

نفس جوان زندگانه

ماهنامه فرهنگی - اجتماعی، بهمن و اسفند سال ۱۴۰۲، شماره ۱۹۷ و ۱۹۸، قیمت: ۸۰۰۰۰ تومان

بهار در بهار

قلب مهربان

«آسمان غرب»؛
روایتی نو از یک قهرمان

خرسی عجیب،
هم آبری و هم فضا نورد





شهید نوجوان ناصر(عباس) ابدام

نخستین شهید امر به معروف و نهی از منکر

ناصر ابدام در ۳۰ شهریور ۱۳۵۴ در خرم‌آباد دیده به جهان گشود و ۳۰ شهریور سال ۱۳۶۹ در راه امر به معروف و نهی از منکر و حفظ نوامیس وطن در تهران به درجه رفیع شهادت نائل آمد. از جمله ویژگی‌های ممتاز شهید ابدام می‌توان به پایبندی تمام و کمال به امر به معروف و نهی از منکر، دفاع جانانه و تمام‌قد از مظلومان و سیلی‌خوردگان، رسیدگی‌های شهید به فقرا و محرومان و از کارافتادگان و غیرت شدید روی حجاب و عفاف اشاره کرد. او در نوجوانی پای ثابت مسجد و بسیج و هیئت بود. شهید فقط در عزای امام حسین (علیه‌السلام) گریه می‌کرد و آن چنان می‌گریست که تمام حاضران در هیئت و حسینیه تحت تأثیر قرار می‌گرفتند و زار زار گریه می‌کردند.

روحش شاد و راهش پر رهرو باد

به نام خدا

ماهنامه فرهنگی و اجتماعی

شماره ۱۹۷ و ۱۹۸ بهمن و اسفند سال ۱۴۰۲

قیمت: ۸۰۰۰۰ تومان

صاحب امتیاز: بنیاد شهید و امور ایثارگران

مدیر مسئول: محمد کرم‌الهی

سردبیر: سمیه خزائی

دبیر تحریریه: فریبا حداد

ناظر تولید: سیده فاطمه رضایی

سرپرست گرافیک: محمد حداد

تصویرگران: سمیراسادات شفیعی -

سمیه شفیعی - محمدحسن شبیری

امور مشترکین: زهرا خسروی

ناظر فنی: پرستو سلیمانی

تلفن تحریریه: ۰۲۱-۸۳۲۳۲۶۴۹

صندوق پستی: ۱۵۹۳۶۴۷۷۱۱

نشانی الکترونیکی: mag.navideshahed.com

آدرس: تهران - خیابان آیت‌الله طالقانی - کوچه شهید

غفارزاده - ساختمان بنیاد شهید و امور ایثارگران -

طبقه ششم - دفتر حمایت و نظارت بر تولید آثار

فرهنگی و هنری

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.

فهرست

سرمقاله	۱
شعر	۲
کلام راهنما	۳
همدلی	۴
گپ و گفت	۵
فناوری	۷
حکایت	۹
معرفی فیلم	۱۱
خاطره‌بازی	۱۳
نیکوکاری	۱۵
مهارت زندگی	۱۷
پژوهش	۱۹
پیشنهاد	۲۰
تندرستی	۲۱
داستان	۲۳
روزهداری	۲۵
مهدویت	۲۷
طنز جبهه	۲۹
داستان	۳۱
قهرمان من	۳۳
صفحه شما	۳۵
کمیک استریپ	۳۷
اخبار نوجوان	۳۹
محیط زیست	۴۱
داستان مصور	۴۳
شگفتی آفرینش	۴۵
فکاهی و چیستان	۴۶
سرگرمی	۴۷

بهار در بهار

تولد دوباره جوانه‌ها بر درختان، رویش دوباره گل‌ها در کوه و دشت، همه چشم‌نواز است. جاری شدن رودها و وزیدن نسیم بهاری، زیبایی‌هایی است که در هر بهار می‌بینیم و لمس می‌کنیم؛ اما گاهی این زیبایی جور دیگری می‌شود، گاهی این زیبایی با معنویت آمیخته و از آن روی، زیبایی طبیعت نیز رنگ و بوی دیگری به خود می‌گیرد. رنگ و بویی که بهار با معنویت به خود می‌گیرد، زیبایی و جذابیت خاصی دارد که بی‌نظیر است. وقتی این زیبایی با معنویت ماه خدا، ماه رمضان همراه شود، می‌توان گفت تنها طبیعت نیست که بهار دارد بلکه دل‌ها هم بهاری شده‌اند.

دفتر تحریریه شاهد نوجوان نیز در آستانه سال نو خورشیدی ۱۴۰۳، این زیبایی دوچندان را به شما همراهان و یاران تبریک می‌گوید.

هم‌زمانی بهار طبیعت با بهار دل‌ها، هزاران بار فرخنده و مبارک باد.

نفس‌سربسته



میلاد نور

شهری پر از سرود

دل‌م مثل کبوتر پر گرفته
به شوق بال و پر زد یا «ابوالفضل»
چه آرام و رها آمد کنارت
نشسته روی گنبد یا «ابوالفضل»

نگاهش از همان وقتی که آمد
به گنبد، صحن و مردم خیره مانده
شبیه زائران خوشحال و آرام
زیارت‌نامه را ده بار خوانده

زیارت توی صحنه یا «ابوالفضل»
کنار زائران زیباست هر روز
همین‌جا روبروی گنبد تو
قرار زائران، زیباست هر روز

قرار

یاد تو رویده توی قلب من
در شبی زیبا پر از شعر و سرود
کوچه‌ها را ریسه‌بندان کرده‌اند
هست شهر ما پر از شعر و سرود

در شب میلادت آقا باز هم
قلب من لبریز از شادی شده
باید امشب پر بگیرد توی صحن
چون که امشب وقت آزادی شده

من کبوتروار فوری می‌پریم
نور باریده است توی آسمان
شور و شوق این کبوتر دیدنی‌ست
چون که دارد می‌رود تا جمکران

شاعر: زهرا عراقی

زن از دریچه اسلام



مقام معظم رهبری امام خامنه‌ای (حفظه‌الله)

درباره عفاف و حجاب می‌فرمایند:

اسلام می‌خواهد که رشد فکری، علمی، اجتماعی، سیاسی و بالاتر از همه، فضیلتی و معنوی زنان به حدّ اعلیٰ برسد و وجودشان برای جامعه و خانواده بشری به‌عنوان یک عضو، حدّ اعلای فایده و ثمره را داشته باشد. همه تعالیم اسلام از جمله مسئله حجاب، بر این اساس است. مسئله حجاب به معنای منزوی کردن زن نیست. اگر کسی چنین برداشتی از حجاب داشته باشد، برداشتش کاملاً غلط و انحرافی است.

زن اسلامی زنی است که راه را درست می‌رود، هدف را درست تشخیص می‌دهد و در این راه حاضر به فداکاری است و چنین زنی عظمت می‌آفریند، همچنان که زنان ایران عظمت آفرینند. (امام خامنه‌ای حفظه‌الله)

مفهوم حجاب چیست؟

مسئله حجاب به معنای جلوگیری از اختلاط به ضرر جامعه است. این اختلاط، به ضرر جامعه و به ضرر زن و مرد، به‌خصوص زن است. بنابراین مفهوم حجاب تنها در پوشش زن و مرد خلاصه نمی‌شود، بلکه رفتار و برخورد آنها را نیز در بر می‌گیرد.

سخن مقام معظم رهبری درباره مکتب اسلام:

در مکتب اسلام، حفاظ و حجابی بین زن و مرد وجود دارد. این به معنی آن نیست که زنان، عالم جداگانه‌ای غیر از عالم مردان دارند؛ نه! زنان و مردان در جامعه و در محیط کار، با هم زندگی می‌کنند؛ همه جا با هم سر و کار دارند؛ مشکلات اجتماعی را با هم حل می‌کنند؛ جنگ را با هم اداره می‌کنند و کردند؛ خانواده را با هم اداره می‌کنند و فرزندان را پرورش می‌دهند؛ اما آن حفاظ و حجاب در بیرون از محیط خانه و خانواده حتماً حفظ می‌شود.



قلب مهربان

شهدای کرمان برسیم. قبر حاج قاسم را لمس کنم و آرام بگیرم.» همین‌طور داشتیم راه می‌رفتیم. نزدیک گلزار بودیم که ناگهان صدایی آمد. صاحبم چشمانش را بست. زخمی شده بود. خیلی زود به بیمارستان انتقالش دادند. دکترها گفتند که مرگ مغزی شده، اما من همراهش بودم. مثل همیشه شبیه به تیک و تاک یک ساعت توی وجودش صدا می‌دادم، اما دکترها من را از او جدا کردند. چون صاحبم شهید شده بود. دکترها من را به یک نوجوان ۱۵ ساله هدیه دادند. نوجوانی که حالا با هم خیلی رفیق شدیم. او مرا دوست دارد، چون من یادگار یک شهیدم؛ شهیدی که عاشقانه پیش خدا و حاج قاسم رفت. حالا صاحب جدیدم یک نوجوان است؛ یک نوجوان ایرانی که مثل من شهدا را دوست دارد.



حادثه تلخی بود؛ بمبی منفجر شد، عده‌ای شهید شدند و تعدادی هم مجروح. هنوز آن حادثه را به یاد دارم. ما داشتیم می‌رفتیم گلزار شهدای کرمان. سالگرد سردار دل‌ها بود. جمعیت زیادی آمده بودند؛ کوچک و بزرگ، پیر و جوان، مرد و زن. حتی بچه‌های خیلی کوچک هم بودند. به عشق حاج قاسم آمده بودند. همه می‌خواستیم به حاج قاسم سردار دل‌ها بگوییم که سربازش هستیم. صاحب من هم خیلی دوستش داشت. همیشه می‌گفت: «به حاج قاسم ارادت زیادی دارم. دوستش دارم. او مردی است که با تمام شجاعت و استقامت در برابر دشمن ایستاد و داعش را زمین‌گیر کرد.»

صاحبم چندبار به آسمان نگاه کرد. دانه‌های درشت اشک از چشمانش جوشید و تا انتهای لب‌هایش رسید. روسری را روی سرش سفت کرد. چادر را تا جلو پیشانی کشید و به آرامی گفت: «خوش به حال کسی که در راه خدا شهید می‌شود. خوش به حال کسی که در بهشت هم‌نشین حاج قاسم است.» ناخودآگاه ضربانم بالا رفت. با خودم گفتم: «کاش می‌توانستم آرزویش را برآورده کنم. او با مهربانی‌هایش من را هم مهربان کرده! و حالا دلم می‌خواهد زود به گلزار

نوجوانی که سفیر گردشگری اردبیل شد !!!

« به نظر من همه بچه‌ها باهوش هستند. اگر به دانش‌آموزان موفق جهان و صد البته اطراف خود نگاهی بیندازید خواهید دید که همه آنها حضور فعالی در کلاس دارند؛ سوال زیاد می‌پرسند، داوطلب می‌شوند، تکالیف‌شان را به موقع انجام می‌دهند و به سوالات معلم پاسخ می‌دهند. به نظرم کسی به عنوان دانش‌آموز موفق است که از پایه به درس و مدرسه و آموزش‌هایش اهمیت داده و به محیط اطرافش هم توجه کند البته در کنار آن از دوران کودکی‌اش هم لذت ببرد.»

این را «زادین اکبرپور» در یکی از مصاحبه‌هایش می‌گوید؛ نوجوان نخبه و ۱۱ ساله‌ای که به تازگی با اهدای حکمی از سوی مدیر کل میراث فرهنگی و گردشگری و صنایع دستی استان اردبیل، به عنوان سفیر گردشگری اردبیل معرفی شد.



رادین اکبریور کیست؟

«رادین اکبریور» نوجوان و پژوهشگر ۱۱ ساله اردبیلی است که فعالیت‌های علمی و پژوهشی خود را از سن ۸ سالگی آغاز کرده. او در زمینه کشت سلول‌های بنیادی، گیاهان دارویی، شیمی، داستان‌نویسی، ژنتیک و رباتیک فعالیت می‌کند.

این نخبه چه افتخاراتی به دست آورده است؟

- * مدال برنز جهانی مسابقات ۲۰۲۰ اندونزی
- * مدال برنز جهانی ۲۰۲۲ ایران
- * مدال نقره مسابقات ملی ابن سینا در زیست پزشکی
- * دیپلم افتخار مسابقات ابن سینا در زمینه گیاهان دارویی
- * مقام نخست استان در نجوم

سخنان یک مسئول درباره رادین

در ۱۸ بهمن‌ماه امسال (۱۴۰۲) محمدی ادیب، مدیرکل میراث‌فرهنگی استان اردبیل درباره این نوجوان گفت: «درخشش نخبه نوجوان اردبیلی باعث افتخار است و حضور او در میادین جهانی می‌تواند نام و آوازه ایران و اردبیل را به گوش همگان برساند و مانند الگویی برای پیشرفت علمی استان و کشورمان مؤثر باشد.»
وی این نکته را نیز اضافه کرد: «با توجه به قابلیت‌های این نوجوان اردبیلی، او را به عنوان سفیر گردشگری استان اردبیل معرفی می‌کنیم تا با استفاده از ظرفیت‌های علمی و حضورهای ملی و بین‌المللی خود و همچنین با استفاده از حمایت‌های اداره کل میراث‌فرهنگی استان، سفیری برای معرفی جاذبه‌های تاریخی، طبیعی و فرهنگی اردبیل باشد.»

در کنار بازی کتاب هم می‌خوانم

رادین اکبریور در تاریخ بیستم دی‌ماه ۱۴۰۰ در یک مصاحبه، از زندگی شخصی خود می‌گوید. وی راز موفقیت خود را در تلاش و کوشش و ابتکار می‌داند و عنوان می‌کند: «علاوه بر گذراندن دوران کودکی خود و بازی کردن، کتاب‌های بسیاری را مطالعه کرده‌ام و مستندات علمی را همیشه تماشا می‌کنم.»

شغل آینده

ممکن است هر کسی دلش بخواهد بداند که این نوجوان برای آینده چه برنامه‌ای دارد و دلش می‌خواهد چه کاره شود، برای همین این نقل قول را از او می‌آوریم: «دوست دارم در زمینه سلول‌های بنیادی فعالیتیم را ادامه دهم تا با توکل به خدا و لطف الهی، کشورم در زمینه سلول‌های بنیادی در دنیا حرف اول را بزند. در کنار فعالیت‌های علمی و پژوهشی خود علاقه دارم که متخصص مغز و اعصاب شوم و در این حوزه نیز بتوانم به مردم خود خدمت کنم.»

یک پند

خداوند همه ما را نیکو آفریده است پس هر کدام از ما چه در سن نوجوانی باشیم و چه در سنی دیگر، قطعاً می‌توانیم کارهای مفید زیادی انجام دهیم.
با نگاهی به زندگی «رادین اکبریور» و نوجوانان موفق دیگر، این باور نیز در ما تقویت می‌شود که همه ما توانایی انجام کارهای سازنده و مفید را داریم و تنها لازم است که خود را باور کنیم و از استعدادهای خود به درستی استفاده کنیم.

اکبریور در یکی از رسانه‌ها گفته است که فعالیت‌های علمی‌اش را به کمک معلم و مادر پزشک خود آغاز کرده است. از آن گذشته در کلاس دوم ابتدایی کتابچه‌ای با سه داستان به نام «قصه‌های شیرین من» نوشته است. این کتابچه را به مدرسه داده و همین کار باعث شده که دانش‌آموزان دیگر مدرسه هم به نوشتن تشویق شوند.

♦♦ هما ایرانی

هولوگرام را بیشتر بشناسیم

هولوگرام یا همان برجسب امنیتی یک علامت و یا نماد تصویری دوبعدی و یا سه بعدی است که توسط فناوری لیزر تولید می شود. این برجسب ها از جلوه های بصری خاص و منحصر به فردی برخوردار هستند که نام یا لوگو و آرم مختص به سازمان یا سفارش دهنده را به تصویر می کشند.

معنای هولوگرام

هولوگرام از ۲ بخش هولو (Holo) به معنای تمام یا همه یک شیء و گرام (Gram) به معنای نمایش یا نگاشتن بصری یک شیء تشکیل شده است. اکثر افراد هولوگرام را به صورت یک شیء نقره ای که حالتی رنگین کمانی دارد می شناسند و هنگامی که آن را در مقابل نور قرار می دهند می توانند تمام مطالب و عکس های درج شده در آن را ببینند.

سختی کار بر جاعلان

به همین دلیل است که در عصر حاضر چسباندن هولوگرام بر روی کالاها ضامن اصالت کالا به شمار می رود. وقتی مصرف کننده هولوگرام شرکت مورد نظر خود را مشاهده می کند، با خیالی آسوده آن را خریده و از اصل بودن آن اطمینان پیدا می کند.

تکنولوژی سبب شده است تا فناوری های پیشرفته سیستم های کامپیوتری با کمک گرفتن از نرم افزار، سخت افزار و ابزارهای جدیدی به نام میکرولیتوگرافیک، هولوگرام های پیچیده ای که از دقت و ظرافت بالایی نیز برخوردار هستند، تولید کنند. این پیشرفت در روند ساخت هولوگرام باعث شده که کپی از آن تقریباً غیرممکن شود و کار برای جاعلان سخت شود.

شباهت با عکاسی

هولوگرافی از نظر ثبت اطلاعات بر روی فیلم، به عکاسی شباهت دارد، اما شیوه‌ها و وسایل کار برای ایجاد این تصویر کاملاً متفاوت هستند؛ زیرا در هولوگرام یا تمام‌نگاری اطلاعات مربوط به هر سه بُعد در تصویر ثبت شده است و ناظر با دیدن تمام‌نگاشت، احساس برجستگی در تصویر می‌کند.



تاریخچه این ابزار مدرن

در سال ۱۹۴۶ «دنيس گابور» دانشمند مجارستانی، تمام‌نگاری را پیش‌بینی کرد ولی نتوانست آن را به‌طور عملی به نمایش درآورد. این کار به اجبار تا اوایل سال ۱۹۶۰ یعنی زمان اختراع لیزر به تعویق افتاد.

یک تفاوت

تفاوت بین فیلم هولوگرافی و عکاسی این است که فیلم هولوگرافی باید قادر باشد تا تغییرات خیلی کوچک را که در فاصله‌های میکروسکوپی اتفاق می‌افتد، ثبت کند. به عبارت دیگر باید دانه‌بندی خیلی خوبی داشته باشد. در برخی حالت‌ها هولوگرام‌هایی که لیزر قرمز استفاده می‌کنند، بر اساس امولسیون هستند که به نور قرمز بسیار حساس هستند.

چگونه هولوگرام بسازیم؟

برای ساختن هولوگرام نیاز به ابزار زیادی نیست. با ابزار زیر هم می‌توانید یکی برای خودتان بسازید:

لیزر: لیزرهای واقعی معمولاً هلیوم-نئون (HeNe) در هولوگرافی زیاد به کار می‌روند. بسیاری در منزل از لیزرهای به اصطلاح نشان‌گر (pointer) استفاده می‌کنند، ولی نور حاصل از آن‌ها کمتر پایا باقی می‌ماند؛ در نتیجه تصویر به ندرت خوب از آب در می‌آید.

عدسی‌ها: اغلب مردم تصور می‌کنند که هولوگرافی عکاسی بدون لنز است. در حالی که این جا هم به لنز نیاز هست. با این تفاوت که در دوربین‌ها عدسی یا لنز نور را کانونی می‌کند ولی در هولوگرافی لنزها باعث می‌شوند نور رسیده پخش شود.

نوفه یا باریکه جداکننده: این ابزار، آینه‌ها و منشورهایی دارد تا یک نوفه یا باریکه نور را به ۲ باریکه تبدیل کند.

آینه‌ها: این باریکه‌های مستقیم نور برای تصحیح مکان به کار می‌روند. غبار یا کثیف بودن آن‌ها روی تصویر نهایی تأثیر منفی دارد.

فیلم هولوگرافی:

فیلم هولوگرافی می‌تواند نور را با کیفیت بالا ثبت کند (ثبت نور برای ساختن هولوگرام ضروری است). ثبت‌کننده نور در واقع لایه‌ای است که به نور حساس بوده و بر روی سطح شفاف مانده فیلم یا شیشه عکاسی قرار می‌گیرد.

خواجه نصیرالدین طوسی

خاتون تهرانی

روز مهندس مبارک؛ این جمله و جملاتی نظیر آن را در پنجم اسفند هر سال در شبکه های اجتماعی و یا رسانه ها و ... می بینیم و می شنویم، ولی به راستی روز مهندس چه روزی است؟ روز مهندس در کشور ما به مناسبت گرامیداشت یکی از دانشمندان بزرگ ایرانی نام گذاری شده است. روز مهندس در روزشمار ایران به مناسبت تولد مردی نام گرفته که دانشمندانی چون ابن خلدون (۱۴۰۶-۱۳۳۲) و فخرالدین رازی او را بزرگترین دانشمند ایران دانسته اند. روز مهندس در کشور ما به یاد خواجه نصیرالدین طوسی نام گرفته است.

دستاوردهای علمی



خواجه چه فعالیت‌های علمی داشته است؟ گفته می‌شود موارد زیر به عنوان برخی از فعالیت‌های مهم خواجه نصیرالدین طوسی در زمینه علم و دانش یاد شده است: سنت فلسفه مشایی را که پس از ابن سینا در ایران رو به افول گذاشته بود، بار دیگر احیا کرد؛ مجموعه آرا و دیدگاه‌های کلامی شیعه را در کتاب «تجرید الاعتقاد» گرد آورد؛ رصدخانه مراغه را ساخت؛ جداول بسیار دقیق از حرکت سیاره‌ای ایجاد کرد که یک مدل سیاره‌ای به روز شده و انتقاداتی از نجوم بطلمیوسی بود؛ در کنار رصدخانه مراغه کتابخانه‌ای با حدود چهل هزار کتاب ایجاد کرد؛ مثلثات را به عنوان یک شاخه علم ریاضی مطرح کرد. همچنین با پرورش شاگردانی همچون «قطب‌الدین شیرازی» و گردآوری دانشمندان ایرانی عامل انتقال تمدن و دانش‌های ایران پیش از مغول به آیندگان شد. شواهدی نیز وجود دارد که نشان می‌دهد او بر نظریه خورشید مرکزی «کوپرنیک» تأثیر داشته است.

روز مهندسی در کشورهای دیگر



روز مهندس در تقویم کشورهای دیگر ممکن است در روزهای دیگری ثبت شده باشد، مثلاً فرانسه در روز ۳ آوریل، بنگلادش ۷ مه، بحرین ۱ جولای، هندوستان ۱۵ سپتامبر و ایتالیا ۱۵ ژوئن این روز را جشن بگیرند. در ایالات متحده آمریکا نیز، هفته ملی مهندسان همیشه هفته‌ای در فوریه است که تولد جورج واشنگتن یعنی ۲۲ فوریه را در بر می‌گیرد. جورج واشنگتن یکی از شخصیت‌های سیاسی آمریکاست که با بناهای تاریخی، تعطیلات فدرال، رسانه‌های مختلف، اسکناس یک دلاری و تمبرها در یاد مردمش مانده است. بسیاری از محققان و نظرسنجی‌ها وی را در زمره یکی از بزرگ‌ترین رؤسای جمهوری ایالات متحده آمریکا قرار می‌دهند.

خواجه نصیرالدین طوسی کیست؟



خواجه چه کسی بوده که تا این اندازه در تاریخ کشور ما ارج و قرب داشته، تا جایی که در تقویم ایرانیان روزی را به نام خود اختصاص داده است؟! «ابوجعفر محمد بن محمد بن حسن طوسی» شاعر، همه چیزدان، فیلسوف، متکلم، فقیه، ستاره‌شناس، اندیشمند، ریاضی‌دان، منجم، پزشک، عارف و معمار ایرانی است. گنیه‌اش «ابوجعفر» و به القابی چون «نصیرالدین»، «محقق طوسی»، «استادالبشر» و «خواجه» شهرت داشته است. سال‌های ۶۵۳-۵۷۹ هجری معادل با تاریخ ۱۲۷۴-۱۲۰۱ میلادی، سال‌های زندگی وی محسوب می‌شوند.

خواجه نصیرالدین و هولاکوی مغول



این دانشمند، علوم دینی و عقلی را زیر نظر پدر و منطق و حکمت طبیعی را نزد دایی‌اش آموخت. تحصیلاتش را در نیشابور به اتمام رساند و در آن جا به عنوان دانشمندی برجسته شناخته شد. در زمان حمله مغول به ایران نزد «ناصرالدین محتشم قهستان» در قلعه کوه قاین، به کارهای علمی مشغول شد و اخلاق ناصری را نوشت. پس از مدتی به نزد اسماعیلیان در دژ الموت نقل مکان کرد. پس از یورش مغول و پایان یافتن فرمانروایی اسماعیلیان (۶۳۵ ه.خ) هولاکو، خواجه نصیرالدین را مشاور و وزیر خود ساخت. وی نیز هولاکو را در تسخیر بغداد و سرنگونی عباسیان یاری داد.

روز مهندسی در جهان

از ۱۹ ژانویه ۱۹۹۶، فدراسیون جهانی سازمان‌های مهندسی، ۴ مارس را به عنوان روز جهانی «مهندسی برای جهانی پایدار» نام‌گذاری کرده است.

زرین برای بهترین فیلم با نگاه ملی شد.

این فیلم به بخشی از رشادت‌های شهید شیروودی و هم‌زمانش در کوران حوادث ابتدای جنگ تحمیلی می‌پردازد. البته پیش از این نیز در دهه ۷۰ سریالی در مورد شهیدان شیروودی و کشوری با نام «سیمرغ» ساخته شد که خوب توانست به شخصیت این ۲ چهره ملی بپردازد.

البته فیلم‌های دهه‌های گذشته نسبت به کارهای دفاع مقدسی که به تازگی در مورد شهدا ساخته می‌شود، یک برتری واضح داشت و آن هم این بود که به ابعاد معنوی شهدا که مهمترین رمز پیروزی جبهه حق بود، بیشتر می‌پرداخت. انتظار می‌رود که از این پس نیز در کارهای دفاع مقدسی، علاوه بر شخصیت ملی شهدا، به ابعاد مذهبی و روحی آن‌ها نیز بیشتر پرداخته شود.

تصویر غرب کشور در آسمان غرب

یکی دیگر از ویژگی‌های فیلم سینمایی «آسمان غرب»، این است که علاوه بر نشان دادن گوشه‌ای از رشادت‌های خلبانان ایران زمین به خصوص شهید شیروودی، کمی از رنج‌هایی را که بر مردم غرب کشور در ایام جنگ گذشته، به تصویر کشیده است. مردمی که با دلیری از کشور خود دفاع کردند و در این راه سختی‌های زیادی را متحمل شدند.

نکته مثبت دیگر فیلم این است که همبستگی نیروهای مردمی، نیروهای مدافع کشور و نظامی را علیرغم کارشکنی‌های نیروهای نفوذی، بسیار خوب نشان می‌دهد. در حقیقت بخشی از زندگی شهید شیروودی هم به تصویر کشیده شده است که شهید به مخالفت با همین کارشکنی‌ها پرداخته و به خاطر دفاع از میهن مقابل دستورات مشکوک نفوذی‌ها مانند بنی‌صدر می‌ایستد.

محور فیلم، شخصیت شهید شیروودی است اما نویسنده از دیگر شخصیت‌های بزرگی مانند شهید حسین ادیبان و شهید همدانی نیز غافل نشده است. شهدایی که با تمام وجود در کنار مردم داغ‌دیده غرب کشور ایستادند

این فیلم به کارگردانی و نویسندگی «محمد عسگری» و تهیه‌کنندگی «حبیب‌الله والی‌نژاد» تولید شده است.



رضا رستمی

مردی که در نوجوانی راهی جبهه شد!

رضا رستمی مدیر کل اسبق
فرهنگی و تربیتی زندان‌های
کشور (در حال حاضر مشاور
مدیر کل زندان‌های قم)



جبهه؛ دانشگاه انسان‌سازی

در دوران هشت سال دفاع مقدس، نوجوانان زیادی بودند که در کنار تحصیل حتی مواظبت از خانواده، راهی جبهه شدند تا به دشمن نشان بدهند که نوجوانان این مرز و بوم با تمام جدیت پای امام و انقلاب ایستاده‌اند. «رضارستمی» یکی از همان نوجوانان زمان جبهه است که از نظر او جبهه برایش واقعاً دانشگاه انسان‌سازی بوده است و به جز دفاع از کشور چیزهای زیادی نیز یاد گرفته است.

روزهای زیبای دوران کودکی

رضارستمی تیرماه سال ۱۳۴۹ در نیشابور (خراسان رضوی) متولد شد. او فرزند مرحوم جانباز «علی‌اکبر رستمی» و خانم «بتول فتحی» است که هر دو برای انقلاب زحمات بسیاری کشیدند. او در این باره می‌گوید: «پدرم در دوران قبل از انقلاب برای آمدن امام خمینی (ره) و پیروزی انقلاب، تلاش‌های بی‌شماری انجام داد. جمع‌آوری نوار سخنرانی و اعلامیه‌های امام و گوش کردن و خواندن آنها یکی از علاقه‌های پدرم بود، تا جایی که مردم شهر هم می‌دانستند پدرم مخالف سرسخت رژیم پهلوی است و پای امام خمینی (ره) و اهداف ایشان ایستاده است.»



رفتن به دل جنگ در سن ۱۲ سالگی

آقای رستمی اولین بار ۱۰ اسفندماه، سال ۱۳۶۱ در سن ۱۲ سالگی به جبهه‌های جنوب اهواز، دهکده شهید آهنی اعزام شد. منطقه‌ای نزدیک به خط مقدم که محل استقرار نیروها برای اعزام به خط و عملیات بود. خودش می‌گوید: «جثه کوچک و سن کم بنده برای همه کسانی که من را توی جبهه می‌دیدند تعجب‌آور بود. هر روز رزمندگان با من عکس یادگاری می‌گرفتند. چهره کودکانه، سن کم و جثه کوچکم باعث می‌شد که رزمندگان روحیه بگیرند.»

آقای رستمی به جبهه علاقه زیادی داشت و دلش می‌خواست همیشه در جبهه‌های حق علیه باطل حضور داشته باشد، شاید

یکی از چیزهایی که باعث علاقه او شده بود، معنویات و علاقه‌ای بود که به امام و انقلاب داشت. همچنین وجود پدری که با تمام قدرت می‌گفت: «باید تا پای جان برای این انقلاب بایستیم و اجازه ندهیم که وجبی از خاک این کشور به دست دشمن بیافتد.»

خاطرات نوجوانی در جبهه

وقتی از آقای رستمی می‌خواهم یکی از خاطرات نوجوانی‌اش در جبهه را تعریف کند، می‌گوید: «من از پدرم که تمام زندگیش را در خدمت انقلاب و جبهه و جنگ بود چیزهای زیادی یاد گرفتم. آن روزها خیلی کم سن و سال بودم، اما تمام احکام و شرعیات را از پدرم یاد گرفته بودم.»

توی جبهه، با گروهی از رزمندگان در یک منطقه کم‌خطر بودیم. موقع اذان، وضو گرفتم و به نمازخانه رفتم. بابا کار داشت و هنوز به نمازخانه نیامده بود. ۴۰۰ نفر از سپاهیان و بسیجیان توی نمازخانه نشستند. امام جماعت نیامده بود، به جای ایشان فرمانده مهندسی رزمی پشت تریبون رفته بود و مشغول صحبت بود. من متوجه شدم که این آقا موردی از احکام را اشتباه می‌گویند. ناراحت شدم، چون ۴۰۰ نفر اشتباه یاد می‌گرفتند. با خودم گفتم: «نباید اجازه بدهم این حکم اشتباه ترویج شود.»

از جایم بلند شدم. دستم را بالا گرفتم و گفتم: «جسارتاً آقای بزرگوار، شما این مسئله را اشتباه گفتید!» و بعد توضیح دادم. حرفم را که زدم، یک حس غرور من را گرفت. توی این مدت بابا هم داخل نمازخانه شده بود. رفتم صف جلو و کنار بابا نشستیم. بابا دست روی سرم کشید و گفت: «پسرم تو درست گفتی، اما اینجا جایش نبود.» از مسجد که بیرون آمدیم فوراً از بابا پرسیدم: «این جا جاش نبود یعنی چی باباجان؟»

بابا لبخند جواب داد: «اشتباه این بنده خدا را نباید توی جمع مطرح می‌کردی.» گفتم: «آخر این همه آدم اشتباه یاد می‌گرفتند.» بابا با همان لبخند جواب داد: «آبروی مؤمن خیلی مهم‌تر است. شما آبروی مؤمنی را خدشه‌دار کردی، در صورتی که باید خارج از جمع و در خفا این مسئله را مطرح می‌کردی تا ایشان بعد از شنیدن صحبت‌های شما طی جلسه دیگری مطلب را برای جمع تصحیح می‌کردند.»

بعد ادامه دادند در حرم امام رضا (علیه‌السلام) از عالمی سوال کردند که اگر کسی آبروی مؤمنی را ببرد گناهش چقدر است آن عالم رو کرد به حرم و فرمود: «اگر این حرم را خراب کند گناهش کمتر است.»

حال خوب با احسان و نیکوکاری

از زمانی که انسان آفریده شده است و معنای محبت، نیکوکاری و احسان را فهمیده و حس کرده که اینها چقدر باعث می شود حال آدم خوب باشد، همیشه به دنبال انجام آن بوده و احسان و نیکوکاری همیشه مورد توجه انسان قرار گرفته است. انسان های نیک اندیش در تمامی دوران ها این امر خداپسندانه را در دستور کار خود قرار داده اند و سعی در عمل کردن به آنها داشته اند.

معنای احسان و نیکوکاری

شاید از خودتان پرسیده باشید که احسان به چه معناست و از کجا نشأت گرفته است؟ احسان به معنای نیکوکاری است، از ریشه حسن گرفته شده و در قرآن به معنای نیک و پسندیده است.

در آیه ۵۸ سوره زمر آمده است که اگر کسی یا جامعه‌ای گرفتار عذاب و بلاهای مختلف و طبیعی شد باید احسان و نیکوکاری را به‌عنوان عامل دفع و رفع قرار بدهد و از آن برای رها شدن از عذاب و بلا استفاده کند.

احسان در قرآن

در آیات زیادی از قرآن کریم به احسان و نیکوکاری به دیگران توصیه شده است. در سوره آل عمران آیات ۱۳۳ و ۱۳۴ در این باره صحبت شده است که می‌فرماید: «برای نیل به آمرزشی از پروردگار خود و بهشتی که پهنایش به قدر آسمان‌ها و زمین است و برای پرهیزکاران آماده شده است، بشتابید. همانا آنان که در فراخی و تنگی انفاق می‌کنند و خشم خود را فرو می‌برند و از مردم در می‌گذرند و خداوند نیکوکاران را دوست دارد.»

همچنین در سوره کهف آیه ۳۰ خداوند می‌فرماید: «کسانی که ایمان آوردند و کارهای شایسته انجام دادند، همانا ما پاداش نیکوکاران را ضایع نخواهیم کرد.» سوره طلاق آیه ۷ نیز درباره احسان و نیکوکاری توصیه شده که خداوند می‌فرماید: «بر توانگر است که از دارایی خود هزینه کند و هر که روزی او تنگ باشد باید از آنچه خدا به او داده خرج کند خدا هیچ کس را جز [به قدر] آنچه به او داده است تکلیف نمی‌کند، خدا به‌زودی پس از دشواری آسانی فراهم می‌کند.»

نیکو و احسان چقدر با ارزش است!

یکی از بهترین برنامه‌های اجتماعی که خیلی هم کامل است و خداوند به آن فرمان داده، عدل و احسان است. بخشش به افرادی که نیازمند هستند.

امام صادق (علیه‌السلام) می‌فرماید: «اگر ثروت و دولت در کف حق‌شناسان افتد آنان که حق نعمت الهی را بدانند و در کار نیک و احسان به خلق کوشا باشند مایه بقای اسلام و مسلمین خواهد بود، اگر در کف حق نباشند موجب فتنای اسلام و مسلمین خواهد بود.»

سخن اهل بیت درباره احسان و

نیکوکاری

پیامبر در این باره می‌فرماید: «هیچ‌گاه مال انسان با صدقه کم نخواهد شد، پس صدقه بدهید و نترسید.»

حضرت علی (علیه‌السلام) می‌فرماید: «خوشا به حال آنکه به بندگان خدا نیکو کند و برای آخرت خود توشه بگیرد.»

اثرات احسان و نیکو کردن

خداوند در سوره اسرا، آیه ۷ و سوره بقره، آیه ۲۶۱ امر کرده است در راه خدا انفاق کنید زیرا کسانی که در راه خدا انفاق می‌کنند، راهی برایشان مشخص شده است که در آن جهاد و حج وارد شده است. پس انفاق کردن برابر با حج و جهاد است.

کمک کردن به یتیمان، ساخت مساجد، آباد کردن چاه‌ها همه این‌ها انفاق است.



نکته‌ای مهم برای داشتن زندگی بهتر

لیلا جعفری ✨

ما نوجوانان دیگر بچه نیستیم. برای همین لازم است چیزهایی را که برای زندگی در محیط اجتماع لازم است بیاموزیم. هرچه باشد باید به زودی وارد دبیرستان، دانشگاه، بازار کار و ... شویم. از این‌ها گذشته حتی فامیل و دوست و آشنا هم یک جور دیگر روی ما حساب باز می‌کنند. چون می‌بینند که دیگر قد کشیده‌ایم و مانند آن روزها و سال‌ها که هنوز کودک بودیم، بچه نیستیم و برای خود کسی شده‌ایم. برای این‌که بتوانیم در دنیای بیرون از خانواده و حتی بیرون از مدرسه، به کارهای خود رسیدگی کنیم و اعتماد به نفس داشته باشیم، باید کارهایی را یاد بگیریم که در برقراری ارتباط با آدم‌ها و محیط‌های مختلف اجتماعی کمک‌مان کند. کارشناسان به این کارها می‌گویند مهارت اجتماعی. همان چیزی که لازم است خیلی خوب آن را بیاموزیم و درباره‌اش بیشتر بدانیم.

اگر ذاتاً بلد نیستیم!

حتماً شما هم شنیده‌اید که می‌گویند فلانی ذاتاً فلان کار را بلد است، مثلاً ذاتاً خیاط است، ذاتاً قدرت بیان بالایی دارد، ذاتاً باسلیقه است و

شاید این اصطلاح تا اندازه‌ای درست باشد، اما واقعاً همین‌طور است؟ تجربه نشان داده است که به راستی هر آدمی بعضی از کارها را نسبت به سایر کارها بهتر انجام می‌دهد. مثلاً ممکن است در درس ریاضی نمره بهتری نسبت به ادبیات زبان فارسی بگیریم، در حالی که در درس دیگری نمره کمتری بگیریم. این نکته به ما نشان می‌دهد که ما در درس و یا درس‌هایی نسبت به دیگر دروس، قوی‌تر هستیم.

یک پرسش اساسی

اکنون شاید این پرسش در ذهن شما هم شکل گرفته باشد:

حالا که در برخی از کارها خیلی قوی نیستیم، باید چه کار کنیم؟

باید بیاموزیم، همین. ماهر نبودن در کاری دلیل کنار گذاشتن آن نیست. مثلاً اگر در پیدا کردن دوست چندان موفق نیستیم و به قول کارشناسان، مهارت دوست‌یابی ما ضعیف است، پس باید بر این کاستی خود غلبه کنیم.

یک تمرین مفید

یکی از مهارت‌هایی که ما در زندگی اجتماعی و حتی فردی خود به آن نیاز پیدا می‌کنیم، مهارت مدیریت زمان است. تأثیر مدیریت زمان در زندگی به حدی است که می‌تواند حتی روابط ما را تحت تأثیر قرار دهد. مانند کسی که به دلیل نداشتن مدیریت درست زمان، دیر به جلسه کاری خود می‌رسد و تأثیر نامطلوبی بر روابط کاری خود می‌گذارد.

وقت همه ما با ارزش است. ممکن است برای همه ما پیش آمده باشد که وقت خود را هدر داده باشیم، کسی وقت ما را هدر داده باشد و یا بالعکس، ما وقت کسی دیگر را هدر داده باشیم. باید اوقات خود را مدیریت کنیم تا از مزایای ارزشمند آن بهره‌مند شویم.



فقط به برنامه زمان روی کاغذ اکتفا نکنیم!

بعضی‌ها مهارت مدیریت زمان را آموخته‌اند اما بیش از آن که آن را در زندگی به صورت کاربردی به کار بگیرند، آن را روی کاغذ پیاده می‌کنند و متأسفانه اسیر آن هم باقی می‌مانند. برنامه‌ریزی برای زمان خوب است اما مهم این است که آن برنامه را در زندگی خود به کار بگیریم و نسبت به آن متعهد باقی بمانیم. در مدیریت زمان باید وقت خود را طبق شرایط زندگی خودمان تنظیم کنیم و آن را آگاهانه خرج کنیم، درست مانند ارزشمندترین چیزها.

به تأخیر انداختن کارها

ممکن است گاهی کارهای مان به تأخیر بیفتند و تا آخرین لحظه انجام‌شان ندهیم. این کار گاهی نتیجه خوبی در بر دارد، اما هر کاری با دقت و حوصله، بهتر انجام می‌شود. برای همین بهتر است به این عادت خود غلبه کنیم. بعضی از کارها با گذشت زمان پیچیده‌تر و سخت‌تر می‌شود. مثلاً وقتی نظافت اتاق خود را برای دو هفته به تأخیر می‌اندازیم، کار سخت‌تر خواهد شد. یک راه برای غلبه بر این عادت این است که کار را به کارهای کوچک‌تری تقسیم کنیم که انجام دادن‌شان آسان‌تر شود.

اوقات فراغت

توجه به اوقات فراغت یکی دیگر از مواردی است که در مدیریت زمان مورد توجه قرار می‌گیرد. یک خواب کوتاه، یک پیاده‌روی و یا هر فعالیت مفید دیگری که با حس و حالمان تناسب داشته باشد، می‌تواند روحیه بهتری به ما ببخشد و حالمان را برای ادامه فعالیت و زندگی، بهتر کند. برای همین باید مدیر موفق اوقات فراغت خود باشیم.

در شماره‌های بعدی، تکنیک‌ها و مهارت‌های دیگری را می‌گوییم که با توجه به آن‌ها زندگی بهتری خواهیم داشت.

بنابراین:

یک روز شما، درست مانند بقیه فقط ۲۴ ساعت است. با این وجود به نظر می‌رسد که بعضی‌ها خیلی راحت می‌توانند از این زمان محدود بیشتر بهره ببرند. و همه اینها به مدیریت زمان باز می‌گردد.

کیستان...!

در وصیت خود آورده است: « حسین وارزیستن و حسین وار شهید شدن را دوست می دارم.»



دوستان عزیز!
برای آشنایی با این شهید
بزرگوار بارکد بالا را اسکن کنید.

ادامه داد تا اینکه انقلاب به پیروزی رسید. او توانست به همراه دوستانش، سپاه شهرضا را تشکیل بدهد. از فرماندهان ارشد سپاه پاسداران انقلاب اسلامی در دوران دفاع مقدس و جنگ تحمیلی بود. در عملیات‌های بزرگی چون «فتح‌المبین»، «بیت‌المقدس»، «رمضان»، «مسلم‌بن‌عقیل»، «والفجرمقدماتی»، «والفجر ۱»، «والفجر ۳»، «والفجر ۴» و «خیبر» شرکت کرد. مسئولیت‌های مهمی را نیز از جمله فرماندهی لشکر ۲۷ محمدرسول‌الله به عهده داشت.

۱۲ فروردین سال ۱۳۳۴ در شهرضا متولد شد. خانواده‌اش مستضعف، اما متدین بودند. از هفت سالگی به مدرسه رفت و مقاطع تحصیلی را تا پایان دبیرستان با نمرات خوب پشت سر گذاشت.

تابستان‌ها به کار مشغول می‌شد تا کمک‌حال خانواده باشد و خرج و مخارج تحصیلش را دربار آورد. در دوران دبیرستان علاقه زیادی به رشته داروسازی داشت. در سال ۱۳۵۲ بعد از گرفتن مدرک دیپلم با نمرات عالی وارد دانش‌سرای اصفهان شد.

بعد از اینکه به سربازی رفت، با جوانانی انقلابی و روشنفکر که مخالف رژیم شاهنشاهی بودند آشنا شد. او کسی بود که علیه شاه سخنرانی‌های پرشوری کرد و مأموران رژیم در تعقیب او بودند. این مرد بزرگ به قدری فعال بود که فرماندار نظامی اصفهان دستور ترور و اعدامش را صادر کرد، اما او به فعالیت‌های انقلابی و سخنرانی‌هایش

«با خدای خود پیمان بستم تا آخرین قطره خونم، در راه حفظ و حراست این انقلاب الهی یکم آن آرام و قرار نگیرم.»

♦♦ گردآورنده: زهرا ایزدی





زهراسلیمانی ✨



- نام کتاب: هوای سرد تیرماه
- نویسنده: رقیه رجیبی
- نشر شاهد
- سال چاپ: ۱۴۰۲

کتاب «هوای سرد تیرماه» در ۱۰ فصل نگاشته شده است. این کتاب بسیار زیبا و خواندنی از جنس زنان سخت کوش، مظلوم و صبور زمان جنگ و خاطرات خانم «رفایت مؤمنی» همسر شهید «صفرعلی یوسفی» است.

شهید صفرعلی یوسفی از رزمندگان و کارکنان لشکر زرهی قزوین است. این کتاب از زبان همسر شهید به صورت فصل به فصل روایت شده است؛ در هر فصل پنجره‌ای جدید از زندگی همسر با یک رزمنده برای خواننده باز شده و تمام صبوری و تلاش این زن نمایان می‌شود.

شهید صفرعلی یوسفی دهم اردیبهشت سال ۱۳۳۴ در روستای «کوچنان» از توابع شهر قزوین به دنیا آمد. پدر شهید کشاورز بود. این شهید در سال ۱۳۵۶ ازدواج کرد و ثمره آن یک فرزند پسر و سه فرزند دختر است. او به عنوان استوار دوم ارتش در جبهه حضور داشت و بیست و سوم تیر سال ۱۳۶۱ در شلمچه بر اثر اصابت ترکش به سر، به شهادت رسید.

در این کتاب که خاطرات شهید و همسرش بیان شده است، نویسنده به خوبی توانسته است سخت کوشی‌های یک زن و عشق و علاقه او به زندگی را به تصویر بکشد.



- نام کتاب: شکم خالی، کتک سیر
- نویسنده: مصطفی محمدی
- نشر شاهد
- سال چاپ: ۱۴۰۲

کتاب بسیار زیبا و خواندنی «شکم خالی، کتک سیر» زندگی و سختی‌های چند جانباز را در دوران هشت سال دفاع مقدس روایت می‌کند. این کتاب، داستانی است بر اساس واقعیت‌هایی که رخ داده و کل زمان و مکان کتاب، یک شب تا صبح در بیمارستان است. این کتاب زندگی رزمنده‌ای را روایت می‌کند که بعد از گذشت بیست سال از دوران دفاع مقدس هنوز ترکیبی در گوشه قلبش به یادگار مانده است. دوست این رزمنده که او نیز اسیر جنگ بوده است، همیشه یار و همراه اوست. مخاطب در این کتاب از طریق این دو نفر خاطرات جنگ را می‌خواند و با تمام لحظات و خاطرات دوران دفاع مقدس آشنا می‌شود.

امروز کتاب خوانی و علم‌آموزی نه تنها یک وظیفه ملی، که یک واجب دینی است.

حضرت آیت الله خامنه‌ای
(مدظله العالی)

یکی از رازهای زیبایی

زیبایی نعمتی خدادادی است که نیاز به مراقبت دارد. مراقبت از پوست و موی یکی از وظایف ماست که باید برای حفظ این نعمت انجام دهیم.

تأثیر خوردنی‌ها بر پوست و مو



خیلی‌ها با شنیدن مراقبت از زیبایی به مواد آرایشی و بهداشتی فکر می‌کنند، ولی شاید برایتان جالب باشد که بگوییم، نخستین نکته مهم در این باره تغذیه است. هر آنچه می‌خوریم، بر ظاهر ما تأثیر می‌گذارد. همه ما باید غذا بخوریم، اما بهتر است غذاهایی بخوریم که بر ظاهر و زیبایی ما نیز اثر مثبت بگذارند. مواد غذایی که ما درون بدن خود می‌ریزیم به مراتب مهم‌تر از موادی است که بیرون از بدن خود برای ظاهرمان مورد استفاده قرار می‌دهیم.

مواد غذایی مؤثر بر زیبایی

برخی از مواد غذایی به طور چشمگیری بر زیبایی ما مؤثر هستند و در واقع با خوردن آن‌ها، مراقبت بیشتری از پوست و موی خود می‌توانیم داشته باشیم. چند مورد از این مواد را معرفی می‌کنیم:

اگر می‌خواهید هرچه سریع‌تر از شر جوش‌های چهره خود خلاص شوید، روزانه دو تا سه قاشق غذاخوری جوانه گندم به رژیم غذایی خود اضافه کنید. جوانه گندم را به ماست یا پنیر بیفزایید و میل کنید.



آب؛ توجه به نوشیدن هشت لیوان آب در روز، یکی از نکات مهم در حفظ نرمی پوست و جلوگیری از خشکی و پوسته‌پوسته شدن آن است. آب به هضم غذا، حرکت راحت‌تر مفاصل و کنترل وزن نیز کمک می‌کند.

سرکه سیب، علاوه بر خواص شفاف‌بخش، حاوی مقادیر بالایی از آنزیم‌هایی است که به جدا شدن سلول‌های مرده پوست کمک می‌کند. علاوه بر آن چربی را می‌شکند و به هضم غذا نیز کمک می‌کند.



هویج، با حفظ لایه خارجی پوست از پیری زودرس جلوگیری می‌کند.



پنیر، به داشتن لبخند زیبا کمک می‌کند. یک یا دو ورقه از آن را در روز مورد استفاده قرار دهید.



مرکبات، با ساخت کلاژن سلول‌های پوست را در کنار یکدیگر قرار می‌دهند. کلاژن را نمی‌توان به طور موضعی به پوست افزود برای همین مصرف روزانه میوه و آب‌میوه، اهمیت بالایی دارد.



سیر، با چروک‌ها می‌جنگد و به ترمیم بافت‌ها کمک می‌کند.



ماست بدون چربی، غنی از کلسیم است و به سلامت دندان‌ها و زیبایی لبخند کمک می‌کند.



سیب‌زمینی شیرین، سرشار از ویتامین A است که شناخته‌شده‌ترین عامل ضدچروک است. سیب‌زمینی شیرین سرشار از این ویتامین است و نتیجه خوردن آن، پوستی روشن‌تر و صاف‌تر است.



گوجه‌فرنگی، پر از ویتامین A، ویتامین C و پتاسیم است که به پوست ما جلوه زیبایی می‌بخشد.



پیرزن وارد بهشت نمی شود!

نسیم اسدپور ✨



رسول اکرم (صلی الله علیه وآله وسلم) ضمن سفارش کردن یاران خویش به شوخ طبعی و مزاح، خود نیز با آنان شوخی می کرد؛ امیرالمؤمنین (علیه السلام) در این باره می فرماید: کان رسول الله (صلی الله علیه وآله وسلم) لیسر الرجل من أصحابه إذا راه مغموماً بالمداعبه و کان یقول ان الله یبغض المعبس فی وجهه اخیه؛ پیامبر اسلام (صلی الله علیه وآله وسلم) هرگاه مردی از اصحابش را غمگین می یافت او را با شوخی، خرسند می ساخت و می فرمود: خداوند دشمن دارد کسی را که در روی برادرش چهره درهم کشد.

آفتاب داغ حجاز بر پیشانی پر از چروکش می‌نشست. قطره عرق می‌شد و سر می‌خورد به سمت گونه‌هایش. نگاهی به آفتاب کرد و نگاهی به کوچه طولانی خاکی که می‌دانست به مسجدالنبی ختم می‌شد. چشمانش برق می‌زد. عصای چوبی را بلند کرد و دوباره بر زمین زد. چند قدمی جلو رفت و بعد تکیه داد به دیوار خانه‌ای. زن جوان در خانه را باز کرد و با صدای بلند کودکش را صدا کرد.

- وهب؟ به پدرت می‌گویم به من کمک نکردی!

وهب در حالی که با دوستانش به سمت کوچه می‌دوید، گفت: «مادر زود برمی‌گردم. قول می‌دهم.»

زن جوان در حالی که داشت به داخل می‌رفت نگاهش به پیرزن افتاد که به دیوار خانه‌شان تکیه داده و نفس نفس می‌زند. به سمت پیرزن برگشت و گفت: «مادر جان حالت خوب است؟»
پیرزن آرام و با لبخند گفت: «حالم بهتر از این نمی‌شود.»

- صبر کنید جرعه‌ای آب بیاورم.

زن جوان این را گفت، به داخل رفت و در حالی که کاسه آبی به دست داشت برگشت. جلوی پیرزن گرفت و پیرزن آب را نوشید.
- خوشبخت باشی دخترم.

- مادر گفتمی بهتر از این نمی‌شوی. آیا خبر خوبی به تو رسیده؟!

- قصد دارم به نزد پیغمبر خدا بروم و درخواستم را از او بکنم. به همین خاطر خوشحالم.

- چه خواهسته‌ای از رسول خدا داری؟

- یک دعا.

- دعا.

- بله می‌خواهم نزد پیغمبر بروم تا برایم دعا کند.

از گوشه چشم زن اشک چکید. پیرزن تشکر کرد و راه خودش را پیش گرفت. به مسجد که رسید همه دور تا دور پیامبر نشستند بودند. بوی خوش پیامبر تمام مسجد را پر کرده بود. پیرزن، با ذوق از میان جمعیت عبور کرد، خود را به پیامبر رساند و سلام کرد. رو به پیامبر گفت: «یا رسول‌الله! می‌خواهم برایم دعا کنید تا من پیرزن وارد بهشت شوم.»

پیامبر لبخندی زدند و فرمودند: «اما هیچ پیرزنی وارد بهشت نمی‌شود.»

غم بر چشمان پیرزن اشک شد. جمعیت همگی بهت‌زده به همدیگر نگاه کردند. پیرزن عصایش را به دست گرفت و بلند شد. زیر لب از پیامبر خداحافظی کرد. چند قدم دور نشده بود که پیامبر با لبخندی که بر لب داشتند بلند فرمودند: «آیا نشنیده‌ای که خداوند می‌فرماید: ما آنها را آفرینش نوینی بخشیدیم و همه را جوان قرار دادیم.» پیرزن از جوانی آرام پرسید: «یعنی من پیرزن وارد بهشت می‌شوم؟» جوان با لبخند جواب داد: «شمای پیرزن نه، اما آنجا جوان خواهید شد و به بهشت وارد می‌شوید.»
مسجد پر از شادی شد.

پیامبر اسلام (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم)
فرمودند: «أَنْتِي لَأَمْزَحُ وَ لَأَقُولُ إِلَّا حَقًّا؛ مَنْ شُوخِيَ مِي كُنْم؛ وَلِي جَزْ سَخْنِ حَقِّ نَمِي كُوِيْم.»

همچنین از ایشان نقل شده که فرمودند: «خداوند، انسان شوخ‌طبعی را که در شوخی خود راستگو باشد، مؤاخذه نمی‌کند.»

پیامبر اکرم همواره به مقدار ضرورت با یاران خود شوخی می‌کرد و سیره وی به گونه‌ای بود که به یارانش اجازه می‌داد تا در حضور مبارکش، گفته‌های طنزآمیز ادا کنند.

رمضان ماه پر برکت خداوند

فرزانه حداد ✨



معنای رمضان

کلمه رمضان در لغت از «رمضاء» به معنی شدت حرارت گرفته شده است و معنی آن می‌شود «سوزاندن». از آنجایی که گناهان هر انسانی در این ماه بخشیده می‌شود، به آن رمضان می‌گویند. پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) می‌فرمایند: «رمضان گناهان را می‌سوزاند.» ماه رمضان تنها ماه قمری است که اسمش در قرآن آمده است.

همه ما انسان‌ها برای اینکه جسممان سالم بماند، به غذا، آب، میوه و ورزش نیاز داریم. انسان نیاز دارد که روحش هم مانند جسمش سالم باشد تا بتواند به خوبی فکر کند و تصمیمات مهم و درستی برای زندگی بگیرد. تقوا و پرهیزگاری یکی از بهترین چیزهایی است که می‌تواند روح معنوی انسان را تقویت کند. یکی از بهترین اعمالی که در این راه مؤثر است، انسان را به کمال می‌رساند و باعث می‌شود از نظر معنوی به خوبی تقویت شود، روزه‌داری است. آیا تا به حال با خود فکر کرده‌اید معنای کلمه رمضان چیست؟

ماهی که خداوند به بندگان نظر رحمت می‌کند.

این ماه بهترین ماهی است که خداوند به بندگانش نظر رحمت می‌کند. حضرت فاطمه زهرا (سلام‌الله‌علیها) درباره روزه‌داری می‌فرمایند: «خداوند روزه را برای استواری اخلاص واجب فرمودند.» فضیلت‌های ماه مبارک رمضان به قدری زیاد است که در علم‌پزشکی نیز ثابت شده است که روزه‌داری اثرات زیادی در آرامش روح و روان و سلامتی جسم و بدن دارد.

در ماه رمضان چه کتاب‌هایی نازل شده است؟

در این ماه پربرکت کتاب‌های آسمانی قرآن کریم، انجیل، تورات، صحف و زبور نازل شده است. بنا بر روایت اسلامی این ماه، ماه خدا و میهمانی امت پیامبر (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) خوانده شده است. خداوند بلندمرتبه و مهربان در این ماه عزیز از بندگان خود پذیرایی می‌کند. هر کس تمام این ماه را روزه بگیرد خداوند گناهانش را می‌بخشد و او را از تشنگی و عطش دردناک روز قیامت در امان نگه می‌دارد.

ماه رمضان فضیلت‌های زیادی دارد. چرا که پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) در این باره می‌فرمایند: «ای مردم ماه خدا (ماه رمضان) با برکت و رحمت و مغفرت به شما روی آورد، ماهی که نزد خداوند از همه ماه‌ها برتر و روزهایش بر همه روزها و شب‌هایش بر همه شب‌ها و ساعاتش بر همه ساعات برتر است. ماهی است که شما در آن به مهمانی خدا دعوت شده‌اید و مورد لطف او قرار گرفته‌اید. خواب‌تان هم در این ماه عبادت است. عملتان در آن مقبول و دعای‌تان در

دوری از شیطان

روزه مانع از نفوذ شیطان در روح انسان می‌شود. تا جایی که پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) فرمودند: «روزه چهره شیطان را سیاه می‌کند.» یکی دیگر از بهترین فضیلت‌های روزه‌داری این است که انسان‌های توانگر در هنگام روزه‌داری موقع تشنگی و گرسنگی می‌دانند که فقرا و بینوایان چه حالی دارند. پس باعث می‌شود به آنها کمک کنند.



امام خوبی‌ها

درس‌هایم تلنبار شده روی هم. کلافه‌ام. نمی‌دانم تا صبح می‌توانم از پس حفظ کردنی‌ها، نوشتن تمرین‌های زبان و حل مسائل ریاضی بربیایم یا نه؟! همین‌طور روی تختم کز کردم. مثل همیشه مادر با یک لیوان شیر گرم به سراغم می‌آید، می‌دانم برای این مشکل یک راه حل خوب دارد. نگاهم می‌کند و آرام می‌گوید: «کاری ندارد باید بن‌بست‌ها را که مانع از انجام تکالیف می‌شود برداری.» با تعجب نگاهش می‌کنم. مادر لبخند می‌زند. خم می‌شود و لیوان شیر را دستم می‌دهد. گوشی را از دستم می‌گیرد. تلویزیون را هم خاموش می‌کند. لبخند می‌زند و می‌گوید: «آخی، پس بن‌بست‌ها این‌ها بودند.» مادر دوباره می‌گوید: «حالا راحت تکالیفت را بنویس. فعلا به فکر گوشی و تلویزیون هم نباش.»



غایب همیشه حاضر

باز هم کلافهام. از روزی که درباره تو فهمیدم، می‌دانم غایب همیشه حاضری، همه‌جا هستی و چشم دل باید حضورت را بفهمد. دلم می‌خواهد از ته دل صدایت کنم، می‌دانم که تو صداها را می‌شنوی و همه‌چیز را می‌بینی. چقدر منتظر آمدنت هستم، بیایی و جهان را گلستان کنی، اما این انتظار سال‌هاست طولانی شده. می‌دانم، خوب می‌دانم که راه بن‌بست است. بن‌بستی که ما جلو راهت گذاشتیم. کفایت این بن‌بست‌ها را برداریم و دورشان کنیم. آن وقت از ته دل فریاد بزنیم: «یا مهدی ادرکنی»

بن‌بست‌ها را برداریم

آقا جان! بن‌بست‌ها زیاد است، باید یاد بگیرم که حریف همه‌شان بشوم. آستین‌ها را بالا بزنم و نشان بدهم که خوبی کردن و مهربان بودن و سرباز امام زمان (عجل‌الله‌تعالی‌فرجه‌الشریف) بودن کار سختی نیست. کفایت دلمان بخوهد. نزدیک عید است. مادرها آستین بالا زده‌اند برای خانه‌تکانی. آقا جان! وقتش رسیده خانه دلم را بتکانم و شما را با تمام وجود به دلم دعوت کنم. آن وقت از طریق قلبم صدای شما را می‌شنوم. حس می‌کنم که در تمام لحظات سخت و غمیگن مراقبم هستید. کفایت صدای تان بزنم و بگویم: «یا مهدی ادرکنی» آقا از همین حالا شروع می‌کنم که بن‌بست‌ها را بردارم.

هرکس به سهم خودش

کاش هرکس ابتدا از خودش شروع کند. هرکسی به سهم خودش بن‌بست‌هایی که جلو خودش و شما علم کرده بردارد. می‌خواهم قدم اول را بردارم. می‌خواهم به شما نزدیک شوم، ابتدا دلم را از هر کینه و کدورتی پاک کنم. فضای مجازی را بستر تمام خوبی‌ها کنم. چشم بیوشم از فیلم‌ها و پیام‌هایی که دلت را می‌آزارد. اصلاً چطور است که در کنار تمام این کانال‌هایی که دارم یک کانال جدید بسازم و اسمش را بگذارم یاوران مهدی (عجل‌الله‌تعالی‌فرجه‌الشریف). از شما بنویسم. از خوبی‌های تان، از اینکه هستید و ما را می‌بینید. یادم باشد نمازم را اول بخوانم. به پدر و مادرم و معلمم احترام بگذارم. مواظب خواهر و برادرهایم باشم. راه درست خوب بودن و دوری از گناه را یاد بگیرم و به دوستانم هم یاد بدهم.

برای به تو رسیدن

آقا جان، ای امام خوبی‌ها و مهربانی‌ها، امامی که هستی و لحظه لحظه‌مان را می‌بینی! دلم بدجور گرفته است. دلم دنبال راهی است برای به تو رسیدن. برای تویی که آخرین ذخیره خدا هستی و حجتش بر روی زمین. ای آقای خوبی‌ها! خوب می‌دانم که تو هم منتظر مایی که نشان بدهیم چقدر دوست داریم، چقدر دوست داریم که ظهور کنی و بر روی تمام سیاهی‌ها، ظلم‌ها، تاریکی‌ها، خط بکشی و با آمدنت دنیا را پر از گل و زیبایی و خوبی کنی. دنیای با تو بودن لذتی به شیرینی عسل دارد و به خوش‌بویی گل.

کفرای نوجوان

داوود اهیریان
برگرفته از کتاب برادران مزدور

جنگ تازه شروع شده بود. ما خبرهای جنگ را فقط از طریق رادیو می شنیدیم چون روستای ما برق نداشت و کسی جز آنهایی که به شهر رفت و آمد داشتند، نمی دانستند تلویزیون چیست. دلم برای رفتن به جبهه پر می زد. طاقت نیاوردم شناسنامه و کمی نان و لباس برداشتم، بچه پیچ کردم، راه افتادم و رسیدم شیراز. پسران پسران رسیدم به مسجدی که نیرو به جبهه اعزام می کرد. وقتی سر و وضعم را دیدند و فهمیدند که خیال رفتن به جبهه دارم کلی سر به سرم گذاشتند. دست آخر برگه ای دادند و گفتند که باید پدرم



پای رضایت‌نامه را انگشت بزند. دیگر روی برگشتن به ده‌مان را نداشتم. خودم فرم و رضایت‌نامه را پر کردم و به جای اثر انگشت پدرم شست پایم را جوهری کردم و چسباندم پای رضایت‌نامه. مسئول اعزام نیرو و تارضایت‌نامه‌ام را دید با تعجب گفت: «بنازم به این اثر انگشت یعنی انگشت دست پدرت این قدر گنده است؟»

کم نیاوردم و گفتم: «حقیقتش انگشت پدرم را زنبور نیش زده به خاطر همین گت و کلفت شده!»
دیگر حرفی نزد و من روز بعد به همراه عده‌ای روانه خرمشهر شدم. سه ماه بعد به روستایمان برگشتم. من اولین رزمنده روستا بودم، برای همین همه اهالی حتی مردم روستاهای همسایه به دیدنم آمدند و می‌خواستند که از جبهه برایشان بگویم. حالا فکرش را بکنید یک نوجوان چهارده ساله این قدر محبوب شود و برای خودش اسم و رسمی به هم بزند. سر همین بود که وقتی یک هفته بعد کدخدا به رحمت خدا رفت اهالی با اصرار و خواهش مرا راضی کردند که کدخدا شوم. اولش حسابی خوش گذشت اما مدتی بعد حوصله‌ام سر رفت. مدام باید بین کسانی که سر آب و زمین دعوایشان می‌شد صلح ایجاد می‌کردم یا به جلسات خواستگاری می‌رفتم و نقش ریش سفید را بازی می‌کردم.
فکرهایم را کردم و یک روز بی‌خبر دوباره رفتم جبهه. وقتی سال‌ها بعد جنگ تمام شد و من داشتم برمی‌گشتم روستا، دوستانم که ماجرا را می‌دانستند به شوخی می‌گفتند: «مطمئن باش این بار هم به تو رأی می‌دهند و به عنوان نماینده می‌فرستند مجلس.» باور کنید اگر مخالفت سفت و سخت نبود همین اتفاق هم برایم می‌افتاد.



عباس وار

دانه‌های درشت اشک از گوشه چشمان عباس جوشید و میان ریش نرم و کم‌پشتش گم شد. دستانش را به حالت دعا بالا گرفت و نگاهش را به آسمان دوخت. خورشید خودش را پشت کوه‌های بلند رسانده بود. کرانه‌ها، به رنگ زرد، صورتی، بنفش و نیلی گوشه به گوشه آسمان را رنگین کرده بودند. دقت که می‌کردی ستاره‌های کوچک را می‌توانستی کنار ماهی که تازه داشت شکل می‌گرفت ببینی. عباس آرام لب‌هایش را تکان داد: «خدا! امشب روسفیدمون کن.» قاسم نفس‌زنان خودش را به عباس رساند و روی دو زانو خم شد: «داشتی واسه خودت زیر لب چی می‌گفتی پسر خوب؟» عباس لبخندی زد، دست برد زیر بغل قاسم و بلندش کرد: «چته، واسه چی نفس نفس می‌زنی؟ نکنه با فرمانده دسته‌تون دوباره رفته بودین برای آموزش.»

قاسم دستانش را به عرض شانه باز کرد. کش و قوسی به اندام لاغر و استخوانی‌اش داد و گفت: «نه‌بابا، هووووو الآن ۲ ماهه که داریم آموزش می‌بینیم. فرمانده به من و چند نفر دیگه گفت که بریم جعبه‌های مهمات رو از پشت سنگر تحویل بگیریم. همه رو چیدیم تو چادر فرماندهی. می‌گم عباس، قراره امشب اسلحه دست بگیریم!»

عباس با تعجب نگاهش کرد: «این همه تو آموزشی اسلحه دست گرفتیم، اولین بار که نیست می‌خوان بهمون اسلحه بدن.»

قاسم نفس بلندی کشید. لبخندش را غلیظ‌تر کرد و ادامه داد: «بله، می‌دونم؛ ولی امشب قراره با اسلحه‌هایی که دستمون می‌دن بزنی به دل دشمن. می‌دونی این یعنی چی؟»
- بله می‌دونم. یعنی دیگه به ما به چشم بچه نگاه نمی‌کنن. بهمون نمی‌گن شما کجا، جبهه کجا، تازه به خاطر دست بردن تو شناسنامه‌هامونم کسی دستمون نمی‌ندازه.»

قاسم زد زیر خنده: «هنوز هم وقتی به اون روز فکر می‌کنم که آقات با تعجب به نگاه به تاریخ تولدت انداخت و با صدای بلندی گفت: می‌گما عباس! مگه تو ۱۳ سالت نیست، پس چطور شد که یه شبه شدی ۱۷ سال! خندهم می‌گیره. بنده‌خدا می‌دونست به خاطر جبهه دست تو شناسنامه‌ت بردی. پاشو کرد تو یه کفش که داداش فاضل تازه شهید شده و نمی‌خواد تو هم شهید بشی و داغت به دلش بمونه.»

عباس دستی میان موهای کوتاه‌اش کشید: «انقدر آبغوره گرفتم تا قبول کرد. بهش گفتم: می‌خوام برم انتقام خون داداش فاضل رو از دشمن بگیرم. وقتی دید نمی‌تونه حریف من بشه و عشق جبهه بدجور به دل‌م افتاده، فقط یه کلمه گفت: مواظب خودت باش!»

صدای گلوله خمپاره هر از گاهی بلند می‌شد. بعد هم دود بود که تنوره می‌کشید. عباس نگاهش را به دور دست‌ها دوخت: «می‌دونی قاسم، اون روز که خبر دادن داداشم و ۲۳ تا از شهدای شهر با هم شهید شدن، خیلی دل‌م گرفت، به خودم قول دادم خودمو به جبهه برسونم و برای انقلابم مفید باشم.» قاسم صدایش را پایین آورد: «ما فقط بلدیم اسلحه دست بگیریم.»

عباس دوباره لبخند زد: «همینش هم خوبه، خداکنه عملیات امشب رو به دشمن ببریم. فرمانده گفت: رمز موفقیتمون اینه که معطل نکنیم و سر وقت مورد نظر برسیم. بالای سر دشمن.» هنوز گرم صحبت بودند که صدای فرمانده بلند شد: «رزمنده‌های دلاور وقتشه که راه بیفتیم. یه جاهایی رو مجبوریم



پامرغی بریم، نباید دشمن بویی ببره. حالا همگی به صف بشید. به مکان مورد نظر که رسیدیم اسلحه‌ها تونو تحویل می‌گیرید.» هیچ صدایی نمی‌آمد. تنها زوزه ضعیف باد توی بیابان برهوت پیچیده بود. نیروها به ستون در حال حرکت بودند که یکپهو همگی ایستادند. عباس به آرامی گفت: «یعنی چی شده؟ چرا بچه‌ها حرکت نمی‌کنن.» یکی از آن جلو به آرامی جواب داد: «فرمانده می‌گه خوردیم به سیم‌خاردار.» قاسم گفت: «خب سیم‌ها رو باز کنن.» همان رزمنده گفت: «فرمانده می‌گه فرصت نیست. نباید فرصت رو از دست بدیم، وگرنه به موقع برای شروع عملیات نمی‌رسیم.» رنگ از چهره عباس پرید. به نیروها نگاه انداخت. نور ضعیف ماه افتاده بود توی صورت‌شان. خوب می‌دانست همه‌شان چقدر زحمت کشیده‌اند و چقدر شب‌نخواهی و پیاده‌روی طولانی و آموزش‌های سخت گذرانده‌اند. خودش را به طرف سیم‌خاردار رساند و انداخت روی سیم. فرمانده به طرف عباس برگشت. صدای عباس توی گوشش پیچید: «تو رو خدا برادرا این پیروزی برای ما خیلی مهمه، بیاین از روی من رد بشین.» فرمانده نزدیکش شد: «چیکار کردی پسر؟»

– آقا بیاین از روی من رد بشین. عملیات خیلی مهمه.

دانه‌های درشت اشک از گونه فرمانده چکید: «تو همون پسر کوچولویی هستی که گفتم به درد جبهه نمی‌خوری!» – آقا الان وقت این حرفا نیست. بگین نیروها از روی من رد بشن.

همگی رد شدند. فرمانده نگاهی به عباس انداخت: «تمام گوشت تنت دوخته شده به سیم‌های خاردار. بذار کمکت کنم.» آرام که بلند شد بوی خون فضا را پر کرد. سیم‌ها را آرام از تنش بیرون کشید. درد توی تنش پیچید، اما آخ نگفت.



روایتی از اعجاز یک شهید نوجوان؛ کرامت شهیدی از تبار علی اکبر (علیه السلام)

شهید یوسف رضایی



اگر سری به روستای اتو بزنید، روستایی در دل جنگل‌های سرسبز شمال، نه تنها می‌توانید محله‌ای را که شهید دوران مدرسه و نوجوانی و کشاورزی کردنش را در آنجا سپری کرده است ببینید، بلکه می‌توانید دست‌خط شهید را هم در آنجا ببینید که بر روی دیوار کوچه‌شان حک شده است.

«شهادت هنر مردان خداست»، اما این مردان همه و همیشه دارای سن و سال بالا نبوده‌اند؛ برخی هم مردان کوچکی بودند که در سنین نوجوانی ردای شهادت بر تن کردند. یکی از این نوجوان‌ها که کم‌سن‌ترین شهید محله و روستای خود بود، شهید «یوسف‌رضا رضایی» است؛ شهیدی که در روستای «آتو» از توابع سوادکوه مازندران به دنیا آمد.

شهید یوسف‌رضا رضایی در تاریخ ۳۱ خرداد سال ۱۳۶۶ در جبهه غرب به درجه رفیع شهادت نائل شد. مدت ۲۴ روز پیکر مطهرش مفقود بود و بعد از این مدت، پیکر پاک شهید شناسایی شد و به دست خانواده‌اش رسید.

پدر شهید که چندی قبل از دنیا رفت و به دیدار فرزند شهیدش نائل شد، خاطرات زیادی را در زمان حیات خود در رابطه با کرامات این شهید نقل کرده است.

یکی از خاطراتی که اوج فداکاری این شهید نوجوان را به تصویر می‌کشد، مربوط به مراسم تشییع شهید است؛ پدر شهید رضایی از روزی می‌گوید که با کرامت و معجزه‌های از شهید، پیکر پسر نوجوانش را پیدا می‌کند و پس از آن قرار است که پیکر را به روستا منتقل کند. پدر شهید در این‌باره ادامه می‌دهد: «مسئول تعاون گفت: آمبولانس حاضر است. بیست تومان هم پول به من داد و گفت این هم هزینه بنزین بین راه. در همان ایام در روستا ۲ عروسی داشتیم. گفتم جنازه را فعلاً منتقل نمی‌کنم، تصمیم دارم تا بعد عروسی‌ها صبر کنم و سپس مراسم تشییع پیکر را در روستایمان برپا نمایم.

به رغم اینکه آمبولانس سپاه حاضر بود، جنازه را در سردخانه گذاشتم و خود برگشتم تا مقدمات کار را مهیا کنم. سوار اتوبوس شدم. در راه، نزدیکی‌های منطقه گدوک بودیم که شیطان در وجودم رخنه کرد و با خوداندیشیدم بابا پسرم شهید شده، حالا من چرا باید منتظر عروسی دیگران باشم! پس تصمیم گرفتم وقتی رسیدم خبر را بدهم، برگردم و جنازه را بیاورم.

در منطقه زیراب از اتوبوس پیاده شدم و برای رفتن به آتو (روستای محل زندگیمان) سوار مینی‌بوس شدم. آن زمان جاده‌ها هنوز آسفالت نشده بود. خاکی بود و سرعت خودروها پایین. در مینی‌بوس از فرط خستگی به خواب رفتم. در خواب یوسف‌رضا را دیدم و با هم صحبت کردیم.

به من گفت: پدرجان! تو بهترین تصمیم را گرفتی که جنازه را گذاشتی تا صبر کنی که عروسی‌های روستا پایان یابد. گفتم: حالا جواب مادرت را چه بدهم؟! گفت: مُردّد نباش، الآن هم بررسی خانه، مادرم در حیاط نشست، در گوشش جریان را بگو و از او بخواه آرام باشد و تا پایان عروسی‌ها صبر کنید.

در همین گفت‌وگو بودیم که با چرخش تند مینی‌بوس، از روی صندلی پرت شدم، از خواب بیدار شدم و لذت هم‌کلامی با شهیدم را از دست دادم. با حال و هوای عجیبی به خانه رفتم. هنوز کسی مطلع نبود. دیدم همان‌طور که یوسف‌رضا گفته بود مادرش در حیاط نشست است. آرام به سمتش رفتم و در گوشش همان را که یوسف‌رضا گفت، گفتم. پذیرفت! انگار خداوند سعه صدر و تحمل آن را داده بود.»

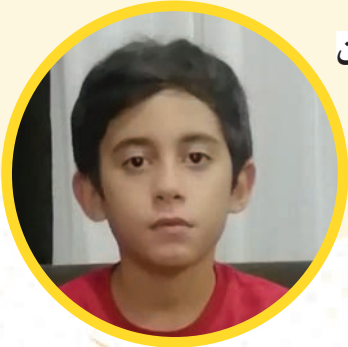
این آیت روشنی است از زنده بودن و حقانیت شهیدان راه حق که حتی پس از حیات دنیوی هم، آرامش و خواسته دیگر بندگان خدا را می‌خواهند.



دلنوشته ای به مادر شهید

مادر شهید؛ انسان بزرگ

انسان بلندمرتبه و والامقام؛ انسانی که از بزرگترین دارایی اش، از بزرگترین ثروتش و از بهترین چیزی که در زندگی داشت یعنی فرزندش گذشت تا راه خدا، رسم خدا، ارزش و آرمان های خداگونه حفظ گردد و دشمن آنها را زیر سوال نبرد. مادران شهدا دینی بزرگ بر گردن تمام مردم دارند. آنها فرزندشان را در راه خدا داده اند.



امیرعلی حسین زاده - استان گلستان

ایمان و ایثار مادران معظم شهدا

ایمان و ایثار مادران معظم شهدا که فرزندان عزیز خویش را در پاسداشت آرمان ها و ارزش های والای الهی، اسلامی و انقلابی هدیه کردند در وصف نمی گنجد و کلمات قادر به ثبت صبر جمیل این بانوان مؤمن و والامقام نیست.

روح شهدای بزرگوار شاد و غرق آرامش و برای خانواده عزیزشان از خدا طلب صبر می کنم.



فیروزه جهانشاهی - استان تهران

سلام ای نیرومندترین مادر

سلام مرا از اعماق وجودم بپذیر. من مادر نیستم اما می دانم که برای یک

مادر از جان گذشتن، هزاران بار بهتر از گذشتن از پاره وجود خود است.

به نظر من تو با ایثار پاره وجود خود از تمام قهرمانان و پهلوانان برتری. اگر شما مادران شهید نبودید هرگز شیرمردان میدان جنگ و جهاد و شهادت تربیت نمی شدند. شما را قسم به نورانیت وجودتان برای ما و عاقبت به خیری مان دعا کنید که دعای شما در درگاه خداوند هرگز بی نصیب نخواهد ماند.

ای والاترین مادر، ای قهرمان ترین مادر، تقدیر و تشکر مرا بپذیر که هیچ واژه ای قدرت تشکر و قدردانی از شما را ندارد. و زبان در مقابل مقام عالی شما ناتوان است. امیدوارم بتوانیم با پیروی از اسلام و دستورات خدای متعال ادامه دهنده راه پرخیر و برکت شهیدان والامقام و خانواده های محترم شما باشیم.

هلایا رضایی - استان مرکزی



مادران بهشتی

مقام مادر شهید دست کمی از مقام و منزلت خود شهید ندارد. فقط مادرانی که فرزند از دست داده‌اند، می‌دانند که همراه با فرزند نیمی از جان و پیکر آنها هم به زیر خاک خواهد رفت. مادران شهدا با صبر بر مشیت خدا، دلتنگی فرزندشان را در این دنیا به زیبایی تحمل می‌کنند و در آخرت به فرزندان شهیدشان پیوسته و آرام می‌گیرند. بی‌شک بهترین درجات بهشت نصیب این مادران صبور و فداکار است.



طاها عبادی - استان تهران

قامت استوار

مادرم! چگونه لحظه لحظه زندگیت را گذرانده‌ای و از نبود فرزند دلبندهت باقامتی استوار ایستاده‌ای؟
گاهی که تصاویر فرزندت از جلو چشمت می‌گذرد و لبخند دلنشینی بر گوشه لبانت نمایان می‌شود به یکباره غم دوری‌اش بر دل می‌نشیند و اشک‌هایت را جاری می‌کند.
ما به شما مدیونیم ای شیر زنان این سرزمین!



سهند مرادویسی - استان تهران

در این دو صفحه مطالبی که از شما عزیزان نوجوان به دست ما رسیده چاپ می‌کنیم.
شعر، داستان یا مطالب جذاب خود را برای ما ارسال کنید.

بزرگترین قلب دنیا

اگر از من بپرسند لقب بزرگترین قلب دنیا به چه کسی می‌رسد بدون تردید نام مادر شهید را خواهم آورد. هر کسی فرزندی داشته باشد می‌داند که جگرگوشه‌اش را با دنیا عوض نخواهد کرد اما او فرزندش را در راه خدا داد تا آرمان‌ها حفظ شود. چنین کسی که از بزرگترین دارایی‌اش برای حفظ ارزش‌ها می‌گذرد، اگر قلبی بزرگ ندارد پس چه چیز در درون اوست که این گونه او را خدایی کرده است.

مهديه عبادی - استان تهران



هفت سین جبهه‌ای

کمیک استریپ

خیلی از رزمنده‌های دیگه هم هنوز شهید نشده بودند. دشمن نامرد خیلی از رزمنده‌های ما رو شهید کرد.

به‌به، بوی عید میادا! یادش بخیر عید سال گذشته داداشم شهید نشده بود.

باید امسال به عیدی خوب به مردم بدیم.

فاطمه بگزاده
سمیرا سادات شفیعی



ای بابا! چه دل خجسته‌ای داره حاجی. همین دیروز دشمن به خمپاره زد و چندتا از رزمنده‌ها کنار چشممون شهید شدن.

عیدی، چه عیدی؟! ما توی جبهه‌ایم، چطور می‌تونیم به مردم عیدی بدیم.

خب یادتون نره که باید هفت‌سین مون رو بچینیم. برید دنبال سین‌های جبهه‌ای!

چشم حاجی، چشم. الان می‌رم ببینم چیزی پیدا می‌کنم.

ببینم پسر خوب. تو چرا نمی‌ری دنبال هفت‌سین. نکنه یادت رفته باید به مردم عیدی بدیم!



اصلاً معلومه این حاجی چشه، می‌گه عید بگیریم خوبه با چشمای خودش دید که چند روز پیش داداشم شهید شد و خانواده‌م به‌خصوص مادرم چقدر ناراحتن.

حاجی دست‌بردار نیست می‌گه الا و بلا باید سفره هفت‌سین بچینیم. و به مردم عیدی بدیم.

مگه اینجا سرکه و سماق و سمنو و سنبل هست!



آخه عیدی چی! اصلاً گدوم رزمنده‌های این همه پول داره! یعنی حاجی می‌خواد به ایران رو عیدی بده، والله آدم شاخ درمبارزه از این حرفای حاجی.



اووووف، چندتا سنجد ته کوله‌م بودها، فکر کنم تحمل نکردم و خوردمشون.

منم به سببی داشتم که همین امروز صبح باهم خوردیمش.



پس هفت سین جبهه‌ای اینه.

خب اینم از هفت‌سین جبهه‌ای؛
۱ مین سوسکی، ۲ مین سیدی،
۳ سیم‌تله، ۴ سیم‌چین، ۵ سیم‌خاردار،
۶ سرنیزه، ۷ سوزن اسلحه.

به‌به،
عجب هفت‌سین کاملی!

دیگه زود بلند شین
که باید به فکر عیدی مردم
باشیم.



همگی بدویدید
که سفره هفت‌سین
جبهه‌ای مونو چیدیم.
تا پنج دقیقه دیگه
سال تحویله.

خب هر دسته‌ای با فرمانده
خودش دوباره می‌ره برای تمرین.
می‌دونم خسته‌اید.



ولی باید عیدی خوبی باشه،
تازه حاجی گفت این عیدی
از طرف همه ماست.

حاجی نگفت عیدی می‌خواد
به مردم چی بده؟



خوبه می‌دونه خسته‌ایم.
بازم می‌گه برید تمرین.

از دیروز تا حالا داریم
تمرین تیراندازی و پرتاب نارنجک
و پیاده‌روی می‌کنیم.



خوب اینم از عیدی ما به مردم؛
انبار مهمات دشمن رو آتیش زدیم.

خدا رو شکر عملیات لو نرفته،
دشمن هم که الان توی خواب نازه
و ما هم قوی و آماده.

امشب عملیات داریم.
همه هم که آماده‌ایم.
باید این تپه رو دور بزنینم
و یواش برسیم بالای
سر دشمن.



هورا!!!
ای ول حاجی! عجب عیدی دیشی بود.
مادرهای شهدا خیلی خوشحال می‌شن.

هرپه ای به هبای ورزش

قهرمانان واقعی دنیای ورزش

حاج اسدالله عظیمی

حاج اسدالله عظیمی، اهل آذربایجان شرقی و جانباز ۷۰ درصد دفاع مقدس است. این جانباز مدال آور مسابقات جهانی پارالمپیک در رشته پرتاب وزنه و دیسک است. این جانباز افتخارات زیادی در زمینه وزنه برداری، پرتاب وزنه و پرتاب دیسک دارد. مدال طلای مسابقات جهانی انگلستان در رشته وزنه برداری مجروحین جنگی، مدال طلای مسابقات جهانی انگلستان در رشته پرتاب وزنه، مدال نقره مسابقات جهانی نیوزلند در رشته پرتاب دیسک، مدال طلا مسابقات پار آسیایی مالزی در رشته پرتاب دیسک، ۲ مدال نقره مسابقات جهانی انگلستان در رشته وزنه برداری مجروحین جنگی و بسیاری رکوردهای دیگر از افتخارات این ورزشکار جانباز است.



فاطمه حشمتی

وقتی خوزستان مورد حمله دشمن قرار گرفت، فاطمه حشمتی ۴۴ ساله و در علوم پزشکی شهر آبادان مشغول به کار بود. فاطمه حشمتی جانبازی است که در زمان جنگ، دچار مجروحیت شد. با وجود ترکش در سرش باز هم از تلاش، فعالیت و ورزش دست برنداشت. او ورزش دو و میدانی را از همان کودکی آغاز کرده است و هنوز هم در دهه ۸۰ زندگی خود، این ورزش را دنبال می کند. این بانوی نمونه ایرانی ۳ مال طلا دارد و به عنوان بانوی قهرمان دو و میدانی معرفی شده است.



محمد رضا میرشفیعی

محمد رضا میرشفیعی، جانباز ۷۰ درصد دفاع مقدس است. او در حالی که یک نوجوان ورزشکار بود و در رشته کشتی و تکواندو فعالیت می کرد، در سال ۱۳۶۷ داوطلبانه راهی جبهه شد. این مرد قهرمان جهان در سال ۱۳۶۷ در ۱۶ سالگی در اثر اصابت خمپاره با از دست دادن هر دو پای خود به درجه جانبازی نائل شد. محمد رضا با توجه به شرایط جسمی که داشت باز هم تا مقطع کارشناسی ارشد در رشته مدیریت تربیت بدنی تحصیلات خود را ادامه داد. این مرد قهرمان با حضور در رشته های مختلف ورزشی توانست افتخارات زیادی به دست بیاورد. در مسابقات تیراندازی جهانی العین امارات به مدال نقره رسید و سهمیه پارالمپیک توکیو را کسب کرد.





در این ۲ صفحه مهم‌ترین اخبار حوزه نوجوان در کشور عزیزمان را مرور می‌کنیم

باما همراه شوید...

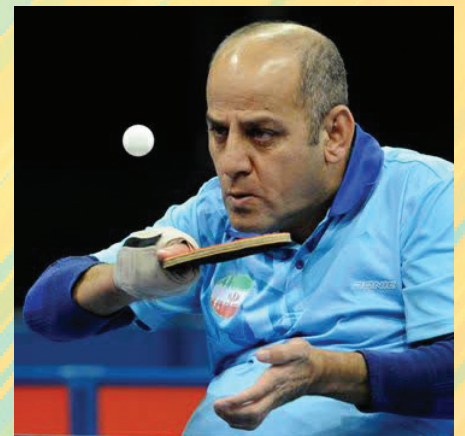
علی رضا پورسمنانی



علی رضا پورسمنانی، جانباز سرافراز نیروی انتظامی شهرستان فریمان و جوان برتر سال ۱۴۰۰ فریمان است. علی رضا در بیست و هفتم اسفندماه سال ۱۳۷۱ در شهر مشهد به دنیا آمد. پدر علی رضا از مربیان اسبق والیبال بود. در دوران کودکی و نوجوانی مربی علی رضا هم بود.

تیم والیبال نشسته مردان جمهوری اسلامی ایران در مسابقات پارا آسیایی هانگژو چین موفق به کسب مقام قهرمانی و طلای این مسابقات شدند که جانباز علی رضا پورسمنانی نیز عضو این تیم بوده است.

حسن جانفشان



حسن جانفشان جانباز ۷۰ درصد جنگ تحمیلی است. او اهل اشنویه (آذربایجان غربی) است و از سال ۱۳۸۵ تاکنون عضو تیم ملی تنیس روی میز ایران بوده است. این جانباز سرافراز ۱۸ مدال آسیایی، جهانی و بین‌المللی دارد. او بیش از ۱۳ سال سابقه عضویت در تیم ملی را دارد و عناوین و افتخارات زیادی را کسب کرده است. او توانست برنده ۲ مدال برنز بازی‌های پارا آسیایی شود. همچنین این ورزشکار قهرمان آذربایجان غربی مدال طلای مسابقات تنیس روی میز جانبازان کشور را از آن خود کرده است.

محمد محمدی شاندیزی



محمد محمدی شاندیزی، متولد ۱۳۴۴ در روستای شاندیز مشهد، جانباز ۷۰ درصد قطع نخاعی دوران دفاع مقدس است این جانباز قهرمان، ورزشکار، قاری قرآن و خادم افتخاری حرم علی بن موسی الرضا (علیه السلام) است. او توانست با وجود ترکشی که در کنار شاه‌رگ قلبش است مدال طلای جهان را کسب کند. او اولین مدال شای جانبازان و معلولین را در مسابقات جهانی چین تایپه کسب کرد. این جانباز قهرمان ۲۰ مدال طلا، نقره و برنز جهانی را در رشته‌های شنای قورباغه، کرال سینه و کرال پشت برای ایران به ارمغان آورده است. این قهرمان همچنین توانسته است نخستین مدال تاریخ جانبازان و معلولان در مسابقات شنای جهان را با گرفتن مدال طلا، کسب کند.

دوستی با طبیعت



آیا می‌دانید حفظ محیط زیست چه نقش مهمی در سلامتی ما انسان‌ها و تمام موجودات زنده دارد؟ آیا می‌دانید که درختان چه تأثیری بر سلامت محیط زیست دارند؟ یقیناً وقتی محیط زیست سالم و تمیز باشد، انسان و تمامی موجودات به راحتی می‌توانند تنفس کنند و زندگی سالمی داشته باشند. به همین دلیل دوست‌داران منابع طبیعی و محیط زیست، روز ۱۵ اسفند را روز درختکاری نامیده‌اند. در این روز زیبا درختان زیادی در دل طبیعت کاشته می‌شوند تا هم به پاکیزگی محیط زیست کمک کنند و هم به سلامتی تمام موجودات زنده، اما متأسفانه بعضی از انسان‌ها که آگاهی لازم را در مورد تأثیر محیط زیست بر سلامتی موجودات زنده ندارند، به راحتی به محیط زیست آسیب می‌رسانند و موجب از بین رفتن درختان می‌شوند. به خصوص در روز طبیعت شاخه‌های درختانی که هنوز نهال کوچکی هستند و تازه کاشته شده‌اند را می‌شکنند و از شاخ و برگ‌هایش برای درست کردن آتش و... استفاده می‌کنند. کاش می‌دانستند که با این کار خود سلامتی انسان‌ها را به خطر می‌اندازند.

به امید روزی که تمام مردم دنیا بدانند که درختان باعث پاکیزگی محیط زیست می‌شوند. محیط زیست که پاکیزه باشد، انسان‌ها هوای تازه و سالم تنفس می‌کنند.

بیایید برای زنده ماندن زمین، درخت بکاریم

والای این مردم چقدر
مهربون، می‌دونن ما کار نجاری
انجام می‌دیم؛ این همه درخت
برای ما کاشتن.

به‌به، عجب قشنگ شده!
ولی بوی دود ماشین‌ها دیگه نمیداد.
دیگه هم پشه نیست! پشه‌ها رفتن
و جاشونو دادن به کبوترها!

بیا زیر بقیه درخت‌ها هم
آتش روشن کنیم تا
پرنده‌ها از خوشحالی
دور خودشون بپرخن!

قبلاً اینجا خیلی آلوده بود،
بوی دود ماشین‌ها میومد.
یعنی چی شده حتی پشه‌ها هم
از موندن انصراف دادن!

خوبه طناب تاب‌بازی رو به همین
درخت‌های کوچولو بستیم که
قدشون اندازه بچه‌هامونه.
بین شاخه‌ها از شادی دارن صورت
بچه‌هامونو نوازش می‌کنن.

پیرمرد که تازه از سر کار آمده بود به همسرش گفت: «بنا، همسایه‌مان است. فوراً می‌آید و درستش می‌کند. می‌داند که زمستان است و ماهم سردمان شده، پشت گوش نمی‌اندازد.»



پیرمرد به خانه برگشت و به همسرش گفت: «ناراحت نباش خانم. همسایه بنا تا یک ساعت دیگر می‌آید و از شر چک سقف راحت می‌شویم.»



مرد بنا همین که خواست از خانه بیرون برود یکی از مردهای ده جلواش را گرفت: «بنا! دیوار حیاطم خراب شده، بنا گفت: «باید سقف همسایه را درست کنم،» مرد گفت: «اگر بیایی پول خوبی بهت می‌دهم.»

روزی روزگاری پیرمردی سقف خانه‌اش خراب شده بود و آب چکه می‌کرد. همسرش چندتا قابلمه گذاشته بود زیر سقف تا فرس و موکت‌هایش خیس نشود.



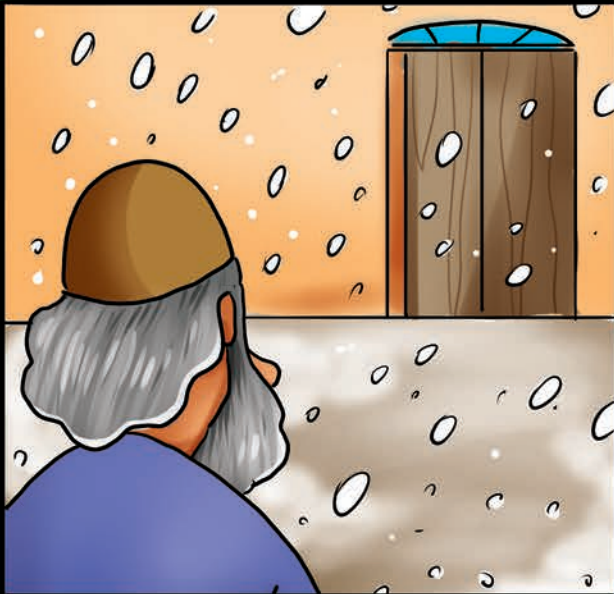
مرد بنا لبخندی زد: «تازه از سر کار آمدم. باید استراحت کنم. یک ساعت دیگر می‌آیم و سقف را درست می‌کنم. تو با خیال راحت برو چایت را بخور.»



پیرمرد دست روی دست کشید و با خودش گفت: «ای بابا پس بنا کجا ماند. یک ساعت شد، ۲ ساعت. دیگر کاسه و قابلمه‌ای نداریم بگذاریم زیر چک چک آب سقف.»



پیرمرد با خودش گفت: «همین طور برف و باران بیارد، سقف خراب و خراب تر می شود!» پیرمرد با ترس و لرز تندتند رفت در خانه بنا را زد.



پیرمرد گفت: «حق با زنم است. باید یک کاری کنم.» پیرمرد مقداری قیر روی آتش آب کرد. به طرف پشت بام رفت. دستی روی ترک سقف کشید: «خدا را شکر تا فردا می توانم جلو چکه را بگیرم. فردا اول وقت می روم ده بالا سراغ بنای دیگری.»



زن بنا به شوهرش گفت که پیرمرد چندبار به در خانه آمده، وقتی دید نیستی خودش دست به کار شد. مرد با ناراحتی سرش را پایین انداخت: «چقدر شرمنده و ناراحت شدم.» زن سرش را تکان داد و گفت: «از قدیم گفتن، زمستان می رود، اما روسیاهی می ماند به زغال. او از پس کارش برآمد ولی تو شرمنده شدی!»



مرد بنا با خودش گفت: «توی این ده که بنا نیست. پیرمرد هم که خودش بلد نیست سقف خانه را درست کند. بهتره بروم دیوار این مرد را درست کنم، بعد هم بیایم و سقف خانه پیرمرد را درست کنم.»



زن به شوهرش گفت: «ای بابا! مرد یک کاری بکن، برو دنبال یک بنای دیگر!» پیرمرد جواب داد: «انگار اهل این روستا نیستی. ما فقط یک بنا داریم. رفتم دنبالش زنش گفت که خانه نیست!»



مرد بنا شاداب و سر حال پول هایش را شمرد و توی جیبش گذاشت. در حالی که با خودش می گفت: «بروم سقف خانه پیرمرد را درست کنم و از او هم پول بگیرم.» به طرف خانه به راه افتاد.



خرسی عجیب، هم آبی و هم فضا نورد

خاتون تهرانی ✨



خرس آبی یا خوکچه خزه‌ای، با نام علمی (Tardigrad)، جانوری آبی و کوچک است که هشت پا دارد.

غذای خرس آبی

بسیاری از آن‌ها روزهای خود را سرگرم خوردن جلبک‌ها و باکتری‌ها و شنا کردن در چکه‌های آب خزه گلسنگ‌ها می‌کنند، برای همین تنه برخی از آن‌ها شفاف است. خرس‌های آبی می‌توانند در دمای ۲۷۳- و ۱۵۱ درجه سانتی‌گراد زنده بمانند و می‌توانند تا سال‌ها بی‌غذا و آب به سر ببرند.

مقاومت عجیب این جانور

این جانور همچنین می‌تواند در برابر فشاری بیش از فشار ژرف‌ترین اقیانوس‌ها تاب بیاورد یا در محیط خلأ بیرون از جو زمین یا فضا زنده بماند. خرس آبی تا جایی مقاوم است که حتی در دمای جوش اسید نیز به زندگی ادامه داده است. این جانور توانایی سازگاری در هر زیستگاهی با هر اندازه از خشکی یا رطوبت را دارد، تا جایی‌که در جاهایی مانند استوا، هیمالیا و... هم دیده شده است.

استفاده از خرس آبی، در حفظ سلامت انسان

خرس‌های آبی می‌توانند در برابر پرتو خورشیدی، پرتو گاما یا پرتو یونی به میزانی چند صد برابر آنچه که برای یک انسان کشنده است، زنده بمانند. دانشمندان با تحقیق بر این جانور و یافته‌هایی که از این تحقیقات به دست آورده‌اند، امیدوارند که بتوانند در آینده، از سلول‌های سالم انسان در مقابل دوره‌های شیمی‌درمانی سرطان و پرتوهای کیهانی محافظت کنند.

نقطه ضعف خرس آبی

تحقیقات نشان داده است که خرس‌های آبی برای بیمودن مسیرهای طولانی از شکم‌پایان استفاده می‌کنند. برای همین به حلزون می‌چسبند تا سوار بر صدف حلزون، مسیر طولانی را طی کند؛ ولی یک نکته عجیب که همان نقطه ضعف خرس آبی هم محسوب می‌شود، این است که مخاط حلزون می‌تواند این موجود را خفه کند و از بین ببرد. درواقع این نقطه‌ضعفی است که برای خرس آبی مشخص شده است.

اندازه بزرگترین آن‌ها به کمتر از ۱/۵ میلی‌متر می‌رسد و سرعت حرکت‌شان نیز آنقدر کند است که به «جانور کندرو» یا تنبل معروف هستند. فسیل‌ها نشان می‌دهد که این جانور از ۵۳۰ میلیون سال پیش زندگی می‌کرده.





به یکی می گن به زنبورهایی که از کندو محافظت می کنن چی می گن؟
جواب می ده: می گن خسته نباشید.

مادر: علی بیا اسفناج بخور که آهن دارد.
علی: الان آب خوردم، می ترسم زنگ بزوم.



معلم: چرا در آخر ماه، ماه پنهان می شود؟
دانش آموز: آقا می رود حقوقش را بگیرد.



معلم در دیکته پای تخته گفت: صابون
شاگرد نوشت: سابون.

معلم: عزیزم صابون با ص است نه با س.
شاگرد: اشکال ندارد این هم کف می کند.



هیچ وقت از روی ظاهر، کسی را قضاوت
نکنید. مثلاً به قیافه سیب زمینی میاد این قدر
خوشمزه باشد.

یارو می ره یخ بخره پول کم میاره، می گه
از این سردتر ندارید؟



آیا می دانید درازترین شب سال، چه شبی است؟
شبی که قهر کنی و شام نخوری.



آن چیست که بسیارش کم است و آن
چیست که کمش بسیار است؟

آن چیست که هم در دهان است، هم
اسم دختر، هم اسم گل است؟

چه چیزی می تواند یک اتاق را پر کند اما
فضا را اشغال نمی کند؟

آن چیست که هرچه می دویم به او
نمی رسیم؟

من دریاچه هایی بدون آب، کوه های بدون
سنگ و شهرهایی بدون ساختمان دارم.
من چی هستم؟

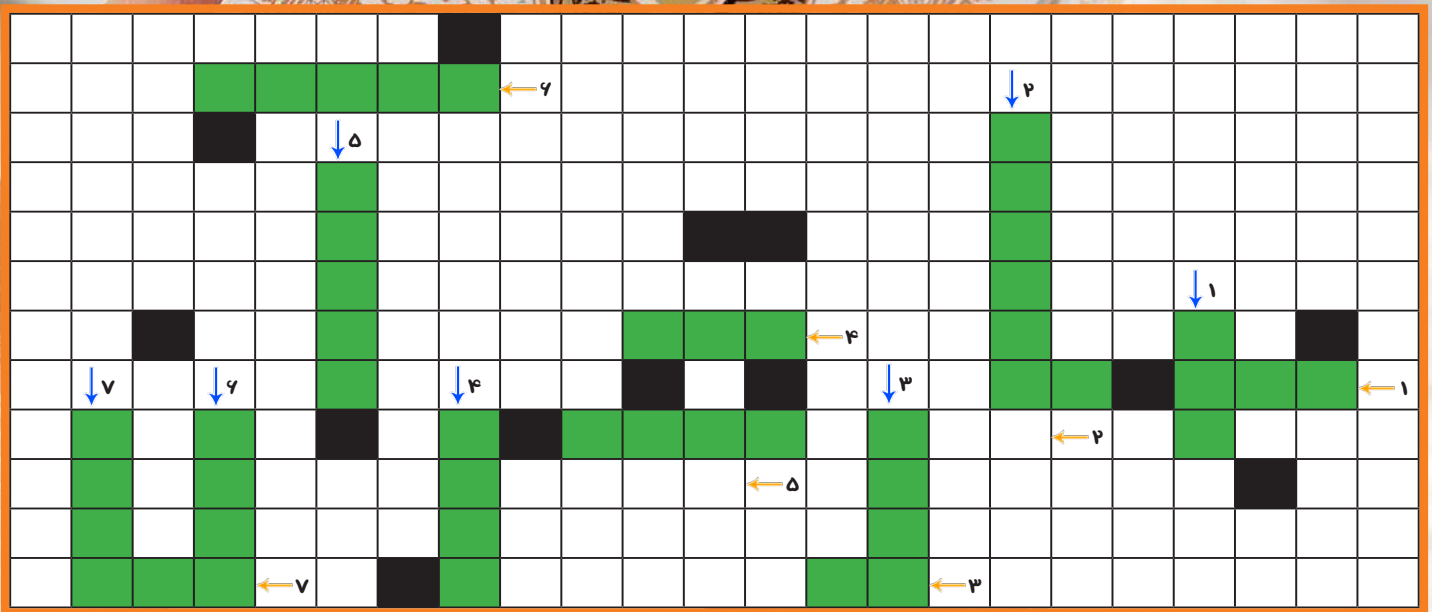
آن چیست که از شهرها و زمین ها عبور
می کند، اما هرگز حرکت نمی کند؟



جدول

سوالات افقی:

- ۱- یکی از سوره‌های قرآن که سجده واجب دارد. ۲- نام شهری که آرامگاه حضرت عبدالعظیم (علیه السلام) در آن است. ۳- به معنای دریاست. ۴- نام سوره‌ای در قرآن که به داستان حضرت سلیمان (علیه السلام) می‌پردازد. ۵- اطعمی که قبل از شروع اذان صبح می‌خورند. ۶- شبی در ماه مبارک رمضان که فضیلت بسیار دارد و قرآن در آن شب نازل می‌شود. ۷- سوره‌ای که در آغاز آن، خدا به ۲ میوه بهشتی قسم می‌خورد.



سوالات عمودی:

- ۱- کسی که به دیگران آب می‌رساند. ۲- آنچه در ماه رمضان، با شنیدن اذان می‌خوریم. ۳- چیزی که پس از قبولی حاجات بین دیگران توزیع می‌شود. ۴- فریضه‌ای واجب که انجام آن موجب پاکسازی سموم در بدن می‌شود. ۵- سوره‌ای در قرآن که در آیه ۵۹ آن به حجاب اشاره شده است. ۶- معنای دیگر آرامش است. ۷- در ماه مبارک رمضان با شنیدن آن، روزه هم آغاز و هم پایان می‌یابد.

چرا باید در انتخابات شرکت کنیم؟

با شرکت حداکثری در
انتخابات توطئه‌های
دشمنان را خنثی
می‌کنیم.

با شرکت در انتخابات
وحدت و یکپارچگی کشور
ایران را به گوش جهانیان
خواهیم رساند.

با انتخابات در مجلس
افرادی شایسته و متخصص
را انتخاب می‌نماییم و
مجلسی کارآمد خواهیم
داشت.



با شرکت در انتخابات
لبیک به مقام معظم
رهبری (مدظله‌العالی)
خواهیم گفت.

با شرکت در انتخابات
در سرنوشت کشورمان
سهیم خواهیم شد.

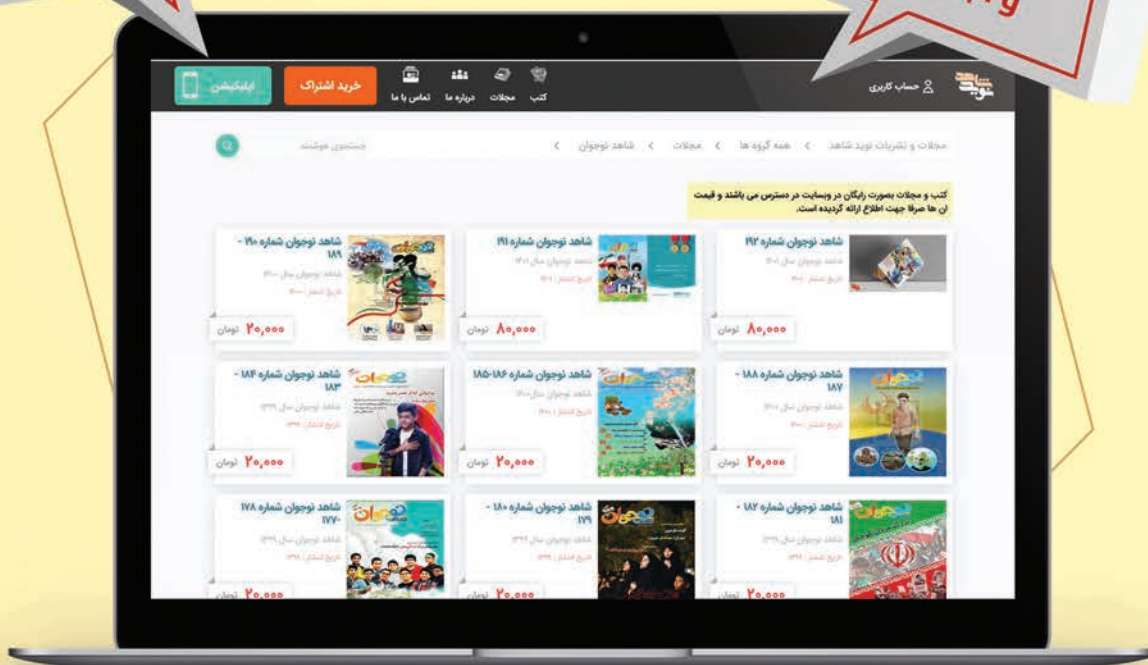
مشارکت حداکثری مردم
در انتخابات تامین کننده
امنیت کشور است.



در سامانه الکترونیک مجله شاهد نوجوان با ما همراه باشید.

مطالب متنوع،
سرگرم‌کننده
و جذاب

آموزش
مهارت‌های رفتاری
و اجتماعی



مجلات شاهد نوجوان را می‌توانید از سامانه الکترونیک مجلات
شاهد به آدرس mag.navideshahed.com دانلود نمایید.