

# بچه‌های مسجد

ماهنامه کودک و نوجوان - ماه رمضان سال ۹۵ - شماره ۳ - امور مساجد خراسان



# بچه‌های مسجد

- میهمانی خدا ..... ۳  
 تیزهوش ترین؟!! ..... ۴  
 شیرین ترین نماز ..... ۶  
 هم‌سفره مستمندان ..... ۸  
 احکام روزه ..... ۱۰  
 معرفی کتاب ..... ۱۱  
 شهید سعید طوقانی ..... ۱۲  
 نمره ۲۱ ..... ۱۳  
 شهید محراب ..... ۱۴  
 وصیت امام علی علیه السلام به فرزندش ..... ۱۶  
 چرا نباید دروغ بگوییم؟ ..... ۱۷  
 غذای امتحانات ..... ۱۸  
 برای امتحان آماده شویم ..... ۱۹  
 مبتکر نمونه ..... ۲۰  
 تنبلی، تمام ..... ۲۱  
 به شرط سوت بلبل ..... ۲۲  
 مبارزه در خلیج عدن ..... ۲۴  
 هفت سنگ ..... ۲۵  
 مسابقه ..... ۲۶

همسفره مستمندان

صفحه ۸



تنبلی، تمام

صفحه ۲۱



به شرط سوت بلبل

صفحه ۲۲



صاحب امتیاز : مرکز رسیدگی به امور مساجد خراسان  
 مدیر مسئول : معاونت آموزش و پژوهش امور مساجد خراسان

تصویرگران : زهره اقطاعی، مهر روز حسن آبادی  
 صفحه آرایی : محمد دانشمند



عنوان: بچه‌های مسجد  
 مشخصات ظاهری : ۲۸ صص مصور رنگی  
 یادداشت : گروه سنی ج  
 موضوع : دین ، کودک و نوجوان  
 ناشر : مشهد ، انتظار مهر ۱۳۸۷  
 رده بندی دیویی :

۲۰۷/۳۵۳۰۷۳ ۱۳۲۵ ۱۳۷۸  
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۰۳-۲  
 تلفن : ۰۵۱۳۲۲۸۱۷۴۶

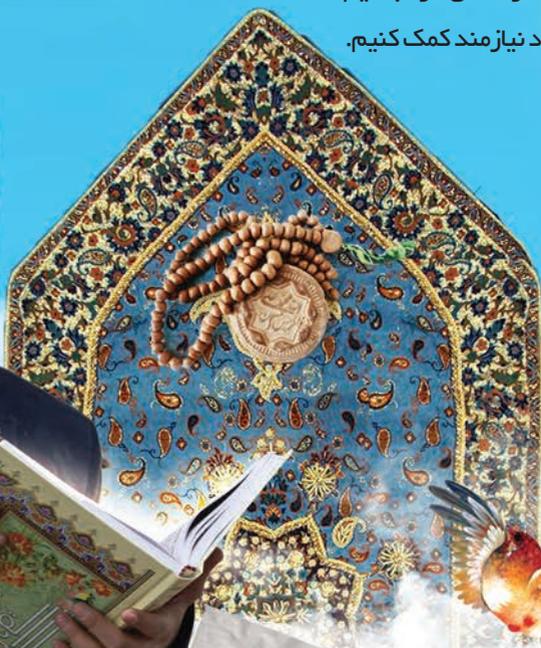
سایت : [www.masjedkh.ir](http://www.masjedkh.ir)  
 پست الکترونیک: [info@masjedkh.ir](mailto:info@masjedkh.ir)  
 سامانه پیامک : ۳۰۰۰۸۴۱۲  
 تیراژ : ۲۰,۰۰۰ عدد

# میهمانی خدا

باز هم ماه رمضان با همه زیبایی‌هایش فرا رسید. ماه رمضان بهترین ماه خداست که در آن خداوند دست و پای شیطان را در غل و زنجیر می‌بندد و دعاهای بندگان خوب خود را مستجاب می‌کند.

در این ماه رحمت باید بهتر از ماه‌های دیگر باشیم. پس تصمیم بگیریم:

- به بزرگ‌ترها مخصوصاً پدر و مادر عزیزمان احترام بگذاریم و به حرفهایشان گوش دهیم.
- سعی کنیم نماز خود را اول وقت و در صورت امکان در مسجد اقامه کنیم.
- هنگام سحر و افطار در چیدن سفره به مادر خود کمک نماییم.
- درس‌های خود را خوب بخوانیم.
- مراقب حرف‌های خود باشیم.
- به افراد نیازمند کمک کنیم.





## تیزهوش ترین!!؟

امام حسن علیه السلام از زمان کودکی بسیار زیرک و باهوش بود. هفت سال پیش تر نداشت که پای منبر پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می نشست و آن چه را می شنید به ذهن می سپرد و برای مادرش فاطمه علیها السلام بازگو می کرد. وقتی پدرش علی علیه السلام به خانه می آمد، فاطمه علیها السلام آن مطالبی که فرزندش برایش تعریف کرده بود را برای ایشان بیان می کرد. امام علی علیه السلام از او می پرسید: «این ها را از که شنیده ای؟» و فاطمه علیها السلام پاسخ می گفت: «از فرزند تو حسن علیه السلام!»

در پی همین ماجرا، روزی امام علی علیه السلام در گوشه ای از خانه پنهان شد تا ماجرا را از نزدیک ببیند. امام حسن علیه السلام مانند هر روز دوان دوان پیش مادر آمد تا شنیده هایش را بازگوید، ولی نتوانست مانند روزهای دیگر به خوبی کلمات وحی را ادا کند و دچار لکنت شد. فاطمه علیها السلام با تعجب علت را پرسید و امام حسن علیه السلام پاسخ داد: «تعجب نکن مادر! زیرا بزرگی دارد به سخنان من گوش می دهد و همین سبب شده است تا بتوانم به خوبی بیان کنم.» در این لحظه علی علیه السلام بیرون آمد و کودک باهوش خود را بوسید.

برگرفته از کتاب مناقب، ج ۴، ص ۷



سوار اتوبوس بودم، یک مرتبه دیدم خورشید دارد غروب می‌کند.  
به بابا گفتم نماز نخواندم.

– بابا گفت راننده توی جاده بخاطر یک دختر بچه نگه نمی‌دارد.  
گفتم ازش با اصرار خواهش کنیم.

بابا گفت نگه نمی‌دارد، بعداً قضاشو بخون.

– بابا جون خواهش می‌کنم!

اما پدرم عصبانی شد و گفت بنشین.

زیپ ساک را باز کردم، یک شیشه آب در آوردم، شروع کردم وسط اتوبوس وضو  
گرفتن.

## شیرین ترین نمازم



شاگرد شوfer دید دختر کوچکی وسط اتوبوس نشسته وضو می‌گیرد، به راننده گفت: عباس آقا، ببین دارد وضو می‌گیرد، راننده هم همین طور که جاده را می‌دید، در آینه هم دختر را می‌دید. مهر دختر در دل راننده نشست و گفت دختر عزیزم می‌خواهی نماز بخوانی؟ من می‌ایستم.

وقتی اتوبوس ایستاد، پیاده شدم و مشغول نماز خواندن شدم. یک مرتبه دیدم بقیه مسافرهایی هم که نماز نخوانده بودند پیاده شدند و شروع کردند به نماز خواندن، لازم نیست امام فقط امام خمینی باشد، من که په نوجوان یازده ساله هستم هم میتوانم به اندازه خودم امام ( راهنما) باشم.



# هم سفره مستمندان

روزی سوار بر مرکب از جایی عبور می‌کرد که صدایی نظرش را جلب کرد: السلام علیک یا بن رسول اللّٰه؛ آقا، افتخار بدهید با ما هم سفره شوید و از غذای ما تناول کنید.

این صدای گروهی از مستمندان مدینه بود که روی زمین نشسته بودند و تکه‌های نان را می‌خوردند.

امام حسن علیه السلام از مرکب پیاده شد و فرمود: خداوند متکبران را دوست ندارد. سپس کنار آنان نشست و همراهشان به غذا خوردن مشغول شد.

بعد از چند لحظه امام علیه السلام به آنها فرمود: دوستان، خانه ما در همین نزدیکی است. دوست دارم دعوت مرا قبول کنید و مهمانم شوید.

آن گروه باخوش‌حالی گفتند:





با کمال میل یابن رسول الله؛ باعث افتخار ماست. به این ترتیب، امام علیه السلام مستمندان را به میهمانی دعوت کرد و غذاهای لذیذ و لباس‌های فاخر به آن‌ها هدیه داد. هیچ فقیری از در خانه امام حسن علیه السلام، دست خالی بر نمی‌گشت. کرامت ایشان حتی به‌گونه‌ای بود که گاهی بدون این که سائلی اظهار نیاز کند، نیازش را برطرف می‌کرد تا رنج درخواست را در چهره شخص فقیر نبیند. امام حسن علیه السلام می‌فرماید: گرامی‌ترین افراد کسی است که به نیازمندان کمک کند؛ پیش از آنکه ایشان نیازشان را به زبان آورند. به‌خاطر همین بخشندگی و کرامت فراوان بود که به ایشان لقب کریم اهل بیت علیهم السلام دادند.



# احکام روزه

یکی دیگر از عبادات مهم و واجب، روزه است.

● نیت کردن یعنی قصد انجام کاری را داشتن. برای هر عبادتی باید نیت کرد، برای روزه ماه رمضان نیز انسان می تواند هر شب ماه رمضان، برای روزه فردای آن نیت کند یا اول ماه، روزه همه ماه را نیت کند. لازم نیست نیت روزه را به زبان بیاورد، همین که برای خوردن سحری برمی خیزد، حتماً نیت روزه دارد.

● روزه دار باید از اذان صبح تا اذان مغرب از برخی کارها دوری کند و اگر یکی از آن ها را عمداً انجام دهد، روزه اش باطل می شود. به مجموعه این کارها، مَبطلاتِ روزه گفته می شود که عبارت است از:

۴. استغراغ کردن عمدی

۱. خوردن و آشامیدن

۵. دروغ بستن به خدا، پیامبر ﷺ و ائمه ﷺ

۲. رساندن گرد و غبار غلیظ به حلق

۳. فرو بردن تمام سر در آب

## معرفی کتاب ستاره من

چهل قصه از زندگی امام رضا علیه السلام

ناشر: پیام محراب



● اگر روزه‌دار عمداً چیزی بخورد یا بیاشامد، روزه‌اش باطل می‌شود اما اگر فراموش کند که روزه گرفته و در این حال چیزی بخورد یا بیاشامد، روزه‌اش باطل نمی‌شود.

● اگر روزه‌دار غبار غلیظی به حلق برساند، مثل غبار آرد یا خاک، روزه‌اش باطل می‌شود.

● اگر روزه‌دار عمداً تمام سر را در آب فرو برد مثل زمانی که شنا می‌کند، روزه‌اش باطل می‌شود؛ ولی گرفتن سر زیر دوش حمام اشکال ندارد. اگر روزه‌دار بی‌اختیار در آب بیفتد باید فوراً سرش را از آب بیرون بیاورد و روزه او باطل نمی‌شود

\*گزیده ای از نظر فقهی مقام معظم رهبری

● هرگاه روزه‌دار عمداً استفراغ کند هرچند به‌سبب بیماری باشد، روزه‌اش باطل می‌شود ولی اگر عمدی نباشد روزه‌اش باطل نمی‌شود.

در این کتاب چهل قصه زیبا، کوتاه، جذاب و آموزنده از زندگی امام‌رضا علیه السلام برای نوجوانان به تحریر درآمده که عناوین برخی از آنها بدین قرار است: همه در انتظار، شانه امام، میهمان، لانه گنجشک، مزد کارگر، شرم، سیب نیم‌خورده، کوچه‌های مدینه، چند مرغ دریایی، سکوت دل‌نشین، هوای داغ، روز دوشنبه، آن شب تلخ و پرنده در قفس.

# شهید سعید طوقانی

سعید طوقانی، سال ۱۳۴۸ در تهران به دنیا آمد. از آنجا که پدرش از ورزشکاران باستانی مشهور تهران بود، در پنج سالگی به این ورزش علاقه‌مند شد. او به همراه پدر و برادران بزرگترش در زورخانه حضور پیدا می‌کرد. زمستان ۱۳۶۳ بود که در عملیات بدر به شهادت رسید ولی جنازه‌اش ده سال بعد به ایران بازگشت و در ورزشگاه شهیدان طوقانی در کاشان به خاک سپرده شد. آن چه که می‌خوانیم مرور گزیده ای از وصیت نامه این نوجوان شهید ۱۶، ۱۵ ساله است:



بسم الله الرحمن الرحيم

با درود و سلام بر انبیا و اولیاء معصومین  
خصوصاً چهاردهمین ولی مطلق و معصوم برحق،  
منجی عالم بشریت حجت ابن الحسن العسکری  
و نایب عزیز آن بزرگوار ...

پدر و مادر عزیز و بزرگوارم را که بر من حقوق  
و منتهای بی‌شمار دارند، سلام صمیمانه

می‌رسانم و امیدوارم از خطایا و لغزش‌های بنده

درگذرند و همان‌گونه که خانواده شهدا بر فقدان پسرانشان صبر و

شکیبایی نمودند، بر شهادت من ... حلیم و بردبار باشید و خوشحال باشید که اماتتی  
که خدا به شما داده بود به‌خوبی بازگردانید و ان شاء الله بتوانم سبب افتخار و  
شفاعت شما در آخرت ... باشم .

از شما و همه می‌خواهم که شدیداً مقلد امام امت (ره) باشید و ... در فتنه‌ها تمسک  
به این جبل متین نمایید تا از بلاها و آزمایشات سرافراز بیرون آبیید و کاری نکنید

که لیاقت یآوری امام زمان را از دست بدهید.

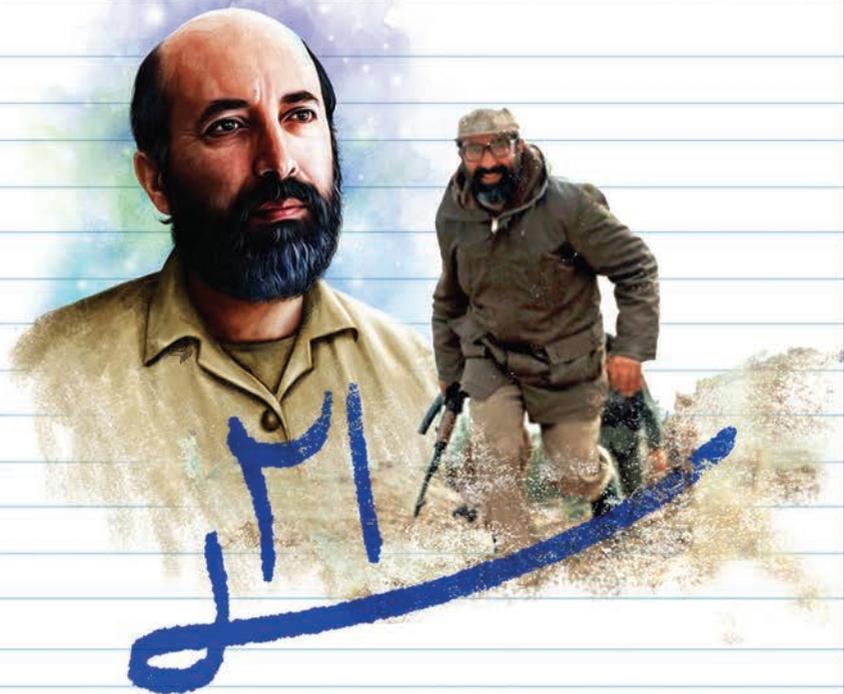
هر که باشد ز حال ما پُرسان، همه را یک‌به‌یک سلام رسان

خدایا خدایا تا انقلاب مهدی، خمینی (ره) را نگاه دار

والسلام علیکم و رحمة الله و برکاته

سعید طوقانی ۱۴ تیر ۶۳ ساعت ۱۲:۳۰





ریاضی‌اش خیلی خوب بود. شب‌ها کنار میدان، بچه‌ها را زیر نور چراغ جمع می‌کرد و به آن‌ها ریاضی درس می‌داد. سال دوم دانشگاه، استاد اصرار داشت همه باید کراوات بزنند، اما او در جلسه امتحان کراوات نزد. استاد دو نمره از او کم کرد، با این وجود بالاترین نمره را کسب کرد.

استاد فیزیک به دانشجویان گفت هیچ کس نمی‌تواند در این درس ۱۸ بگیرد چون این درس سخت و فنی است. برای کار عملی هم ۳ نمره تعیین کرد. امتحان به پایان رسید و تنها دانشجویی که تمام نمره درس را در امتحان و کار عملی گرفت مصطفی بود! استاد هم به او ۲۱ داد. او دانشجوی نمونه دانشگاه بود و مدرک دکترای الکترونیک و فیزیک پلاسما را با نمره عالی از بهترین دانشگاه‌های دنیا دریافت کرد.

چمران بعد از پیروزی انقلاب اسلامی به وطن بازگشت و علاوه بر خدمت در دولت و همچنین مجلس، در خط مقدم جبهه حضور داشت که در منطقه دهلاویه، ترکش خمپاره دشمن، او را به شهادت رساند.

امام خمینی (ره) پیرامون او می‌فرماید: «او باسرافرازی زیست و باسرافرازی شهید شد.»

# شهید محراب

عبدالرحمن ابن ملجم یکی از فراریان خوارج که در جنگ نهروان ضربه سهمگینی از سپاهیان اسلام به فرماندهی امیر المؤمنین علی بن ابیطالب علیه السلام خورده بود، به هم پیمانانش تعهد داد که امام علی علیه السلام را به قتل برساند. سال چهل هجری اواخر ماه شعبان خودش را به کوفه رساند. فضای غبار آلودی وجودش را فرا گرفته بود. جز کشتن علی علیه السلام فکر دیگری در ذهنش نبود. چندی قبل از ماه رمضان عاشق زن زیبارویی شد. او کسی نبود جز قطام با مهریه سه هزار درهم پول، یک کنیز، یک غلام و کشتن علی بن ابیطالب علیه السلام قطام به ابن ملجم گفت: اگر می‌خواهی با من ازدواج کنی، راهی جز این نداری! او هم از خوارج بود و کینه علی علیه السلام را در دل داشت، چون پدر و برادرش به دست علی علیه السلام کشته شده بودند.

قطام چندین نفر را همراه ابن ملجم کرد. شب نوزدهم ماه رمضان، ابن ملجم و یارانش به مسجد آمدند و منتظر ورود علی علیه السلام شدند. علی علیه السلام می‌خواست از خانه خارج شود. مرغابی‌ها گویی التماسش می‌کردند از خانه بیرون نرود. در و دیوار شهر کوفه رنگ دیگری به خود گرفته بود.

بالاخره علی علیه السلام روانه مسجد شد. بر مأذنه مسجد اذان گفت. در محراب نشست و مشغول نافله شد. تکبیر نماز صبح را که بر زبان آورد، غرق در معبودش شده بود که ناگهان صف اول نماز جماعت به هم ریخت. همه و هیاهو مسجد را فرا گرفت. نمازگزاران که از ضربت خوردن علی علیه السلام در سجده حیرت زده شده بودند، ابن ملجم را با شمشیر زهر آلودش گرفته و دستگیر کردند.

علیؑ در حالیکه خون از سرش جاری و محاسنش رنگین شد فرمود: سوگند به پروردگار کعبه که رستگار شدم.

حسنینؑ پدر را روی گلیمی گذاشته و به خانه بردند. طیب که زخم را مشاهده کرد، فهمید که دیگر امیدی به معالجه و بهبودی نیست. علیؑ وقتی سخن طیب را شنید، بی‌هیچ ترس و هراسی شروع به وصیت کرد.

او تا اواخر شب بیست‌ویکم در خانه بستری بود. مقداری شیر برایش آوردند؛

پس از میل کردن کمی از شیر فرمود: از این شیر، به ابن‌ملجم نیز بدهید. او

را اذیت و شکنجه نکنید. اگر زنده ماندم خودم او را به سزای عملش می‌رسانم

و اگر درگذشتم و خواستید قصاصش کنید، فقط یک ضربه به او بزنید؛ چراکه

او بیشتر از یک ضربه به من زنده است.



# وصیت امام علی (علیه السلام) به فرزندش

امام علی، امام اول ما شیعیان پیش از فرا رسیدن زمان شهادت، وصیت نامه زیبایی را برای فرزند عزیزش امام حسن (علیه السلام) نوشتند. نکته ای که باید پیرامون وصیت امام علی (علیه السلام) به فرزندش امام حسن مجتبی توجه کنیم این است که این وصیت نامه صرفاً وصیت یک پدر به پسرش نیست بلکه راه و روش زندگی برای همه مسلمانان بلکه همه انسان ها تا روز قیامت می باشد.

اکنون به بیان برخی قسمت های وصیت نامه اکتفا می کنیم:

ای پسر من، حسن! تو و هر کس که این نامه به او برسد را به امور زیر سفارش می کنم: کوشش کنید تا لحظه فرا رسیدن مرگ بر دین خدا باقی بمانید. اصلاح کردن میان مردم، از نماز و روزه دائم، برتر است و آن چیزی که دین را نابود میکند، فساد و اختلاف است.

صله رحم کنید چراکه صله رحم حساب انسان را نزد خدا آسان می کند. مبادا یتیمان گرسنه و بی سرپرست بمانند. فقرا و تهیدستان را در زندگی خود شریک کنید. با همسایگان خوش رفتاری کنید.

نکند دیگران در عمل به قرآن بر شما پیشی گیرند! از خدا بترسید درباره نماز، چراکه نماز ستون دین شماست. از خدا بترسید درباره ماه رمضان، چراکه روزه اش سپری است برای آتش جهنم. مبادا امت پیامبرتان مورد ستم قرار گیرند.

امر به معروف و نهی از منکر را ترک نکنید، چراکه در اینصورت ناپاکان بر شما مسلط خواهند شد و حتی دعای نیکان شما مستجاب نخواهد شد.

اکنون با شما وداع می کنم و شما را به خدای بزرگ می سپارم و سلام و رحمتش را بر شما می خوانم.

(۱) برگرفته از: تجلی امامت، سید اصغر ناظم زاده



# چرا نباید دروغ بگوییم؟

آیا قصه چوپان دروغگو را شنیده‌ای؟ او یک روز فریاد زد و به دروغ گفت: ای مردم! به دادم برسید که گرگ به گله‌ام حمله کرده است. مردم به کمک او رفتند؛ ولی دیدند که چوپان دروغ گفته است.



فردای همان روز، باز هم چوپان دروغگو به فکر فریب و آزار مردم افتاد. او باز هم فریاد زد: ای مردم! کمک کنید که گرگ به گله گوسفندانم حمله کرده است. مردم این بار هم به کمک او رفتند؛ ولی دیدند که همه گوسفندان او سالم‌اند و اصلاً گرگی حمله نکرده است.

روز بعد، گرگ واقعاً به گله‌ی چوپان دروغگو حمله کرد. اما هرچه چوپان فریاد زد و کمک خواست، کسی به او کمک نکرد. مردم می‌گفتند: حتماً امروز هم چوپان دروغ می‌گوید.



گرگ تعدادی از گوسفندهای چوپان را کشت و برخی را زخمی کرد. چوپان دروغگو تازه آن روز بود که زشتی دروغ را فهمید.



وقتی ما دروغ می‌گوییم، اعتماد مردم را از دست می‌دهیم و مثل چوپان دروغگو می‌شویم. آن وقت اگر راست هم بگوییم کسی حرفمان را باور نمی‌کند. حضرت محمد ﷺ هیچ‌گاه دروغ نمی‌گفت و از این کار خیلی بدش می‌آمد، او حتی به شوخی هم دروغ نمی‌گفت و از دروغ کوچک و بزرگ دوری می‌کرد.

# غذای امتحانات!!؟

فصل، فصل امتحانات هست و زمان تغییر رژیم غذایی، می‌خواهیم بهترین روش غذایی این ایام را به شما معرفی کنیم:

سبزی بدن را شارژ می‌کند تا زود خسته نشود.

استفاده از میوه‌ها و چیزهایی که ویتامین C دارند نیز توصیه می‌شود.

این روزها میان وعده را فراموش نکنید چرا که به اندازه غذای اصلی می‌تواند مفید باشد.

یک لقمه نان و کره و عسل یا مقدار کمی پنیر و گردو می‌تواند میزان قند خون را کنترل کرده و از بیحال شدن و عدم تمرکز شما جلوگیری کند.

استفاده از آجیل‌هایی مانند بادام زمینی، گردو، فندق و پسته نیز بسیار مفید است.

برگرفته از روزنامه کیهان

صبحانه کامل می‌تواند ذهن و مغز شما را تا آخر شب سر حال نگه دارد، همچنین خوردن مقصداری میوه، بعد از صبحانه خیلی توصیه شده است.

دقت داشته باشید که شربت و حتی آبمیوه طبیعی به اندازه خود میوه فایده ندارد.

خوردن پنیر را کمی کاهش دهید و به جای آن از عسل و کره استفاده کنید که مواد قندی بیشتری دارد.

کنار وعده‌های غذایی از سبزیجات استفاده کنید چرا که به هضم غذا کمک می‌کند.



# برای امتحان آماده شویم

الان فرصت خوبی هست که خودمان را برای ایام امتحانات آماده کنیم، به همین خاطر نکات زیر را با دقت عمل کنید:

به اندازه کافی بخوابید، حتما مسبحانه مقوی بخورید و مطالعه را صبح زود آغاز کنید. محیطی آرام و منظم برای مطالعه داشته باشید تا قدرت تمرکز و یادگیریتان افزایش یابد.

برای شروع اگر به مطالعه بی میل هستید کتابتان را به چند بخش تقسیم نموده و هر روز یک بخش را مطالعه کنید. ساعات مطالعه خود را به مرور افزایش دهید. پس از هر یک ساعت مطالعه، ربع ساعت استراحت کنید.

در ایام درسی و امتحانات از تلویزیون و کامپیوتر و موبایل پرهیز کنید. از مطالب مشکل و سخت یادداشت بردارید و حتما چند ساعت قبل از امتحان آنها را مطالعه کنید.

یک ساعت قبل از امتحان مطالعه را رها کنید تا با ذهنی آرام و آسوده وارد جلسه شوید. همچنین در جلسه امتحان موارد زیر را رعایت نمایید:

همه سوالات را یکباره نگاه نکنید، سوالات را به ترتیب خوانده و جواب دهید.

همه سوالات را تا آخر بخوانید چراکه دانستن سوال نصف جواب است. وقت خود را صرف پیدا کردن جواب برای سوالاتی که نمی دانید هدر ندهید، بلکه اول سوالاتی را که می دانید سریع جواب دهید.

# مبتکر نمونه

## سروش حسین زاده

مبتکر نوجوان ایرانی، طراح و سازنده هواپیمای ملخی بدون سرنشین است. او نوجوانی ۱۵ ساله و دانش آموز سال سوم راهنمایی است. هواپیمای او قابلیت نصب دوربین های عکاسی و فیلمبرداری هوایی را دارد. او عضو باشگاه خلبانی هواپیمایی کشور است. این هواپیما با استفاده از دستگاه کنترل از راه دور می تواند تا شعاع یک کیلومتری با سرعت بیش از ۱۲۰ کیلومتر در ساعت پرواز کند.

این هواپیما با سه کیلو گرم وزن و ۱۲۰ سانتیمتر طول بدنه و ۱۶۰ سانتیمتر طول بال از دو سر و سوختگیری ۳۸۰ سی سی مواد الکلی و روغن کرچک به پرواز در می آید.

برگرفته از وبسایت:

[www.bushehrnews.com](http://www.bushehrnews.com)



سیستم  
دفاعی بدنتان در  
برابر ابتلا به بسیاری  
از بیماری ها قوی  
می شود.

افرادی که به  
طور مداوم پیاده روی  
می کنند انرژی، قدرت  
بدنی و تحمل بیشتری دارند  
و برای رسیدن به هدف  
بیشتر تلاش می کنند.

مطمئن باشید  
مدت کمی بعد از  
آغاز اولین پیاده روی،  
انرژی مثبتی را در خود  
حس خواهید کرد.

اگر اهل پیاده  
روی باشید، استخوان  
هایتان قوی میشود و  
ماهیچه هایتان قدرتمند، و  
در سن پیری دچار پوکی  
استخوان نمی شوید.

یکی از عوامل  
تقویت حافظه،  
قدرت تمرکز، یادآوری  
مطالب و افزایش هوش  
در سنین کودکی و  
نوجوانی است.

داشتن  
اندام مناسب نیز،  
یکی از ثمرات پیاده  
روی اصولی و منظم  
می باشد.

اگر میخواهی  
اعتماد به نفس  
خوبی داشته باشی  
پیاده راه برو.

# تنبلی، تمام

پیاده روی خیلی  
مفیده، مخصوصا اگر هوا  
خنک و تمیز باشه و از آلودگی  
های شهر به دور باشیم، مثل  
پیاده روی در مسیر رودخانه  
یا دامنه کوه یا یک خیابان  
پر از درخت.



# به شرط سوت بلبلی

تازه به جبهه آمده بودیم! فرستادندمان دژبانی و شدیم نگهبان. همان شب اول قرار شد دونفری بایستیم جلوی در ورودی پادگان. ساعت دو نصف‌شب، ما هم تشنه خواب و اعصابمان خورد بود. حسین خیلی حرص می‌خورد. از دور، چراغ‌های یک ماشین را دیدیم که می‌آید. طبق آموزشی که دیده بودیم، من ایستادم نزدیک نگهبانی و حسین جلو رفت. حسین گفت: برگه تردد! نفر بغل‌دست راننده گفت: سلام برادر، ما غریبه نیستیم. حسین گفت: برادر برادر نکن، من غریبه و آشنا حالی‌ام نیست، برگه تردد لطفاً!

راننده که معلوم بود خسته است، گفت: اذیت نکن. برو کنار؛ کار داریم! مرد کناری راننده، به راننده اشاره کرد که چیزی نگوید؛ بعد از جیب بلوزش، دسته‌برگه‌ای درآورد و شروع کرد به نوشتن. حسین پوزخند زد و گفت: آقا را! خودت می‌نویسی و خودت امضا می‌کنی؟! نخیر؛ قبول نیست. مرد کنار راننده گفت: پس اجازه بده تلفن کنم به فرماندهی تا بیایند اینجا؛ آن‌ها ما را می‌شناسند.

– مگر هرکی هرکی است که شما مزاحم خواب فرمانده لشکر بشوید؟! نخیر. آن‌سه نفر کم‌کم داشتند اخمو می‌شدند. رفتم جلو وساطت کنم که حسین «هیس» بلندی کرد و حرفم قطع شد. بعد رو کرد به راننده و گفت: به یک شرط می‌گذارم تلفن کنی؛ باید سوت بلبلی بزنی! راننده با عصبانیت در ماشین را باز کرد؛ اما مرد کناری دستش را گرفت و گفت: باشه برادر؛ من به‌جای ایشان سوت بلبلی می‌زنم. بعد به چه قشنگی سوت بلبلی زد!

وقتی تلفن زد دیدم چند نفر دوان‌دوان می‌آیند. فرمانده‌مان تا رسید، می‌خواست من و حسین را بزند. فرمانده‌مان رو به من و حسین که بغض کرده بودیم گفت: مگر شما ایشان را نشناختید! ایشان فرمانده لشکرند! حسین از خجالت، پشت سرم قايم شد. فرمانده لشکر خندید و گفت: عیبی ندارد. عوضش بعد از چند سال یک سوت بلبلی حسابی زد.



برگرفته از کتاب:

رفاقیک به سبک تانک، داوود امیریان، سوره مهر، ۱۳۸۱

# مبارزه در خلیج عدن

متناسب گروه سنی: نوجوان

سبک: تیراندازی اول شخص

مبارزه در خلیج عدن یک بازی رایانه‌ای ایرانی شامل ۷ مرحله است که بازیکن در نقش یکی از تکاوران نیروی دریایی ارتش ایران به جنگ با دزدان دریایی خلیج عدن می‌پردازد.

قسمتی از داستان بازی:

بازی با ربه‌ده شدن یک کشتی تجاری ایرانی آغاز می‌شود. سر نشینان و خدمه بی دفاع کشتی به قتل رسیده یا گروگان گرفته شده‌اند. نیروی دریایی ارتش با طرح ریزی عملیات شکار اره ماهی که لقب رئیس دزدان دریایی است، برای نجات خدمه ربه‌ده شده وارد نبرد با دزدان دریایی می‌شود و بازیکن در نقش یکی از تکاوران نیروی دریایی در این عملیات ایفای نقش خواهد کرد. در سایر مراحل بازی، بازیکن در نقش ناوبان شفیع در تیم عملیاتی فاتح حضور خواهد یافت. تمرین، عملیات با قایق‌های تندرو و حمله به کمپ دزدان دریایی و در نهایت از پای در آوردن اره ماهی بخشی از مراحل است که بازیکن در آن ایفای نقش خواهد کرد.



# هفت سنگ

می خواهیم به شما بازی قدیمی ۷ سنگ را آموزش بدهیم. متاسفانه بخاطر شرایط زندگی آپارتمانی، این بازی ها کمرنگ شده و بازی های کامپیوتری جایگزین این فعالیت های بدنی مفید شده است.



اهداف : ایجاد روحیه همکاری، تقویت و مهارت در نشانه گیری، بهبود سرعت، ایجاد رقابت سالم و تمرکز حواس

سن: ۶ الی ۱۵ سال

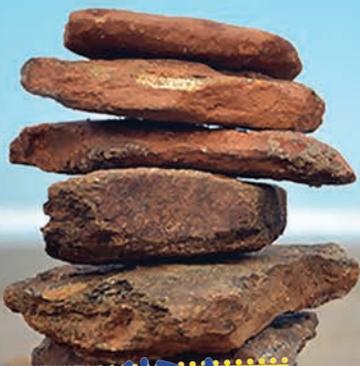
تعداد بازیکن: ۴ الی ۱۰ نفر

مکان بازی: جایی مانند حیاط مدرسه

ابزار لازم: توپ هندبال یا کوچکتر

افراد به دو گروه مساوی تقسیم می شوند. برای شروع، هفت عدد سنگ صاف را روی هم قرار می دهند. گروه اول در فاصله ۱۰ متری و گروه دوم در فاصله ۲ متری ۷ سنگ قرار می گیرد. یک نفر از گروه اول توپ را به سمت ۷ سنگ پرتاب می کند.

- ۱- اگر توپ به ۷ سنگ برخورد کند و سنگی بریزد، گروه دوم باید توپ را بردارد و با پاسکاری و پرتاب توپ به سمت بازیکنان گروه اول آن ها را از دور مسابقه خارج کند. گروه اول نیز بایستی با احتیاط و سرعت زیاد برگردد و سنگ ها را روی هم بچیند.
- ۲- اما اگر توپ به ۷ سنگ برخورد نکند نوبت به گروه دوم می رسد که توپ را پرتاب کند. بازیکنان اگر توانستند سنگ ها را کامل روی هم بچینند ۱ امتیاز می گیرند ولی اگر قبل از تمام شدن سنگ ها همه بازیکنان آن گروه از دور بازی خارج شدند یک امتیاز به نفع گروه مقابل می شود. در پایان، گروهی که زودتر ۷ امتیاز را کسب نماید برنده است.





دوست عزیزم؛ سلام

لطفا نام و نام خانوادگی خودتان، شهرستان محل سکونت و مسجدتان را به همراه پاسخ سوالات زیر به سامانه پیامکی ۳۰۰۰۸۴۱۲ ارسال فرمایید تا در قرعه کشی و اهدای جوایز گوناگون شرکت نمایید.

سوال ۱- رمز جدول روبرو

سوال ۲- آخرین جمعه ماه رمضان چه روزی است؟

همچنین **دل نوشته های خود پیرامون ماه رمضان، روزه داری، روز قدس و مسلمانان مظلوم فلسطین** را به سامانه پیامکی ۳۰۰۰۸۴۱۲ ارسال کنید تا از بهترین ها در شماره بعدی ماهنامه تقدیر شود.

دوست عزیزم؛ نقاشی و خاطرات خود را پیرامون مسجد، به امام جماعت مسجدتان تحویل بدهید تا پس از رساندن به امور مساجد و شرکت در قرعه کشی، هدایایی به رسم یادبود تقدیم شما گردد.

بچه های مسجد، خوشحالیم از استقبال و همراهی شما در مسابقه پیامکی شماره ۲ که ما از بین تعداد زیادی شرکت کننده ۲ نفر را به قید قرعه انتخاب کردیم که اسامی آنان به شرح ذیل است:

۱. معصومه نظری، مشهد مقدس، مسجد و حسینیه ابوالفضلی علیه السلام

۲. ابوالفضل پیرگزی، نیشابور، مسجد امام جعفر صادق علیه السلام

۳. امیرحسین ابراهیم پور، درگز، مسجد امام رضا علیه السلام

۴. المیرا رجبی فرد، سرخس روستای معدن آق دربند، مسجد النبی صلی الله علیه و آله

۵. احسان کراتی، فریمان روستای قلعه نو، مسجد النبی(ص)

۶. ریحانه راه آموز، مشهد مقدس، مسجد علی بن موسی الرضا علیه السلام

۷. مهدیه یزدانی، کاشمر، مسجد امام سجاد علیه السلام

۸. عباس وحیدی، مشهد مقدس، مسجد امام حسن مجتبی علیه السلام

۹. غزل زبیدی، مشهد مقدس، مسجد ابوالفضل علیه السلام

۱۰. سیدمهدی امیرآبادی، بیرجند روستای معصومیه، مسجدخاتم الانبیا صلی الله علیه و آله

۱۱. طاهره مومن، بجنورد، مسجد امام حسن عسکری علیه السلام

۱۲. فاطمه گل محمدی مقدم، شیروان، مسجد امام خمینی(ره)

۱۳. فاطمه زهرا قناعتی، جغتای، مسجد جامع فریمانه

۱۴. کوثر نوری زاده، شیروان روستای زوارم، مسجد صاحب الزمان(عج)

۱۵. مبینا محمدی، مشهد مقدس، مسجد موسی بن جعفر علیه السلام

۱۶. محمد رضا جامی، فریمان روستای فرهادگرد، مسجد ابوالفضل علیه السلام

۱۷. محمد مهدی حسین زاده، کاشمر، مسجد جامع

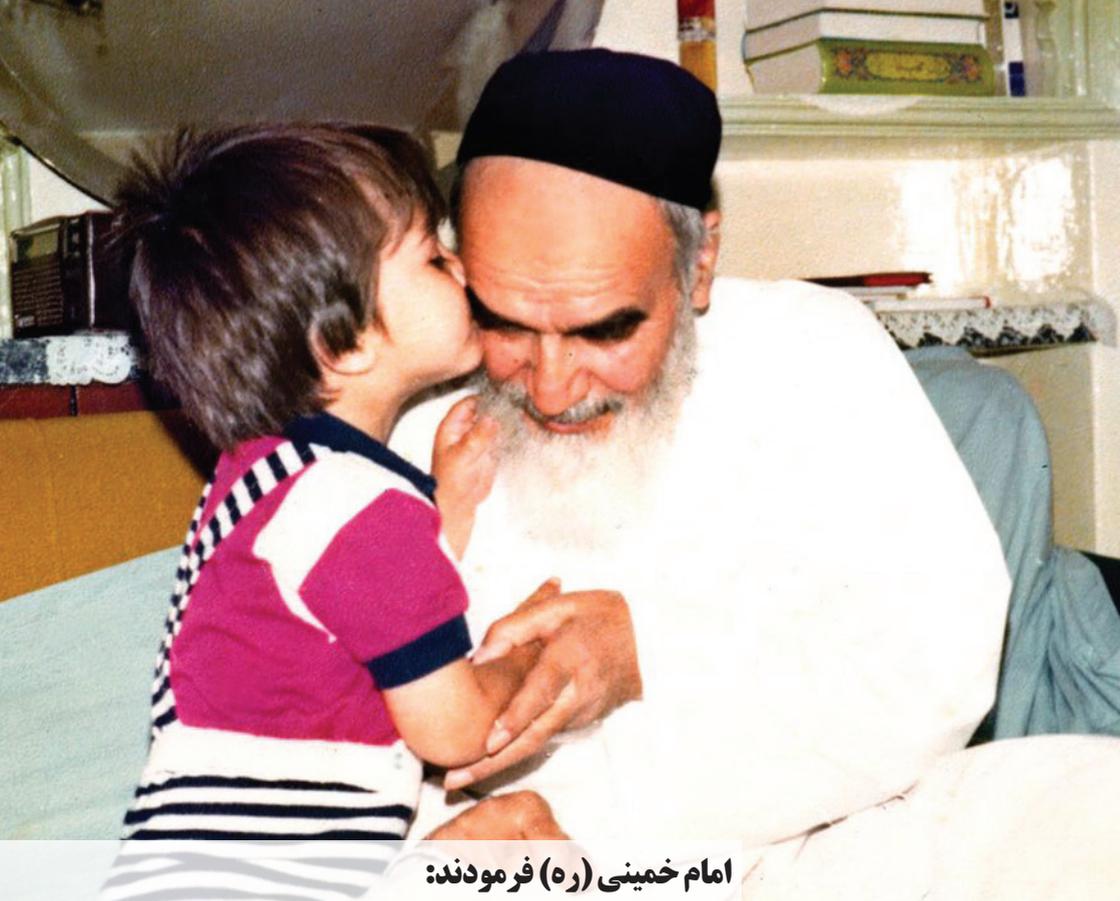
۱۸. محمد باقر اسلامی، سبزوار، مسجد گنج تقوی

۱۹. مصطفی قابل، بیرجند، مسجد امام جعفر صادق علیه السلام

۲۰. فاطمه بابایی، سبزوار روستای بر ازق، مسجد جامع







### امام خمینی (ره) فرمودند:

از نقشه های مودیانه دشمنان در محیط های آموزشی آن است که جوانان و نوجوانان را از فرهنگ و ادب و ارزشهای خود منحرف کنند و به سوی شرق یا غرب بکشانند و دولتمردان را از بین آنان انتخاب کنند و این بهترین راه برای عقب نگه داشتن و غارت کردن کشورهای تحت سلطه است. اینجانب به همه نوجوانان و جوانان وصیت می کنم کشورتان را از آسیب نگه دارید و با جان و دل کوشش کنید و با این عمل انسانی و اسلامی خود دست قدرتهای بزرگ را از کشور قطع و آنان را ناامید نمایید.

