

بچه‌های ماه

فصلنامه آموزشی، سرگرمی و اطلاع‌رسانی مؤسسه مهر امام هادی (ع)
بهار ۱۳۹۸ شماره هفتم قیمت ۱۵۰۰ تومان



مطمئنم جا به دیدمت
ن وَالْقَلَمِ وَمَا يَسْطُرُونَ
مطلب علمه در مورد مویز
خاک‌ها به نرم کوشک
خودمان را بشناسیم
راز دل گلپر



به نام خدا

مطمئنم جایی دیدمت!


در کوچه خیابان هایی که سرگرم دنیای خود بوده ام...
شاید از پشت پنجره ی آخرین صندلی اتوبوس، آنروزی که به فکر کارهای
عقب مانده و برنامه ی فردایم بوده ام...
یا آن شبی که از شدت بغض، پیاده تا خانه آمدم یا نه آن روز گرمی که از
تابش خورشید جان به لب شده بودم...
من حسرت کرده ام بارها و بارها...
راستش را بخواهی دنبالت نگشته ام...
بین مردم چشم نیانداخته ام ولی بارها، نگاهت و مهربانی ات را حس کردم...
می گویند آن روز که تو می آیی چه بسیارند مردمانی هستند که تو را دیده
اند...

و من خوب میدانم که تو روزی از کنارم رد شدی...

این من بودم که تو را ندیدم...!

ای کاش روزی رسد که تو را بشناسم و در رکابت باشم...

خدیجه حسینی



خاک های نرم کوشک

عبدالحسین برونسی و عنایت های خاص ائمه به ایشان است که تا قبل از انقلاب در یک روستا تربت حیدریه مشغول به کار بنایی بودند که با شروع جنگ در همان اولین روزها به جبهه روی آورد و بخاطر لیاقت و شجاعتی که از خود نشان داد به فرماندهی تیپ ۱۸ جواد الائمه منصوب شد و در سال ۶۳ در عملیات بدر به شهادت رسید...

این کتاب جزء کتاب های پر فروش دفاع مقدس است که خواندن آن بی شک در زندگی شما بی تأثیر نیست و من خواندن آن را به همه ی سنین توصیه میکنم زیرا بسیار روان و ساده نوشته شده است.

فاطمه مبارز



اولین بار تعریف کتاب خاک های نرم کوشک را از معلممان شنیده بودم ولی دل مشغولی ها و گرفتاری ها خواندن این کتاب را از یادم برده بود. تا اینکه روزی در مدرسه بر روی تابلوی اعلانات پیامی از جانب مقام معظم رهبری دیدم که ایشان در آنجا توصیه کرده بودند که خاک های نرم کوشک را بخوانیم تنها همین توصیه کافی بود تا من برای خواندن این کتاب مشتاق شوم به طوری که بعد از مدرسه به کتابخانه نزدیک خانه یمان رفتم و این کتاب را گرفتم به راستی که برای خواندنش شوق عجیبی داشتم، ولی بعد از خواندنش فهمیدم که واقعا این کتاب تورا عاشق می کند احساس عجیبی که هنگام خواندن این کتاب داری باعث می شود هرگز این کتاب رو فراموش نکنی. این کتاب داستان زندگی و خاطرات شهید اوستا عبدالحسین برونسی به نقل از خانواده و همزمان شهید است، چیزی که خواندن این کتاب را برای ما جذاب میکند شناخت صفا و سادگی و صمیمیت شهید

ن وَالْقَلَمِ وَمَا يَسْطُرُونَ...

«آنگاه که روح تشنه نیایش و

راز و نیاز است، آهسته مرا بخوان»

(اعراف/۵۵)

قرآن کریم کتابی است که همه ما

به آن نیاز داریم؛ زیرا تنها تکیه

گاه امنی است که پشت مان را

خالی نمی کند و همیشه هوایمان را

دارد به شرطی که ما بتوانیم به

درستی بر آن تکیه کنیم.

موسسه امام هادی (ع)، باتوجه به

شرایط و وظایفی که دارند کلاس

های قرآنی و آموزشی را در مناطق

مختلف شهر قم تشکیل داده اند،

این کلاس ها در طی این چند سال

پیشرفت های زیادی کرده است.

البته با وجود معلمین و بچه های

کلاس که هر روز به تعداد بچه ها

اضافه می شود این کلاس ها برای

آقا پسر ها، کلاس آفتاب و برای

دختر خانم ها، کلاس مهتاب نام

گذاری شده است که در مناطق

مختلفی چون؛ کلهر_مجتمع

امیرالمومنین (ع)، گلزار_مجتمع

اهل الکساء، نیروگاه و شاه ابراهیم

، شهر قائم و جمکران در حال حاضر

دایر می باشد. در جمکران باتوجه

به رده سنی کلاس ها برقرار است.

کلاس مهتاب (۱) که بچه های ۱۰ تا

۱۵ سال با سرپرستی خانم

فردوسی زاده، کلاس مهتاب (۲)

بچه های ۱۵ تا ۲۰ سال با

سرپرستی خانم جوادی، کلاس

مهتاب (۹) بچه های ۷ تا ۱۰ سال با

سرپرستی خانم کریمی و کلاس

های آفتاب جمکران در سنین

مختلف با سرپرستی آقای هدایتی

مکان همه چیز برایم ثابت می شود
 و دوست دارم توی همون حال
 خوب بمونم ساعت ها، ماه ها، سال
 ها، کاش تو احساس من بودید به
 نظرم برای هر آدمی و هر کسی
 اومدن به این کلاس لازمه چرا که
 با همه وجودت لطف خدا رو درک
 میکنی و احساس بی نهایت
 شادی، طراوت و لطافت می کنیم
 در جمع بچه های جمکران بودن
 برای من یک توفیق بزرگ و یک
 لطف الهی است.»

معلم مهتاب (۲) خانم جوادی

آمنه کریمی

و آقای قدمگاهی در روزهای پنج
 شنبه و جمعه برگزار می شود.
 کسانی که دوست دارند در این
 کلاس ها شرکت کنند می توانند به
 دفتر موسسه مراجعه کنند تا
 بیشتر راهنمایی شوند یا با شماره
 های زیر تماس بگیرند:
 خانم فردوسی زاده

۰۹۱۰۱۹۹۸۴۹۰ (دختر خانم ها)

آقای قدمگاهی

۰۹۱۰۰۵۵۸۱۰۷ (آقا پسر ها)

احساس معلمی را که سال ها در
 این موسسه و کلاس ها با جان و دل
 خدمت کرده است را می خوانیم؛
 «یک احساس زمینی نیست و غیر
 قابل توصیف اند احساس می کنم
 وقتی توی کلاسم اصلا زمان و

راز دل گلپر

در جهان گل های زیادی وجود دارند که هر کدام بوی خاص خود را دارند.

گل ها یعنی سر آغاز فصل بهار و خاطرات ما...

گل ها هم در دل هایشان راز هایی دارند؛ هنگامی که غنچه اند میترسند رازهایشان را به کسی بگویند.

اما کم کم ترسشان میریزد و خود را باز می کنند و راز دلشان را برای همه تعریف می کنند.

امروز از کنار باغچه ای پر گل می گذشتم، یکی از گل ها که انگار ترسش تازه ریخته بود، با ذوق برای خواهر گلی و دوستانش داستانش را تعریف می کرد.

شنیدم که می گفت : راز دل من از زمانی شروع شد که دانه ی

کوچکی بودم . خوب به یاد دارم وقتی کشاورز مهربان مرا در دل خاک می گذاشت و هر روز به من رسیدگی می کرد. اما من ترس داشتم از اینکه سرم را از خاک بیرون بیاورم . میترسیدم رنگم زشت باشد یا اینکه چیده شوم ، با خودم فکر و خیال می کردم و روز به روز بر ترسم افزوده می شد ، تا اینکه یکی از ریشه های خواهر گلی به سرم کوبید و باحالی دلخورانه و صدایی ضعیف از بالای خاک می گفت : چرا بیرون نمیایی؟! بیا دیگه همه منتظر تو هستند.

خوشحال شدم که آن بالا کسی چشم انتظار من است ، اما هنوز ترس داشتم کمی به بیرون سرک کشیدم.

خدای بخشنده ام را شکر گفتم.
دوست دارم بقیه ی گل های زیر
خاک هم بدانند تا خدا را دارند
نباید از چیزی بترسند، زیرا خدا
آن ها را دوست دارد و نمی گذارد
بلایی بر سر آن ها بیاید.
با گفته های گل به فکر فرو رفتم.
من اشرف مخلوقات خدایم، اگر
خداوند آنقدر مراقب یک گل
است، پس ده ها برابر بیشتر به من
توجه دارد.

بنابراین بقیه زندگی و آخرتم را
فقط و فقط با توکل بر خدا و سعی
و تلاشی که خدا توفیقش را به من
خواهد داد، خواهم گذرانم.

خدیجه حسینی

همین که کله ی سبزم نمایان شد
،خورشید جشن نور برایم برپا کرد
،نسیم با خوشحالی به دورم می
چرخید و می وزید...
خواهر گلی با دیدنم جیغی کشید و
گلبرگ هایش به صورت جمع
شده ی من کشید. آب های کنار
پایم به من اشاره می کرد که خودم
را در آن ببینم.

اما چون کمی ترسیده بودم و چهره
ام را در هم کشیده بودم،
نمیتوانستم خودم را ببینم.

اما به خاطر خوشحالی اطرافیانم
صورتتم را باز کردم، رنگ بنفش و
زرد خود را در آینه آب دیدم و از
زیبایی که خدای مهربان به من
داده بود حیرت زده شدم.

قبل از هر سخنی با اطرافیانم،



در روز پنجشنبه ۲۵/۱۱/۹۷ ساعت ۱۴:۳۰ با بچه های مهتاب ۹ و بچه های آفتاب به سمت دانشگاه علوم پزشکی قم حرکت کردیم. در مسیر اتوبوس دچار مشکل شد ولی از شادی بچه ها کاسته نمی شد. بالاخره با معطلی زیادی در ساعت ۱۶ به دانشگاه رسیدیم. دانشجویان و مسوولان جشن به استقبال بچه ها آمدند و بچه ها را به سمت سالن آمفی تئاتر راهنمایی کردند که در ابتدای ورود صدای موزیک شادی پخش می شد و بچه ها را بیشتر شاد می کرد. بعد نشستن بچه ها بر روی صندلی ها، مجری به همراه بازیگری برنامه را شروع کردند و با حرکات و صحبت هایشان بچه ها را به می خندانند بچه ها بسیار ذوق زده شده بودند. بعد اتمام این برنامه گروه پسرها و دختر خانم ها از هم جدا شدند.

دختر خانم ها را به کلاسی که خیلی زیبا تزئین شده بود هدایت کردند. ابتدا به

بچه ها کاغذهایی دادند تا به آن ها گل کاغذی را آموزش بدهند. همه ی بچه ها با ذوق شروع به یادگیری و درست کردن گل کاغذی خودشان کردند و در آخر هر یک آرزو های خود را روی کاغذی دیگر نوشتند و به گل های کاغذی خود وصل کردند و در باغچه ی آرزو ها گل های خود را کاشتند. بعد از درست کردن گل های کاغذی بچه ها را به دو گروه تقسیم کردند و به بچه های چهارم و پنجم و ششم کیف های نمدی و به بچه های کوچکتر جاکلیدی هایی با طرح خاتون آموزش دادند. در همین حین از بچه ها با پفک و چیپس و کیک و آبمیوه و ژله نیز پذیرایی می شد. زمانیکه بچه ها در حال درست کردن کاردستی های زیبایشان بودند.

خانومی نیز صورت بچه ها را با اشکال پروانه و... نقاشی می کرد. بچه ها با خوشحالی تمام چیز هایی که درست



کرده بودند را به هم نشان می دادند.
 آقا پسرها را هم به سالن ورزشی برده
 بودند و فوتبال و فوتبال دستی و... با
 آن ها بازی کرده بودند. بعد همه ی
 بچه ها با دست های رنگی بالن زیبایی
 را کامل کردند و در آخر همه ی بچه ها
 را بر سر مزار دو شهید که در بیرون
 محوطه دانشگاه بود بردند و با مراسم
 آتشبازی با بچه ها خداحافظی کردند و
 بچه ها در ساعت ۲۰:۳۰ سوار اتوبوس
 شدند .

مطلب علمی در مورد مویز:

پیامبر اسلام (ص) درباره فواید خوردن مویز فرموده اند:

بر شما باد مویز؛ چرا که تلخه را می زداید، بلغم را می برد، پی را استحکام می بخشد، خستگی را از بین می برد، خوی را خوش می سازد، دل را پاک (پیراسته) می دارد و اندوه (پریشانی) را دور می کند.

مویز، چه نیکو خوراکی است، بیماری را از میان می برد، خشم را فرو می نشاند، پروردگار را خشنود می سازد، بوی دهان را خوش می سازد و رنگ را صفا می دهد.

هر کس به خوردن مویز در حالت ناشتا عادت کند، فهم و حافظه و ذهن، روزی او می شود.

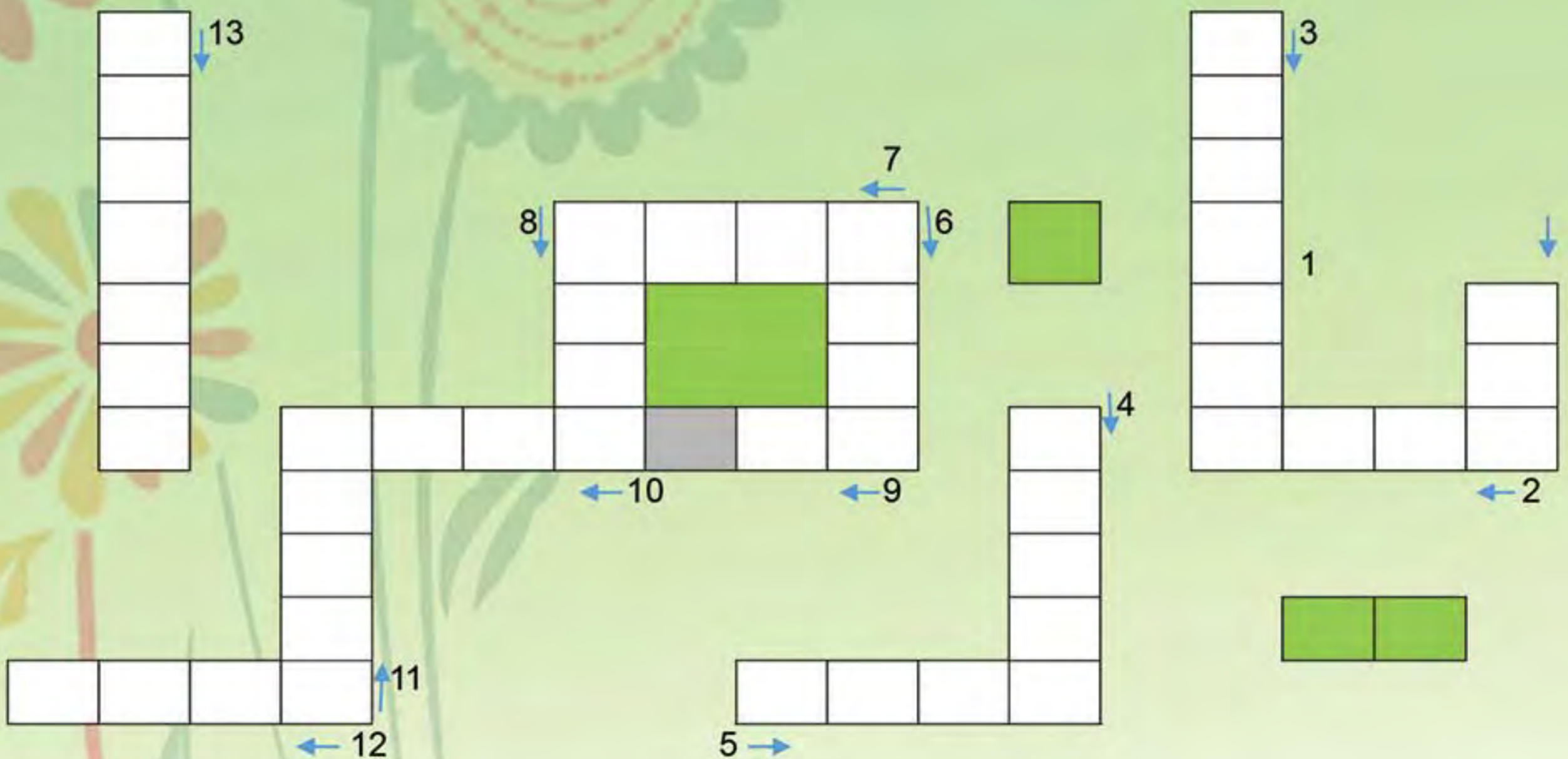
ستایش موسوی



برای تقویت حافظه بچه هایتان من به شما خوردن مویز را پیشنهاد می کنم که باید به صورت ناشتا ۲۱ دانه از مویز را بخورد توجه داشته باشید که مویزتان حتما سرخ باشد تا بهتر عمل کند و یا اگر دچار فراموشی می شوید خوردن مویز بهترین راه حل است و همچنین از آلزایمر و سرطان و دیابت نیز کاملاً جلوگیری می کند. مویز همچنین باعث جلوگیری از سردرد های میگرنی نیز می شود و اگر از ناراحتی های معده و گوارشی رنج می برید و دچار باد معده می شوید، خوردن مویز باعث می شود که شما احساس بهتری داشته و دیگر دچار ناراحتی نباشید.

و اگر بودجه ی خرید آن را ندارید میتوانید با خشک کردن انگور بزرگ مویز بدست بیاورید و با خشک کردن انگور کوچک کشمش است که از انگور شاهانی تهیه می شود. خوردن مویز را ائمه اطهار نیز توصیه کرده اند:

- (۱) نام حدیث پنج تن آل عبا است.
- (۲) نام مادر پیامبر اکرم (ص) است.
- (۳) نام جد حضرت زهرا (س) است.
- (۴) نگاه محبت آمیز فرزند به پدر و مادر..... است.
- (۵) آیه ای که در خصوص حضرت فاطمه (س) است.
- (۶) بهترین تحفه مومن است.
- (۷) نام یکی از جنگ های پیامبر است.
- (۸) منظور حضرت زهرا (س) از نور آشکار چیست.
- (۹) به مادر و پدر خود حتی نگوید.
- (۱۰) مهم ترین و بزرگترین تکلیف الهی به پدر و مادر است.
- (۱۱) ویژگی لباس حضرت زهرا (س) هست.
- (۱۲) این واژه از ریشه «سیر» اخذ شده است.
- (۱۳) نام فرشته ای که در امور منزل به حضرت فاطمه (س) کمک می کرد. فاطمه خدا بخش



خودمان را بشناسیم:

شما چه کسی هستید؟ چه چیزی هایی

باعث ساخت افکار و عقاید شما شده

است؟ قطعاً فاکتور های زیادی در ایجاد

یک فرد و رفتار های او دخالت دارد.

برخی از موارد شامل: ژنتیک، نحوه رشد

و تربیت فرد و تجربیاتی است که در

زندگی به دست می آورد. بیشتر افراد

براین باورند چیزی که باعث ایجاد یک

شخصیت منحصر به فرد می شود الگوهای

خاص افکار، احساسات و رفتارهایی است

که شخصیت او را تشکیل می دهد که در

فرد رشد و ظهور می کند و در ادامه زندگی

همراه او خواهد بود. حالا می خواهیم با

انواع سبک های رفتاری آشنا شویم سبک

هایی که باعث می شود خودمان را بیشتر و

بهرتر بشناسیم و به آن اهمیت دهیم.

سبک های رفتاری به ۳ دسته تقسیم می

شود:

- **سبک رفتاری منفعلانه :**

اینگونه افراد برای جلب رضایت و تاثیر

دیگران به هر کاری تن می دهند و خود را

به زحمت می اندازند.

دلیل: عدم آگاهی از حقوق فردی، داشتن

سطح اطلاعات و سواد عمومی پایین.

ویژگی های افراد منفعل:

۱- به حقوق فردی خود بی توجهند.

۲- احساسات، افکار و عقاید خود را بیان

نمی کنند.

۳- به دیگران اجازه می دهند به حریم

خصوصی آن ها تجاوز کنند.

۴- به دیگران اجازه می دهند برای آن ها

تصمیم بگیرند.

۵- اعتماد به نفس ندارند.

پیام افراد منفعل (من خوب نیستم شما

خوب هستید)

- **سبک رفتاری پر خاشگر:**

این الگو بدترین سبک ارتباطی

است، رفتار پر خاشگرانه یعنی ایستادگی

سرسختانه برای مطالبه به حقوق خود

و ابراز عقاید و احساسات به شیوه ای که

معمولاً نامناسب بوده و همیشه حقوق

دیگران را زیر پا میگذارند.

- ۲- شنونده های خوبی هستند.
 - ۳- تماس چشمی مستقیمی دارند.
 - ۴- حقوق دیگران را می دانند.
 - ۵- حق طلبند، انتقاد پذیراند.
 - ۶- منطقی و صبورند.
 - ۷- ذکر مسائل مهم و پرهیز از حاشیه
 - ۸- دادن پاسخ قطعی و دوستانه
 - ۹- داشتن وضعیت بدنی مناسب
- پیام افراد جرأتمند: (من خوبم توهم خوبی)
امیدوارم همه ما بتوانیم با استفاده از این
آگاهی ها خودمان و دیگران را بشناسیم
و آن طور که درست است با خود و دیگران
رفتار کنیم تا زندگی بهتری را درک کنیم.
آمنه کریمی

دلیل: ترس از شکست، بی اعتمادی، نشان
دادن قدرت، تخلیه چشم، افزایش استرس
و موفق بودن پر خاشگری در گذشته است.
ویژگی های افراد پر خاشگر:

- ۱- خودخواهی
 - ۲- به حقوق و خواسته های دیگران بی
توجهند
 - ۳- برتر دانستن خود
 - ۴- رنجاندن دیگران به قیمت جلوگیری از
رنجش خود
 - ۵- برچسب زدن به دیگران
- پیام افراد پر خاشگر (من خوب هستم، تو
خوب نیستی)
- سبک رفتاری جرأتمندانه:

انسان های آزاده اند و سه شاخصه را می
دانند: حقوق الهی، حقوق مردم، حقوق
خودشان.

- دلیل: متعادل زندگی می کنند
، آرامند، از خودشان رضایت دارند، هرگز به
دیگران اجازه سواستفاده نمی دهند.
ویژگی های افراد جرأتمند:
۱- آزاده اند، شجاع اند، محترمند.

سمبوسه

مواد لازم:

سیب زمینی
تره
پیاز
ادویه، فلفل و نمک
روغن
نان لواش
طرز تهیه:

ابتدا سیب زمینی ها را آب پز کرده و بعد آن را له یا رنده می کنیم. تره های خورده شده و فلفل و ادویه و نمک را به سیب زمینی های له شده اضافه می کنیم و خوب هم میزنیم.

سپس مقداری روغن داخل ماهی تابه ریخته و پیازهای خرد شده را طلایی می کنیم سپس مواد را نیز داخل ماهیتابه ریخته و کمی تفت می دهیم. مواد تفت داده شده را از روی شعله برداشته و میگذاریم تا سرد شود و سپس مواد را بر روی نوار های نان لواش گذاشته و به صورت مثلثی یا رول میپیچیم و در روغن سرخ می کنیم و در آخر با سس آن را تزیین می کنیم.

نکته: هنگامی که سمبوسه ها را سرخ کردیم آن ها را روی نان لواش گذاشته تا روغن های اضافه اش گرفته شود.

سمیرا انصاری



مسابقه نقاشی ایتمام :

هر سال مسابقه نقاشی ای بین همه بچه های ماه برگزار می شود. امسال حدود ۱۰۰۰ نقاشی در مسابقه شرکت کردند. از این تعداد ۱۴ نقاشی (به برکت نام چهارده معصوم "ع") با توجه به سن بچه ها انتخاب و در وبسایت موسسه قرار داده شد و بازدید کنندگان ۵ نقاشی را به عنوان برگزیدگان مسابقه انتخاب کردند. در این رأی گیری ۳۰۷ نفر شرکت کردند.

نفر اول معصومه خانم ۱۶ ساله با کسب ۲۳ درصد آراء



نفر دوم: رها خانم ۹ ساله با کسب ۱۹ درصد آراء



نفر سوم: محدثه خانم ۶ ساله با کسب ۹ درصد آراء



نفر چهارم: آقا سید محمد رضا با کسب ۸ درصد آراء



نفر پنجم: ظریفه خانم ۱۶ ساله با کسب ۷ درصد آراء



با تکمیل کردن این عکس از مؤسسه جایزه بگیرید



تیگه آخری

پچه‌های ماه



سر دبیر: نسیم قربانی
اعضای تحریریه: زکیه کریمی، آمنه کریمی
رویا محمودی طیبه مرتضوی، الهام حسینی
، ملیحه حسینی فاطمه مبارز، امینه کریمی
، معصومه رضایی، فاطمه خدابخشی
رقیه حسینی، راضیه قربانی
سمیرا انصاری، صدیقه نظری

تلگرام و ایتا: @NASLmah
ایمیل: 313zahraabdi@gmail.com



دوستان می توانند عکسهای خود را از طریق تلگرام و ایتا به آدرس (@NASLmah) ارسال کنند

