

# نفسه جوان

ماهنامه فرهنگی - اجتماعی \* فروردین و اردیبهشت ماه ۱۴۰۰ \* قیمت ۲۰۰۰۰ تومان



آنچه در این شماره می‌خوانید:

- ۲۲ . . رسم نوروز در کشورهای دیگر . .
- ۳۰ . تغذیه در ماه مبارک رمضان .
- ۳۶ . . . . . معرفی باغ علم نوجوان . .
- ۲۲ . . . . . چگونه غواصی کنیم . .
- ۲۲ . . . . . خواص شگفت انگیز کیوی . .



## پاشو پاشو عیده!

از همان روزهای کودکی، عید که می‌شد بزرگ‌ترها می‌گفتند: عید، هر روزی است که در آن گناه نکنیم؛ یعنی یک‌جور تفاوت. چیزی درون احوال ما باید رخ بدهد که روزهایمان را عالی کند. همه‌چیز به ریشه و چراغانی و جشن نیست هرچند که آن‌ها هم لطف خودشان را دارند. حالا بعد از این‌همه روزی که به زور کرونا شبیه هم گذراندیم، اگر بالشت را پشت و رو کرده‌ای و دیگر طرف خنک ندارد، اگر نزدیک یخچال که می‌شوی جیغ می‌زنی، اگر گوشی همراهت شکایت تو را پیش تلویزیون برده و اگر فکر می‌کنی دیگر فرشی نمانده تا گل‌هایش را بشماری، برای یک پیشنهاد ویژه داریم. کافی است روز عیدی یک تکان مناسب به خودت بدهی و تنبلی را قربانی کنی و روزی را بسازی که مثل بقیه روزهایت نیست!

|               |    |
|---------------|----|
| سرمقاله       | ۵  |
| اخبار نوجوان  | ۶  |
| داستان مصور   | ۸  |
| گنج گرانبها   | ۱۰ |
| پیشنهاد       | ۱۲ |
| احکام         | ۱۴ |
| خاطرات        | ۱۶ |
| نوجوان قهرمان | ۱۸ |
| شهدای نوجوان  | ۲۰ |
| سنت ها        | ۲۲ |
| شگفتی خلقت    | ۲۴ |
| صفحه شما      | ۲۶ |
| روبه خدا      | ۲۸ |
| تغذیه سالم    | ۳۰ |
| نخبه ها       | ۳۲ |
| ایران من      | ۳۴ |
| علمی          | ۳۶ |
| حکایت         | ۳۸ |
| شعر           | ۴۰ |
| قهرمان من     | ۴۲ |
| داستان        | ۴۴ |
| مهارت آموزی   | ۴۶ |
| خواص میوه ها  | ۴۸ |
| مسابقه        | ۵۰ |

## فهرست

ماهنامه فرهنگی و اجتماعی  
شماره ۱۸۶-۱۸۵ اسفند ماه سال ۱۳۹۹  
قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

صاحب امتیاز: بنیاد شهید و امور ایثارگران  
مدیر مسئول و سردبیر: رحیم نریمانی  
مدیر اجرایی: خدیجه اکبری  
دبیر تحریریه: مریم حضرتی  
ناظر تولید: سیده فاطمه رضایی

همکاران این شماره:  
سارا صادقی-احمد رضا جعفری  
ابوالفضل کیمیایی-علی مولازاده،  
نجمه علی نقیان-اکرم جدیدی  
سپیده رضاوند و ...

همکاران گرافیک:  
مدیر هنری: محمد نباتی  
صفحه آرا: مریم حضرتی

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 الشعرای 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 می شود.  
\* مجله در تلخیص و ویرایش مطالب رسیده آزاد است.

\* مطالب رسیده بازگردانده نمی شود  
\* نقل مطالب مجله با ذکر مأخذ مجاز است



# عبادت دانش‌آموزی

امروز مهم‌ترین فعالیت دانش‌آموز  
کار درسی و کار تحصیلی است؛ واقعاً  
عبادت است. خودتان را، فکرتان را، دانشتان را،  
قدرت علمی‌تان را تقویت کنید.

۱۳۸۵/۷/۱۲  
رهبرانقلاب  
علم‌ها |  



نوجوانان هر کشور همچون زمینی آماده کشت هستند که آمادگی رشد و بالندگی در آنها فراهم است. نوجوانان با ذهن خلاق خود می‌توانند حتی دنیا را از نو بنا کنند و سبب رشد جامعه خود شوند. همانگونه که حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «هر نوجوان مانند نهالی است که با تولید اکسیژن، هوای تازه را به جامعه هدیه می‌دهد» و برای رسیدن به این هوای تازه مراقبت‌های جانبی نیز لازم است به همین منظور توجه به نیازهای جوانان، زمینه‌سازی برای رشد خلاقیت‌های ذهنی آنان از جمله مسایلی است که می‌تواند آینده کشور را تحت تاثیر خود قرار دهد.

سخن سردبیر



## اخبار نوجوان



۱

### طرح «تمیم» سال ۱۴۰۰ آغاز شد

کتابخانه‌های کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان در سراسر کشور با بیش از یک صد و ۳۰ هزار جلد کتاب و محصولات فرهنگی در ابتدای سال ۱۴۰۰ تجهیز می‌شود. این محصولات در قالب طرح «تمیم» (تامین محتوای یک‌پارچه مراکز کانون) شامل کتاب‌های برگزیده جایزه کتاب ماه و سال کودک و نوجوان از تولیدات کانون و دیگر ناشران حوزه کودک، کتاب‌های چاپ اول کانون پرورش فکری، مجموعه «چهل قصه»، و... به تمامی مراکز فرهنگی هنری کانون ارسال می‌شود. طرح «تمیم» به منظور حمایت از تولید کتاب حوزه کودک و نوجوان و پاسخ به نیاز مخاطبان کتابخانه‌های کانون پرورش فکری از بهار سال ۹۹ آغاز شده است.

### سونامی گیم با ۴۰ میلیون نوجوان ایرانی!

با توجه به سیاست اجبار در خانه ماندن و ضریب نفوذ موبایل در نوجوانان به دلیل آموزش از راه دور به بالای ۹۵ درصد، پیش‌بینی شده اکنون بیش از ۴۰ میلیون نوجوان سرگرم بازی‌های آنلاین باشند؛ اتفاقی که باید با تولید محتوای مناسب در فضای مجازی به نحو درستی جهت‌گیری شود. رقابت در بازار بازی‌های آنلاین از رقابت در محصولات فرهنگی واقعاً سخت‌تر است. بازار بازی‌های فضای مجازی برخلاف موضوعات سینما و موسیقی و کتاب در محیطی کاملاً خصوصی رقابت می‌کند. در راستای تولید محتوای مناسب در فضای مجازی برای بازی‌های آنلاین، پویش نوروزی «بازینو» همزمان با نخستین روز فروردین ۱۴۰۰ کار خود را آغاز کرد. آخرین آمار منتشر شده از تعداد بازی بازان ایرانی ویدئو گیم و بازی‌های موبایلی در سال ۹۸ نشان می‌دهد که بیش از کرونا حداقل ۳۲ میلیون نفر با متوسط ۹۰ دقیقه در روز از بازی رایانه‌ای استفاده می‌کردند.

این آمار با توجه به وقوع کرونا و رسیدن ضریب نفوذ موبایل در نوجوانان به دلیل آموزش از راه دور به بالای ۹۵ درصد، احتمالاً هم اینک به بیش از ۴۰ میلیون مخاطب ثابت با دقایق درگیری خیلی بالاتر افزایش پیدا کرده‌است. به عبارت دیگری اگر تعداد این افراد را با تعداد دانش‌آموزان کمتر ۱۵ میلیون نفر یا تعداد بازنشستگان و سایر قشرها مقایسه کنیم، می‌توانیم به جرئت بگوییم که هیچ موضوع گسترده‌ای (به جز شبکه‌های اجتماعی) به اندازه این مسئله فراگیر نشده‌است.



۲

۶

## کودکان و نوجوانان شهر میبد صاحب خانه می شوند

شهردار میبد گفت: ایجاد خانه کودک و نوجوان شهرستان میبد می‌تواند محلی امن و مطمئن برای پرورش استعدادها و بروز تفکر خلاق در کودکان باشد. علیرضا نقوی در صفحه اینستاگرام خود نوشت: «همکاری اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی، دادگستری و شهرداری می‌تواند اتفاق خوبی را برای کودکان و نوجوانان میبد رقم بزند. ایجاد خانه کودک و نوجوان شهرستان میبد می‌تواند محلی امن و مطمئن برای پرورش استعدادها و بروز تفکر خلاق در کودکان باشد. کلینیک حقوق کودک، دبیرخانه شهر دوستدار کودک، کتابخانه تخصصی کودک و نوجوان می‌تواند به عنوان واحدهای زیر مجموعه خانه کودک و نوجوان محسوب شود. حضور و همراهی اعضای شورای اسلامی شهر میبد در برگزاری برنامه‌های مختلف فرهنگی و اجتماعی و حمایت از کودکان و نوجوانان پستوانه‌ای برای ادامه این راه است.»



## نخستین گربه‌ای که به مدیریت رسید

پلیس ژاپن در اقدامی عجیب یک گربه را به علت کار خارق العاده‌ای که انجام داده بود به عنوان مدیر انتخاب کرد. کانال تلویزیونی NHK ژاپن تصاویری از «کوکو» را که از پلیس گواهی تقدیر دریافت می‌کند، پخش کرد و او را با لباس رسمی نشان داد. گربه یک روز را در سمت رئیس بخش سپری کرد و طی آن در سخنرانی درباره قوانین ایمنی ترافیک برای گروهی از دانش آموزان مدارس ابتدایی شرکت کرد و حتی روی کاغذی که این واقعه را مستند کرده بود امضا کرد و پنجه خود را روی آن گذاشت. سال گذشته، رفتار غیرمعمول کوکو به نجات یک انسان کمک کرد. او کنار جریان فاضلاب نشسته و به آب خیره شده بود، وقتی صاحب گربه به او نزدیک شد، متوجه پیرمردی شد که در جریان آب افتاده و در حال غرق شدن است. سر و صدای گربه در واکنش به پیرمردی که در آب افتاده بود و حضور صاحب آن موجب شد تا تیم امداد سریع وارد صحنه شوند و بلافاصله این مرد تحت مداوا قرار گیرد. کاربران شبکه‌های اجتماعی نیز از شنیدن این واقعه تعجب کرده و تصاویر و ویدئوی این گربه امدادگر را که لباس و کلاه نیروی پلیس ژاپن را پوشیده بود، بازنشر کردند.



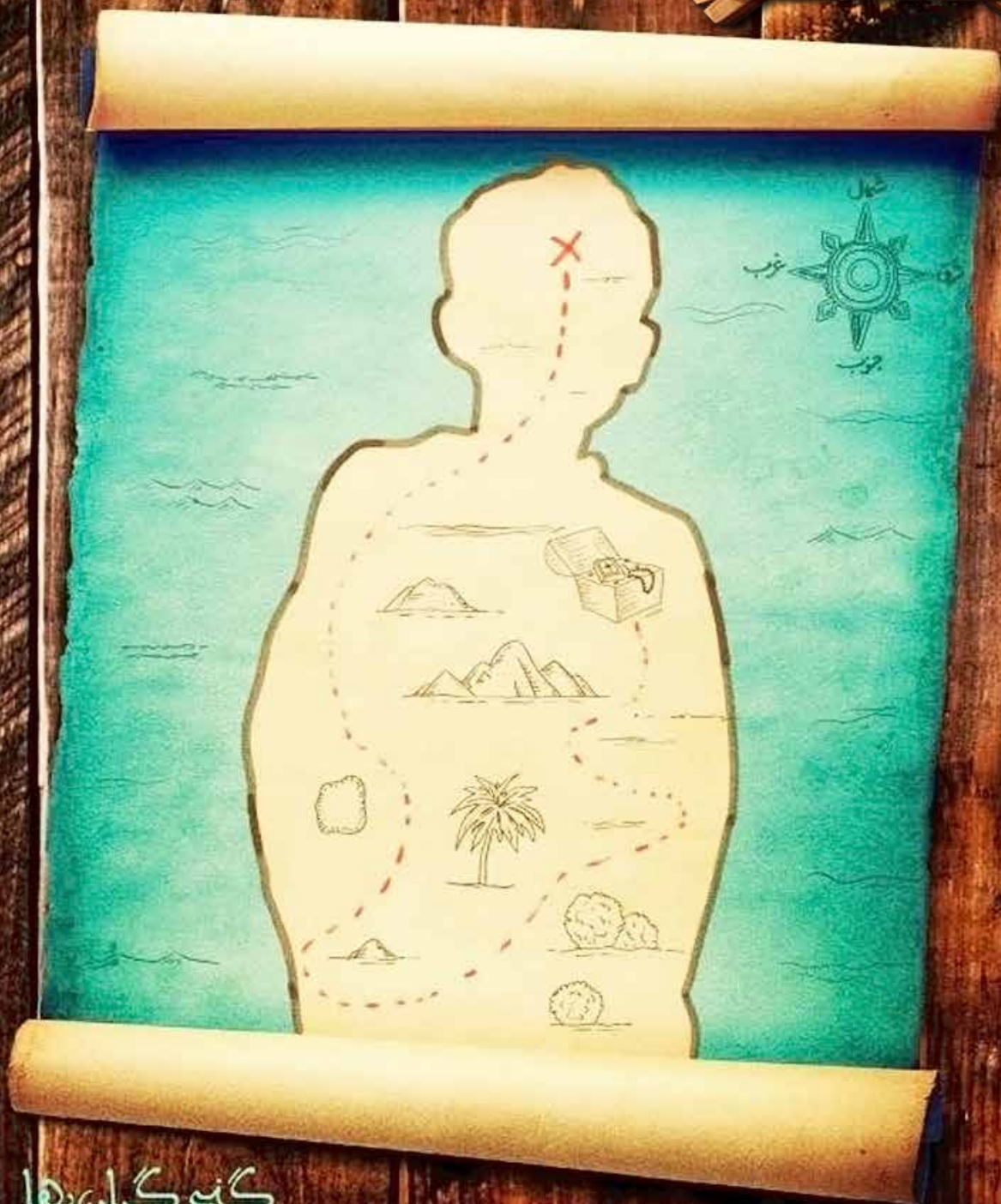
# افطاری ساده



یکی از سنتهای مورد تحسین رهبر انقلاب، افطاری دادن‌های ساده و بی‌پیرایه در مساجد و خیابان‌ها در ایام ماه مبارک رمضان است. در این «داستان مصور» برخی از جلوه‌های این سنت حسنه مرور شده است.







## گنج گرانبها

استعداد علمی، استعداد روحانی و معنوی و دینی، استعداد سیاسی و استعداد خُلقیات انسانی. همه اینها در وجود شما قرار دارد. شما یک گنج هستید؛ این گنج را باید استخراج کرد. چه کسی آن را استخراج می‌کند؟ خود شما.

۱۳۸۵/۷/۱۲  
رهبر انقلاب

# گره گشا

بنده از سابق با جوان‌ها مرتبط بودم و سال‌ها است که به این‌ها در مسائل گوناگون اعتماد می‌کنم، هرجایی که جوان‌ها وارد می‌شوند، گره‌های سخت را باز می‌کنند و مشکل‌گشایی می‌کنند.



۱۴۰۰/۱/۱  
رهبر انقلاب





## ۱ بجنورد

استان خراسان شمالی به مرکزیت شهرستان بجنورد در شمال شرق ایران است. بزرگترین شهرستان، بجنورد می‌باشد. تفرجگاه طبیعی و تاریخی بش قارداش در هفت کیلومتری بجنورد و در ابتدای جاده بجنورد به اسفراین قرار دارد. بشقارداش در زبان ترکی به معنی پنج برادر است. طبق این افسانه در روزگاران قدیم پنج برادر در شهر بجنورد زندگی می‌کردند که به دلیل مخالفت با ظلم و ستم حکمران تحت تعقیب ماموران قرار داشتند این پنج برادر به همراه هم گریختند و ماموران نیز آن‌ها را تا این مکان تعقیب کردند. پنج برادر از خدا طلب کمک کردند، در این هنگام پنج سوراخ در کوه ایجاد شد که برادران به آن‌ها پناه بردند و از سوراخ‌ها آب گوارایی جاری شد. تا سالها قبل و پیش از خشکسالیهای شدید تعداد چشمه‌ها پنج عدد بود که تمامی آن‌ها آب بسیار داشتند. البته بعضی از افراد ناآگاه این موضوع را این چنین نقل می‌کنند که چون پنج چشمه غار مانند سنگی وجود دارد نامشان بش قارداش شده است. آب چشمه بش قارداش در آبشناسی پزشکی جهت درمان بیماریهای تغذیه‌ای، اشکالات کبدی، صفراوی و ناراحتیهای دستگاه ادراری اهمیت خاصی دارد.

مکان: استان خراسان شمالی  
نشانی: تفرجگاه بش قارداش



## 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؟ بازی های جدید کدامند؟ با نرم افزارهای کاربردی شما را آشنا کنیم و کلی برنامه های جذاب که اوقات فراغت شما را می تواند به بهترین شکل پر کند، این صفحات را از دست ندهید.



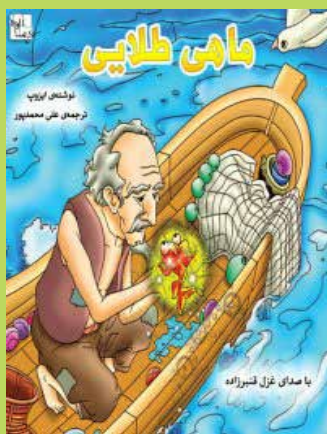
گردشگری

فیلم

کتاب

بازی

پیشنهاد  
بازی



## «کتاب آواره»

### بی خورشید»

نویسنده: امجد هادی محمدی

نام انتشارات: موسسه پژوهشی تاریخ ادبیات

سال انتشار: ۱۳۹۹

«روایت کتاب آواره بی خورشید،

داستان نویسنده‌ای است که

در سرزمین خود، یعنی ایران از

برخوردها و رفتارهای ناروایی که

با برخی از پناهندگان و کوچندگان

سرزمین دوست و همسایه و هم

فرهنگ با مردم افغان به ویژه

کودکان و نوجوانان آنها می‌شود،

دل گرفته و غمیگن است. در این

سرزمین برای این مردم مهربانی‌ها

هست، اما چرا نامهربانی‌ها باید

باشد؟ آن هم از گونه‌ای که زخم

بر دل آنها بنشانند؟ این داستان با

هدف همدلی و نشان دادن رنج‌های

یک کودک گریزان از جنگ و ستم

طالبان نوشته شده است، تا شاید

دل‌های کودکان و نوجوانان را با هر

نام و از هر کجایی به هم نزدیک

کند، پیوندی از راه فرهنگ و برای

دوستی‌ها و صلح پایدار.»

پیشنهاد  
کتاب



## گشت پلیس ۲

بازی موبایلی ساخته استودیو هنر نور و

حرکت به صورت آفلاین

بسیاری از کودکان دوست دارند در آینده پلیس شوند. بازی گشت پلیس که توسط استودیو هنر نور حرکت و با همکاری ناجا برای سیستم عامل اندروید عرضه شده است این امکان را به بازیکنان می‌دهد در نقش پلیس با مجرمان برخورد کنند استقبال بازیکنان ایرانی در بازی گشت پلیس ۱ بسیار زیاد بود، تعداد نصب این بازی در کافه بازار به بیش از ۳۰۰ هزار مورد رسید و همین قضیه باعث شد زمینه ساخت برای قسمت دوم این بازی فراهم شود. در گشت پلیس ۲ شخصیت اصلی بازی به اسم آرش، بعد از دو سال خدمت در واحد پلیس موتور سوار و بالا رفتن سطح تجربه و همچنین ارتقاء درجه به دلیل شجاعت و قابلیت‌های متعدد، به واحد پلیس گشت خودرو منتقل می‌شود. کاربران باید در نقش آرش انواع ماموریت‌های پلیسی در زمینه‌های مبارزه با مواد مخدر، دزدی، گروگانگیری، مبارزه با مجرمان و اشرار و غیره را به انجام برسانند.

پیشنهاد

فیلم



## بیست و یک روز بعد

کارگردان: محمدرضا خردمندان

تهیه کننده: محمدرضا شفا

نویسنده: محمدرضا خردمندان

بازیگران: ساره بیات، حمیدرضا

آذرنگ، امیرحسین صدیق، سینا

رازانی، جلال فاطمی، مهدی

قربانی، علیرضا استادی

فیلم تحسین شده ۲۱ روز بعد در جشنواره فجر داستان پسری است که علاقه دارد فیلمساز شود ولی مادرش مبتلا به سرطان و داروهای او بسیار گران است و پسر تلاش میکند پول داروها را جور کند و در این راه به مشکلات زیادی می افتد....

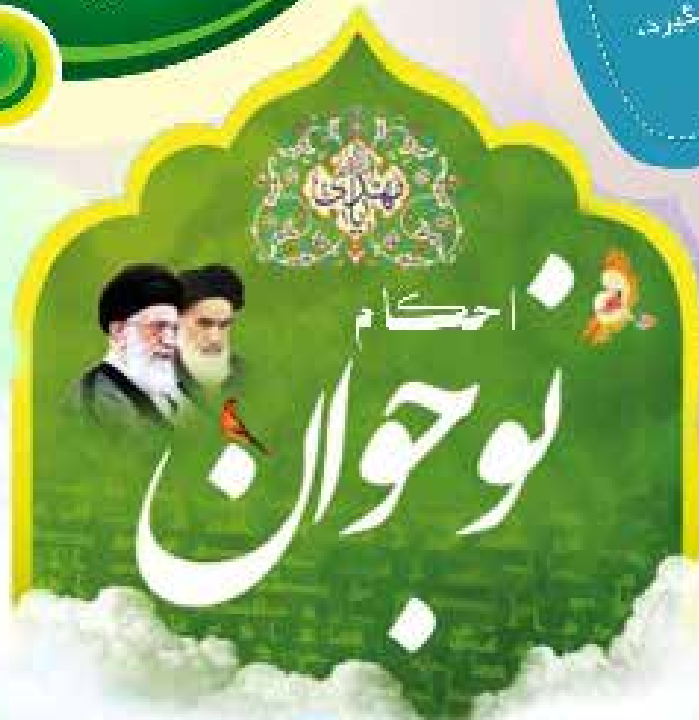
## احکام

اگر بعد از سلام نماز در سجده رکعت هلال نماز  
اشک افتد و اینکه من چیست؟

به شک پیش از پایان نماز نباید  
توجه کرد به شوط این که بر  
اساس یکی از دو طرفه شک نماز  
صحیح باشد، مثلاً اگر بعد از نماز  
چهار رکعتی بین رکعت سوم و  
پنجم شک کنیم نماز باطل است.

به طور کلی کسی که می خواهد  
وضو بگیرد باید همه کارهای وضو  
را خودش انجام دهد و اگر دیگری  
او را وضو دهد وضو باطل است اما  
اگر دیگری آب بریزد ولی خود فرد  
وضو بگیرد اشکالی ندارد گرچه  
کره است.

اگر بطری آب را کج کنیم تا کسی وضو بگیرد،  
اشکال دارد؟



اگر به سن بلوغ رسیده ای باید به هر مقدار از سود بانکی که تا سر سال خمس باقی مانده است، خمس پرداخت کنی.

من یک نوجوانم و چند ولایتیست که بولم را در بانک گذاشتم و هر ماه مقداری سود دریافت من کنم. دیروز دوستم گفت خمس بانکی سود دارد. آیا من باید خمس سود بانکی را بدهم؟

سلام دیروز بعد غروب آفتاب خوابیدم و بعد از نیمه شب بیدار شدم. حکم نماز من چه می شود باید به نیت قضا بخوانم یا ادا

باید نماز مغرب و عشاء را به نیت ماقی الخمه بخوانید یعنی نه نیت ادا کنید و نه نیت قضا.

نماز خواندن پشت به ضریح امام معصوم (ع) اگر موجب بی احترامی باشد حرام است هر چند که نماز در هر دو صورت صحیح است.

هفته پیش که برای زیارت رفته بودیم حرم امام رضا (ع) تا شروع کردم به نماز پدرم جلو رو گرفت و گفت پشت به ضریح نماز اشکال دارد... آیا این حرف درسته؟

من به پدر ۱۷ ساله ام و استاد زبانم توصیه کرده آهنگ خارجی گوش کنم. می خواستم بدونم گوش دادن به آهنگ خارجی (چه مرد چه زن) که باعث مقصده نشه اشکال دارد؟

اگر موسیقی به گونه ای باشد که به نظر عرف مردم مناسب مجلس حرام باشد، موسیقی حرام محسوب می شود و در این صورت گوش دادن به آن حرام است و تفاوتی بین موسیقی ایرانی یا خارجی نیست.

# خاطرات دانش آموزان شهید



## شجاعت‌ها و از خود گذشتگی‌های باور نکردنی در شلمچه شاهد بودیم

بخشی از خاطرات یکی از رزمندگان و هم‌زمان شهید محمد کشتکار در ارتباط با وضعیت عملیات کربلای ۸ بیان کردند را می‌خوانیم. در کربلای ۸ آنقدر عملیات سخت بود که برای گرفتن ۲۰۰ متر راه برای یک خط صاف این عملیات به وجود آمد، آن شب آتش به قدری سنگین بود که موشک‌هایی که در شهرها می‌زدند آنجا هم شدیدتر بود. باورش خیلی سخته اگر از آنهایی که در این عملیات بودند بپرسید شاید حرف من را تایید کنند، یک دکل داشتیم که چندتا از مهارهایش به خاطر موشک‌ها پاره شد، آنجا آنقدر شیمیایی زدند که نمی‌توانستیم از سنگر بیرون بیایم. ۸ سال جنگ ما یک طرف کربلای ۴، ۵ و ۸ هم یک طرف، یعنی شلمچه! عملیاتی که در این منطقه اتفاق افتاد یک طرف و تمام عملیاتها در کل جنگ هم یک طرف! یعنی گردان می‌خواست تعویض شود اما هنوز به خط نرسیده باید برمی‌گشت اکثراً شهید و مجروح می‌شدند خلاصه کربلایی بود. خود منطقه شلمچه هم داستان‌هایی دارد که اگر کسی بخواهد

خاطرات جنگ را بررسی کند شلمچه کافی است چون ۸ سال جنگ را جواب می‌دهد. شجاعت‌ها و از خود گذشتگی‌های باور نکردنی آنجا بود. ما در عملیات‌های فتح المبین یا بیت المقدس هزاران اسیر می‌گرفتیم ولی شلمچه اینگونه نبود وقتی آنجا میرفتیم، دشمن نمی‌توانست از سنگر بیرون بیاید از همانجا تیراندازی می‌کرد و روی سقف سنگر هم نیروهای ما تیراندازی می‌کردند و از اسارت خبری نبود. به روایتی ۴۵ تا گردان توپخانه در آنجا مستقر بود در آنجا وجب به وجب شهید دادیم «دیشب جایی بودم که یک بنده خدایی تعریف می‌کرد که من کربلا ۴ بودم گفتم چطور الان سالمی گفت نه مجروح شدم» یعنی سالم آمدن از آن منطقه درصدش خیلی کم بود یا مجروح یا شهید می‌شدند، خیلی عجیب بود. محمد کشتکار که متولد ۱۳۵۰ بود از سال ۱۳۶۰ در بسیج دانش‌آموزی قم و پایگاه مقاومت شهید چمران فعالیت داشت و از سال ۱۳۶۵ به جبهه رفت و در مناطق مختلف عملیاتی از جمله منطقه عمومی خیر، جزایر مجنون و شلمچه به عنوان بی سیم چی گردان‌های حضرت معصومه (س) و سیدالشهدای لشکر علی بن ابی طالب (ع) حضور داشت در حالیکه شانزده سالگی را هم تمام نکرده و هنوز دانش‌آموز بود در ۲۲ فروردین ۱۳۶۶ در عملیات «کربلای ۸» در منطقه شلمچه به شهادت رسید.

## شهیدی که با نثار خون خود به اسلام خدمت کرد

شهید سید محمد تقی مرادیانی فرزند اسماعیل در حالی که ۱۲ سال بیشتر نداشت در جبهه بازی دراز در یک عملیات چریکی توسط مزدوران بعثی به درجه رفیع شهادت نائل آمد.

شهید سید محمد تقی مرادیانی در سال ۱۳۴۸ در روستای مومنک پای چک از توابع نورآباد لرستان در یک خانواده مذهبی دیده به جهان گشود. وی دوران کودکی را وقف تحصیل در دبستان و مدرسه نمود. تا سال دوم راهنمایی ادامه تحصیل نموده و پس پیروزی انقلاب اسلامی چون علاقه زیادی به این انقلاب داشت تحصیل

را رها نمود و به دعوت حضرت امام لیبیک گفته و به جبهه حق علیه باطل شتافت تا شاید با نثار خون رنگین خود بتواند به اسلام و مسلمین خدمتی کرده باشد، هر چه به او می‌گفتند که چرا ترک تحصیل کردی و به سراغ درست نمی‌روی در جوابی می‌گفت در حال حاضر جنگ و دفاع از انقلاب اسلام برای من از خواندن درس مهمتر است. سرانجام وی در تاریخ ۱۸/۴/۱۳۶۰ در جبهه بازی دراز در یک عملیات چریکی توسط مزدوران بعثی به درجه رفیع شهادت نائل آمد.

### بخشی از خاطرات شهید محمد تقی مرادیانی

خانواده اش می‌گویند که قبل از رفتن به جبهه یک عدد کارد همراه خود داشت وقتی که پرسیدیم این را برای چه همراه داری می‌گفت می‌خواهم هر وقت در جبهه گرفتار بعثی‌های کافر شدم تسلیم نشوم بلکه تا جایی که می‌توانم دفاع کنم و شکم آنها را پاره کنم.

# کسب رتبه برتر جشنواره کارآفرینی دانش آموزی توسط نوجوان نخبه

علمی-ورزشی مسیر ناهموار را با گام‌های استوار طی خواهم کرد. این دانش آموز نابغه با بیان برخی مشکلات در مسیر علمی می‌گوید: در حال حاضر برای ثبت اختراعاتم موانعی وجود دارد اما به مساعدت برخی مسئولان در سازمان ثبت اختراعات کشور، برای حل مشکلات امیدوار هستم. این جوان نخبه می‌افزاید: علاوه بر تحصیل و تلاش برای کسب مقام‌های برتر علمی علاقه فراوانی به ورزش دارم؛ از سه سالگی در رشته ورزشی ژیمناستیک فعالیت داشته‌ام و در حال حاضر به صورت حرفه‌ای در این رشته ورزشی در سطح یک بین‌المللی مشغول به مربیگری نیز هستم. وی می‌گوید: در حال حاضر مربی ۶۰ نفر از ورزشکاران علاقمند به رشته ورزشی ژیمناستیک هستم. همچنین در مسابقات ژیمناستیک شهرستان ورامین و پیشوا مقام سومی را کسب کردم.

این جوان نخبه در پایان با اشاره به علایق شغلی و تحصیلی خود اظهار می‌کند: علاقه زیادی به رشته وکالت دارم و از آنجا که در بسیاری از رقابت‌های علمی مقام‌های برتر را کسب کرده‌ام اما در رشته علوم انسانی ادامه تحصیل می‌دهم و تنها آرزویم این است که وکیل لایقی شوم تا بتوانم حق افراد و خانواده‌های نیازمند را برگردانم.



در کسب رتبه‌های برتر علمی را تلاش‌های بی‌دریغ مادرش به عنوان یک زن سرپرست خانوار می‌داند و می‌گوید: حمایت‌های مادی و معنوی کمیته امداد نقش بی‌مانندی در کسب موفقیت‌ها در عرصه‌های علمی داشته است. وی به اشاره به مشکلات پیش آمده در مسیر تحصیل از جمله بیماری مادر، می‌افزاید: با حمایت‌های کمیته امداد مدتی است مشکلات مالی و بیماری مادرم برطرف شده و با فراغ خاطر بیشتری به درس و علم‌آموزی می‌پردازم. یارمحمدی از دغدغه‌های خود می‌گوید و معتقد است: در حال حاضر تنها مشکل من و خانواده‌ام مساله مسکن و اجاره خانه است که امیدوارم در این زمینه هم کمیته امداد مسکن خانواده ما را تامین کند تا با آرامش بیشتری به پیشرفت‌های علمی بپردازم زیرا من برای رسیدن به اهدافم و پیشرفت‌های

دانش آموز تحت حمایت کمیته امداد به عنوان یکی از موفق‌ترین جوانان استان تهران در عرصه‌های علمی-ورزشی معرفی شده است. دانش آموز مددجوی کمیته امداد در حال حاضر به عنوان جوان‌ترین نخبه شناخته شده است. این دانش آموز نخبه مددجو از نوجوانی در عرصه‌های علمی-ورزشی گوی سبقت را از هم‌قطاران ربوده است و در ۱۷ سالگی رتبه برتر کشوری در پنجمین دوره جشنواره کارآفرینی دانش آموزی دانشگاه علم و صنعت را به افتخارات خود افزوده است کسب رتبه اول در جشنواره استارت‌آپ دانش آموزی و کسب مقام برتر استانی در چهاردهمین جشنواره ملی پروژه‌های دانش آموزی تبیان از دیگر افتخارات این نوجوان نخبه بشمار میرود. زهرا یارمحمدی مهمترین عامل موفقیت خود

## دانا و توانا

**روی دیگر دانایی، توانایی است.**

دنیای غرب به برکت دانش خود بود که توانست برای خود ثروت و نفوذ و قدرت دوپست ساله فراهم کند و با وجود تهی‌دستی در بنیان‌های اخلاقی و اعتقادی، با تحمیل سبک زندگی غربی به جوامع عقب‌مانده از کاروان علم، اختیار سیاست و اقتصاد آنها را به دست گیرد.

مجله علمی-تخصصی  
پژوهش‌های علمی







# «قاسم» نوجوان کوچکترین شهید «حشد الشعبی»

«سیف القاسم» لقب دیگر او البته پیش از شهادت بود. «قاسم» بر خلاف بسیاری از هم سن و سالان خود که تنها به فکر مشق کردن درس‌های مدرسه بودند، انجام تکلیف دیگری را بر خود واجب‌تر می‌دید. او درس و مدرسه را رها کرد و برای انجام تکلیف اصلی خود راهی جبهه‌های نبرد علیه تروریست‌های تکفیری شد. دیری نگذشت که حکایت دلیری «قاسم» مشق شب دوستان هم کلاسیش شد.

این شهید نوجوان، هر ساله در ایام محرم در موکب‌های عزاداری نقش حضرت قاسم فرزند امام حسن مجتبی (ع) را ایفا می‌کرد. یک روز قبل از شهادتش، پدر و برادر او طی تماسی تلفنی با او سعی کردند به همین بهانه او را به خانه بازگردانند. پدر و برادر «قاسم» به او گفتند موکب عزای حسینی در انتظار توست تا نقش حضرت قاسم را ایفا کنی؛ اما او پاسخ داد که حضرت قاسم و امام حسین (ع) اینجا و در کنار ما هستند. او تاکید کرده بود باز نخواهد گشت تا اینکه به شهادت برسد.

سرانجام این نوجوان ۱۵ ساله در تاریخ ۱۳۹۴/۷/۲۵ و در شهر بیجی واقع در شمال تکریت به قافله یاران امام حسین (ع) پیوست.

شهید «قاسم الکلابی» که ۱۵ سال سن بیشتر نداشت، هر سال در ایام محرم نقش حضرت قاسم فرزند امام حسن مجتبی (ع) را در موکب‌های عزاداری ایفا می‌کرد.

پایگاه تخصصی حریم حرم نوشت: حکایت حماسه آفرینی‌ها و از جان گذشتن‌های مجاهدان و رزمندگان مقاومت اسلامی این روزها زیاد شنیده می‌شود اما داستان «قاسم» نوجوان کمی فرق می‌کند. شنیدن ماجرای شهادت نوجوانی ۱۵ ساله که از قضا اسمش هم «قاسم» است، داستانی آشنا را برای ما تداعی می‌کند؛ داستانی از جنس کربلا.

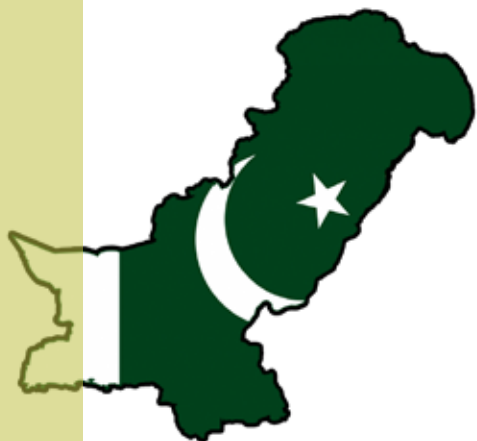
متولد سال ۲۰۰۰ میلادی (۱۳۷۸ شمسی) و از اهالی منطقه نعمانیه عراق بود؛ هنوز ۱۵ سالش تمام نشده بود که به ندای مرجعیت شیعه برای پیوستن به صف مجاهدان جهت مقابله با تروریست‌های تکفیری داعش لبیک گفت.

«قاسم» با شهادتش لقب کوچک‌ترین شهید «حشد الشعبی» (بسیج مردمی عراق) را به خود اختصاص داد.

گردآوری: سارا صادقی  
منبع: شبستان



## نوروز در پاکستان



از خصوصیات بارز نوروز در پاکستان برپایی مسابقات کهن است، مسابقه‌هایی چون اسب دوانی و کشتی است. پاکستانی‌ها خوراکی‌هایی شیرین مانند حلوا، شکلات، الو گبی (غذایی که از سیب زمینی و گلم کلم درست می‌شود)، گلاب جامون (یک نوع شیرینی پاکستانی)، رس ملائی (دسر)، شکم پاره، کریم رول (یک نوع شیرینی که افغانی آن هم وجود دارد)، سوهان، حلوا و شیرینی به یکدیگر تعارف می‌کنند و آمدن فصل بهار را نوید می‌دهند.

## نوروز در جمهوری آذربایجان



پختن و سرو سمنو از مهم‌ترین آداب در هنگام نوروز و در آذربایجان می‌باشد، سمنو نشانه‌ی برکت است. آذری‌ها خانواده‌های داغ دار را در ایام نوروز از یاد نمی‌برند، به دیدار آن‌ها می‌روند و با هم به زیارت قبرهای خویشاوندان از دست رفته می‌روند.

## آداب و رسوم نوروز در کشورهای اسلامی

جشن نوروز که مصادف است با تحویل سال نو برای ایرانیان یک جشن باستانی است، و از ماه‌ها پیش از فرارسیدن این عید بزرگ مردم در تکاپوی آماده شدن برای جشن گرفتن آن هستند اما نوروز در کشورهای همسایه چگونه برگزار می‌شود! در این گزارش به آداب و رسوم نوروز در چند کشور اسلامی اشاره شده که در ادامه می‌توانید بخوانید:

## نوروز در ترکمنستان



همه‌ی شهر را تزئین کرده و با آب و جارو کردن آن را برای رفت و آمد مهمانان خود مهیا می‌سازند.

مردم ترکمن در مراکز عمومی به رقص، آواز و پایکوبی می‌پردازند و شادی خود را از آمدن بهار نشان می‌دهند. علاوه بر این موارد، مسابقات اسب سواری در میان ترکمن‌ها ریشه‌ای بسیار قدیمی دارد و از فعالیت‌های مورد علاقه‌ی آن‌ها است، این مسابقات در ایام عید در جای جای ترکمنستان برگزار می‌شود و به بساط شادی و شور نوروز خاتم می‌زند.

## نوروز در تاجیکستان



یک مراسم جالبی به نام بلبل خوانی در این کشور وجود که در آن گل‌هایی که از مراسم گل گردانی جمع آوری کرده‌اند را در مکان‌های خاصی جمع می‌کنند و سپس در کنار گل‌ها به خواندن آوازهایی با مضمون بهاری آغاز می‌کنند.

به این دلیل که کشاورزان آخر فصل را بهترین زمان برای کاشت محصولاتشان می‌دانستند با به پایان رسیدن سال و فرارسیدن نوروز به جشن و پایکوبی می‌پرداختند تا برکت و محصولات نو را به همگان نوید دهند، اما سنت امروزه آن‌ها این است که گرد آتش جمع می‌شوند و به رقص و پایکوبی می‌پردازند و به صورت سوری یادی از مراسم کشاورزان در گذشته می‌کنند.

یکی از جالب‌ترین رسومات در تاجیکستان مراسم گل گردانی است. تاجیک‌ها از مناطق طبیعی اطرافشان گل می‌چینند و به یکدیگر می‌دهند تا آمدن بهار را خبر بدهند.



## نوروز در ازبکستان

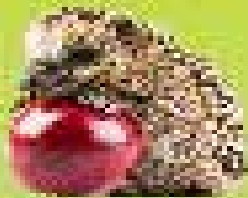


یکی از رسم‌های جالب ازبک‌ها به مناسبت عید نوروز کاشتن نهال و توجه به پاکیزگی محیط پیرامون است که از آداب قابل توجه و محسوس در این ایام است. پختن سمنو و چشیدن این خوراکی خوشمزه در ازبکستان نیز رواج دارد، ازبک‌ها گاهی در سمنو سنگ ریزه می‌ریزند و اعتقاد دارند این کار نشان دهنده‌ی مشکلاتی است که در زندگی با آن رو به رو خواهیم شد. ازبک‌ها هم رسم دارند که برای عید نوروز سبزه پرورش دهند.



## نوروز در افغانستان

در مزار شریف که یکی از ولایت‌های افغانستان است، کوهستان و تپه‌های زیادی وجود دارد که روی آن‌ها گل‌ها و گیاهان خاصی از جمله لاله‌ی وحشی و گل سرخ می‌روید، با دیدن این گل‌ها مردم از افغانستان به سوی مزار شریف می‌روند تا روئیدن گل‌ها را روی تپه جشن بگیرند. افغان‌ها نوعی آجیل به نام هفت میوه افغانی در زمان عید نوروز برای پذیرایی از مهمانان خود تهیه می‌نمایند که شامل پسته، فندق، کشمش و ... می‌شود.



## جوجه تیغی یا خارپشت

جوجه تیغی یا خارپشت به جانوران پستانداری گفته می شود که در خانواده خارپشت ها (نام علمی: Erinaceidae) قرار می گیرند. گاه تشی نیز به دلیل خارهایی که بر پشت آن قرار دارد جوجه تیغی و خارپشت نامیده می شود اما تشی جانوری کاملاً متفاوت از راسته جوندگان است، در حالی که جوجه تیغی ها کوچکتر و همه چیزخوار و از راسته پستانداران حشره خوار هستند





جوجه تیغی‌ها اغلب در هنگام احساس خطر خود را به صورت گلوله در می‌آورند به طوری که تمام تیغ‌های آن‌ها رو به سمت بیرون قرار می‌گیرد.

تمام گونه‌های جوجه تیغی از این مکانیسم دفاعی بهره‌مند هستند اما موفقیت آن‌ها بستگی به میزان تیغ‌هایشان دارد. به همین دلیل گونه‌هایی از جوجه تیغی وجود دارند که از تیغ‌های کمتری برخوردار بوده و بیشتر تمایل دارند از دشمن فرار و گاهی به او حمله کنند و از تیغ‌هایشان به عنوان آخرین حربه استفاده کنند.

در مجموع ۱۷ گونه جوجه تیغی در نقاط مختلف آسیا، اروپا، آفریقا شناسایی شده که در پنج رده زیستی جای می‌گیرند. جوجه تیغی‌ها از پستانداران اولیه به شمار می‌روند و مثل اغلب آن‌ها به زندگی شبانه و رژیم غذایی حشره‌خواری عادت کرده‌اند. جوجه تیغی به وسیله خارهای که بر پشتش قرار دارد از خود دفاع می‌کند. این خارها در واقع موهایی توخالی هستند که کراتین موجود در آن‌ها باعث تیزی و سفتی شده‌است و برخلاف باور عمومی سمی نیست.

جوجه تیغی دشمنان طبیعی زیادی مثل پرندگان شکاری به ویژه جغدها، راسو، روباه، گرگ، گورکن و خدنگ دارد اما شکار جوجه تیغی بالغ برای دشمنان طبیعی آن بسیار دشوار است. شاه‌بوف از شکارچیان است که در شکار جوجه تیغی تبحر دارد. در بریتانیا گورکن دشمن طبیعی اصلی جوجه تیغی است و مشاهده شده که در مناطقی که جمعیت گورکن در آن فراوان است جمعیت جوجه تیغی کم است.

جوجه تیغی‌ها غذای خود را عمدتاً به کمک حس بویایی می‌یابند. جوجه تیغی‌ها در مقایسه با اندازه جثه‌شان زیاد غذا می‌خورند. در سرمای زمستان هنگامی که غذا دیگر به وفور در دسترس نیست به خواب زمستانی می‌روند و از ذخیره چربی که در فصل فراوانی غذا ذخیره کرده‌اند استفاده می‌کنند.



تصمیم گرفتیم در این 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 نموده اید.

صفحه شما

دختر سردار شهید محمد رحیم بردبار

# دلنوشته های شما

داشتم در کنارم باشی تا سر بر زانویت بگذارم و درد دلهايم را برایت بگويم. دلم می خواست کنارت بنشینم تا برآیم حرف بزنی و با سخنان شیرین مرا راهنمایی کنی. ای کاش بودی تا من هم در کنار تو به خود ببالم. اما نه! حالا که فکر می کنم می بینم اکنون زمانی است که باید بیشتر به تو افتخار کنم چون تو شهیدی و شهید زیباترین تفسیر عشق و شجاعت و ایثار است. فقط با سوز دل و اشک چشمم می خواهم بگويم که سخت ترین روز زندگی من و برادرم آن بود که باید با دستان کوچکیان کلمه بابا را مشق کنیم و صدا بکشیم، آخر ما که در زندگی خود هرگز پدر را ندیده و کسی را بابا صدا نکرده بودیم و مفهوم جمله بابا آب داد بی معنی است، شاید سخت ترین روز زندگی فرزندان شاهد، همان روزی بود که باید کلمه بابا را مشق می کردند. پدرم دوست داشت چون زینب کبری (س) پیام آور قیام ایران باشم اگر چه کوچکتر از آنم که خود را با بزرگ بانوی جهان مقایسه کنم ولی سعی می کنم همچون زینب کبری (س) هرگز برادرم را تنها نگذارم و تا پای جان از اسلام دفاع کنم. من که دگر از نداشتن پدر ناراحت نیستم چرا که با دیدن چهره نورانی و دلسوز علی زمان (امام خامنه ای) سیمای پدر را تجسم می کنم و هرگز احساس یتیمی نمی کنم. می خواهم زینب باشم و الگوی دختران هم سن و سال خود. می دانم دخترانی که امروز اینگونه عفت خود را به حراج گذارند چون من دل سوخته ای ندارند و بدانند که آرامش امروزمان را مدیون چه کسانی هستیم و به دختران دور و بر خود می نگرم که چگونه از حضور فیزیکی پدر خود بهرمنداند و هر آنچه که می خواهند برایشان مهیا می شود، کمبودی ندارند.

دلم، بهانه پدر را گرفته است. به من گفتند باید حرف دلم را در جمع همزمان پدر و دیگر بسیجیان بگويم. از کجا بگويم؟ از شهیدان که معراج مردان مومن اند یا از شهید که زنده تاریخ است؟ به راستی هنوز برایم واژه شهادت هجی نشده است، چرا که برایم سخت است که باور کنم که کسانی جان خود را به خطر انداختند و به دره های آتش قدم نهادند و آماده شدند در جوی خون بغلتند، آن هم در چه روزهایی؛ روزهای زیبا نوجوانی و جوانی. برای من که نوجوانی هستم و هر روز منتظر روزهای طلایی جوانی، مردانگی این جوانان باور کردنی نیست. آنان جز عشق به خدا چیزی در دل نداشتند و با همین دلهای عاشق به جنگ با قدرتمندترین ارتش خاورمیانه رفتند و بعد از هشت سال دفاع مقدس بالاخره دشمن را به زانو درآوردند. امروز یادگاران دفاع مقدس در این جمع حضور دارند. می دانم که گذشت زمان داغ دلتان را سنگین تر می کند. می دانم هرگز لحظه ای از یاد جزیره مجنون آبادان و خرمشهر فاو و مهران که قتلگاه پدرم بود، غافل نمی شوید. با ما بگوئید که شاهد چه ایثارگری هائی بودید، لحظه شهادت آن نوجوانی که با لب تشنه در کنار شما به شهادت رسید چه حالی داشتید؟ و بگوئید چگونه می توانید زندان دنیا را تحمل کنید و با زرق و برق آن دست و پنجه نرم کنید؟ شنیدم مولایم برای فرزندان خود بهترین پدر و با ارزش ترین الگو بود نه تنها برای فرزندان خود بلکه برای تمامی یتیمانی که سایه پدر بر سر نداشتند. من هم آرزو داشتم پدرم را در کنار خود بینم. پدر جان آیا می شنوی چه می گويم؟ می دانم که می شنوی. دوست

## توصیه های مهم بهداشتی برای مقابله با ویروس کرونا جهت ورود به مسجد



# نوجوانان و قصه‌هایی از مسجد و نماز



حمید روی تخت بیمارستان بود. ملافه‌ی سفیدی سرش کشیده بود و آرام آرام اشک می‌ریخت. دو روز بود که از عمل او می‌گذشت. حمید حوصله‌اش حسابی سر رفته بود. او یک غصه‌ی بزرگ دیگر هم داشت. او فکر می‌کرد در اتاق بیمارستان نمی‌تواند نماز بخواند. دلش برای مسجد، بچه‌های مسجد و تکبیر گفتن در نماز جماعت تنگ شده بود. یک‌دفعه صدای در آمد. نگاه حمید به آقای سبحانی، روحانی مسجد، افتاد. او با دوستان حمید به عیادتش آمده بودند. آن‌ها با حمید سلام و احوالپرسی کردند. آقای سبحانی دست حمید را در دست گرفت و برای شفایش دعا کرد و بچه‌ها آمین گفتند. آقای سبحانی گفت: «حمیدجان! چیزی احتیاج نداری؟» حمید گفت: «نه. فقط از این ناراحتم که نمی‌توانم از روی تخت بلند شوم و نماز بخوانم.»

آقای سبحانی گفت: «می‌توانی تیمم بگیری و نشسته و حتی خوابیده نماز بخوانی.» حمید گفت: «خوابیده؟» آقای سبحانی رساله‌ی کوچکی را که همراه آورده بود، باز کرد و گفت: «بگیر، خودت بخوان.»

کسی که نمی‌تواند ایستاده نماز بخواند، باید نشسته بخواند و اگر نشسته هم نمی‌تواند بخواند، باید خوابیده بخواند.

آقای سبحانی گفت: «خدا دوست دارد در هر حال بندگان را با او گفت‌وگو کنند و صدای آن‌ها را بشنود؛ مخصوصاً در تنهایی‌های بیمارستان خداوند به تو توجه بیشتری دارد.»

حمید خوشحال شد. آقای سبحانی و دوستان حمید نیم ساعتی کنار حمید نشستند. آقای سبحانی به ساعت نگاه کرد و گفت: «حُب حمیدجان، ملاقات تمام است. ان‌شاءالله زود خوب شوی و دوباره به مسجد بیایی. فقط قول بده اگر ما مریض شدیم، تو هم به عیادت مان بیایی و برایمان کمپوت بیاوری. قول می‌دهی؟»

حمید گفت: «چشم، حتماً می‌آیم و کمپوت می‌آورم!»

آقا گفت: «نگو چشم می‌آیم. بگو خدا نکند که مریض بشوید.»

حمید خندید، بچه‌ها هم خندیدند.



توصیه‌های دکتر شهاب  
اولیایی رژیم شناس:

## تغذیه در ماه مبارک رمضان برای بچه‌ها و نوجوانان در شرایط کرونا



بنابراین سحری باید مفصل‌ترین وعده غذایی در طول ماه رمضان باشد، باید حاوی پروتئین در حد کفایت، کربو هیدرات‌ها در حد مناسب و خوب و چربی متناسب باشد مثل یک وعده ناهار خوب می‌توانیم آن را در نظر بگیریم. در وعده سحری باید از غذاهای پروتئین دار مثل کتلت و کباب که باعث عطش و تشنگی می‌شود پرهیز کرد غذاها هم خیلی خشک نباشد مثل کوکو، فست‌فودها و کالباس هم می‌تواند باعث تشنگی شود. یکی از بهترین گزینه‌ها برای سحری وعده خورشت‌ها به همراه برنج است یا غذاهای برنجی مخلوط مثل لوبیاپلو که هم کربوهیدرات و

به طور کلی بحث روزه داری و سیستم ایمنی بحث مهمی است که خصوصاً در سال گذشته با شیوع کرونا جدی‌تر شد برخی اعتقاد داشتند که روزه‌داری می‌تواند باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شود و بعضی‌ها به تضعیف آن معتقدند. در وعده‌هایی که غذا می‌خوریم ملاحظاتی را در نظر بگیریم زمان مناسب را به غذا خوردن اختصاص دهیم، مثلاً سحری هول و هولکی یا تند خوردن اشتباه است و برخی هم از فرط گرسنگی در وعده افطار آنقدر سریع غذا می‌خورند که سیستم گوارششان را تحت فشار زیاد قرار می‌دهند. قندخون اگر کنترل شود و در نوسان نباشد سیستم بدن می‌تواند به سلامتی خود ادامه دهد



پروتئین گیاهی خوبی دارند می‌تواند نیاز بدن را کاملا مرتفع کند.

خوردن میوه و سبزی بسیار با اهمیت است که می‌تواند آب و فیبر مورد نیاز بدن را تامین کند و هم ویتامینها و مینرالها را برای بدن فراهم کند. از خوردن غذاهای شور، تند و پر ادویه در این وعده باید پرهیز کنیم به مصرف غلات، حبوبات و لبنیات باید توجه کنیم تا بتوانیم یک وعده مناسب سحری داشته باشیم. وعده افطار باید سبک و کم حجم باشد چیزی شبیه صبحانه، پس بهتر است شروع افطار با آب گرم، چای یا شیر باشد از نوشیدنی های سرد باید پرهیز کرد بعد از آن می‌توانیم از خرما، کشمش یا مقداری عسل استفاده کنیم چون قند خون را کنترل می‌کند و می‌تواند جلوی اشتهای افراطی را بگیرد. یکی از انتخاب‌های خوب برای وعده افطار نان، پنیر و سبزی است که خوشمزه، مفید و سبک است. در خصوص مصرف زولبیا و بامیه توصیه می‌شود که خیلی کم و متعادل باشد چون به شدت پرنرژی، چرب و شیرین است بنابراین برای سلامتی می‌تواند مضر باشد پس بهتر است از گزینه های طبیعی مثل خرما، عسل و کشمش استفاده شود چون قند طبیعی دارد و دیر جذب است.

نکته‌ای که باید به آن توجه شود این است که فاصله مصرف شام با خوابیدن باید لحاظ شود یک فاصله حداقل یک ساعت نیم الی دو ساعته باشد. یکی از فاکتورهای بسیار مهم در ماه مبارک رمضان پیشگیری از کم آبی بدن است که آن را با مصرف میوه، سبزی، مایعات، شیر و آب در ساعاتی که امکانات غذا وجود دارد می‌توانیم برای بدن فراهم کنیم. نکته بسیار مهم در ماه رمضان خواب کافی است در این ماه ممکنه خوابها بهم بریزد، بحث خواب در تقویت سیستم ایمنی بدن بسیار مهم است حداقل باید ۶ تا ۷ ساعت خواب با کیفیت داشته باشیم. در ماه مبارک رمضان به بحث ورزش حتما توجه کنیم باید ورزش سبک هوازی را انجام داد که بدن آمادگی خود را از دست ندهد بهترین زمان برای ورزش هم یک ساعت مانده به افطار است.



## خواهران نخبه ورزشی که از دل البرز رشد کردند



کمیته انفرادی نونهالان شوم. وی افزود:  
مقام اول رشته کمیته انفرادی شانزدهمین  
دوره مسابقات قهرمانی بانوان کشور  
\_ استان تهران سال ۹۶، مقام اول رشته  
کاتای انفرادی شانزدهمین دوره مسابقات  
قهرمانی کاراته بانوان کشور \_ استان تهران  
سال ۹۶، مقام اول رشته کاتای تیمی  
شانزدهمین دوره مسابقات قهرمانی کاراته  
بانوان کشور \_ استان تهران سال ۹۶، مقام  
اول رشته کاتای انفرادی مسابقات کاراته  
استانی البرز و انتخابی بین المللی دهه  
فجر \_ استان البرز سال ۹۶، مقام اول کمیته  
انفرادی مسابقات کاراته استانی البرز و  
انتخابی بین المللی دهه فجر \_ استان البرز  
سال ۹۶، را همچنین دریافت کردم.  
چوبینه عنوان کرد: مقام اول رشته کاتای  
انفرادی مسابقات آسیایی کاراته بانوان  
استان ایلام سال ۲۰۱۶، مقام سوم رشته  
کمیته انفرادی مسابقات آسیایی کاراته  
بانوان استان ایلام سال ۲۰۱۶، مقام دوم  
رشته کاتای تیمی مسابقات آسیایی کاراته  
\_ استان ایلام سال ۲۰۱۶، مقام سوم رشته  
کمیته انفرادی مسابقات آسیایی کاراته  
بانوان استان اردبیل سال ۲۰۱۶، مقام اول  
رشته کاتا انفرادی مسابقات قهرمانی استان  
البرز سال ۹۶ را به دست آوردم.

شاهد نوجوان این بار به سراغ نوجوان  
ورزشکاری می رود که در سطح ایران و آسیا  
توانسته مدال های بی شماری کسب کند،  
هانا چوبینه از فرزندان ممسنی، زاده و  
مقیم کرج، ۱۲ ساله و فعال رشته کاراته  
سبک «شیتوریو کن شی کان» در گفتگو  
با ما از فعالیت های حرفه ایش می گوید.  
هانا با بیان اینکه از سال ۹۲ ورزش کاراته  
را به همراه خواهر بزرگترم شروع کردم  
درباره ورود خود به این ورزش گفت: به  
تشویق خانواده و نیز خانم دکتر سیده  
راحله ترکیان مربیم وارد حرفه کاراته  
شدم و اکنون هم دارای کمر بند مشکی  
هستم. در حقیقت از سه سالگی ورزش را  
شروع کردم. وی افزود: با زحمات مربیان  
دلسوز رقیه ناصر خاکی (مسئول وقت سبک  
شیتوریو کن شی کان استان البرز) و دکتر  
سیده راحله ترکیان (مسئول فعلی سبک  
ویتوریو کن شی کان استان البرز) و تلاشم  
توانستم در مسابقات جهانی کاراته که با  
حضور ۳۲ کشور مطرح جهان در کشور  
ترکیه برگزار شد به همراه تیم ملی سبک  
شیتوریو کن شی کان جمهوری اسلامی ایران  
شرکت کرده و موفق به کسب مدال برنز  
در رشته کاتا انفرادی و مدال برنز در رشته



# البرز استان قهرمان پرور

هستی چوبینه از فرزندان ممسنی، زاده و مقیم کرج، ۱۶ ساله و فعال رشته کاراته سبک شیتوریو کن شی کان در گفت و گو با شاهد نوجوان از فعالیت‌های خود گفت که در ادامه می‌خوانید:

هستی از فعالیت‌های ورزشی خود گفت: از سال ۹۱ ورزش کاراته را شروع کردم بعد از آن خواهر کوچکم هانا هم وارد این رشته شد و توانستیم در مسابقات جهانی کاراته که در کشور ترکیه برگزار شد شرکت کنیم و موفق به دریافت مدال برنز در رشته کاتای تیمی شدم.

وی در ادامه افزود: مشوق اصلیم خانواده خصوصاً پدرم بود که باعث شد وارد این رشته ورزشی شوم و با کمک مربی دلسوزم دکتر سیده راحله ترکیان کاراته را به طور حرفه‌ای دنبال کردم و در مسابقات زیادی شرکت و مقام‌های زیادی کسب کردم، اکنون هم دارای کمر بند مشکی هستم.

این جوان ورزشکار در پایان رزومه قهرمانی خود را اینگونه معرفی کرد: مقام سوم کاتای تیمی مسابقات جهانی کاراته ترکیه تیر ماه سال ۱۳۹۷، مقام دوم رشته کومیته انفرادی کاراته بین‌المللی کارته بانوان سبک شیتوریو کن شی کان استان البرز سال ۲۰۱۸، مقام اول کاتای انفرادی مسابقات قهرمانی کاراته بانوان کشور سبک شیتوریو استان تهران سال ۱۳۹۶، مقام دوم رشته کاتا انفرادی مسابقات قهرمانی کاراته کشور استان تهران سال ۱۳۹۶، مقام سوم رشته کومیته انفرادی مسابقات قهرمانی کاراته کشور استان مازندران سال ۹۶، مقام دوم رشته کاتا انفرادی مسابقات قهرمانی کاراته کشور سبک شیتوریو کن شی کان استان تهران سال ۱۳۹۶، مقام اول رشته کومیته انفرادی مسابقات قهرمانی کشور بانوان سبک شیتوریو

کن شی کان استان تهران سال ۹۶، مقام اول رشته کاتا انفرادی مسابقات انتخابی قهرمان کشوری کاراته سبک شیتوریو کن شی کان استان تهران سال ۹۶، مقام دوم رشته کاتا انفرادی مسابقات کاراته استانی البرز و انتخابی بین‌المللی استان البرز سال ۹۶، مقام اول رشته کومیته انفرادی مسابقات کاراته استانی البرز و انتخابی بین‌المللی استان البرز سال ۹۶، مقام دوم رشته کومیته انفرادی مسابقات قهرمانی کاراته استان البرز استان البرز سال ۹۶، مقام دوم رشته کاتای تیمی شانزدهمین دوره مسابقات قهرمانی کاراته کشور سبک شیتوریو کن شی کان استان تهران سال ۹۶، مقام اول رشته کاتای تیمی شانزدهمین دوره مسابقات قهرمانی کاراته بانوان کشور استان تهران سال ۹۶، مقام دوم رشته کاتای انفرادی مسابقات کارانه آسیایی بانوان استان ایلام سال ۲۰۱۶، مقام سوم کومیته انفرادی مسابقات آسیایی کاراته بانوان استان ایلام سال ۲۰۱۶، مقام دوم رشته کومیته تیمی مسابقات آسیایی کاراته بانوان استان ایلام سال ۲۰۱۶ و...



گردآوری: سارا صادقی  
منبع: الی گشت

# معرفی روستای سی بن



بسیاری از مردم برای گریختن از گرمای تابستان و سروصدای شهر به دل طبیعت رهسپار می‌شوند. آبشار سوتراش از زیباترین و دلچسب‌ترین مکان‌هایی است که می‌توانید برای سفر انتخاب کنید. آبشار سوتراش جایی دنج در دل طبیعت است که نسبت به مناطق دیگر در شمال کشور خلوت‌تر و بکرتر مانده و این یک مزیت خیلی خوب برای سفر می‌باشد. یکی از جاذبه‌های دیگر این آبشار مسیر سرسبز و جنگلی آن است که علاوه بر لذت بردن از این آبشار می‌توانید از راهپیمایی در جنگل نیز بهره‌مند شوید.

### موقعیت مکانی آبشار سوتراش

آبشار سوتراش در جنگل‌های لنگای مازندران در شهرستان زیبای تنکابن واقع است. این آبشار در محدوده‌ی روستای سی بن واقع است که علیرغم دیدن آبشار می‌توانید از دیدنی‌ها و اقامتگاه واقع در این روستا نیز بهره‌مند شوید. این منطقه نیز خود از جاهای دیدنی بسیاری برخوردار است و شما می‌توانید از اماکنی مانند جنگل مازیچال و دریاچه‌ی عباس آباد هم دیدن کنید.

در شهرهای شمالی ایران روستاهای زیبای بسیاری وجود دارند که در دل خود از جذابیت‌ها و زیبایی‌های طبیعی برخوردار هستند. یکی از این روستاهای دیدنی روستای سی بن، از توابع بخش عباس آباد در شهرستان تنکابن است که در خود اقامتگاه بوم گردی سوتراش را جای داده است. اقامتگاه بوم گردی سوتراش واقع در تنکابن در استان سرسبز مازندران قطعاً یکی از تجربه‌های لذت بخش در سفرهایتان خواهد بود. در اقامتگاهی در داخل کلبه‌ی روستایی همراه با غذاهای اصیل شمالی و لذت بردن از طبیعت شگفت انگیز و سرسبز روستا.

### معرفی آبشار سوتراش

با رفتن به سوتراش اماکن دیدنی و شگفت انگیز زیادی از طبیعت را شاهد خواهید بود. آبشار سوتراش در نزدیکی عباس آباد و در روستای سی بن یکی از زیباترین تصاویری است که طبیعت در این منطقه خلق کرده است. برای دسترسی به آبشار سوتراش باید ابتدا از جاده‌ی زیبای چالوس گذر کنید و پس از آن جاده‌ی عباس آباد را طی کنید.



# معرفی باغ علم نوجوان



مجموعه تفریحی و گردشگری باغ علم نوجوان در تیرماه ۱۳۹۶ در باغ کتاب تهران به عنوان بزرگترین مرکز علمی کشور در شهر تهران راه اندازی شد. در این شهر بازی یا مجموعه علمی که برای تمامی سنین از ابتدایی تا متوسطه و بزرگسالان در نظر گرفته شده است، علاوه بر مشاهده و تجربه پدیده‌های جذاب علمی، می‌توانید با آن‌ها سرگرم شوید، بازی کنید و از دنیای شگفت انگیز علم لذت ببرید و چیزهای جدیدی را یاد بگیرید.



باغ علم نوجوان دارای حدود ۴۰ دستگاه علمی جذاب در قالب ۳ سالن که شامل گالری‌های مکانیک، پرواز، صوت، حیات، نور، نجوم، الکتریسیته و خطا دید است. هم‌چنین این مجموعه مجهز به یک آسمان نمای بسیار دیدنیست که شما می‌توانید با ورود به گنبد آسمان‌نما به کهکشان‌ها سفر کنید و از مشاهده‌ی پدیده‌های شگفت‌انگیز نجومی نهایت لذت را ببرید.



### در باغ علم چه اتفاقاتی در انتظارتان است؟

می‌توانید در شبیه ساز پرواز خلبان شوید!  
قوی می‌شوید و یک ماشین را بلند می‌کنید،  
یک تیرانداز حرفه‌ای می‌شوید آن هم با تفنگ  
لیزری! با یک اسکلت عجیب و غریب آشنا  
می‌شوید! در تالار آینه‌ها چاق یا قد بلند  
می‌شوید! نوازنده می‌شوید آن هم با چنگ  
لیزری! پدربزرگ به امیر قول داده بود اگر به  
مسجد برود و قرآن بخواند به او هدیه ای خواهد  
داد. بنابراین امیر هر روز به همراه پدرش به  
مسجد می‌رفت در صف نماز می‌ایستاد و با  
جماعت نماز می‌خواند.  
هنگامی که آقای روحانی صحبت میکرد مودبانه

در سالن نمایش‌های علمی نیز  
آزمایش‌های جذاب علمی (Science)  
Show) برای بازدیدکنندگان گرامی  
اجرا خواهد شد.



## حکایت های خواندنی ماه مبارک



در ماه رمضان چند جوان، پیرمردی را دیدند که دور از چشم مردم غذا می خورد.  
به او گفتند: ای پیرمرد مگر روزه نیستی؟  
پیرمرد گفت: چرا روزه ام، فقط آب و غذا می خورم.  
جوانان خندیدند و گفتند: واقعا؟  
پیرمرد گفت: بلی، دروغ نمی گویم، به کسی بد نگاه نمیکنم، کسی را مسخره نمیکنم، با کسی با دشنام سخن نمی گویم، کسی را آزرده نمیکنم چشم به مال کسی ندارم و... ولی چون بیماری خاصی دارم متأسفانه نمی توانم معده را هم روزه دارش کنم.  
بعد پیرمرد به جوانان گفت: آیا شما هم روزه هستید؟  
یکی از جوانان در حالی که سرش را از خجالت پایین انداخته بود به آرامی گفت: خیر ما فقط غذا نمی خوریم!!!  
ماه رمضان بر همه ی آنان که چشم و دل و زبان و رفتار و کردارشان در خدمت، خلق خداست و زمین را آب را و گل و سبزه را و دیگر موجودات را اسیب نمیرسانند و..... خجسته باد.

### «حکایت کوتاه عشق و افطار»



مادرش زولیا دوست داشت و پدرش بامیه. نیم کیلو بامیه خرید و نیم کیلو زولیا و رفت خانه، کلید انداخت، در را باز کرد و رفت سمت آشپزخانه و وسایل سفره افطار را آماده کرد، همه چیز را سر جایش گذاشت. زولیا، بامیه، پنیر، نان، سبزی و گرد و ...  
نشست سر سفره، دو قاب عکس را آورد!  
یکی کنار زولیا و دیگری کنار بامیه...

## «حکایت مهمانی خدا»

در ترمین

پدر بزرگ به امیر قول داده بود اگر به مسجد برود و قرآن بخواند به او هدیه ای خواهد داد. بنابراین امیر هر روز به همراه پدرش به مسجد می رفت در صف نماز می ایستاد و با جماعت نماز میخواند. هنگامی که آقای روحانی صحبت میکرد مودبانه به حرف های ایشان گوش می داد. روزها گذشت تا وقتی که پدر بزرگ به خانه امیر آمد. امیر و خواهرش مینا خیلی خوشحال شدند. امیر به مینا گفت حتما پدر بزرگ برای من هدیه ای آورده است. وقتی امیر و مینا نزد پدر بزرگ رفتند پدر بزرگ به امیر یک هدیه داد. امیر خیلی خوشحال شد و از پدر بزرگ تشکر کرد

## «حکایت حلوای نسیه»

مردی به نزد حلوای فروشی رفت و گفت:  
«مقداری حلوای نسیه به من بده، حلوای فروش قدری حلوای برایش در کفه ترازو گذاشت و گفت: «امتحان کن ببین خوب است یا نه.»  
مرد گفت:  
«روزه ام باشد موقع افطار، حلوای فروش گفت: «هنوز ۱۰ روز به ماه رمضان مانده؛ چطور است که حالا روزه گرفته ای.»  
مرد گفت:

«قضای روزه پارسال است.» حلوای فروش حلوایش را از کفه ترازو برداشت و گفت:  
«تو قرض خدا را به یک سال بعد می اندازی.»  
قرض من را به این زودی ها نخواهی داد.  
من به تو حلوای نسیه دهم...»

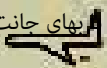


## اینجا که خاک، بوی کبوتر گرفته است

با خنده ای که عکس تو در بر گرفته است  
دیوار خانه چهره‌ی دیگر گرفته است  
بعد از تو برق شور و شعف را هجوم اشک  
از چشم‌های خسته‌ی مادر گرفته است  
بی‌شک شبیه کوچهی ما، کوچه‌های عرش  
از نام پر شکوه تو زیور گرفته است  
حالا منم، کنار تو، اینجا که پر زدی  
اینجا که خاک، بوی کبوتر گرفته است  
ای انعکاس دست علی! برق ذوالفقار!  
افلاک، پشت نام تو سنگر گرفته است  
اینجا، نماز چلچله‌ها رو به دست توست  
دستی که رنگ غیرت حیدر گرفته است  
چشمان من همیشه همین جا کنار توست  
اینجا که خاک، بوی کبوتر گرفته است...

شاعر: طاهره رستمی

## سوغاتی

یادت می‌آید آن روز، صد لاله چیده بودی  
آن دفعه هم تو از من زودتر رسیده بودی  
هر بار در نگاهت طوفانی بی‌صدا بود  
از عشق او به قلبت نقش‌ها کشیده بودی  
گل زخمه‌ایت انگار سوغاتی تو بودند  
آخر توان دردها را با شوق چشیده بودی  
آن روز دو چشمت اما آرامشی دگر داشت  
گویی که از لب یار چیزی شنیده بودی  
با من بگو مسافر از آن یقین قلبت  
شاید بفهمم آن روز آخر چه دیده بودی  
گویند که باز با با هم پر گشایند  
این است دلیل آنکه بی من پریده بودی  
هر روز از مزارت بوی عشقت روان است  
عشقی که  ریهای جانت خریده بودی.

شاعر: چنا عثمانی



## زنگ خدا

فقط به در خانه خدا باید رفت؛ در خانه دیگری پرویم، ناامید برمیگردیم؛  
دست به طرف دیگری غیر از خدا دراز کنیم، دستان تهی بر خواهد گشت...  
فقط به در خانه خدا باید رفت؛ در خانه دیگری پرویم، ناامید برمی گردیم؛  
دست به طرف دیگری غیر از خدا دراز کنیم، دستان تهی بر خواهد گشت...  
فقط به در خانه خدا باید رفت؛ در خانه دیگری پرویم، ناامید برمی گردیم؛  
دست به طرف دیگری غیر از خدا دراز کنیم، دستان تهی بر خواهد گشت...

پیام نوروزی ۱۳۹۹ رهبر انقلاب  
علیه السلام



# قدر شهدای انقلاب را بدانید، فراموششان نکنید

آسیه عابدی مادر شهید اله کرم رفیع پور که هنوز در سوگ داغ فرزند است در گفتگوی کوتاه با شاهد نوجوان از خاطرات تنها فرزند شهیدش گفت. آسیه عابدی مادر شهید اله کرم رفیع پور در گفتگو با شاهد نوجوان گفت: در حال حاضر ۶ دختر دارم، پسر شهید اله کرم فرزند دوم خانواده بود که در ۱۵ سالگی به شهادت رسید، او متولد یک شهریور ماه سال ۱۳۴۱ بود در ۲۲ بهمن ماه سال ۶۲ به شهادت رسید. وی افزود: ابتدا با رفتن اله کرم مخالف بودیم اما چون گفت می روم تا از ۶ خواهرم و مردم ایران دفاع کنم، تا دستور امام را اطاعت کرده باشم، رضایت دادیم. مادر شهید اله کرم در پاسخ به این سوال که از خاطره آخرین دیدارتان با شهید بگویید گفت: سال ۶۲ در عملیات خیبر به شهادت رسید. سه ماه قبل از آن هم زخمی شد و در بیمارستان اهواز بستری شده بود اما به محض خوب شدن یک هفته آمد مرخصی و عروسی خواهرش را تبریک گفت و رفت. روز آخر که دوباره می خواست برود عملیات، گفت من امروز رفتم گلزار شهدا و جای قبر خود را مشخص کردم، مرا حتما اینجا دفن کنید گفتم مادر جان این حرفها چیست.



وی افزود: گفتم انشاله می روی و به سلامت بر می گردی و جشن عروسی برایت می گیریم گفت: نه مادر جان، من شهید می شوم و به زودی هم به این آرزوی خود خواهم رسید. آن روز الله کرم رفت و باور نمی کنید فردای آن روز خبر شهادت الله کرم را برایمان آوردند. این مادر شهید یادآور شد: وقتی خبر شهادت اله کرم به ما دادند، گفتم مردم شایعه سازی می کنند، الله کرم دیروز همین جا بود اصلا باورم نمی شد. می گویند خمپاره نزدیکش خورد و ترکش های خمپاره به تمام بدنش برخورد کرد.

آسیه عابدی خاطر نشان کرد: قدر شهدای انقلاب و جبهه و شهدای امروز را بدانید اگر آنها جان خود را برای این خاک و وطن نداده بودند، الان ما در آسایش و آرامش زندگی نمی کردیم شهدا رفتند تا ما بمانیم تا اسلام و ایران باقی بماند. به امید آنکه همه ما رهرو راه این عزیزان باشیم و تحت تاثیر تهاجم فرهنگی قرار نگیریم. خودمان باشیم. ایرانی باشیم. نه شرقی و نه غربی خودمان باشیم و با افتخار بگوییم ایرانی هستیم. وی در پایان با خاطره ای از شهید اله کرم یاد آور شد: یادم هست یکبار کمک من نان می پخت یکی از همسایه ها آمد و گفت خوش بحالت چه پسری داری که بهت کمک می کند و روزی که همان همسایه مان نان می پخت به خانه شان رفت و برای پختن کمکش کرد شهید در کنار کار کشاورزی و کمک به پدرش همیشه در کارهای خانه نیز کمک می کرد.



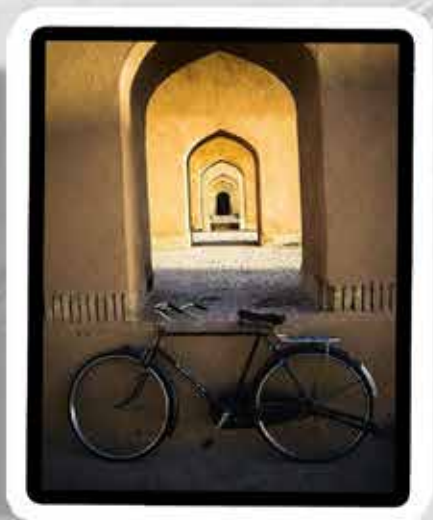
## داستان

داستانی ارسالی از نویسنده ۹  
شاعر یوسف فاکیان

## دوچرخه

۱۲ سال بیشتر نداشت، امتحانات ثلث سومش تمام شده بود و کارنامه به دست، منتظر، تا مادرش به وعده ای که دو سال بود به او می داد، عمل کند. سال ۱۳۷۴ وقتی مادر امیرعلی اسمش را برای کلاس چهارم دبستان می نوشت مقابل مدیر و ناظم مدرسه بهش گفت: «امسال اگه شاگرد اول کلاستون بشی بهت قول میدم برات دوچرخه بخرم» همان لحظه بود که امیرعلی عزمش را جزم کرد تا شاگرد اول کلاستان شود و اتفاقاً آخر سال شاگرد اول هم شد، اما مادرش برای خاطر اینکه در آن زمان دستش تنگ بود، نتوانست به وعده خود عمل کند و به همین دلیل یک بار دیگر قول داد که سال دیگر وقتی امیرعلی امتحانهای نهایی پنجم دبستان را داد چه شاگرد اول بشود چه نشود، از زیر سنگ که هم شده پول جور کند و آن دوچرخه را برایش بخرد... حالا چند روزی از گرفتن کارنامه کلاس پنجم می گذشت و امیرعلی برای اینکه ماجرای دوچرخه را به یاد مادرش بندازد، مدام کارنامه اش را می گرفت تو دستش و جلوی مادرش شیطنت می کرد. دست آخر هم یه شب اعظم خانم دست پسرش را گرفت و گفت: «مامان جون قولم یادم مونده، فردا صبح با هم میریم دوچرخه رو برات می خرم». سر از پا نشناخت بچه. تا صبح شد. با هم راهی بازار دوچرخه فروشان شدند و امیرعلی شاد از اینکه تا چند دقیقه دیگر سوار دوچرخه اش می شود و پا میزند، چند متری جلوتر از مادرش بدو بدو می کرد. شوق دوچرخه سواری و مسابقه دادن با بچه های کوچه دیوانه اش داشت می کرد که یهو سر یک کوچه ای انگار که برق گرفته باشدش، خشکش زد و بربر به دیوار کنج کوچه ای که از آنجا به بعد مغازه های دوچرخه فروشی شروع می شدند، نگاه کرد. تازه یادش اومد که آنجا محل قدیمی آنهاست و آن کوچه که بعد از رفتن آنها از آن محل به اسم شهید حسین مهدوی نامگذاری شده بود یک دفعه سر راه مادر و پسر سبز شده، مادر و پسری که زن و بچه آن شهید بودند. تازه یادش آمد اما دیگر دیر شده بود، اصلاً حواسش نبود که نباید از آن مسیر عبور می کرد، حداقل در آن زمان، البته حق هم داشت، بنده خدا نمی دانست آن کوچه را به اسم شوهرش کردند. وقتی اعظم خانم، امیرعلی را چهارماهه باردار بود، حسین برای بار چندم به جبهه رفت و اینبار





لحظه غم انگیزی بود، امیرعلی آمده بود دوچرخه بخرد تا در کل تابستان سوار شود و با آن خوش بگذرانند، دو سال بود منتظر این لحظه بود، دوچرخه ها در چهارقدمی آنها منتظر بودند که امیرعلی یکی از آنها را انتخاب کند و آن را مال خود کند، اما بچه غمگین بود، چون فهمیده بود که دیگر برای برگشتن بابایش انتظار کشیدن فایده ندارد، شاید هم اینطوری به نظر می آمد... چند دقیقه بعد امیرعلی چشم از قاب روی دیوار برداشت و مادر که خیال می کرد تا چند دقیقه دیگر با خریدن دوچرخه حداقل به اندازه کمی غم پسرش را تسکین می دهد از جا بلند شد و مشغول تکاندن چادرش شد تا عزم رفتن به سمت دوچرخه فروشی را کند که یک دفعه دید امیرعلی ۱۸۰ درجه چرخید و راهی را که چند دقیقه پیش آمده بود و پیش گرفت و برگشت. مادر به امیرعلی گفت: «مامان جون مگه دوچرخه نمیخواستی؟» امیرعلی در همان حال سرش را چرخاند و با چشمانی اشک آلود به مادرش گفت: «وامیستم تا بابا از سفر دور و درازش برگرده تا خودش برام دوچرخه بخره.

رفتنش بدون بازگشت بود. وقتی هم که امیرعلی دنیا آمد، هر وقت سراغ باباشو می گرفت، اعظم خانم از تو آلبوم، عکسای بابایش را نشانش می داد و به امیرعلی می گفت: «بابا رفته یه جای دور، خیلی دور». مادر به پسرش دروغ نمی گفت، اما همه واقعیت را هم بیان نمی کرد، گذاشته بود یه کم دیگه که امیرعلی بزرگتر شد به او بگوید بابایش در جبهه به خاطر اینکه از خاک وطن و ناموسش دفاع کند شهید شده است. امیرعلی هم همه ی چیزی که از بابایش داشت عکسایی بود که زمانی که آن هنوز به دنیا نیامده بود مامان و بابایش از خودشان انداخته بودند، بعضیا مربوط به دوران نامزدی و عروسی حسین و اعظم بودند و بعضیا هم مربوط به زمان مجردی هر کدام از آنها. دیگر مادر به سر کوچه رسیده بود، امیرعلی همینطور مات به تابلویی که عکس و اسم بابایش روی آن بود خیره شده بود. «شهادت حیات جاودان است» کوچه شهید حسین مهدوی محل شهادت: سر پل ذهاب زمان شهادت ۱۳۶۳» امیرعلی می دانست شهادت یعنی چی، با اینکه بچه بود اما معنی شهادت را می فهمید، حالا دیگر همه چیز آشکار شده بود. اعظم خانم جلوی امیرعلی زانو زد و دست بچه را تو دستش گرفت اما تا چشمش به چشمای پسرش افتاد اشکش روی صورتش سُرید. مادر، امیرعلی را در آغوش گرفت و سعی کرد با گوشه چادرش، اشک چشمای بچه اش را که در سکوت، پهنای صورتش را خیس کرده بود، پاک کند...



## چگونه غواصی کنیم!

### قانون شماره یک

در زمان غواصی به طور مداوم غواصی کنید و هرگز نفس خود را حبس نکنید. این قانونی است که از سوی مدرسين همیشه به شاگردها گوشزد می شود. طبق قانون بویل هوا در ریه غواص در زمان صعود افزایش حجم پیدا خواهد کرد. اگر نفس خود را در زمانی که عمق شما تغییر می یابد حبس کنید موجب افزایش بیش از حد ریه میشود. این می تواند حتی با کوچکترین تغییر عمق رخ دهد به خصوص در عمق کم که در آن تغییرات فشار درصد بالاتری دارد. اگر شما با حبس نفس باعث افزایش بیش از حد ریه خود شوید این کار میتواند باعث عواقب بسیار جدی و حتی منجر به مرگ گردد.

### قانون دوم

به آرامی صعود کنید و یک توقف ایمنی در عمق ۶ متری داشته باشید. صعود با سرعت ایمن نه تنها از بیماری DCS (ناشی از کاهش ناگهانی فشار) جلوگیری می کند بلکه باعث جلوگیری از افزایش حجم زیاد ریه می شود.



#### قانون شماره چهار

محدودیت های خود را بشناسید و هرگز خارج از محدودیت های خود غواصی نکنید.  
عجله نکنید که زود غواصی عمیق خود را آغاز کنید. شما باید تا قبل از شروع دوره آموزشی جدید خود حداقل تجربه ۲۰ غواصی را داشته باشید تا بتوانید در عمق زیاد و شرایط اضطراری بهترین عملکرد را داشته باشید.

#### قانون شماره سه

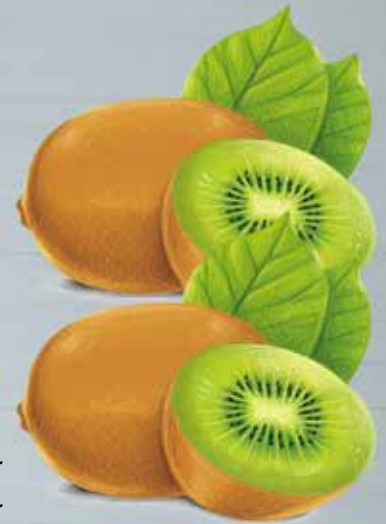
هرگز به تنهایی به غواصی نروید و همیشه به همراه یک دوست آگاه به غواصی بپردازید. این یکی از قوانین بسیار مهم غواصی است که در تمام سیستم های آموزش غواصی به آن تاکید دارند.

# حکایت انتخاب نام برای میوه کیوی

گردآورنده : سارا صادقی  
منبع از بیتوته

## کیوی اهل کجاست؟

کیوی میوه بومی کشور چین است و نام آن با نسخه کوتاه شده به عنوان کیوی مشهور است. کیوی از گونه‌های مختلف تاک یا رسته گیاهان بالا رونده است و به عنوان میوه ملی این کشور بسیار قابل احترام است. پالپ داخلی میوه یک رنگ زنده، نیمه شفاف، سبز روشن با یک الگوی شعاعی از رنگ‌های روشن‌تر است که با دانه‌های سیاه کوچک خوراکی پوشانده شده است. میوه کیوی حاوی عطر و طعم منحصر به فرد، شاداب و با بافتی نرم است. جنس اکتینیدیایی که میوه کیوی را شکل می‌دهد



شامل حدود ۶۰ گونه است. از انواع بیشتر مصرف شده آن در جهان کرکی و طلایی هستند. میوه کیوی در اواخر قرن بیستم توسط مبلغین مذهبی از چین به نیوزلند آورده شده است. با رشد رو به افزایش این میوه‌های عجیب و غریب، مردم نیوزلند نام آن را به انگور فرنگی چینی تغییر دادند. بعدها به آمریکا وارد شد و مورد استقبال خیلی خوب مردم قرار گرفت.

نام کیوی را از نام گونه‌ای پرنده زیبا گرفته اند که در نیوزیلند نام پرنده ملی را به یدک می‌کشید و در نهایت در طبع کیوی نیز گرم‌تر می‌شود و در واقع میزان شیرین بودن میوه کیوی با گرمی طبع کیوی با هم رابطه مستقیم دارند کیوی سبب کاهش دمای بدن افراد می‌شود و جسم را سرد می‌کند. میوه کیوی به بدن رطوبت می‌دهد و از این رو گزینه مناسبی برای افراد با طبع گرم و خشک است. اما از طرفی افرادی با طبع سرد و تر، ممکن است دچار مشکل شده و بدنشان در هنگام مصرف کیوی واکنش نشان بدهد. بهترین اصلاح کننده برای میوه کیوی؛ عسل و گلانگبین یا ترکیب گلبرگ‌های تازه گل سرخ با عسل است.

مسابقه

# مسابقه تصویری برای نوروز و رمضان ویژه نوجوانان



جوایز:

نفر اول ۳۵۰ هزار تومان

نفر دوم ۲۵۰ هزار تومان

نفر سوم ۱۵۰ هزار تومان

نویسنده

نوید شاهد  
فرهنگ ایثار و شهادت

ثبت نام در پایگاه اطلاع رسانی فرهنگ ایثار و شهادت

[HTTPS://NAVIDESHAHED.COM](https://navideshahed.com)

عزیزان می توانید اشعار خود را به آدرس  
خیابان طالقانی - خیابان ملک الشعرای بهار شمالی  
- شماره ۵ ساختمان شهید سلیمانی طبقه سوم دفتر  
مجلات شاهد ارسال کنید.

۵۰



## وصیت نامه

بسم الله الرحمن الرحيم

سلام بر پیامبر بزرگ اسلام و درود فراوان بر رهبر کبیر انقلاب اسلامی ایران خمینی بت شکن و سلام بر پدر و مادر مهربانم. من علی جرایه فرزند سوخته زار با دلی سرشار از ایمان و با اعتقاد و آگاهی که از اسلام عزیز داشتم راهی جنوب کشورمان جهت سرزمین عزیزمان و دفاع از نوامیس اسلام از چنگال غاصبان و غارتگران و نوکران آمریکا شدم و می روم تا به آنها درسی بدهم که عبرتی باشد برای دیگر تجاوزگران که قصد تجاوز به سرزمین های محروم جهان دارند.

دنیا باید بداند که ما در راه عقیده و ایمان با انتخاب خط سرخ شهادت تا آخرین قطره های خون از اسلام دفاع می نماییم.

پدر جان و مادر عزیزم، خداوند متعال در قرآن کریم می فرماید «ولا تحسبن الذین» یعنی گمان نکنید کسانی که در راه خدا کشته می شوند مرده اند، بلکه زنده اند و از جانب پروردگارشان روزی می گیرند» آری ما مرده نیستیم ما از لطفی که خداوند به ما کرده پاداشی بزرگ خواهیم داشت. وصیت من به شما این است که هیچ وقت امام عزیزمان را تنها نگذارید و پیرو مکتب ولایت فقیه و قرآن باشید. به سخنان عزیز و شیرین او و از دستورات رهبر بزرگ اطاعت کنید. پدر مادر عزیزم برای من گریه نکنید چون گریه کردن باعث شادی منافقین خواهد شد. شادی کنید که شما هم به خدای متعال هدیه ای تقدیم کرده اید. مادر جان و پدر جان من رفته ام، من را حلال کنید و ببخشید همیشه بعد از نماز امام و رزمندگان را دعا کنید.

خدا یا تا انقلاب مهدی، خمینی را نگه دار، رزمندگان اسلام پیروشان بگردان



# روز رحمت و پاداش

تبریک عرض می کنم عید سعید فطر را که روز رحمت، روز مغفرت و

روز اجر و پاداش برای مؤمنین و نیکوکاران است. خدا را شکر میکنیم که

پسک بار دیگر یک ماه رمضان دیگر و یک عید فطر دیگر را نصیب ما

کرد. باید این نعمت الهی را قدر بدانیم.

۹۱/۵/۲۹  
روزگار

