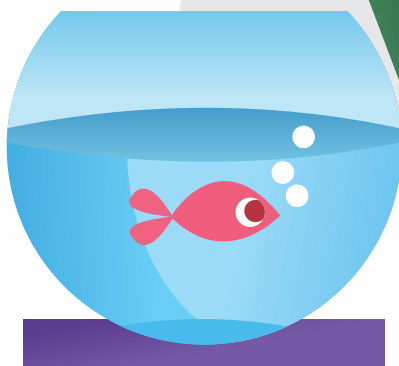




تیم

نشریه داخلی / ویژه فرزندان مؤسسہ عترت بوتراب



Charity
Etrat Boorab



به نام خداوند مهربان، که آغاز و پایان هر خیر است،

فرزندان عزیز، مادران فداکار، همکاران گرامی و حامیان نیک‌اندیش،
نوروز امسال، با شکوه *لیالی قدر* و یادِ غمبار *شهادت مولای متقیان، حضرت امام علی
علیه السلام* همراه شده است؛ زمانی که آسمان بر زمین نزدیک می‌شود و درسِ عدالت و
مهر، از زبانِ اسوهٔ بشریت طنین انداز می‌گردد. در این پیوندِ مقدس، برای شما عزیزان،
سالی سرشار از نورِ رحمت، برکتِ تلاش و فرصت‌های نو آرزومندیم.

فرزندان گرامی،

شما نگین‌های درخشانی هستید که آینده را با دانش و کوشش خود می‌سازید. بدانید
در این مسیر، همراهی و دعای ما همیشه با شماست.

مادران عزیز،

فداکاری‌های شما، گوهری است که خداوند در لوحِ تقدیرتان ثبت کرده است. صبر و عشق
شما، الگویی جاودانه از مهر بی‌منت است.

همکاران و حامیان همراه،

همدلی شما، یادآور همان روحیه‌ای است که علی (ع) در خدمت به محرومان آموخت.
برایتان تداوم توفیق و گسترشِ برکت در کارهای نیک را از خداوند خواهانیم.
باشد که در این بهار، دل‌ها به نورِ لیالی قدر روشن شود و راهمان از مُرامِ علی (ع)، پرتوان‌تر و
پرامیدتر گردد.

با احترام و مهر، سید ناصر محمد سیدی

نوروز ۱۴۰۴



به نام خداوندی که
همواره مهرش پایدار است،



فرزندان عزیز، مادران فداکار، همکاران پرتلاش و حامیان گرانقدر،
نوروز امسال، در آمیختگی با شکوه *لیالی قدر* و یاد غمبار *شهادت امام علی (ع)*، نمادی از پیوند زمین و آسمان است؛
روزهایی که فرصتی است برای بازتاب مهر، عدالت و خدمت. به نمایندگی از خانواده بزرگ بوتراب، سالی سرشار از سلامت،
موفقیت و برکت را برای شما آرزو می‌کنم.

در این سال نو، که همزمان با شب‌های نزول رحمت الهی است، از خداوند می‌خواهیم قلب‌هایمان را با نور ایمان روشن
کند و گام‌هایمان را در خدمت به یتیمان، استوارتر سازد.

***فرزندان عزیز*،**

هر تلاش خستگی‌ناپذیر شما، گامی به سوی فردایی روشن است. بدانید که این موسسه، پشت گرمی تلاش‌های
شماست و به شما ایمان دارد.

***مادران گرامی*،**

صبر و فداکاری شما، درس بی‌کرانگی عشق است. خداوند، زحمات شما را با برکت سلامتی و شادی پاسخ خواهد داد.

***همکاران عزیز*،**

همراهی شما در این مسیر، ستون استواری موسسه است. هر پروژه، هر ساعت تلاش و هر ایده‌ی نو، گواه عزم ما برای
ساختن جهانی بهتر است. قدر دان تلاش‌های بی‌وقفه‌ی شما هستیم.

***حامیان خیرین نیک‌اندیش*،**

دست‌های پر مهر شما، چراغ این مسیر طولانی است. آرزو می‌کنم توفیق خدمتتان روزافزون شود و خداوند،
نیکی‌هایتان را در دنیا و آخرت پاداش دهد.

باشد که در پرتو لیالی قدر، سرنوشتی نیکو برای همه‌ی ما رقم بخورد و راهمان، همچون سیره‌ی امام علی (ع)، آکنده از
عدالت و مهر باشد.

سال نو، سالی پر از پیروزی و امید برایتان باد!

با احترام، علی اصغر جوانشیر

مدیرعامل موسسه خیره عترت بوتراب، نوروز ۱۴۰۴





بهار دل‌ها ضیافت جان‌ها



سلام بچه‌های نازنین! می‌دونید چرا به این روزها می‌گیم بهار دل‌ها؟ آخه تو این روزها، دو تا مهمون خیلی عزیز داریم که با اومدنشون، دل‌های ما رو پراز شادی و نور می‌کنند. اولین مهمونمون، بهاره! بهاره که از راه می‌رسه، همه جارنگ و بوی تازگی می‌گیره. درخت‌ها شکوفه می‌دن، گل‌ها لبخند می‌زنن و پرنده‌ها آواز شادی سـرمی‌دن. ما هم مثل طبیعت، دلمون می‌خواد نو بشیم، مهربون‌تر بشیم و با همدیگه بیشتر دوست باشیم. دومین مهمونمون، ماه رمضونه! ماه رمضان، ماه مهمونی خداست. تو این ماه، ما روزه می‌گیریم، یعنی از صبح تا شب چیزی نمی‌خوریم و نمی‌نوشیم. ولی این روزه گرفتن، فقط برای گرسنگی کشیدن نیست. ما تو ماه رمضان، یاد می‌گیریم که صبور باشیم، مهربون باشیم و به یاد کسانی باشیم که کمتر از ما دارند. شب‌های قدر هم تو همین ماه رمضون هستن. شب‌هایی که خیلی خیلی با ارزشن و ما تو اون شب‌ها با خدا حرف می‌زنیم، دعا می‌کنیم و ازش می‌خوایم که به ما کمک کنه تا آدم‌های بهتری بشیم. حالا فکر کنید، بهار با اون همه زیبایی و تازگیش، همراه شده با ماه رمضان و شب‌های قدر! چه قدر خوبه که ما می‌تونیم هم‌زمان، هم از زیبایی‌های طبیعت لذت ببریم و هم با خدا حرف بزنیم و دلمون رو پاک کنیم. بچه‌های خوبم، بیاید تو این روزهای قشنگ، بیشتر به همدیگه لبخند بزنیم، به بزرگ‌ترها احترام بذاریم و به یاد کسانی باشیم که به کمک ما نیاز دارند. بیاید با هم دعا کنیم که همیشه دل‌هامون بهاری و سفره‌هامون پراز برکت باشه.





شکوفه های آشتی

در یک دهکده کوچک، دو دوست صمیمی به نام های سارا و علی، به خاطر یک سوء تفاهم کوچک با هم قهر کردند. درست در آستانه نوروز، وقتی همه مشغول آماده سازی سفره هفت سین بودند، دل های سارا و علی هم مثل طبیعت، دلشان می خواست نو بشود. مادر بزرگ مهربان دهکده، با یک سبد پر از شکوفه های بهاری، آن ها را به کنار رودخانه برد و گفت: «بچه ها، ببینید! شکوفه ها چطور با هم آشتی می کنند و به درخت جان دوباره می بخشند. شما هم می توانید دل هایتان را مثل این شکوفه ها، با محبت و بخشش، نو کنید.» سارا و علی با شنیدن این حرف، به اشتباه خود پی بردند و با هم آشتی کردند. عید آن سال، برای آن ها، عید شکوفه های آشتی بود. * توضیح: این داستان با محوریت نوروز و نماد شکوفه ها، به اهمیت دوستی، بخشش و آشتی کردن می پردازد.

”



دعای سفره آسمانی

مریم، دخترکی بود که همیشه آرزو داشت به نیازمندان کمک کند. در ماه رمضان، وقتی سفره های افطاری پهن می شد، او با خود فکرمی کرد که چطور می تواند سفره ای آسمانی برای کسانی که حتی یک تکه نان ندارند، پهن کند. یک شب، در شب قدر، مریم با دلی شکسته، دست های کوچکش را به سوی آسمان بلند کرد و دعا کرد که هیچ کس گرسنه نماند. فردای آن روز، او با کمک دوستانش، بسته های غذایی تهیه کرد و به خانواده های نیازمند هدیه داد. مریم فهمید که دعای او، با عمل او، به سفره ای آسمانی تبدیل شده است.

”



فانوس امید

در یک شب تاریک و سرد، رضا، پسری که از تاریکی می ترسید، در راه بازگشت به خانه گم شد. او با ترس و ناامیدی، به دنبال راه می گشت که ناگهان، نوری از دور دست دید. رضا به سمت نور رفت و به خانه ای رسید که در آن، مردم مشغول آماده سازی فانوس های رنگی برای شب عید بودند. پیرمرد مهربانی به رضا گفت: «پسرم، نور امید، همیشه در دل تاریکی می درخشد. تو فقط باید آن را پیدا کنی.» رضا با کمک مردم، فانوسی روشن کرد و راه خانه اش را پیدا کرد. او فهمید که نور امید، حتی در تاریک ترین لحظات، می تواند راه را نشان دهد.



نو شدن طبیعت، پالایش روح

خانه تکانی دل

امیر، پسری بود که همیشه وسایلش را نامرتب می کرد. در آستانه نوروز، مادرش به او گفت: «پسرم، همان طور که خانه تکانی می کنیم، باید دل هایمان را هم خانه تکانی کنیم.» امیر با تعجب پرسید: «خانه تکانی دل؟ یعنی چه؟» مادرش گفت: «یعنی کینه ها، حسادت ها و بدی ها را از دلمان بیرون کنیم و جای آن ها را با محبت، بخشش و مهربانی پر کنیم.» امیر به حرف مادرش فکر کرد و تصمیم گرفت دلش را خانه تکانی کند. او از دوستش که با او قهر بود، عذرخواهی کرد و به همسایه شان که پیرو تنها بود، کمک کرد. امیر فهمید که خانه تکانی دل، از هر خانه تکانی دیگری مهم تر است.

”



گل های مهربانی

فاطمه، دختری بود که عاشق گل ها بود. در آستانه نوروز، او تصمیم گرفت باغچه اش را پر از گل های رنگارنگ کند. اما وقتی ماه رمضان فرا رسید، او فهمید که بسیاری از همسایگانش، به خاطر روزه داری، نمی توانند به باغچه رسیدگی کنند. فاطمه تصمیم گرفت گل های مهربانی را بکارد. او به همسایگانش کمک کرد تا باغچه های شان را آباد کنند و عطر گل های مهربانی، در تمام محله پیچید. فاطمه فهمید که مهربانی، عطری است که همیشه ماندگار است.

”



داستان موفقیت مددکاران اجتماعی طرح توانمند سازی موسسه



رستاخیز سوسن

در تاریکیِ روزهای بی‌همراهی، سوسن، مادری جوان با سه فرزند خردسال، بارِ سنگینِ زندگی را به دوش می‌کشید. سایه‌ی فقدان همسر، بر آسمانِ خانه‌ی اجاره‌ای‌شان، ابری سیاه گسترانده بود. با رفتنِ او، نه تنها گرمای خانه، که امیدِ زندگی نیز رخت برپست.

دیوارهای سردِ خانه‌ی پدربزرگ، پناهگاهِ ناگزیرشان شد. اتاقی کوچک، سقفِ آرزوهای درهم‌شکسته‌ی این خانواده‌ی چهارنفره شد. پدربزرگ، با اندیشه‌هایی آشفته، آینده‌ای را برای سوسن ترسیم کرد؛ ازدواجی ناخواسته با مردی که اعتیاد، سایه‌ای شوم بر زندگی‌اش افکنده بود. فشار روحی، سوسن را به ورطه‌ی ناامیدی کشاند.

قرص‌های آرام‌بخش، تسکینِ لحظه‌ایِ دردهای بی‌شمارش شدند. فرزندان، در سکوتِ اتاق، با بازی‌های بی‌صدا، خود را سرگرم می‌کردند، غافل از اندیشه‌های تاریکِ مادری که هر لحظه، کابوسِ یتیمی دوباره را در سر می‌پروراند.

در این میان، فرشته‌ای نجات‌بخش، با نامِ مددکار اجتماعی، از موسسه خیریه عترت بوتراب که نامش برگرفته از مولای جوانمردان است، پا به عرصه‌ی زندگی سوسن گذاشت. با جلبِ اعتمادِ او، بارقه‌ای از امید را در دلش روشن کرد. مددکار، با برنامه‌ریزی منظم و مشاوره‌های دلسوزانه، سوسن را به باورِ توانایی‌هایش رساند.



رستاخیز سوسن

ایمان به خود و توکل به خدا، سوسن را به مسیری نو هدایت کرد. او دریافت که می‌تواند با تلاش و امید، زندگی معمولی را برای فرزندانش رقم زند.

مددکار، با پیشنهاد جدایی از خانه‌ی پدربزرگ، گامی مهم در این مسیر برداشت.

با یاری مددکار و همراهی موسسه خیریه عترت بوتراب، وام ودیعه‌ی مسکن از بنیاد علوی و وام قالی‌بافی از بنیاد برکت، خانه‌ای امن و ابزارکار را برای سوسن فراهم آورد.

در میان مقاومت پدربزرگ، مددکار با توسل به بخش حقوقی بهزیستی، حق استقلال این خانواده را به اثبات رساند.

سوسن، با شرکت در کلاس‌های قالی‌بافی و دریافت گواهینامه‌ی مهارت، زمینه‌ی اشتغال خود را فراهم کرد. در این میان، خواستگاران نیز پا پیش گذاشتند.

سوسن، با مشورت مددکار، همسری شایسته را برگزید و بار دیگر، طعم خوشبختی را چشید.

اکنون، سوسن، با همسری مهربان و فرزندی شاد، در خانه‌ای امن، به زندگی خود ادامه می‌دهد.

او، با تلاش و امید، ثابت کرد که می‌توان از دل تاریکی، روشنایی را به ارمغان آورد.





بچه‌های با استعداد و نوجوانان خلاق!

دنیای امروز پراز فرصت‌های هیجان‌انگیز برای شماست تا ایده‌های ناب خودتون رو به واقعیت تبدیل کنید.

با پیشرفت تکنولوژی، دیگه لازم نیست منتظر بزرگ شدن باشید تا کسب و کار خودتون رو راه بندازید. همین حالا می‌تونید با استفاده از اسـتعدادها و علاقه‌مندی‌هاتون، کارهای خلاقانه و پرسود انجام بدید. اینجا چند تا ایده جذاب برای شماست:

*** استیکرهای دیجیتال:** اگه عاشق نقاشی و طراحی هستید، می‌تونید استیکرهای بامزه و جذاب برای شبکه‌های اجتماعی طراحی کنید و اون‌ها رو به دوستاتون و بقیه بفروشید.

*** محتوای آموزشی آنلاین:** اگه تو یه درسی مثل ریاضی یا زبان انگلیسی خیلی خوب هستید، می‌تونید ویدئوهای آموزشی کوتاه و جذاب درست کنید و اون‌ها رو تو اینترنت به اشتراک بذارید.

*** کانال یوتیوب یا اینستاگرام:** اگه به بازی‌های کامپیوتری، فیلم یا هر چیز دیگه‌ای علاقه دارید، می‌تونید یه کانال یوتیوب یا اینستاگرام راه بندازید و ویدئوهای جذاب و خلاقانه درست کنید.

*** محصولات دیجیتال:** می‌تونید با استفاده از نرم‌افزارهای طراحی، قالب‌های پاورپوینت، طرح‌های گرافیکی یا فایل‌های صوتی درست کنید و اون‌ها رو تو فروشگاه‌های آنلاین بفروشید.





* **طراحی وبسایت یا اپلیکیشن:** اگه به برنامه نویسی علاقه دارید، می تونید طراحی وبسایت یا اپلیکیشن رو یاد بگیرید و به بقیه کمک کنید.

* **محصولات دست ساز:** اگه دست سازه های هنری درست می کنید، می تونید اون ها رو تو فروشگاه های آنلاین یا شبکه های اجتماعی بفروشید.

* **مشاوره آنلاین:** اگه تو یه زمینه ای مثل بازی های کامپیوتری یا شبکه های اجتماعی خیلی وارد هستید، می تونید به بقیه مشاوره بدید.

* **فروشگاه آنلاین:** می تونید یه فروشگاه آنلاین راه بندازید و محصولات مورد علاقه تون رو بفروشید.

* **پادکست:** می تونید پادکست های جذاب و آموزنده درست کنید و اون ها رو تو اینترنت منتشر کنید.

* **ترجمه آنلاین:** اگه به زبان های خارجی مسلط هستید، می تونید به بقیه کمک کنید تا متن هاشون رو ترجمه کنند.

یادتون باشه:

* کاری رو انتخاب کنید که بهش علاقه دارید. * مهارت های لازم رو یاد بگیرید. * یه برنامه ساده برای کسب و کارتون بنویسید. * از اشتباهاتتون درس بگیرید و همیشه سعی کنید بهتر بشید. * از بزرگ ترها کمک بگیرید و با هاشون مشورت کنید. شما می تونید با تلاش و پشتکار ایده های خودتون رو به موفقیت تبدیل کنید. پس همین حالا شروع کنید و دنیای کارآفرینی رو تجربه کنید!

بچه های
با استعداد
و نوجوانان
خلاق!



ایده های کارآفرینی

با ۱۰ میلیون تومان چه کنیم؟
راهندازی کسبوکارهای کوچک با تاثیر بزرگ



”

ایده ۱:

فروش گیاهان دارویی و آپارتمانی

سرمایه مورد نیاز:

۸-۱۰ میلیون تومان چگونه شروع کنیم؟
- خرید بذرو گلدان: با ۳ میلیون تومان بذر گیاهان پرترفدار (نعناع، ریحان، آلوئه ورا) و گلدانهای کوچک تهیه کنید.
تبلیغات: از فضای مجازی (اینستاگرام، شبکه های محلی) برای معرفی محصولات استفاده کنید.
فروش مستقیم: گیاهان را به صورت حضوری در بازارهای محلی یا آنلاین بفروشید.
* درآمد ماهانه: حدود ۲-۳ میلیون تومان (با فروش ۵۰ گلدان در ماه).
* نکته: آموزش نگهداری گیاهان را به مشتریان ارائه دهید تا وفاداری ایجاد شود.

ایده ۲:

خدمات خانگی (پخت غذای محلی یا شیرینیهای خانگی)

سرمایه مورد نیاز: ۵-۷ میلیون تومان
* چگونه شروع کنیم؟
- * لوازم اولیه: مواد اولیه باکیفیت و بسته بندی جذاب (۲ میلیون تومان).
- * منوی ساده: روی ۳-۴ غذای محلی یا شیرینی خاص (مانند کلوچههای خانگی) تمرکز کنید.
- * تحویل سفارشات: با همکاری پیکهای محلی یا خودتان، غذا را به در خانه مشتریان برسانید.
* درآمد ماهانه: ۳-۴ میلیون تومان (با میانگین ۱۰ سفارش در هفته).
* نکته: از مشتریان بخواهید نظراتشان را در فضای مجازی به اشتراک بگذارند.



با ۱۰ میلیون تومان چه کنیم؟
راهنمایی کسب‌وکارهای کوچک با تاثیر بزرگ

ایده ۳: تولید محتوای دیجیتال (برای کسب‌وکارهای کوچک)

سرمایه مورد نیاز: ۳-۵ میلیون تومان * چگونه شروع کنیم؟ * - ابزارها: یک گوشی موبایل با دوربین مناسب و نرم‌افزارهای ویرایش رایگان (کپکات، کانوا). - مهارت‌آموزی: در دوره‌های رایگان موسسه عترت بوتراپ (مثل کارگاه‌های بازاریابی دیجیتال) شرکت کنید. - پیشنهاد خدمات: به مغازه‌های محلی پیشنهاد دهید محتوای حرفه‌ای برای صفحات اجتماعی آنها بسازید. * درآمد ماهانه: ۲-۵ میلیون تومان (با ۵ پروژه در ماه). * نکته: نمونه‌کارهای خود را در یک پیج اینستاگرام نمایش دهید.

۹۹

ایده ۴: فروش صنایع دستی با مشارکت زنان سرپرست خانوار

سرمایه مورد نیاز: ۶-۸ میلیون تومان * چگونه شروع کنیم؟ * همکاری با زنان محلی: مواد اولیه (مانند پارچه، نخ) را تهیه و از آنها بخواهید محصولات (مانند کیف‌دستی، رومیزی) بسازند. - فروش آنلاین: پلتفرمهایی مانند «دیوار» یا «اینستاگرام» استفاده کنید. - حس انسان دوستانه: ۱۰٪ از سود فروش را به موسسه خیریه عترت بوتراپ اختصاص دهید. * درآمد ماهانه: ۳-۴ میلیون تومان (با فروش ۲۰ محصول). * نکته: داستان سازندگان محصولات را برای جذب مشتریان روایت کنید.

جمله الهام بخش:

ثروت واقعی، نه در پول که در توانایی ایجاد تغییر است.
حتی با ۱۰ میلیون تومان هم میتوانید آفریننده باشید!



روانشناسی موفقیت



رازهای ذهنِ برندگان: چگونه افکارمان را به موفقیت گره بزنیم؟

موفقیت، تنها نتیجه شانس یا استعداد نیست؛ بلکه محصول نگرش، عادت‌ها و انتخاب‌های روزمره * ماست. روانشناسی موفقیت به ما می‌آموزد که چطور با مدیریت ذهن و رفتار، مسیر زندگی را به سمت اهدافمان هدایت کنیم. در این مقاله، با ۵ اصل طلایی آشنا میشویم که مانند قطب‌نما، راه رسیدن به خواسته‌ها را نشان می‌دهند.

۱/ هدف‌گذاری هوشمندانه: سنگ بنای موفقیت

اصل * SMART: اهداف باید * مشخص (Specific)، قابل اندازه‌گیری (Measurable)، * دست‌یافتنی (Achievable)، * واقع‌بینانه (Relevant) و * محدود به زمان (Time-bound) باشند. - مثال: «تا پایان تابستان ۱۴۰۳، فروش ماهانه کارگاهم را به ۲۰ میلیون تومان برسانم.» - تکنیک تجسم: * هر روز ۵ دقیقه موفقیت خود را با جزئیات تصور کنید. این کار مغز را برای شناسایی فرصت‌ها آماده میکند.

۲/ ذهنیت رشد: شکست، پایان راه نیست!

افراد موفق به جای باور به * ثابت بودن استعدادها، معتقدند توانایی‌ها با تلاش رشد میکنند. - جمله الهام‌بخش: «نمره بد در امتحان، یعنی "هنوز" به موفقیت نرسیده‌ام، نه هرگز!» - * تمرین عملی: * هر هفته یک مهارت کوچک بیاموزید (مثل تایپ سریع‌تر یا آشپزی یک غذای جدید).

۳/ قانون ۲۰/۸۰: تمرکز بر اصلی‌های مهم

* اصل پارتو: * ۸۰٪ نتایج، از ۲۰٪ تلاش‌ها می‌آیند. پرسش کلیدی: «کدام ۲۰٪ از کارهایم بیشترین تاثیر را بر موفقیت مالی / شخصی‌ام دارد؟» - مثال: به جای پاسخگویی به تمام پیام‌ها، زمانتان را روی ساخت محتوای باکیفیت برای مشتریان کلیدی بگذارید.

۹۹





روانشناسی موفقیت

رازهای ذهن برندگان: چگونه افکارمان را به موفقیت گره بزنیم؟



۴/ مدیریت انرژی، نه زمان!

۹۹

موفقترین افراد به جای چسبیدن به ساعت ها بر* سطح انرژی خود* تمرکز میکنند:
- *پیک انرژی*: سختترین کارها را در ساعاتی انجام دهید که بیشترین تمرکز را دارید (صبحها برای بسیاری از افراد). - استراحت های کوتاه:
* هر ۹ دقیقه یک وقفه ۱۰ دقیقه ای برای پیاده روی یا تنفس عمیق داشته باشید.

۵ / موفقیت جمعی: قدرت شبکه سازی

دنباله دار ایده ها: * ارتباط با افراد همفکر، مانند آینه های است که نقاط کور ذهن را نشان میدهد.
- *تکنیک*: هر ماه با یک نفر که در حرفه تان الهام بخش شماست، گفتگوی کوتاه ترتیب دهید.
- جمله طلایی: «اگر میخواهی سریع بروی، تنها برو؛ اگر میخواهی دور بروی، با همراهان برو!»

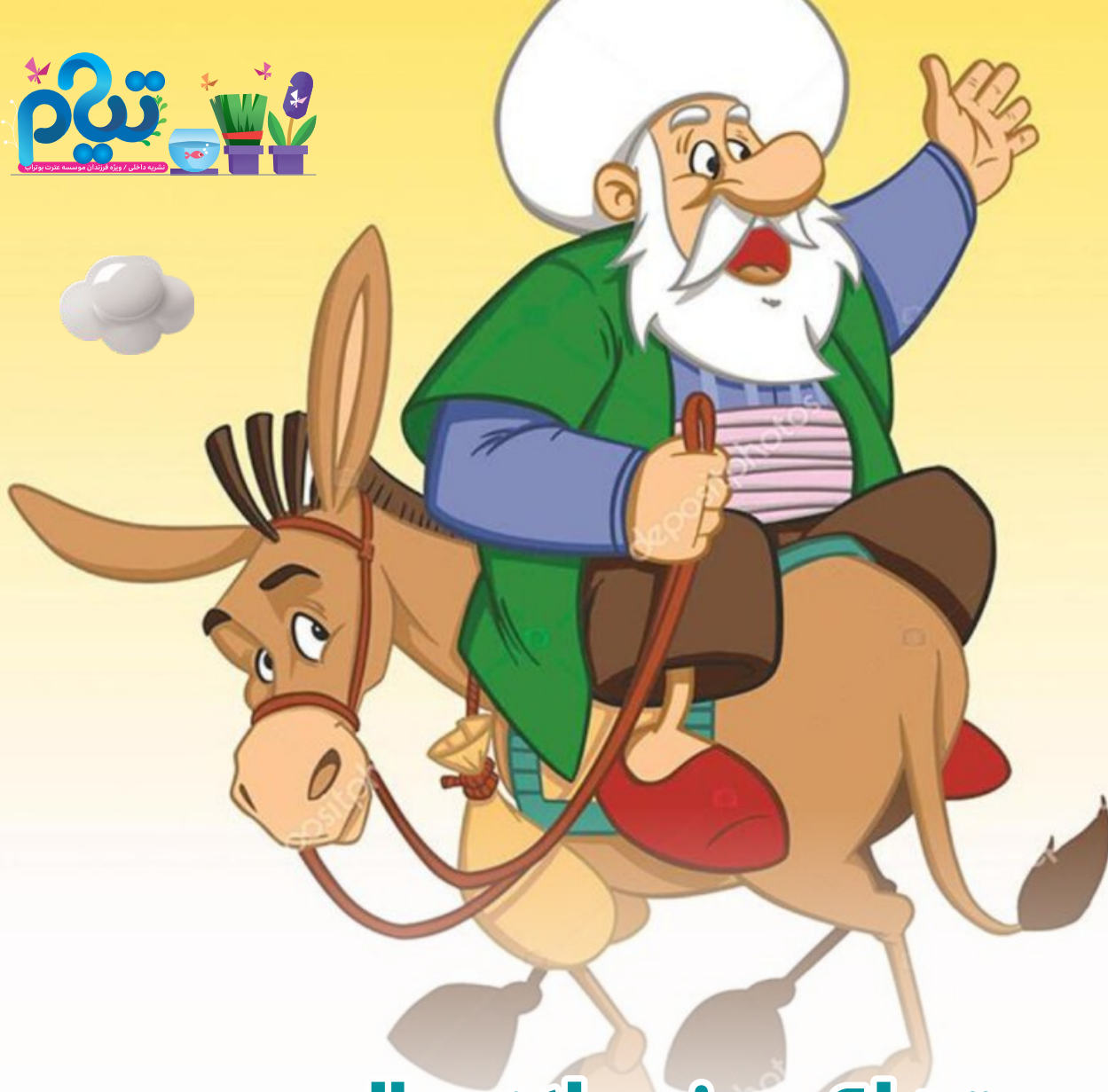
پژوهش ها نشان میدهد کمک به دیگران، سطح سروتونین (هورمون شادی) را در مغز افزایش میدهد و انگیزه فردی را تقویت میکند. - پیشنهاد: حتی با ۱۰٪ از درآمد ماهانه تان، به کودکان تحت پوشش *موسسه عترت بوترا ب کمک کنید. این کار چرخه مثبت انرژی را در زندگیتان فعال میکند.

موفقیت:
بالا رفتن از کوه نیست؛
ساختن مسیر خودت است!



نکته ویژه:
موفقیت واقعی،
بخشش

موفقیت، مسیری است که با یک قدم کوچک شروع میشود. امروز، همان روزی است که دیروز از آن میترسیدی!



عبرتهای سفر ملا نصرالدین

کاروانیان که از جواب ملا راضی شده بودند، با او خداحافظی کردند و به راه خود ادامه دادند. ملا هم که از این ماجرا درس عبرتی گرفته بود، بار خرش را سبک تر کرد و با سرعت بیشتری به راه افتاد. در بین راه، به چوپانی رسید که گوسفندانش را به چرا می برد. ملا که گرسنه بود، از چوپان خواست تا به او نان و پنیری بدهد. چوپان که مرد خسیسی بود، گفت: «ای ملا، من نان و پنیر ندارم. اما اگر می خواهی، می توانی از شیر گوسفندانم بخوری.» ملا که می دانست چوپان دروغ می گوید، گفت: «ای چوپان، من شیر گوسفندان را دوست ندارم. اما اگر می خواهی، می توانی از پشم خر من، برای خودت لباس ببافی.» چوپان که از جواب ملا عصبانی شده بود، گفت: «ای ملا، خر شما که پشمی ندارد!» ملا جواب داد: «ای چوپان، گوسفندان شما هم که شیری ندارند! پس بیایید با هم روراست باشیم و دروغ نگوییم.» چوپان که از جواب ملا شرمند شده بود، به او نان و پنیری داد و از او عذرخواهی کرد. ملا هم که از این ماجرا درس دیگری گرفته بود، به راه خود ادامه داد.

ملانصرالدین، روزی تصمیم گرفت تا به شهر دیگری سفر کند. خرش را زین کرد و راهی شد. در بین راه، به کاروانی رسید که همگی خسته و تشنه بودند. ملانصرالدین که دلش به حالشان سوخت، گفت: «ای کاروانیان، اگر می خواهید زودتر به مقصد برسید، باید سبک سفر کنید. هر چه بارتان سنگین تر باشد، دیرتر می رسید.» کاروانیان که از نصیحت ملا خوششان آمد، بار اضافی خود را دور ریختند و سبک تر به راه افتادند. اما ملا که خودش بار سنگینی بر خرش گذاشته بود، همچنان آهسته و پیوسته حرکت می کرد. یکی از کاروانیان که از این تناقض تعجب کرده بود، پرسید: «ای ملا، شما که ما را به سبک سفر کردن نصیحت کردید، چرا خودتان اینقدر بار بر خر گذاشته اید؟» ملا جواب داد: «ای جوان، نصیحت کردن آسان است، عمل کردن سخت! من هم اگر می توانستم، بارم را سبک می کردم، اما افسوس که خر من، بار زیادی را دوست دارد!» کاروانیان که از جواب ملا خنده شان گرفته بود، گفتند: «ای ملا، شما که اینقدر حکیم هستید، چرا خر شما اینقدر نادان است؟» ملا جواب داد: «ای جوانان، هر کسی به اندازه فهم خود، بار زندگی را حمل می کند. خر من هم به اندازه فهمش، بار زیادی را دوست دارد! و فراموش نکنید که هیچ گاه به خری که بارش سنگین است، درس زندگی ندهید.»



عبرتهای سفر ملا نصرالدین

در نهایت، ملا به شهر مورد نظرش رسید و در کاروانسرای اقامت کرد. شب هنگام، صدای دعوا و مرافعه از اتاق‌های دیگر کاروانسرا بلند شد. ملا که کنجکاو شده بود، از اتاقش بیرون آمد و دید که مسافران بر سر تقسیم ارثیه یک مرد مرده، با هم دعوا می‌کنند. ملا که از این صحنه ناراحت شده بود، گفت: «ای مسافران، چرا اینقدر بر سر مال دنیا دعوا می‌کنید؟ مگر نمی‌دانید که مال دنیا، ارزش دعوا کردن ندارد؟» یکی از مسافران که عصبانی بود، گفت: «ای ملا، شما که اینقدر حکیم هستید، چرا خودتان اینقدر مال دنیا را دوست دارید؟» ملا جواب داد: «ای جوان، من مال دنیا را دوست ندارم، اما از اینکه می‌بینم مردم بر سر آن دعوا می‌کنند، ناراحت می‌شوم. فراموش نکنید که ارزش انسان به دارایی نیست، به انسانیت اوست.» مسافران که از جواب ملا تحت تأثیر قرار گرفته بودند، از دعوا کردن دست برداشتند و با هم آشتی کردند. ملا هم که از این ماجرا درس دیگری گرفته بود، به اتاقش بازگشت و به خواب رفت. صبح روز بعد، ملا از کاروانسرا خارج شد و به سمت خانه‌اش حرکت کرد. در بین راه، با خود فکر می‌کرد که چه درس‌های ارزشمندی از این سفر گرفته است. او به این نتیجه رسید که زندگی، پر از درس‌های کوچک و بزرگ است و هر کس باید با دقت به اطراف خود نگاه کند تا بتواند از این درس‌ها استفاده کند.



ورزش در منزل

سرگرمی، سلامتی و انرژی چرا ورزش در خانه

ورزش کردن فقط برای زمینهای ورزشی نیست! شما میتوانید در خانه، اتاق خواب یا حتی جلوی تلویزیون هم بدن خود را قوی و سالم نگه دارید. ورزش در خانه رایگان است، به تجهیزات خاصی نیاز ندارد و در هر زمانی قابل انجام است!

فواید ورزش در منزل:

۱. *صرفه جویی در وقت: *نیازی به رفت و آمد به باشگاه نیست!
۲. *انعطاف پذیری: *هر ورزشی را دوست دارید، انتخاب کنید.
۳. *ایمنی: *بدون نگرانی از ویروسها یا هوای آلوده.
۴. *خانوادگی: *با والدین یا خواهر و برادران ورزش کنید!

۵ ورزش ساده و باحال برای خانه:

۱. *پرش ستاره‌ای (Jumping Jacks):*

- دستها را بالای سر ببرید و پاها را باز کنید.
- مثل ستاره‌ی درخشان بپرید! (۱۰ تا ۱۵ بار تکرار)
- فواید: تقویت قلب و عضلات!

۲. *شنا روی دیوار (Wall Push-Ups):*

- رو به دیوار بایستید و دستها را روی دیوار بگذارید.
- آرنجها را خم کنید و به دیوار نزدیک شوید. (۱۰ بار)
- فواید: قوی کردن بازوها و سینه!

۳. *رقص حیوانات:*

- مثل خرگوش بپرید، مثل خرس چهار دست و پا راه بروید، یا مثل مار روی زمین بخزید!
- فواید: هم ورزش، هم خنده!

۴. *بالا رفتن از پله‌های تخیلی:*

- درجا بدوید و پاها را بالا بکشید، انگار از کوه بالا میروید!
- فواید: تقویت پاها و افزایش انرژی!

۵. *یوگای بامزه:*

- حالت درخت: روی یک پا بایستید و دستها را بالای سر ببرید.
- حالت سگ: دستها و پاها را روی زمین بگذارید و باسن را بالا بکشید!





نکات طلایی برای ورزش ایمن

قبل از ورزش، حتما ۵ دقیقه حرکات کششی انجام دهید.
روی فرش یا زیرانداز ورزش کنید تا زمین نخورید.
اگر خسته شدید، استراحت کنید و آب بنوشید.

چطور ورزش را جذابتر کنیم؟

۱. مسابقه خانوادگی: هرکس ۱۰ پرش ستاره‌ای انجام دهد، برنده یک جایزه کوچک (مثل انتخاب فیلم شب) میشود!
۲. موسیقی شاد: آهنگ مورد علاقه تان را بگذارید و همزمان برقصید!
۳. *ورزش با شخصیت‌های کارتونی: تصور کنید سوپرمن هستید و وزنه بلند میکنید!

یادت نره:

ورزش نباید خسته کننده باشد!
هر روز ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بازی و حرکت کن تا قوی و شاد بمانی.

تو قوی هستی، حتی در خانه

- یک برنامه‌ی ۱۵ دقیقه‌ای پیشنهادی:
- ۲ دقیقه گرم کردن (رقص یا راه رفتن)
- ۳ دقیقه پرش ستاره‌ای
- ۳ دقیقه شنا روی دیوار
- ۳ دقیقه رقص حیوانات
- ۲ دقیقه یوگا
- ۲ دقیقه سرد کردن (کشش آرام)





اول، مخاطبیت را بشناس!

سن دوستان:

- اگر برای همسنهای خودت (۷ تا ۱۲ سال) مینویسی، از ماجراجویی و حیوانات بامزه استفاده کن!
- اگر برای نوجوانان (۱۳ تا ۱۷ سال) مینویسی، میتوانی دربارهی دوستی، کشف رازها یا حل مشکلات مدرسه بنویسی.
- موضوع جذاب انتخاب کن:*
- مثلاً: «ماجرای یک سگ کوچولو که با بازیافت زبالهها، پارک محل را نجات میدهد!».

۲. شخصیتهای باحال خلق کن!

- قهرمان داستان:

- میتواند یک کودک یا حیوان باهوش باشد. مثلاً: «پریا، دختری ۱۰ ساله که با یک عینک جادویی، اشتباهات دیگران را میبیند!».
- *دوستان و همراهان:*
- یک حیوان سخنگو (مثل گربههای که عاشق پیتزاست!) یا یک ربات کوچک بامزه.
- *چالش یا مشکل:*
- مثلاً: «یک هیولای کوچک که آشغالها را میدزد تا پارک را کثیف کند!».

۳. داستان را مثل یک کیک سه طبقه بساز!

- *طبقه اول (شروع):*

- شخصیتها و مکان داستان را معرفی کن.

- مثال: «پریا در پارک مشغول بازی است که متوجه میشود سطلهای زباله ناپدید شدهاند!».

- *طبقه دوم (میانه):*

- مشکل را بزرگ کن! مثلاً: «پریا ردپای عجیبی پیدا میکند که او را به لانهی هیولا میبرد!».

- *طبقه سوم (پایان):*

- با همکاری و خلاقیت مشکل را حل کن! مثلاً: «پریا و دوستانش با ساخت سطلهای بازیافت، هیولا را شکست میدهند!».





چگونه يك داستان جذاب برای مجله بنویسیم

راهنمای گامبه گام برای کودکان و نوجوانان

۴/ دیالوگهای بامزه بنویس!

- * از زبان ساده استفاده کن:

- مثال:

- پریا: «هیولا! آگه آشغالها رو پس بدی، بهت پیتزا میدیم!».

- هیولا: «پیتزا؟ من فقط آشغالهای براق دوست دارم... ولی باشه!».

- نکته: * دیالوگها را با احساسات ترکیب کن (خنده، تعجب، ترس).

۵. صحنهها را نقاشی کن! (با کلمات)

- * برای تصویرگر مجله توضیح بده:

- مثال: «صحنه: پارک شبانه با مه غلیظ. سطهای زباله مثل جادو ناپدید شدهاند!».

- * از رنگها و صداها استفاده کن:

- مثال: «هیولا با چشمهای سبز براق از پشت درختان بیرون پرید! جیرجیرکها بلندتر آواز خواندند!».

۶. پیام قشنگ پنهان کن!

- * بدون نصیحت کردن:

- مثلاً: «همکاری پریا و دوستانش نشان میدهد وقتی با هم باشیم، هیچ مشکلی بزرگ نیست!».

۷/ از دوستانانت نظر بپرس!

- * داستان را برایشان بخوان:

- بپرس: «کجای داستان بهترین بود؟ کجایش را تغییر میدادی؟».

- * مثال: * اگر گفتند «صحنه هیولا ترسناکه!»، آن را به یک «هیولای خجالتی» تغییر بده!

۸/ آخرین قدم: مرتب و زیبا بنویس!

- * قالب مجله:

- عنوان جذاب: «ماجراهای پریا و هیولای آشغالخوار!».

- نام نویسنده: «نوشتی سارا ۱۰ ساله».

- بخشها: صحنهها را با شماره یا اسم مشخص کن.

نکتههای طلایی:

- * شروع جذاب: * اولین جمله باید مثل یک آهنربا باشد! مثلاً: «آن شب، پارک ما ناپدید شد!».

- * پایان غافلگیرکننده: * مثلاً: «هیولا در نهایت تبدیل به نگهبان پارک شد!».

- * خلاق باش: * از چیزهای ساده مثل یک سطل زباله یا یک کلید قدیمی ایده بگیر!



بخش اول: نشست‌ها و تصمیمات کلان

۱. ادامه اجرای طرح توانمندسازی خانواده‌ها*
- *اردیبهشت ۱۴۰۳: در نخستین جلسه مشترک شورای راهبردی و هیئت مدیره، بر ادامه اجرای آزمایشی طرح توانمندسازی خانواده‌های تحت حمایت تاکید شد.
- *خرداد ۱۴۰۳: این طرح با هدف خودکفایی اقتصادی خانواده‌ها، به صورت رسمی در دستور کار قرار گرفت.



تقویت مهارت‌های مدیریتی

- کارگاه آموزشی «هنر ارائه و سخنرانی»
کارکنان و مدیران بوتراپ با شرکت در این کارگاه، مهارت‌های ارتباطی و ارائه مؤثر را فراگرفتند.

بخش دوم: بازدیدها و تعاملات

- بازدید از خانواده‌های تحت حمایت*
- *تیم مدیران بوتراپ در خوی: *مدیرعامل و مدیر واحد تحصیلی به همراه کارکنان کمیته امداد خوی، از ۳ خانواده نیازمند در این شهرستان بازدید و حمایت‌های لازم را پیگیری کردند.



همکاری با نهادهای ملی

- دیدار با رئیس انجمن مددکاران اجتماعی ایران: *
- مدیرعامل بوتراپ با هدف گسترش تعاملات، با رئیس این انجمن گفت‌وگو کرد.
- *ملاقات با معاون کمیته امداد کشور: *
- معاون توسعه مشارکت‌های مردمی کمیته امداد، از دفتر مرکزی بوتراپ بازدید و زمینه‌های همکاری مشترک بررسی شد.

بخش سوم: اقدامات حمایتی و توانمندسازی

۱. حمایت از تحصیل کودکان* - *اهدای ۱۰۸۹ پک لوازم التحریر: *
دانش‌آموزان تحت پوشش در آذربایجان غربی، با آغاز سال تحصیلی لوازم التحریر دریافت کردند.





اشتغال زایی و خودکفایی

- همایش «چرخ زندگی» در کرمانشاه:*
- ۲۵ مهرماه: این همایش با محوریت توانمندسازی خانواده‌ها و ایجاد فرصت‌های شغلی برگزار شد.
- * جشن خودکفایی ۳۰۰۰ مددجو:*
- در استان آذربایجان غربی، مددجویان کمیته امداد با حمایت بوتراپ به مرحله خودکفایی رسیدند.

حمایت‌های معیشتی در رمضان

- واریز کمک هزینه نقدی به ۴۲۰۰ مادر:*
- هر خانواده یک میلیون تومان کمک هزینه نقدی دریافت کرد.
- * توزیع سبدهای معیشتی:*
- سبدهای کالا به ارزش ۶۴ میلیارد ریال میان نیازمندان توزیع شد.

بخش چهارم: مشارکت‌های مردمی و نیکوکاری

۱. همکاری با شرکت‌ها*
- * حمایت پالایش نفت آفتاب هرمزگان:*
- این شرکت ۹۳۰ میلیون ریال برای نذورات جاری در استان هرمزگان اهدا کرد.

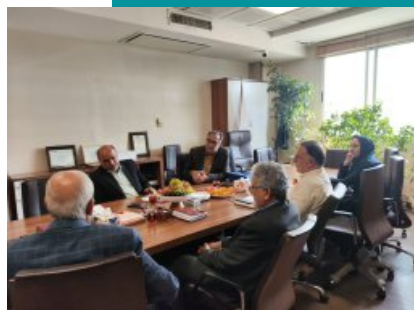
۲. حضور بانوان نیکوکار*
- * جلسه هم‌اندیشی بانوان مهراندیش:*
- بانوان خیر با مدیرعامل و کارکنان بوتراپ، راهکارهای افزایش مشارکت‌های اجتماعی را بررسی کردند.

بخش پنجم: رویدادهای ویژه

۱. اردوی زیارتی اربعین
- * دیدار دانشجویان با بنیانگذار بوتراپ:
- شرکت‌کنندگان در اولین اردوی اربعین، تجربیات خود را با بنیانگذار موسسه به اشتراک گذاشتند.

۲. انتخابات مجمع خیرین کشور*
- * انتخاب مدیران بوتراپ در هیئت مدیره خیریه‌ها:*
- مدیران دفاتر آذربایجان غربی و شرقی، به عنوان اعضای هیئت مدیره خیریه‌های استان انتخاب شدند.





اینستا گرام: @bootarab_charity

تلفن: ۰۲۱-۵۴۵۱۹

شماره شب:

۵۵-۰۱۸۰-۰۰۰۰-۰۰۰۰-۱۲۲۷-۷۱۴۷-۱۵۱۸

شماره کارت:

۵۸۵۹-۸۳۷۰-۰۰۶۲-۰۷۶۱





Charity
Etrat Bootorab



موسسه خیریه
عترة بوتراة