳ سالگی اولین اختراعش را به ثبت می رساند. مدتی پس از فوت مادر، یک روز ادیسون برای خود جشن تولد می گیرد و در آن جشن، صندوق خاطرات مادرش را آورده، نامه را در جمع باز کرده تا به همه بگوید که من از بچگی نابغه بودم؛ با دیدن اصل نامه شروع به گریه می کند و در آنجا او پی می برد چطور مادرش از ادیسون کودن، یک ادیسون نابغه ساخت. این داستان به درستی ارزش بالای مادر را نشان می دهد که چگونه و با چه درایتی باعث موفقیت فرزندش شده است.



حالت وظیفه تک تک شما نوجوانان عزیز این است که قدر مادر خود را بدانید، زیرا مادر فرشته زمینی زندگی ماست، شاید در کش برای ما سخت باشد ولی بزرگترین نعمتی که خدای متعال به ما عطا کرده وجود نازنین مادر است، مادر وجود مادر بیشتر صفات زیبای خدا را می توانیم ببینیم، به خاطر همین است که خدا در قرآن بارها از نام مادر یاد کرده و احترام به مادر را در کنار احترام به خود قرار داده است.

روایتی از حضرت محمد (ص) درباره مقام و جایگاه پدر و مادر

روزی مردی نزد پیامبر (ص) آمد و عرض کرد: من تمام گناهان را انجام داده ام، آیا راه توبه برای من هست؟ پیامبر گرامی فرمودند: آیا پدر و مادرت زنده اند؟ گفت: تنها پدرم زنده است. فرمود: به پدر خود احترام و نیکی کن؛ تا خداوند تو را ببخشد. وقتی که آن مرد رفت، حضرت به اطرافیانش فرمود: ای کاش مادرش زنده بود... (چرا که محبت به مادر معجزه می کند...).

«بخارالانوار»

درس بزرگ



جایگاه مادر نزد خداوند

بچه های عزیز باید بدانید که جایگاه و ارزش مقام مادر به قدری بالاست که در طول تاریخ و در تمام ادیان نمونه های بسیار زیادی که هر کدام می تواند درس بزرگی برای زندگی ما باشد، وجود دارد از آن جا که نقل است حضرت موسی (ع) هنگام مناجات با خدا، از خداوند درخواست کرد که همنشین او را در بهشت برای من معرفی کند تا او را بشناسد. وحی آمد، ای موسی! در فلان ناحیه، کوچه فلان و فلان مغازه برو، کسی که در آن جا مشغول کار است او همنشین تو در بهشت خواهد بود.

حضرت موسی (ع) سراغ او رفت، دید جوانی است قصاب. از دور مراقب بود تا ببیند او چه عمل شایسته ای دارد. اما چیز فوق العاده ای از او مشاهده نکرد. شب هنگام که جوان محل کار را ترک می کرد، حضرت موسی (ع) بدون آن که خود را معرفی کند، نزد جوان آمد و از او خواست تا شب را مهمانش باشد. حضرت موسی (ع) می خواست بدین طریق رمز کار او را به دست آورد و ببیند آن جوان چه عبادت هایی در خلوتگاه انجام می دهد که این قدر درجه پیدا کرده و همنشین پیامبر خدا شده است. جوان همین که وارد منزل شد قبل از هر چیز غذایی آماده کرد، آن گاه سراغ پیر زنی از کار افتاده رفت که دست و پایش فلج شده، قدرت حرکت و جا به جا شدن را نداشت. با صبر و حوصله غذا را لقمه لقمه به دهانش گذاشت، او را شست و شو داد، لباسش را عوض کرد و سر جایش گذاشت. موسی (ع) هنگام خدا حافظی خود را معرفی کرد؛ پرسید این زن کیست و پس از آن که به وی غذا می دادی نگاهی به سوی آسمان می انداخت و کلماتی بر زبان جاری می کرد، چه بود؟ جوان گفت: این زن مادرم است و هر بار که به او غذا می دهم و او را سیر می کنم درباره من دعا می کند و می گوید: خدایا او را همنشین موسی (ع) در بهشت قرار بده. موسی به جوان مژده داد که دعای مادر درباره تو مستجاب گردیده است.

این روایت بر اهمیت جایگاه مادر در ادیان دیگر اشاره می کند، علاوه بر این در طول تاریخ داستان های بسیاری درباره جایگاه مادر نقل شده است.



آتنا آهنگری ✨

در شماره قبل نشریه درباره مدرسه پسرانه هیئت امنایی دور اول متوسطه شهید چمران در منطقه ۱۷ تهران برایتان نوشتیم، مدرسه ای متفاوت که دانش آموزانش پا به پای معلمان در اجرای برنامه ها نقش دارند. این شماره به بخش دوم فعالیت های بچه های این مدرسه که مهارت آموزی است، می پردازیم. در این مدرسه دانش آموزان در کنار تحصیل مهارت های مختلف را در قالب تشکل هایی یاد می گیرند. از فروشنده گی در بوفه تا خیاطی، سلمانی و جوجه کشی و ... حرفه هایی هستند که دانش آموزان با توجه به علایق شان انتخاب کرده و یاد می گیرند.

موی تان را رایگان کوتاه کنید

کمی آن طرف تر از میز خیاطی، آئینه و صندلی و قیچی و وسایل ساده سلمانی قرار دارد. تشکل آرایشگاه هم یکی از تشکل هایی است که بچه ها در کنار کوتاه کردن موهای دوستانشان، سلمانی و اصلاح موی سر را یاد می گیرند. اعتماد به مهارت اعضای تشکل آرایشگاه باعث شده است تا بچه هایی که موهای شان بلند شده و نیاز به اصلاح دارند بدون نگرانی موهای شان را به دوست سلمانی خود بسپارند. عظیم گل محمدی مدیر مدرسه که به مهارت آموزی دانش آموزانش اهمیت بسیاری می دهد، می گوید: «خوشبختانه اولیاء دانش آموزان هم در مهارت آموزی فرزندان شان در مدرسه با ما همراه هستند. معتقدم شاید دانش آموزان مهارت کافی در کوتاه کردن مو نداشته باشند و لی همین کار باعث می شود تا با تمرین اصلاح موی سر را یاد بگیرند.» همچنان که مشغول تهیه گزارش از تشکل آرایشگاه هستم چشمم به عده ای از بچه ها می افتد که در کنار آکواریوم کوچکی در حال گفتگو هستند. نزدیک تر می روم نوشته روی دیوار کنار آکواریوم توجه ام را جلب می کند: «تشکل آبیان» از حرف های بچه ها متوجه می شوم پرورش و نگهداری ماهی های داخل آکواریوم هم بر عهده تشکل آبیان است. از گوشه گوشه فضای مدرسه برای مهارت آموزی بچه ها کمک گرفته شده است. وجود دستگاه جوجه کشی در چند نقطه از راهرو مدرسه و تشکل ماکیان که وظیفه نظارت بر تخم مرغ های داخل دستگاه جوجه کشی تا زمان تبدیل شدن شان به جوجه ها خود نشان از این موضوع دارد.



قسمت
دوم

ساعاتی در مدرسه هیئت امنایی دور اول متوسطه شهید چمران:

مهارت آموزی در کنار تحصیل



آشپزهای کوچک

تشکل غذاخوری بزرگترین تشکل مدرسه را تشکیل می دهد. اعضای تشکل غذاخوری علاوه بر کمک به آشپزهای مدرسه برای تهیه و آماده کردن ناهار بچه ها در مرتب کردن غذاخوری هم کمک می کنند. این تشکل گاهی اوقات هم بختن غذاهای ساده را به تنهایی بر عهده می گیرد. هومن اصغری مسئول تشکل غذاخوری درباره وظایف این تشکل می گوید: «بچه هایی که عضو تشکل غذاخوری هستند در کنار آشپزها طرز تهیه بعضی غذاها و آماده کردن انواع سالادها و اداره غذاخوری را یاد می گیرند.» او با خنده ادامه می دهد: «چند وقت پیش با کمک همدیگر ترشی و شور هم درست کردیم.» از هومن و دوستانش خداحافظی می کنیم و به طرف حیاط مدرسه می روم. از دیدن مسئولان بوفه که از بچه ها هستند تعجب می کنم. مسئولان بوفه ی مدرسه خوراکی های داخل بوفه را با سلیقه و مهارت در قفسه ها جا داده و با خوش اخلاقی مشتریان خود را راه می اندازند. پیداست به خوبی با وظیفه خود آشنا هستند. عرفان محمدی مسئول تشکل بوفه برایمان تعریف می کند: «مدیر مدرسه پول خوراکی های داخل بوفه را می دهد. ما اینجا فروشنده هستیم، مدیر مدرسه هر ماه ۱۰ درصد از سود حاصل از فروش خوراکی ها را به ما حقوق می دهد.

بازارچه ای برای فروش دست سازه ها

تجمع بچه ها در گوشه ای از حیاط مدرسه توجه مان را جلب می کند. دو نفر پشت میزی نشسته اند و در حالی که اسم بچه ها را می نویسند فرمی را به بچه های که برای ثبت نام آمده اند می دهند. کنجکاوی ام برای دانستن موضوع باعث می شود تا جلوتر بروم. از بچه هایی که برای ثبت نام ایستاده اند دلیل ایستادنشان را می پرسیم. یکی از بچه ها که پیداست کلاس نهم است برایم توضیح می دهد: هر سال در مدرسه بازارچه ای راه اندازی می شود تا بچه ها دست سازه های خود را به فروش برسانند. حالا هم آمده ایم برای اجاره غرفه در بازارچه ثبت نام کنیم. آن فرم ها هم فرم ثبت نام است. مسئول تشکل بازارچه که در حال ثبت نام متقاضیان است می گوید: «اعضای تشکل بازارچه از ۴ بخش تشکیل شده اند: تعزیرات که با گران فروشان برخورد می کند، قیمت گذاری، مسئول درج و دریافت مالیات و اتاق اصناف که از مدیر مدرسه، معاون فن آوری و مسئول تشکل بازارچه تشکیل شده است.»

آموزش دوخت و دوز در تشکل درزی ها

با وجودیکه زنگ تفریح است اما هنوز تعدادی از بچه ها در راهروی مدرسه هستند. صدای چرخ خیاطی از گوشه راهرو به گوش می رسد. دانش آموزی پشت میز نشسته و با مهارت در حال دوختن درز شکافته پیراهن یکی از بچه ها است که هنگام بازی در حیاط مدرسه شکافته شده است. آریسن رشیدی دانش آموز پایه نهم مسئول تشکل درزی ها است. او درباره این تشکل برایمان می گوید: «ما در اینجا درزهای شکافته و دوخت و دوز های لازم برای لباس های پاره شده را انجام می دهیم.» آریسن در حالی که همچنان مشغول دوخت و دوز است و نحوه دوخت شکاف لباس را به یکی از بچه ها یاد می دهد در پاسخ به سئوالمان که می پرسیم خیاطی را کجا یاد گرفته ای؟ می گوید: «وقتی کلاس هفتم بودم آقای گل محمدی مدیر مدرسه دوره های آموزشی دوخت ساده را برایمان برگزار کرد. ما هم به دانش آموزان دیگر یاد می دهیم.» همه دوخت و دوزهایی که تشکل درزی ها برای بچه ها انجام می دهند کاملاً رایگان است. البته مدیر مدرسه برای تشویق بچه ها به مهارت آموزی و اینکه با کسب و کار آشنا شوند بابت هر دوخت در پایان ماه مبلغ هزار تومان به اعضای تشکل درزی ها می دهد.

۵۳ اردوی علمی و تفریحی و زیارتی و خانوادگی سال تحصیلی گذشته در مدرسه شهید چمران برگزار شد.

۴۲۰ دانش آموز در پایه های مختلف در دبیرستان دور اول پسرانه هیئت امنایی شهید چمران تحصیل می کنند.



در حالی که انقلاب اسلامی به رهبری امام خمینی به روزهای سرنوشت سازی نزدیک می شد همه اقشار مردم ایران از زن و مرد و پیر و جوان، سعی در ایفا نمودن نقش تاریخی خود و عمل به تکلیف الهی داشتند. در این میان دانش آموزان و نوجوانان شور و حال دیگری داشتند. این نوجوانان پر شور و خداجو، گروه گروه، در کنار بزرگترها به مبارزه با رژیم ستمشاهی می پرداختند. نوجوانان پر شور انقلابی با سن کم خود در حمایت از امام خمینی و آرمان های او کارهای بزرگی کردند. از پخش اعلامیه گرفته تا دیوار نویسی و تظاهرات خیابانی. تعدادی از نوجوانان مبارز توسط مزدوران شاهنشاهی دستگیر شدند و حتی شهید شدند.

بررسی نقش نوجوانان در پیروزی انقلاب اسلامی به بهانه ایام الله دهه فجر

امیرحسین علومی

امام خمینی



شهادت ۱۳ ساله انقلاب اسلامی



شهید علی سایانی ۲۹ فروردین سال ۴۴ در مرودشت استان فارس در خانواده‌ای مذهبی به دنیا آمد، چون روز تولدش همزمان با میلاد امام علی (ع) بود، نامش را علی گذاشتند. علی سایانی هرچه بزرگ تر می‌شد درد جامعه را بهتر احساس می‌کرد، او نسبت به سنش درک بالایی داشت، همیشه آرزو می‌کرد که در جامعه فقر وجود نداشته باشد و همه در رفاه و آسایش باشند.

بیشتر لباس‌های خود را به دوستان و هم‌کلاسی‌هایش می‌بخشید و تا آنجا که می‌توانست به افراد نیازمند کمک می‌کرد. او با وجود سن کم خود به صف انقلابی‌های ضد رژیم شاه پیوست و فعالیت‌های انقلابی خود را آغاز کرد. گاهی تا دیر وقت بیدار می‌ماند و با کمک دوستانش اعلامیه‌ها و پیام‌های امام را دست‌نویس می‌کرد و صبح روز بعد در کثوری میزهای مدرسه می‌گذاشت. نوارهای سخنرانی امام را از دوستان خود می‌گرفت و تکثیر و پخش می‌کرد و گاهی هم نوارها را به منزل می‌برد تا خانواده‌اش گوش کنند. روز نهم دی ماه اعتراضات خیابان مردم بالا گرفت و بسیاری از مردم به خیابان‌ها آمدند، زمانی که شهید علی به همراه عده‌ای از دوستان و همسالانش برای پیوستن به مردم به خیابان آمدند؛ با ماموران رژیم مواجه شدند.

درگیری شروع شد و کار به پرتاب گاز اشک‌آور و شلیک گلوله کشید. علی که نزدیک دیوار دبستان محمدیه ایستاده بود و شعار می‌داد بر اثر اصابت کپسول گاز اشک‌آور به زمین افتاد و سرش خونریزی کرد. مردم علی را به بیمارستان بردند و یکی از دوستانش با «خون علی» که هنوز روی زمین جاری بود، جمله «مرگ بر شاه» را روی دیوار مدرسه نوشت که تا مدت‌ها باقی بود. شهید علی سایانی یک هفته در بیمارستان بستری شد و سرانجام ۱۵ دی ماه سال ۵۷ به شهادت رسید.

شهید سایانی در وصیت‌نامه یک خطی خود که بعدها از لابه‌لای کتاب‌هایش پیدا شد، نوشته بود: کاری که قصد انجامش را دارم قبل از گفتار با کردار نشان خواهم داد، زیرا عمل من نقشه مرا به جهانیان نشان خواهد داد.

قیام ۱۳ آبان و روز دانشجو

یکی از مهمترین و پرافتخارترین حرکت‌های دانش‌آموزی و نوجوانان قیام ۱۳ آبان بود. روز سوم آبان دانش‌آموزان، مدارس را در تهران تعطیل و به طرف دانشگاه تهران حرکت کردند. آنان با دادن شعارهای ضد دولتی و ضد آمریکایی و شعارهایی مانند «درود بر خمینی، نصر من الله و فتح قریب» و شعارهایی در حمایت از زندانیان سیاسی در خیابان‌های دانشگاه تهران دست به راهپیمایی زدند. تظاهرکنندگان با دخالت مأموران انتظامی متفرق شدند و تعدادی از نوجوانان دستگیر شدند.



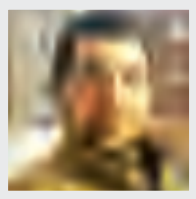
حضور پرشور نوجوانان

روزهایی که امام و اطرافیان او در گوشه و کنار کشور به سخنرانی علیه شاه می‌پرداختند، نوجوانان پای ثابت منبرهای آنها بودند، بسیاری از نوجوانان سخنان امام را به شکل اعلامیه تهیه می‌کردند و در کوچه و خیابان و حتی مدارس خود پخش می‌کردند. بسیاری از همین فرزندان شجاع ایران زمین خطر را به جان می‌خوردند و شعارهایی علیه شاه و جنایاتش بر روی دیوارها می‌نوشتند.



مساجد سنگر اصلی انقلاب

مساجد در روزهای پر تلاطم مبارزه علیه شاه سنگر اصلی تمام انقلابیون بود، نوجوانان با حضور پرشور در مساجد به شکل داوطلبانه در تشکلهای مختلف اسلامی ثبت‌نام می‌کردند و دوشادوش مبارزان دیگر به میدان می‌آمدند. امام خمینی بارها نوجوانان مبارز انقلابی را سربازان کوچک خود می‌نامید، سربازانی که امام را در تحقق آرمانهای اسلامیش یاری کردند.



مصطفی تشویقی
مشاور نوجوانان و روان درمانگر

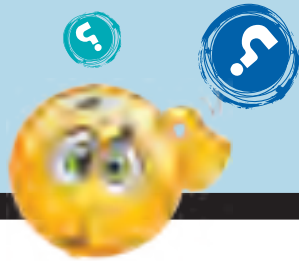
کارشناس مشاوره از روش های صحیح
انتخاب دوست بر ایمان می گوید :

رفیق کجایی؟

معصومه ماه پیکر

تمام انسان ها در طول زندگی خود نیازمند دوستانی هستند، شاید انسانی نباشد که بدون دوست زندگی کرده باشد، روابط دوستانه یکی از مهمترین روابط زندگی هر انسان است چرا که اگر در انتخاب دوست دچار اشتباه شویم، قطعاً صدمات جبران ناپذیری خواهیم خورد، نوجوانان با توجه به سن شان باید در انتخاب دوستان خود دقت کنند و هر رابطه ای را یک دوستی در نظر نگیرند، شاید بسیاری از نوجوانان با کوچکترین محبتی دچار اشتباه شوند و با کسی دوست شوند، در صورتی که قبل از شروع هر رابطه دوستی باید کاملاً تحقیق کرد و در مورد دوست خود اطلاعات به دست آورد، ما در این مطلب سعی داریم توصیه هایی مفید و کاربردی برای داشتن یک دوستی خوب برای شما نوجوانان عزیز ارائه کنیم، با ما همراه شوید.





حواستان جمع باشد

یکی از مهمترین نیازهای همه انسان ها داشتن دوست خوب است و هیچ چیزی جای خالی دوستان همسن و سال را برای نوجوانان پر نمی کند، چراکه دوست خوب نقش بسیار مهمی در رشد اخلاقی و شکل گرفتن شخصیت نوجوان دارد، به همین دلیل در دین ما به داشتن دوست خوب بسیار توصیه شده است. امام علی(ع) فرموده: «دوست خوب، نزدیک ترین خویشاوند است». امام صادق(ع) نیز در کتاب «بحار الانوار» در این خصوص فرموده: «خوشی زندگی کامل نمی شود مگر با داشتن دوست خوب». نوجوانان بسیاری از تفریحات و لذت های زندگی خود را در کنار دوستانشان تجربه می کنند و هر اندازه که دوست بهتری داشته باشند از لذت بیشتر و سالمتری برخوردار خواهند شد. بر همین اساس است که تاکید می شود در انتخاب دوست خود بسیار دقت داشته باشید تا مبادا به سمت دوستی های اشتباه، گناه آلود و نابودکننده بروید.

مشورت با پدر و مادر

اگر پدر و مادر با دوستی شما با شخص خاصی موافق نبودند، باید دلیل مخالفتشان را کاملاً بی‌رسید و با آنها صحبت کنید، چرا که پدر و مادر بهترین الگو و مربی برای هر نوجوان هستند و با توجه به شناختی که از روحیات فرزند خود دارند به خوبی در انتخاب دوست خوب می توانند به آنها کمک کنند. بنابراین نوجوانان وظیفه دارند درباره انتخاب دوست خود از آنها راهنمایی بگیرند. دوران نوجوانی، دوران علاقه به استقلال است، در این دوران شاید نوجوانان احساس کنند که خودشان به دوستی می توانند دوست خود را انتخاب کنند. البته این استقلال تا حدودی خوب است ولی شاید همین اعتماد به نفس و استقلال باعث شود که نتوانند معایب دوست خود را ببینند یا در انتخاب دوست خود دچار اشتباه شوند.

کمی فاصله بگیرد

نوجوانان قطعاً نسبت به بزرگترها تجربه کمتری دارند، نوجوان باید یاد بگیرد وقتی با کسی دوست می شود اجازه دهد همه چیز طی یک زمان مشخص و طی مراحل خاصی سپری شود، باید سعی کند به مرور با دوست خود آشنا شود، همان روز اول سعی نکند به او اطمینان کند و تمام حرف ها و رازهایش را به او بگوید، باید کمی فاصله را حفظ کند، تا پس از گذشت زمان با اخلاق و خصوصیات دوست خود آشنا شود.

اگر این فاصله زمانی را در نظر بگیرد کمتر دچار اشتباه می شود، چرا که هیچ کسی نمی تواند در ابتدای دوستی تشخیص دهد که دوستش چه شخصیتی دارد؟ قابل اعتماد است یا نه؟ راز دار است یا نه؟ به اعتقادات مذهبی پایبند است؟ اصلاً فردی سالم و درست برای دوستی است یا نه؟ به خاطر همین تمام کارشناسان توصیه می کنند برای یک دوستی سالم زمان مشخصی را حتماً باید طی کرد.

زیر نظر بگیرد

رفتار و کارهای دوست خود را زیر نظر بگیرد، ببیند دوست خود با پدر و مادرش چه طور برخورد می کند و یا کلاً به بزرگترها احترام می گذارد یا نه، رفتارهای دوست خود را در مورد مسائل مختلف بررسی کنید و اگر متوجه کارهایش نشدید با بزرگترهای خود مشورت کنید، در سختی ها و مشکلات و شادی های خود ببینید دوستان خود چه واکنش و رفتاری از خود نشان می دهند، تمام این ها به شما کمک می کند که بفهمید این شخص به درد دوستی شما خواهد خورد یا نه، زیرا اگر دوست شما به بزرگترهای خود احترام بگذارد، شخصیت مناسبی دارد، اگر با غم و غصه شما ناراحت شود و با شادی شما شاد شود، این دوست درک درستی از شرایط دارد، اگر دوست شما در مواقعی که شما اشتباه می کنید شما را متوجه اشتباهتان کند، می تواند دوست خوبی باشد، خلاصه فراموش نکنید رفتارهای هر شخص نشان دهنده شخصیت آن شخص است، بنابراین بهترین سنگ محک برای تشخیص دوست خوب توجه کردن به رفتار و کردارش است.



دوست خوب دوستی است که کارهای بد و ناشایست انجام نمی دهد، پس چنین فردی شایسته دوستی است. امام علی(ع) فرموده: «هر که تو را دوست داشته باشد تو را از زشتی ها دور می کند».



راستگویی و دوری از دروغ گفتن یکی از خصلت های مهم دوست خوب است. پس طبیعی است که باید دقت کنید دوستان دروغگو نداشته باشید. امیرالمومنین(ع) در این خصوص فرموده: «از همنشینی با دروغگو دوری کن و اگر هم ناچار به این کار شدی حرف هایش را باور نکن».

سعی کنید بی جهت با دوست خود بحث و جدل نکنید، چرا که این کار روابط دوستی شما را سست می کند و دوست شما را نسبت به شما بدبین می کند، امام هادی(ع) فرموده: «بحث کردن دوستی قدیمی شما را برهم می زند و پیوند محکم را از هم می پاشد».



یکی دیگر از خصلت های دوست خوب این است که خودش آدم باایمانی است و در نتیجه روی ایمان دوستانش اثر مثبت می گذارد. امام صادق(ع) فرموده: «به کسی که برای تو سود دینی ندارد بهایی نده و با او همنشینی نشو».



پیشنهاد گردشگری



استان فارس



زیارت در شیراز



شیراز زیارتگاه‌های معروفی دارد که به چهل امامزاده‌ها معروفند و قدمت بعضی از آن‌ها تا دوره‌ی دیلمی برمی‌گردد. بیشتر این امامزاده‌ها از نوادگان امام کاظم (ع) هستند. اگر بخواهید به شیراز سفر کنید، زیارت این امامزاده‌ها را پیشنهاد می‌کنیم: امامزاده محمد بن موسی الکاظم (ع) که برادر تنی شاهچراغ (ع) است. آرامگاه این امامزاده در محدوده‌ی حرم شاهچراغ قرار دارد و قدمت بنای اولیه‌ی آن به قرن هشتم هجری بازمی‌گردد. امامزاده‌ی بعدی سیدعلاءالدین حسین (ع) است که در میدان آستانه در جنوب شرقی شیراز واقع شده و بنای اولیه‌ی آن متعلق به قرن نهم هجری است. بنای فعلی یادگاری از دوره‌ی قاجار است و دور تا دور گنبد کتیبه‌ای از سوره‌ی «هل اتی» نقش بسته و رواق حرم هم آینه‌کاری شده است. مقصد بعدی امامزاده سیدابراهیم (ع) است که در بلوار سیبویه، نزدیک میدان شاهزاده قاسم و نزدیک گورستان دارالسلام قرار دارد. تزئینات مختلفی توسط هنرمندان در هر گوشه‌ی حرم مطهر دیده می‌شود؛ چهارمین امامزاده، امامزاده حمزه (ع) است. که در خیابان حافظ و نزدیک رودخانه‌ی خشک قرار گرفته.

مکان: استان فارس
موقعیت مکانی: شیراز



پیشنهاد



در این دو صفحه سعی داریم در هر شماره بسته پیشنهادی جذاب و متنوعی برای شما آماده کنیم، کجا بروید؟ چه فیلمی ببینید؟ چه کتابی بخوانید؟ بازی‌های جدید کدامند؟ با نرم افزارهای کاربردی شما را آشنا کنیم و... کلی برنامه‌های جذاب که اوقات فراغت شما را می‌تواند به بهترین شکل پر کند، این صفحات را از دست ندهید.



امیر حسین علومی ✨

گردشگری

فیلم

کتاب

بازی



پیشنهاد بازی



جنگاور ایرانی



بازی موبایلی جنگاور ایرانی یک بازی اکشن - رقابتی بسیار مهیج و خلاقانه با گرافیکی بالا است

در جنگاور شما با یک تک تیرانداز ایرانی بازی می کنید که وارد مناطق عملیات می شود تا از کشورمان ایران در برابر دشمنانی که قصد تجاوز به خاک این مرز و بوم را دارند، دفاع کند. در این عملیات، ماموریت هایی به شما داده می شود که باید آنها را بطور کامل انجام دهید تا بهترین امتیاز خود را به ثبت برسانید. در بازی جنگاور ایرانی ماموریت ها برای تمام افراد متفاوت است و هر کسی یک تجربه برای اتمام ماموریت ها کسب می کند. در این بازی انواع سلاح و آیتم با قدرت های متفاوت برای مبارزه با دشمنان در اختیار دارید.



نگاه طنز داوود امیریان به وقایع جبهه، جذابیت خاصی به کتاب های او می دهد، این کتاب قصه نوجوان ۱۵ ساله ای است به نام ایرج که به جبهه رفته است، داستان کتاب هم از ورود او به یکی از جادوهای جبهه شروع می شود، اتفاقات این کتاب بیشتر جنبه طنز دارد، از تنبلی های ایرج گرفته تا حضور یک بچه گربه که ایرج با خودش آورده و حتی حضور یک آفتاب پرست در جادو که ایرج تصور می کند یک ازدها است و همچنین شوخی هایی که رزمندگان با هم می کنند، ما خواندن این کتاب را به شما توصیه می کنیم.

ایرج خسته است

نویسنده: داوود امیریان
نام انتشارات: سوره مهر
سال انتشار: ۱۳۹۰

پیشنهاد کتاب



پیشنهاد فیلم



ضربه فنی

کارگردان: غلامرضا رضانی
تهیه کننده: بیتا منصوری
نویسنده: غلامرضا رضانی
میترا تیموریان

بازیگران: نسیم ادبی، افشین هاشمی، نازنین احمدی، سیروس همتی، مجید نوروزی، درسا بختیار، ملیحه کیادربندسری، سپهراد فرزانی، سیاوش اسدپور، علی ملکبان و...

داستان این فیلم درباره محمد شاگرد درس خوان و خوبی است که یکی از شاگردان مدرسه مزاحم او می شود. در این میان محمد با یکی دیگر از شاگردان مدرسه به نام امیر که ورزشکار است آشنا می شود و این آشنایی سرنویشت متفاوتی را برای هر سه نفر آنها به دنبال دارد.

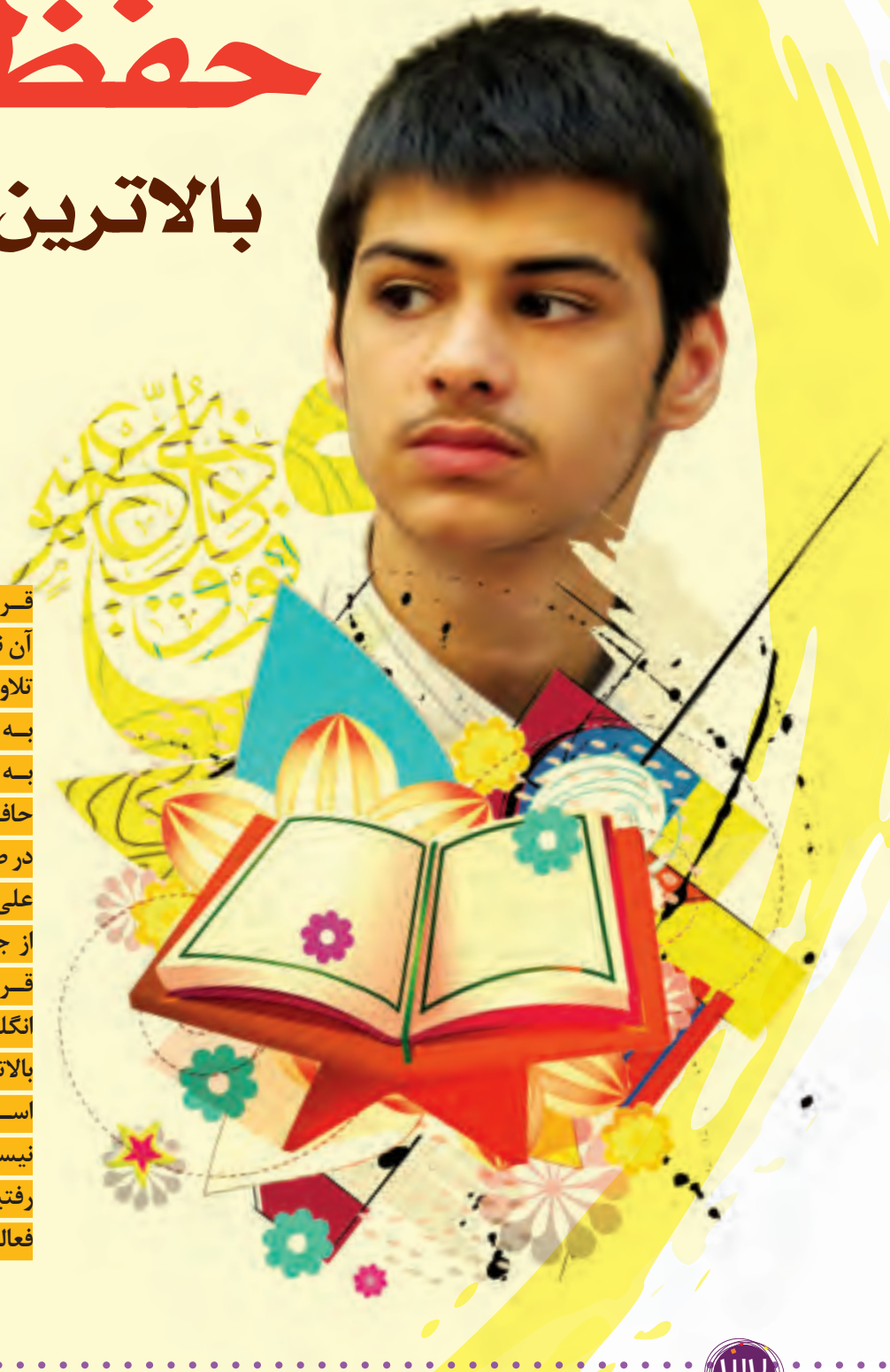
گفتگو با علی بختیاری نوجوانان موفق و حافظ کل قرآن :

حفظ قرآن بالاترین هدیه خدا برایم بود

میثم علمی ✨

“

قرآن کتاب دینی ما است که با خواندن آن نور ایمان در دلها روشن می شود. تلاوت قرآن مسیر درست زندگی را هم به ما یاد می دهد. حفظ قرآن شاید به نظر کار سختی بیاید اما کسانی که حافظ قرآن هستند معتقدند می توان در طول یک سال هم آن را حفظ کرد. علی بختیاری نوجوان ۱۷ ساله تهرانی از جمله کسانی است که توانسته قرآن را حفظ کند و آیات آن را به زبان انگلیسی قرائت کند. او حفظ قرآن را بالاترین هدیه خداوند می داند و معتقد است برای حفظ قرآن هیچ وقت دیر نیست. سراغ این حافظ نوجوان قرآن رفتیم تا برایمان از چگونگی شروع فعالیتش درباره حفظ قرآن بگوید.





نگاهی به برخی از افتخارات علی بختیاری:

رتبه اول کشوری در مسابقات وزارت ارشاد سال ۹۴ و رتبه دوم مسابقات استانی بسیج سال ۹۴
کسب مقام دوم مسابقات استانی شمشه سال ۹۴
رتبه دوم مسابقات جامعه القرآن در سال ۹۳ و حضور در محافل قرآنی در کشورهای عراق و لبنان
رتبه سوم مسابقات بین المللی امام علی (ع) در بخش حفظ کل سال ۹۶
نفر اول مسابقات الحافظین در بخش حفظ کل سال ۹۷



حفظ یک ساله قرآن

علاقه اش به قرآن از وقتی که خیلی کوچک بود شکل گرفت. علی بختیاری حافظ کل قرآن کریم و نهج البلاغه ۸ سالگی می شود که قرآن را حفظ است. او از نحوه حفظ قرآن می گوید: «حفظ قرآن را از ۴/۵ سالگی شروع کردم. آن روزها به جامعه القرآن می رفتم. ۳ جزء قرآن را در جامعه القرآن حفظ کردم و ۲ جزء ۲۹ و ۳۰ را هم در مهد قرآن با شیوه اشاره حفظ کردم. حفظ تخصصی و حرفه ای قرآن را از ۸ سالگی با کمک مادرم شروع کردم و در طول یک سال توانستم همه قرآن را حفظ کنم.» علی آقا وقتی حفظ قرآن را شروع کرد درس می خواند او برای اینکه از حفظ قرآن عقب نماند سعی می کرد روزی ۵ تا ۶ ساعت از زمان خود را به حفظ قرآن اختصاص دهد. علی می گوید: «برای اینکه هم به درس و هم به حفظ قرآن برسیم برنامه ریزی کرده بودم. مادرم سعی می کرد در آن زمان کمتر مهمانی برود یا مهمان دعوت کند و مسافرت برویم. اگر حمایت و تشویق پدر و مادرم نبود نمی توانستم یک ساله قرآن را حفظ کنم.»



نقش مهم مادر در یادگیری فرزندان

علی آقا مادرش را مشوق اصلی خود در حفظ قرآن می داند. او از نقش مادرش بر ایمان می گوید: «حفظ تخصصی قرآن را نزد مادرم شروع کردم. اگر چه مادرم خود حافظ قرآن نیست اما اغلب در خانه قرائت دارد و عضو محافل قرآنی است.» در خانواده بختیاری بچه ها اوقات فراغتشان را در کنار پدر و مادر به قرائت قرآن می پردازند. علی می گوید: «دو خواهر کوچکترم هم قرآن را حفظ هستند. بابا و مامان با بردن ما به محافل قرآنی یا رفت و آمد با دوستانی که از فعالان قرآنی هستند ما را به قرائت بیشتر قرآن تشویق می کنند. از وقتی قرآن را حفظ کردم، حافظه ام تقویت شده است.» علی آقا با وجودیکه در مدرسه درس می خواند اما لیسانس الهیات دارد. او از فعالیتش در

عرصه قرآن می گوید: «چند وقتی می شود که روی خواندن معانی قرآن به زبان انگلیسی کار می کنم. خوشبختانه من دوره آموزش زبان انگلیسی را گذرانده ام و حالا می توانم آیات قرآن را به زبان انگلیسی ترجمه کنم. چند باری هم برای تبلیغ قرآن در محافل قرآنی کشورهای سوریه، لبنان و عتبات عالیات حضور داشتم.»



جریمه ای که موجب حفظ نهج البلاغه شد

علی علاوه بر حفظ قرآن حدود ۴۰۰ حکمت از ۴۸۰ حکمت نهج البلاغه را هم حفظ کرده است و می تواند آن را به زبان انگلیسی ترجمه کند. او از حفظ نهج البلاغه می گوید: «جریمه استاد قرآنی ام باعث شد تا به حفظ نهج البلاغه علاقمند شوم. یکی از اساتیدم در جامعه القرآن به دلیل استفاده از گوشه در جلسه قرآن مرا مجبور کرد تا ۱۰ حکمت از نهج البلاغه را حفظ کنم. این موضوع باعث شد تا به حفظ نهج البلاغه علاقمند شوم و ۴۰۰ حکمت از آن را حفظ کنم.» حافظ نوجوان قرآن از تاثیر حفظ و قرائت قرآن در زندگی اش می گوید: حفظ و قرائت قرآن باعث نزدیکی بیشترم به خدا شده است. به کارهای عمیق تر نگاه می کنم و سعی می کنم کاری که انجام می دهم برای خدا باشد.



خاطره ای ماندگار

به کشور لبنان رفته بودیم در مدرسه مسیحی ها که عده ای از مسلمانان هم حضور داشتند قرائت داشتیم. همه سئوال های قرآنی می پرسیدند و من پاسخ می دادم. خانم بدحجابی سئوالی پرسید و من جواب دادم ایشان برای تشکر دستشان را دراز کرد که من با رد دستش به او نشان دادم دست دان با نامحرم حرام است.»

گفت و گوی صمیمی با بازیگران نوجوان فیلم «منطقه پرواز ممنوع»

اینجا پرواز ممنوع است!

صغری ایزدی ✨

قهرمانان فیلم سینمایی منطقه پرواز ممنوع سه نوجوان هستند که نقش خود را با مهارت بسیار زیاد ایفا می کنند، برای همین ما تصمیم گرفتیم با بازیگران نوجوان فیلم، متین پاکزاد در نقش محمدمهدی، متین کرمانی در نقش روح الله و علیرضا اکبری در نقش نصیر گفت و گو کنیم که در ادامه می خوانید:





فیلم سینمایی منطقه پرواز ممنوع داستان سه نوجوان است که در حین آماده شدن برای مسابقه ساخت پهپاد، با پیدا شدن یک یوز پلنگ در حوالی محل زندگی‌شان، وارد مسائل و درگیری‌های مختلف و مهیجی می‌شوند.



درباره نحوه انتخاب تان صحبت کنیم، گویا هر کدام از شما به شیوه‌های مختلفی انتخاب شدید؟

اکبری: بله، برای انتخاب بازیگران این فیلم به کلاس نویسندگی ما آمدند و تست بازیگری گرفتند با اینکه تعداد متقاضیان بالا بود ولی انتخاب شدم. تجربه بازی در تئاتر را داشتیم اما این فیلم اولین تجربه حرفه‌ای سینمایی است.

کرمانی: انتخاب من خیلی اتفاقی بود. توی مسجد فاطمیه شهر ری بودیم و بچه‌ها گفتند که دارند تست می‌گیرند، من هم رفتم و تست دادم. به بازیگری علاقه داشتم ولی فکر نمی‌کردم که روزی بتوانم فیلم سینمایی بازی کنم.

پاکزاد: برادرم فراخوان انتخاب بازیگر نوجوان برای این فیلم را دیده بود و به من گفت برو تست بده، ببین چه می‌شود. به مدرسه سینمایی عمار رفتم و تست دادم که خوشبختانه قبول شدم. اوایل فکر می‌کردم که قرار است یک فیلم کوتاه بازی کنم و فکر نمی‌کردم که فیلم سینمایی باشد.



از سختی‌های کار بگوئید به هر حال شما تجربه بازیگری نداشتید و وارد پروژه‌ای شدید که محل فیلمبرداری آن خارج از تهران بود؟

اکبری: بنظرم کار بازیگری، جزو کارهای سخت است بویژه که دوری از خانواده، شرایط را برایمان سخت می‌کرد ولی خوشبختانه مادران ما کنارمان بودند. کار آنقدر سخت بود که اواسط آن، کم آورده بودم چون هر روز ساعت پنج صبح باید بیدار می‌شدیم و می‌رفتیم سر صحنه تا ساعت هشت شب. ولی وقتی فیلم را دیدم، کلی کیف کردیم.

کرمانی: بیدار شدن سر صبح خیلی سخت بود یا گاهی شب کاری داشتیم. از شیب کوه بالا رفتن یا تحمل سرما خیلی راحت نبود. سکانشی داشتیم که قرار بود یک روز آفتابی ثبت شود، برای اینکه دهان مان بخار نکند، توی سرما با تی شرت آستین کوتاه باید بستنی می‌خوردیم! فیلمبرداری کار، یک و ماه و نیم در زمان مدرسه بود و یک ماه و نیم در تابستان که زمان مدرسه را برایمان معلم جبرانی گرفتند تا از درسهایمان عقب نمانیم. البته مدرسه رفتن از سر صحنه

رفتن، سخت تر بود (می‌خندد)

پاکزاد: هر کاری سختی خودش را دارد ولی در کنار سختی‌ها، شیرینی هم داشت بویژه آشنا شدن با بچه‌های گروه که رفقای بسیار خوبی هستند. آشنایی با گروه بسیار خوب سازنده فیلم، اولین تجربه سینمایی، لذت مردم از تماشای فیلم، همه این‌ها از شیرینی‌های کار هستند.



شما از قبل با هم آشنایی نداشتید ولی در این فیلم، نقش سه دوست صمیمی را بازی می‌کنید، چطور این ارتباط و رفاقت بین شما ایجاد شد؟

اکبری: ما دو ماه قبل از پروژه، برای اینکه با هم هماهنگ شویم و بازی یکدستی داشته باشیم، تمرین می‌کردیم و گاهی تا روزی ۶ ساعت تمرین داشتیم. دو ماه تمرین به رفاقت ما بسیار کمک کرد. این رفاقت در فیلم کاملاً دیده می‌شود، البته همین کار سینمایی به ما فعالیت گروهی را یاد داد، ما یاد گرفتیم که چه طور باید کنار هم باشیم و مشکلات را با همفکری و همکاری حل کنیم البته خارج از فیلم هم رفاقت صادقانه‌ای بین ما شکل گرفته است.

پاکزاد: البته گاهی که خسته می‌شدیم با هم دعا و قهر می‌کردیم ولی خیلی زود باز با همدیگر آشتی می‌کردیم.



کار کردن با گروه حرفه‌ای و بازی کردن در فیلمی با موضوعی همچون، وحدت اسلامی، رفاقت و همدلی، چه درس‌هایی به شما داد؟

کرمانی: این فیلم، درس‌های اخلاقی و انسانی خوبی به ما داد. از «منطقه پرواز ممنوع» یاد گرفتم که یک دست صدا ندارد ولی اگر اتحاد داشته باشیم با کار گروهی حتماً جواب می‌گیریم.

پاکزاد: درسی که از این فیلم گرفتم این بود که همیشه همه چی آن‌طور که می‌خواهیم پیش نمی‌رود. همیشه پدر بالای سرت نیست و گاهی ممکن است قدرت بخاطر حفظ وطن، خانواده را برای مدتی ترک کند. پس یک نوجوان باید روی پای خودش بایستد حتی مسوولیت‌های جدیدی را در خانواده قبول کند تا بتواند آینده خودش و مملکتش را بسازد.





غذای مغز و پوست

از آنجا که گردو دارای امگا ۳ فراوان است آن را غذای مغز می‌شناسند. گردوی نرسیده منبع بسیار غنی ویتامین C است. اگر شما وزن‌تان کم است و لاغر هستید مخلوط گردو و عسل را بخورید. مربای گردو نیز تاثیر فوق‌العاده‌ای بر افزایش وزن دارد. گردو همچنین در شادابی و سلامت پوست بسیار موثر است. مغز گردو دارای پروتئین، قند، آب، ویتامین، املاح معدنی و مواد چربی است. جالب است بدانید که مقدار فسفر موجود در گردو با ماهی و برنج و حتی تخم مرغ برابری می‌کند.



نام‌های دیگر گردو

نام درخت گردو در شهرهای مختلف ایران با توجه به گویش مردمانش متفاوت است. در بعضی از شهرها به درخت گردو «جوز» و «چهارمغز» می‌گویند. نام‌های محلی آن در آذربایجان «گردکان»، در اطراف رشت «آقوزبوله» در رامسر، رودسر و لاهیجان «آقوز» و «آقوزدار» در آمل «آقوز» در مناطق ترک‌زبان «قرز» و در سردشت «جویز، جویزه و جوئس» است.

خواص غذاها

با خواص شگفت‌انگیز گردو آشنا شوید

«گ» مثل گردو

میثم علمی ✨



شاید باور‌تان نشود ولی گردو جزو مواد خوراکی است که فواید و خواص بی‌نظیری دارد، گردو علاوه بر تقویت بدن در پیشگیری بسیاری از بیماری‌ها موثر است، به طوری که از ۱۴۰۰ سال قبل تا کنون روایات و احادیث بسیاری در مورد خواص گردو نقل شده است، برای اینکه در مورد گردو بیشتر بدانید با ما همراه شوید.





هشدار به گردوخورها!

حواستان باشد مغز گردو چون لطیف است اگر زیاد کهنه شود و در مدت طولانی بماند فاسد می‌شود. نکته‌ی بعدی اینکه درست است که گردو منبعی غنی از مواد مغذی است اما زیاده‌روی در خوردن آن موجب ورم لوزه‌ها و ایجاد زخم در دهان می‌شود.

در ۱۰۰ گرم مغز گردوی خام و خشک مواد زیر موجود است:

ماده‌ی معدنی	مقدار
آب	۳/۵ گرم
پروتئین	۱۴/۸ گرم
چربی	۶۵ گرم
نشاسته	۱۳ گرم
کلسیم	۱۰۰ میلی‌گرم
فسفر	۳۸۰ میلی‌گرم
آهن	۳ میلی‌گرم
سدیم	۲ میلی‌گرم
پتاسیم	۵۰ میلی‌گرم
ویتامین A	۳۰ واحد
ویتامین B ^۱	۰/۳۵ میلی‌گرم
ویتامین B ^۲	۰/۱۲ میلی‌گرم
ویتامین B ^۳	۱ میلی‌گرم
ویتامین C	۲ میلی‌گرم



چند روایت معتبر

امام علی (ع) :

«خوردن گردو در زمستان کلیه‌ها را گرم و سرما را برطرف می‌سازد.»

امام صادق (ع) :

«خوردن گردو بسیار مفید است و نور چشم را زیاد می‌کند.»

«خوردن گردو رنگ صورت را شفاف می‌سازد، معده را نیرو می‌بخشد و به سلامت کلیه‌ها کمک می‌کند.»

«گردو و پنیر چون با هم یک جا جمع شوند درمان بسیاری از بیماری‌ها هستند.»

درمان خستگی

۵۰ گرم برگ گردو را در یک لیتر آب بجوشانید. سپس آن را در وان حمام بریزید و خود را بشویید. این حمام آرام‌بخش و برطرف‌کننده‌ی خستگی است.



درمان کم‌خونی

جوشانده‌ی برگ یا پوست گردو برای درمان کم‌خونی مفید است؛ بدین صورت که ۲۰ تا ۳۰ گرم از برگ یا پوست گردو را در یک لیتر آب به مدت یک ربع بجوشانید، سپس صاف کنید و قبل از هر وعده‌ی غذا یک فنجان از آن را بنوشید.

تصفیه‌کننده‌ی خون

برگ درخت گردو برای درمان بسیاری از بیماری‌ها مفید است. تا آنجا که در صنعت داروسازی از برگ آن استفاده می‌کنند. بدین صورت که برگ‌های آن را در ماه‌های خرداد و تیر می‌چینند و پهن کرده و بدون زیر و رو کردن خشک می‌کنند. البته برای این کار باید برگ‌های سالم و کاملاً سبز را چیده و از جمع‌آوری برگ‌هایی که خود به خود ریخته‌اند، خودداری کرد. اگر با رعایت کردن این جزئیات برگ درخت گردو خشک شود رنگ سبز و عطر مخصوص خود را حفظ می‌کند و می‌توان از خواص آن استفاده کرد. برگ درخت گردو دارای مقداری عطر، یک ماده‌ی تلخ و مقداری صمغ است. کارشناس طب سنتی مجله معتقد است برگ و پوست گردو مقوی و تصفیه‌کننده‌ی خون است و برای درمان بیماری‌های پوستی فایده دارد.

گرما بیداد می‌کرد. بدتر از گرمای خرماپزان، جک و جانورهایی بود که محاصره مان کرده بودند. روبه‌رویمان دشمن بود و چپ و راست و پشت سرمان انگار پخش مستقیم راز بقا بود. از عقرب و رتیل و مار و آفتاب پرست‌های غول پیکر تا سگ‌های لاشه خوار و موشهایی که اگر گربه می‌دیدشان زهره ترک می‌شد. حوصله مان که از گرما سر می‌رفت و کلافه می‌شدیم، می‌آمدیم بیرون سنگر و به تماشای راز بقا می‌نشستیم. یک‌هو می‌دید یک آفتاب پرست سرخ و گنده

این قسمت

راز بقا!

داوود امیریان
برگرفته از کتاب رفاقت به سبک تانک



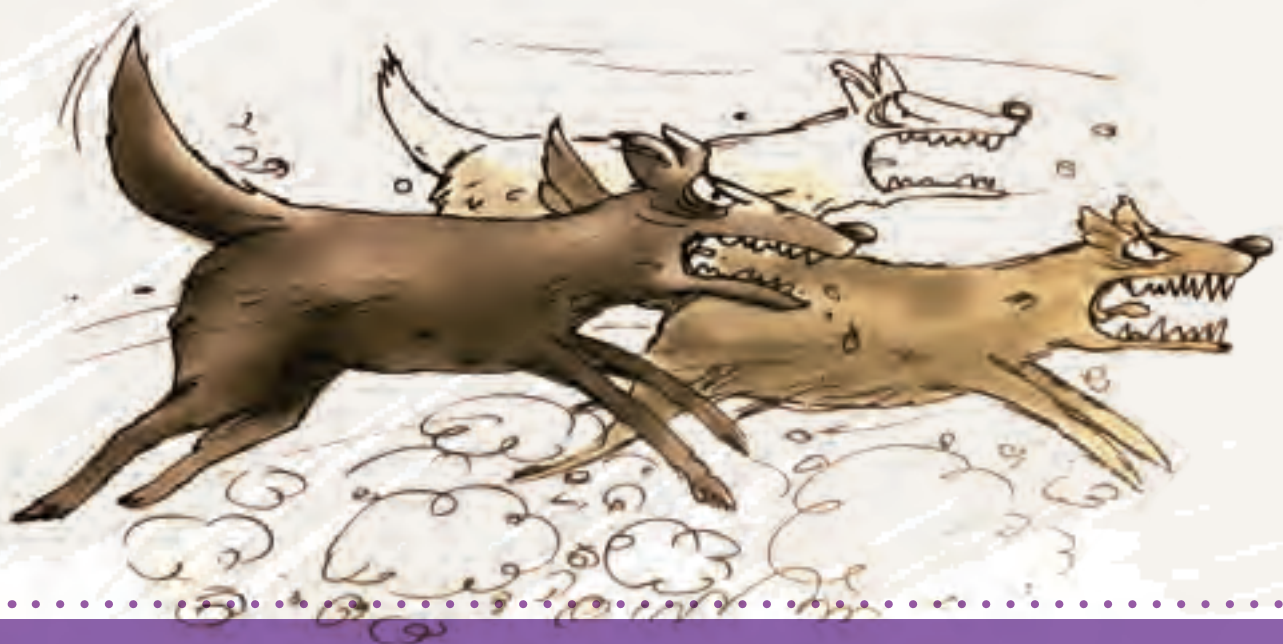
دیدیم و بعد یک موتور سوار که یک گله سگ لاشه خوار دنباش کرده اند. یکی از بچه ها دوربین به چشم گرفت و بعد گفت: «ای داد و بی داد. بچه ها سگها دنبال احمد و محمد کرده اند!»

حالا از دور محمد را می دیدیم که پرگار می آید و سگها چهار نعل تعقیبش می کنند و جست می زنند که آن دو را واژگون کنند و حسابشان را برسند. تیربار را مسلح کردم و یک خط آتش جلوی موتور شلیک کردم. محمد از روی یک چاله پرید. بچه ها هیاهو می کردند. اما سگها ول کن نبودند. موتور رسید و سگها پشت سرشان.

محمد هول کرد و موتور چپ کرد. قبل از اینکه سگها آن دو را تکه پاره کنند آتش بستم به تنگشان. زوزه کشان در رفتند. محمد و احمد ناله کنان دعایمان می کردند. یک هو آتش خمپاره و توپ عراقیها باریدن گرفت. یکی از بچه ها گفت: «لطفاً ادامه راز بقا را در سنگر مشاهده کنید!» محمد و احمد را برداشتیم و پریدیم تو سنگرمان!

کله ماری را به دندان گرفته و مثل کشتی گیرها که در خاک مقاومت می کنند، بی توجه به ضربات شلاق وار مار مادرمرده، دندان قروچه می کند و بعد مار بی جان را می بلعد. یا دو سه سگ لاشه خوار همان آفتاب پرست را محاصره می کنند و در یک لحظه لقمه چپش می کنند. آن روز توی سنگر بودیم که بی سیم به کار افتاد. گوشی را که برداشتم صدای ترسیده و لرزان احمد بلند شد که «بچه ها به دادمان برسید. می خواهند تکه پاره مان کنند!» دلم ضعف رفت. فکر کردم که عراقیها آمده اند سروقشان و غافلگیرشان کرده اند و می خواهند شهیدشان کنند. تو گوشی بی سیم گفتم: «احمد جان به رمز حرف بزن، چی شده؟»

- احمد فریاد کشید: «رمز چیه؟ یا الله بیایید بیرون. ما داریم می آییم، آخ پام، زود باشید تیربار بیارید. گاز بده محمد!» گیج شدم. بچه ها را خبر کردم و مسلح رفتیم بیرون. یک هو از دور گرد و غباری





کارشناس:

حمیدرضا آزادی‌فر

تحصیلات:

پزشک عمومی



آسم بیماری مهم اما قابل درمانی است

نفسم بند اومده

گره‌آوری: زینب خانلری

آسم بیماری خطرناکی نیست ولی مهم است، نوجوانان زیادی درگیر این بیماری هستند. این بیماری به این شکل است که ابتدا راه تنفسیتان ملتهب و تنگ می‌شود، صدای خس‌خس سینه خودتان را می‌شنوید و بعد هم سرفه‌های پی‌در پی. براساس آمارها ۵ تا ۱۰ درصد نوجوانان دچار این بیماری می‌شوند. بیماری آسم با مراقبت و درمان مناسب کاملاً بی‌خطر است و به راحتی درمان می‌شود، ولی اگر بیمار بی احتیاطی کند و آسم را درمان نکند عوارض آن در بزرگسالی هم دیده می‌شود، ما در این ۲ صفحه تصمیم داریم اطلاعات مفید و کاربردی به شما عزیزان درباره بیماری آسم بدهیم.

عوامل تشدید بیماری

بیماری آسم معمولاً در طول سال به خس‌خس سینه ختم می‌شود اما در فصول بهار و زمستان شدت پیدا کرده و باید مراقبت‌ها و پیشگیری‌های لازم صورت گیرد. البته جدا از عوامل حساسیت‌زا به دلیل تغییر برخی فصول، عوامل متعدد دیگری نیز وجود دارد که می‌توانند بیماری را بیش از پیش تحریک کنند. آلودگی هوا، بیماری‌های ویروسی مثل سرماخوردگی، بیماری‌های معده، هوای سرد، دود دخانیات، گرده‌افشانی گیاهان، سولفیت (ماده‌ی نگهدارنده‌ی برخی غذاها و نوشیدنی‌ها)، مو یا پوست حیوانات، استرس، مواد شیمیایی موجود در هوا یا غذا، گرد و خاک، ورزش‌های نفسگیر، آلرژی به برخی غذاها از عوامل محرک این بیماری است.



در نوع اول آسم، بیمار با راه‌های تنفسی نسبتاً باریک به دنیا می‌آیند و وقتی این راه‌های هوایی در اثر عفونت‌های ویروسی دچار التهاب پوشش درونی شده و تنگ‌تر می‌شوند علائم آسم بروز پیدا می‌کند.



در نوع دوم آسم که رایج‌تر است، نوجوانان بیشتر بر اثر حساسیت‌های مختلف دچار این بیماری می‌شوند. این بیماران هنگام برخورد با عوامل حساسیت‌زا دچار علائم آسم می‌شوند و اغلب همان علائمی را از خود نشان می‌دهند که به دنبال عفونت‌های ویروسی تنفسی مشاهده می‌شود.



این میوه ها را فراموش نکنید

پزشکان توصیه می کنند برای کمک به بهبود بیماری آسم و کاهش عوارض این بیماری خوردن موز و سیب را فراموش نکنید، مخصوصاً برای نوجوانان خوردن موزه و سیب بسیار توصیه شده است.



- ۱ استفاده از فست فودها را فراموش نکنید.
- ۲ ادویه جات را کنار بگذارید.
- ۳ آب سرد ننوشید.
- ۴ غذاهایی مانند گوشت گاو و گوساله، سفیده تخم مرغ، زرشک، عناب و خاکشیر را کمتر بخورید.
- ۶ مصرف ترشبیجات را کاهش دهید.
- ۷ مصرف لبنیات را به حداقل برسانید.
- ۸ مصرف نخود، عسل، انجیر و کلامواد با طبع گرم را افزایش دهید.
- ۹ سعی کنید زیاد پر خوری نکنید.
- ۱۰ صبح و شب یک قاشق مربا خوری عسل بخورید.
- ۱۱ برای رفتن به بیرون حسابی خود را بپوشانید و حتی هنگام شب از جوراب و کلاه استفاده کنید تا حساسیت تان کاهش یابد.
- ۱۳ ورزش سبک و روزانه را فراموش نکنید.
- ۱۴ حتی الامکان در هوای آلوده بیرون از خانه نیاید.
- ۱۵ خواب کافی داشته باشید و از استرس دوری کنید.

نشانه های اولیه و معمول

در آسم خفیف حملات یک تا دو روز باقی می ماند و سپس بهبودی حاصل می شود. بنابراین نوجوان به مدرسه می رود، ورزش را خوب تحمل می کند، خواب راحت دارد، رشد او طبیعی است و با این حال گاهی حملات آسم برایش تکرار می شود. البته در مرحله ی بعد حملات بیشتر تکرار می شوند، سرفه و خس خس سینه در بین حملات وجود دارد، ورزش را خوب تحمل نمی کند، علائم اولیه ی آسم، خس خس سینه، سرفه با خلط یا بدون خلط، کشیده شدن پوست بین دنده ها هنگام تنفس، تنگی نفس در نتیجه ورزش و فعالیت بدنی و درد قفسه ی سینه است.

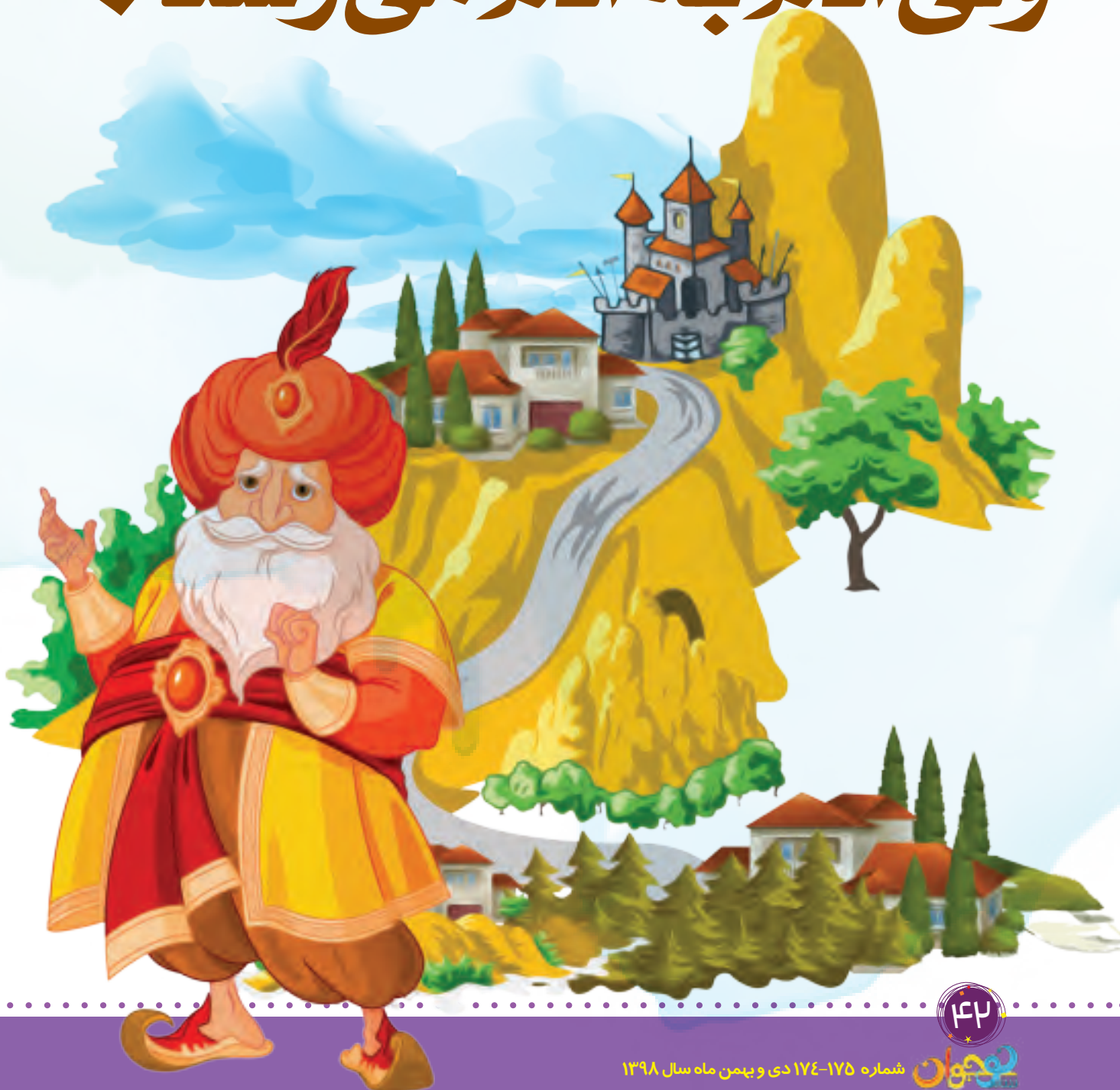
نشانه های شدید و خطرناک

در آسم شدید، حملات شدید و مکرر می شوند و این بیماران به علت حمله ی شدید آسم به طور مداوم در بیمارستان بستری می شوند. اغلب نوجوانان در این حالت نمی توانند مرتب به مدرسه بروند و به علت حملات مکرر از مدرسه غایب می شوند در حالی که حملات خفیف و متوسط آسم احتیاجی به بستری شدن ندارد. علائم شدید آسم، کبودی لب ها و صورت، از دست دادن هوشیاری و گیجی، تنفس بسیار سخت، سریع شدن ضربان قلب، اضطراب شدید، عرق کردن، غیرعادی نفس کشیدن، توقف تنفس و درد سینه است.



داستانی برگرفته از ضرب المثل‌های پارسی

کوه به کوه نمی‌رسد ولی آدم به آدم می‌رسد





این پیشنهاد برای مردم پایین کوه سخت بود و آن را نپذیرفتند و غمگین و ناراحت به روستای خودشان بازگشتند، چند روزی گذشت تا این که کدخدای پایین کوه فکری به ذهنش رسید و به مردم گفت: «بیل و کلنگتان را بردارید تا چندین چاه حفر کنیم و قنات بسازیم.»

پس از مدتی، قنات‌ها آماده شد و مردم پایین کوه دوباره آب را به مزارع و کشتزارهایشان روانه ساختند. حفر قنات‌ها باعث شد چشمه بالاکوه خشک شود. این خبر به گوش ارباب بالاکوه رسید، ناراحت و عصبانی شد؛ ولی چاره‌ای جز تسلیم شدن نداشت. به همین دلیل به پایین کوه رفت و با التماس به آنها گفت: «شما با این کارتان چشمه ما را خشکاندید. اگر ممکن است سر یکی از قنات‌ها را به طرف ده ما برگردانید.»

کدخدا با لبخند گفت: «اولا آب از پایین به بالا نمی‌رود. بعد به یاد داری که گفתי کوه به کوه نمی‌رسد. درست گفתי کوه به کوه نمی‌رسد؛ اما آدم به آدم که می‌رسد.» کدخدای پایین کوه که شخصی خدانشناس و عادل بود وقتی پشیمانی را در چهره ارباب بالا کوه دید تصمیم گرفت قنات‌ها را جمع کند تا آب بین دو روستا تقسیم شود و به ارباب بالاکوه هم گفت: هیچ وقت سعی نکن مغرور شوی و به حق خودت قانع باش و به حقوق دیگران دست درازی نکن، از آنجا بود که ضرب المثل «کوه به کوه نمی‌رسد، ولی آدم به آدم می‌رسد» میان مردم رواج پیدا کرد.



هر گاه شخصی به کسی نیازمند شود و آن کس از کمک به او خودداری کند و پس از مدتی خودش به آن فرد نیازمند، محتاج شود این مثل را به کار می‌برند.

در روزگار آن قدیم در دامنه دو کوه بلند، دو آبادی بود که یکی بالا کوه و دیگری پایین کوه، نام داشت. چشمه‌ای پر آب و خنک نیز از آبادی بالاکوه می‌گذشت و به آبادی پایین کوه می‌رسید و زمین‌های هر دو آبادی را سیراب می‌کرد. روزی ارباب بالاکوه به فکر افتاد زمین‌های پایین کوه را صاحب شود. فکر کرد و فکر کرد تا این که سرانجام راهی پیدا کرد. پس به اهالی بالاکوه رو کرد و گفت: «چشمه آب در آبادی ماست، چرا باید آب آن را مفت و مجانی به پایین کوه بدهیم؟ از امروز آب چشمه را به سمت پایین کوه می‌بندیم.»

یکی دو روز گذشت و مردم پایین کوه از فکر شوم ارباب بالاکوه آگاه شدند و همراه کدخدایشان به طرف بالاکوه به راه افتادند و التماس کردند آب را برایشان باز کند؛ زیرا زمین‌های کشاورزشان در حال خشک شدن بود، اما ارباب بالاکوه نپذیرفت و پیشنهاد کرد که یا رعیت او شوند یا همیشه بی‌آب خواهند ماند و گفت: «بالاکوه مثل ارباب است و پایین کوه مثل رعیت و گفت این دو کوه هرگز به هم نمی‌رسند. من ارباب هستم و شما رعیت.»





رژیم غذایی لاک پشتها

لاک پشت ها بسته به نژادشان تغذیه متفاوت دارند، برخی از آنها فقط گیاه خوار هستند و برخی دیگر علاوه بر گیاهان و جلبک ها، گوشتخوار نیز هستند و از موجودات داخل دریا تغذیه می کنند.



فصل تخم ریزی

با شروع ماه های گرم سال لاک پشت ها تخم ریزی را شروع می کنند. در سواحل خلیج فارس و دریای عمان در فصل تخم ریزی دمای هوا در شب ها بین ۲۵ تا ۲۸ درجه ی سانتی گراد نوسان دارد و تخم ریزی نیز عمدتاً در طول شب صورت می گیرد. لاک پشت ماده برای تخم ریزی از سواحل شنی که تردد کمتری روی آن ها انجام می شود استفاده می کند.

۲۵۰

حدود ۲۵۰ گونه ی مختلف از لاک پشت ها در سراسر دنیا وجود دارند. آن ها در زیستگاه های مختلف، از اقیانوس گرفته تا صحراها زندگی می کنند.



درباره ی ویژگی های عجیب لاک پشت ها چه می دانید؟

خانه به دوش شگفت انگیز

گرد آوری: علی سیف الهی

لاک پشت ها دوزیست های شگفت انگیزی هستند که مانند انسان ها از زندگی گروهی لذت می برند. لاک پشت های ساکن خشکی از گیاهان تغذیه می کنند و لاک پشت هایی که عمدتاً در آب به سر می برند، علاوه بر گیاهان از جانوران نیز تغذیه می کنند و به عبارتی گوشتخوار هم هستند. لاک پشت ها با آرواره های محکم خود که به شکل منقار پرنده گان درآمده غذا می خورند. چون دندان ندارند. در این مطلب سعی کرده ایم تا حدودی بیشتر ویژگی های آن ها را مرور کنیم.

این جانوران صدای خاصی ندارند، بسیار محتاطند، معمولاً داخل لاک خود فرو می روند و بیشتر اوقات در حال استراحتند اما در مواقع فعالیت یا احساس خطر حرکات سریعی دارند. لاک پشت ها شناگران ماهری هستند و روحیه ی تهاجمی کمتری نسبت به دیگر آبزی ها دارند. آن ها اوقات گرم روز را برای آفتابگیری کنار برکه می آیند و خواب زمستانی دارند. فعالیت عمده ی آن ها از اواسط بهار تا اواسط پاییز است.



هنوز روش دقیقی برای تعیین سن لاک پشت های پیدا نشده و در ضمن دو لاک پشت همسن لزوماً هم اندازه نیستند. همچنین نوزادان تازه متولد شده در شد متفاوتی نسبت به یکدیگر دارند. تغذیه و دمای محیط از مهمترین عوامل موثر بر رشد لاک پشت است.

لاک، لاک‌پشت‌ها

لاک، پشتی لاک‌پشت‌ها را اصطلاحاً «پشت لاک» و لاک، شکمی آن‌ها را «زیر لاک» می‌گویند. همه‌ی لاک‌پشت‌ها آرواره‌های بدون دندان دارند و در اطراف این آرواره‌ها استخوان‌های تیزی برای خرد کردن غذا وجود دارد.



سه نوع متفاوت لاک‌پشت

لاک‌پشت آب شور

لاک‌پشت‌هایی که در آب‌های شور زندگی می‌کنند به مرور زمان به اندازه‌های بزرگی می‌رسند که این یکی از مشکلات نگهداری آن‌هاست.

۱



لاک‌پشت خشکی

دسته‌ی دیگر لاک‌پشت‌هایی هستند که در خشکی زندگی می‌کنند و بیشتر در باغچه‌ها البته با قرار دادن ظرف آب نگهداری می‌شود.

۲



لاک‌پشت آب شیرین

این موجودات بیشتر در برکه‌ها زندگی می‌کنند، تقریباً تمامی گونه‌هایی که در ایران در آکواریوم‌فروشی‌ها ارائه می‌شوند، متعلق به این دسته هستند.

۳



مهاجرت با شنا

بیشتر لاک‌پشت‌های دریایی شناگران قابل‌هستند. آن‌ها معمولاً هزاران کیلومتر از جایی که سر از تخم درآورده‌اند شکم خود را سیر می‌کنند اما برای آشیانه‌سازی و تخم‌گذاری به همان‌جا بازمی‌گردند. برای انجام این کار مجبورند مسافت‌های غیرقابل‌باوری را در اقیانوس‌های آزاد طی کنند. دانشمندان رد بسیاری از لاک‌پشت‌ها را طی مهاجرت‌های طولانی‌شان گرفته‌اند اما هنوز هیچ‌کس نمی‌داند آن‌ها چگونه دریاوردی برمی‌آیند.

لاک‌پشت ایرانی

لاک‌پشت‌های ایرانی بیشتر از خانواده‌ی لاک‌پشت‌های برکه‌ای هستند طول لاک آن‌ها به ۲۳ سانتی‌متر می‌رسد و رنگ آن‌ها قهوه‌ای زیتونی یا سبز زیتونی است، لاک‌پشت ایرانی بیشتر در استان‌های شمالی، غربی، جنوب غرب، گیلان، مازندران، آذربایجان شرقی و غربی، کردستان، کرمانشاه، ایلام، خوزستان، لرستان و فارس دیده می‌شود.



پیرترین

لاک‌پشت‌ها می‌توانند زیاد عمر کنند. پیرترین لاک‌پشت یافت شده، در جزایر سیشل بیش از ۱۵۰ سال عمر داشته.



بزرگ‌ترین

لاک‌پشت‌های بزرگ‌ترین چرمی لاک‌پشت‌ها نوع لاک‌پشت است. آن‌ها رشدی بیش از ۱/۸ متر و وزنی بیش از ۴۰۰ کیلوگرم دارند.



کوچک‌ترین

لاک‌پشت کوچکی در سواحل فلوریدا به نام «تراپین» زندگی می‌کند که جزو کوچک‌ترین لاک‌پشت‌های دنیا است.

جغرافیای محل زندگی

لاک‌پشت‌های خشکی در آفریقا، آسیا، اروپا و شمال و جنوب آمریکا یافت می‌شوند و رشد آن‌ها کند است. این نوع لاک‌پشت‌ها معمولاً عمر طولانی دارند. لاک‌پشت‌های دریایی تقریباً تمام عمر خود را در دریا می‌گذرانند. فقط لاک‌پشت‌های ماده برای تخم‌گذاری به ساحل می‌روند. آن‌ها تخم‌های خود را در ساحلی می‌گذارند که روزی در آن‌جا به دنیا آمدند. وقتی بچه لاک‌پشت‌ها به دنیا می‌آیند، باید خودشان تخم‌ها را بشکنند و سعی کنند از گودال بیرون بیایند. آن‌ها باید قبل از این که خوراک جانوران شکارچی شوند، خود را به دریا برسانند.



تصمیم گرفتیم در این دو صفحه مطالبی را چاپ کنیم که خود شما عزیزان نوجوان برای ما ارسال می کنید - شعر، داستان یا هر مطلب جذابی که شما برای ما ارسال کنید

صفحه شما

دلتنوشته های شما



دلتنوشته درباره حاج قاسم سلیمانی

سردار سلیمانی همچنان زنده است

آن روز جمعه را هیچ وقت از یاد نمی برم. صبح که از خواب بیدار شدم چشمان سرخ از گریه بابا و مامان نشان از خیر بدی می داد. صبحانه که می خوردیم فهمیدم سردار بزرگ کشورمان حاج قاسم سلیمانی همراه با همراهانش شهید شده است. شهید سردار سلیمانی مرد شایسته و بزرگ کشورمان بود و هست. او با شجاعت و دلیری هایش به داعشی ها نشان داد که حتی نمی توانند فکر تصرف حرم اهل بیت (ع) را بکنند. اگر چه دشمنان تصور می کنند با شهادت حاج قاسم او دیگر بین ما نیست اما باید بدانند هر یک از نوجوانان ایرانی راه حاج قاسم را دنبال خواهند کرد و نمی گذارند پرچم سردار شجاع و بزرگشان بر زمین بماند. ما نوجوانان ایران شاید هنوز کوچک باشیم اما با حضورمان در تشییع پیکر شهید سلیمانی به همه ثابت کردیم در هر زمان گوش به فرمان رهبر عزیزمان هستیم و برای جنگیدن در برابر دشمنان سن و سال برایمان اهمیتی ندارد. ما با یاری خدا در آینده ای نزدیک جوانانی خواهیم شد مانند شهید سردار سلیمانی تا دشمنان حتی از فکر کردن به ما بترسند.

کوشا پیرزاد

نامه به نور

ای گل زهرا بیا

سلام ای مهدی فاطمه، سلام ای عزیز تر گس. تک ستاره بهشت بیا که همه در انتظار دیدنت بی قرار هستند. ای دردانه تر گس حسرت دیدنت را به دلمان نگذار، دوست داریم برای آمدنت همه جا را آذین ببندیم و لحظه ظهورت را جشن بگیریم. خودت بهتر می دانی که چه آدم هایی که در حسرت دیدارت چشم از این دنیا فرو بستند. چه جمعه ها که منتظر آمدنت چشم هایمان جان دهیم. مهدی (عج) جان از خدا می خواهیم زودتر بیایی و با آمدنت همه جا عدل و داد را برقرار کنی. «اللهم عجل لولیک الفرج»

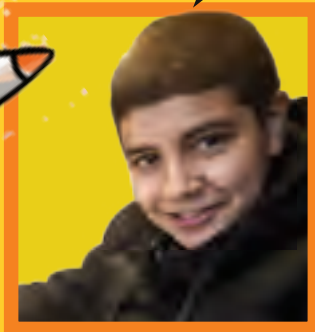
میینا کمالی کلاس نهم



۴۶

می خواهم همه دوستم داشته باشند

شعر کوتاه



زمستون اومد

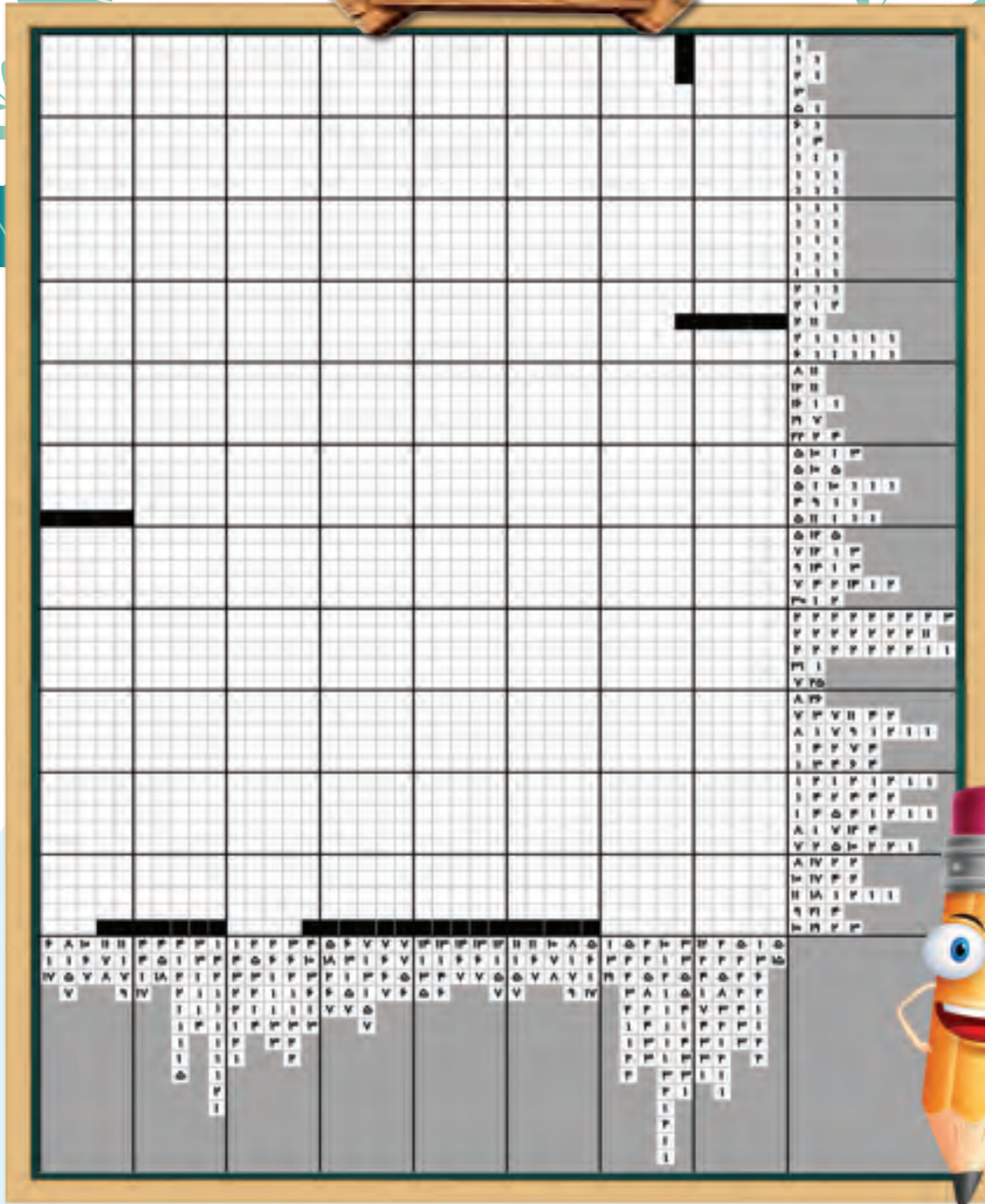
باز زمستون اومده
از آسمون برف اومده
هوا شده خیلی سرد
زمین شده پر برف
صدای کلاغ ها می یاد
قار قار ترانه هاشون می یاد
آی بچه شاد و زرنگ
بریز دونه برای کلاغ های قشنگ

حسین ماه پیکر ۱۳ ساله از تهران

سامان پسر شیطانی بود. رفتار بدش با دوستانش باعث شده بود تا همه از او فاصله بگیرند. آن روز هم زنگ تفریح وقتی علی داشت می دوید به عمد پوست پرتقالش را جلوی پای علی انداخت و علی که پوست پرتقال را ندید همینکه پایش را روی پوست پرتقال گذاشت سر خورد و بر روی زمین افتاد. رضا و سینا که صدای گریه علی را شنیدن به طرفش رفتند. سامان اما همانطور کنار دیوار ایستاده بود و به افتادن علی می خندید. بچه ها کمک کردند و علی را به دفتر مدرسه بردند تا آقای ناظم پای زخمی علی را پانسمان کند. ظهر که زنگ خورد بچه ها به طرف خانه هایشان راه افتادند. سامان هم پشت سر امین داشت به خانه می رفت. از دیدن کاپشن کلاه دار امین فکری به ذهنش رسید. آرام به طرف شیر آبخوری مدرسه رفت و بطری آبش را از آب پر کرد. آرام آرام پشت سر امین راه افتاد کمی که از مدرسه دور شدند. یواشکی آب داخل بطری را داخل کلاه کاپشن امین خالی کرد. امین که متوجه نشده بود از صدای خنده سامان به عقب برگشت، تازه فهمید سامان چه کار کرده است. خلاصه آزار و اذیت های سامان تمامی نداشت. همه بچه ها با دیدن سامان می دانستند که ممکن است بلایی سرشان بیاید و از او فاصله می گرفتند. سامان تنها شده بود هیچ کدام از بچه ها با او دوست نبودند. آن روز زنگ تفریح سینا، رضا، علی و امین را دید که دور هم بودند از حرف هایشان فهمید که دو روز دیگر تولد سینا است و او همه بچه ها را به جشن تولدش دعوت می کند. یاد دو سال قبل افتاد که تولد علی رفته بود آن روز به او خیلی خوش گذشته بود، بچه ها آن روزها با او دوست بودند و او را هم به جشن تولدشان دعوت می کردند. وقتی به خانه رسید، فکری به ذهنش آمد. تصمیم گرفت هدیه ای برای سینا ببرد. ماشینی که پدرش هفته قبل برایش خریده بود را کادو کرد. صبح وقتی مدرسه رفت، بچه ها را دید که مثل همیشه گوشه ای ایستاده بودند به طرفشان رفت و سلام کرد. بچه ها که فکر می کردند باز سامان نقشه ای برایشان کشیده بی آنکه پاسخش را بدهند از او فاصله گرفتند. سامان اما دوباره پیش شان رفت این بار کادویی که برای سینا آماده کرده بود را به طرفش گرفت و گفت: تولدت مبارک. سینا که از این رفتار سامان تعجب کرده بود او را بغل کرد. سامان تصمیم گرفته بود دوباره همان پسری شود که همه دوستش داشتند.

محمد علمی ۱۲ ساله





تصویر داخل جدول را کشف کنید

طرفین دو دسته کناری پخش شده باشند. با کمی دقت می‌توان این نتیجه را از اعداد سطر بیستم گرفت که سیاه بودن بعضی از خانه‌های دسته ۱۸ تایی و بعضی از خانه‌های دسته ۸ تایی از همین الان قطعی است. ما این خانه‌های «قطعا سیاه» را برای شما در سطر بیستم مشخص کرده‌ایم تا بیشتر با چگونگی حل این سرگرمی آشنا شوید. شما باید با همین روش به سراغ سطرها و ستون‌های دیگر بروید و همین کار را انجام دهید. به هیچ‌وجه سعی نکنید جای خانه‌های سیاه و سفید را حدس بزنید و فقط با دلایل منطقی علامت‌گذاری کنید. پیشنهاد می‌شود خانه‌های «قطعا سفید» را با نقطه علامت‌گذاری کنید تا طی عمل کشف تصویر، به شما کمک کنند.

علامت‌گذاری کنید. سپس در مرحله دوم با کمک وجه اشتراک‌های سطرهای افقی و ستون‌های عمودی، محل خانه‌های سیاه بعدی را هم مشخص کنید. مثلا در کنار سطر بیستم، اعداد (۸-۱۸) نوشته شده‌اند. تفسیر حضور این اعداد در کنار سطر آخر این است: در این سطر، به ترتیب از چپ به راست، ۱۸ خانه سیاه متصل به هم و ۸ خانه سیاه متصل به هم باید دیده شود و بین هر دو دسته از این خانه‌های سیاه حداقل یک خانه سفید واقع شده است. مجموع این دو عدد ۲۶ است و می‌دانیم حداقل یک خانه سفید هم باید بین این دو دسته واقع شده باشد که ما را به مجموع ۲۷ می‌رساند. پس ۳ خانه سفید اضافی هم در این سطر داریم که ممکن است متصل به خانه سفید وسطی یا در

در این صفحه، یک تصویر پنهان شده است که می‌توانید با کمک گرفتن از اعداد سمت راست و پایین، خانه‌هایی از آن را سیاه کنید و در نهایت تصویر را کشف کنید. اعدادی که در سمت راست جدول قرار دارند، به شما می‌گویند در هر سطر به ترتیب چند دسته خانه سیاه چندتایی وجود دارد. همین‌طور اعداد پایین جدول هم نشان می‌دهند که به ترتیب چند دسته خانه سیاه چندتایی در هر ستون قرار دارد. دقت به اطلاعات بعضی از سطرها و ستون‌ها، از همین ابتدای کار شما را مطمئن می‌کند که بعضی از خانه‌ها قطعا باید سیاه باشند و بعضی از خانه‌ها قطعا باید سفید بمانند. در مرحله اول، شما باید سعی کنید در هر سطر و ستون به این خانه‌های «قطعا سیاه» یا «قطعا سفید» دست پیدا کرده و آنها را

استفاده غلط از فضای مجازی!

فضای مجازی علاوه بر فواید، فطراتی هم دارد که باید با آموزش درست از این فطرات در امان باشید، توصیه ما این است که با بزرگترهای خود به خصوص پدر و مادر این زمینه مشورت کنید



[منبع: khamenei.ir]



وصیت نامه نوجوان ۱۳ ساله شهید جمشید داداشی املش

با یاد خدا و سلام بر مهدی موعود (عج) فرمانده حقیقی لشکریان اسلام و با سلام به رهبر عالیقدر مستضعفان جهان و با درود به مادرانی شیردل که حاضرند در راه خدا فرزندانی را که با رنج و مشقت بزرگ کرده اند فدا کنند.

ای مادر مهربانم امیدوارم که تو هم جزو چنین مادرانی باشی.



خدمت مادر مهربانم سلام عرض می کنم امیدوارم که حال شما خوب باشد و سلام مرا که از دورترین نقاط کشور به شما می رسد بپذیری. شاید تا به حال شنیده باشی که من به جبهه رفته ام و حتماً ناراحت هم شده ای. حال من خوب است و هیچگونه ناراحتی ندارم ما اینجا نمی جنگیم فقط آماده هستیم که حمله شروع شود و برای مقابله با دشمن و عقب راندن آنها از خاک میهن به میدان نبرد بشتابیم. موقعی که من خواستم به جبهه بیایم یک استخاره کردم و خوب درآمد و معلوم است که خداوند مرا طلبیده و می خواهد مرا آزمایش کند و شما باید دعا کنید تا در این آزمایش الهی موفق شوم در ضمن بگویم که این حمله بزرگترین حمله ای است که می شود و شاید آخرین حمله باشد و بعد از آن جنگ تمام شود و من خیلی خوشحالم که در این حمله شرکت می کنم و مطمئن هستم که حتماً پیروز می شویم چونکه فرمانده ما امام زمان است و اوست که ما را رهبری می کند.



إِنَّ تَنْصُرُ اللَّهُ يَنْصُرْكُمْ وَ يَثَبِّتْ أقدامكم.

اگر دین خدا را یاری کنید او هم شما را یاری می کند و یاری می کند در قدمهایتان.

اگر لیاقت داشتیم و شهید شدم گریه نکنید بلکه باید افتخار کنید که شما هم مادر شهیدی هستید و قول می دهم که آن دنیا شما را شفاعت کنم و بیش خود ببرم و اگر هم شهید نشدم بعد از پیروزی که بعد از عید می شود پیشتان خواهم آمد.

و السلام علیکم و رحمه الله و برکاته

جمشید داداشی

۴۲/۲۱/۰۶۳۱



رتبه در شاخص فـروش
رتبه در شاخص بهره‌وری کل عوامل

در گروه مؤسسات بیمه‌ای ۱۰۰ شرکت برتر ایران (IMI-100)

باشما، برای جبران

بیمه
day insurance



فرشته ای به نام زینب

حضرت زینب (س) در خشوع و خضوع و عبادت و بندگی مانند پدر و مادر بزرگوارش بود. شبها به راز و نیاز به خدای متعال می پرداخت و مدام قرآن تلاوت می فرمود. آن بانوی بزرگ اسلام در میدان دشوار کربلا و از آن جاتا شام، در مشکل ترین حالات، نماز شب و عبادتِ خدایا ترک نگفت.