

Revue des adolescents

Farvardin et Ordibehesht

La splendeur du printemps, de la nature et de la sagesse en belle Iran

ZAMZAM

ISSN 1024-9856

148

mars et avril 2025

www.alhodapub.com





Au nom de Dieu

Journal

ZAMZAM 148
March and April

Identification

- Directeur responsable : Mehdi Fiazi
- Rédacteur en chef : Seyed Mohammad Zolfaqari
- Comité de rédaction :
Fatemeh Sadat Sebt al-Nabi - Zahra Sadat Zolfaqari
- Directrice interne et exécutive : Maryam Hamzelou
- Designer et directrice artistique : Efat Bahar
- En collaboration avec : Institut Beynat

Adresse :

Iran, Téhéran, rue Vali Asr, croisement Fatemi, n° 1938
Code postal : 1415894857
Téléphone : 00982188934302 - 00982188934303

Sommaire :

- 3 dito du rédacteur en chef
- 4 Saadi de Shiraz, un poète universel
- 6 Leçons de Saadi
- 8 Chiraz, ville de poésie et d'histoire
- 10 Plats locaux de Chiraz
- 12 Persépolis, symbole de la grandeur de l'Iran antique
- 14 Ali Landi, adolescent courageux et héros iranien
- 16 « Leili », un jeu traditionnel iranien
- 18 Le sport de Zourkhaneh, patrimoine culturel iranien
- 20 Pouria-ye Vali, un héros légendaire
- 21 L'animation iranienne « Pahlevanan »
- 22 La faune sauvage d'Iran

Édito du rédacteur en chef :

Le printemps est la saison du renouveau et de l'épanouissement. Avec l'arrivée du Norouz ancestral, la nature endormie se réveille, et la terre revêt une nouvelle parure de vert, de jaune et de rose. Dans notre culture iranienne, le printemps est le symbole de l'espoir, de la vie et de la beauté. Cette saison rappelle un nouveau départ et une opportunité de croissance et de progrès.

En ces premiers jours et semaines printanières, des occasions importantes telles que la Journée de la République islamique, la Journée de commémoration de Saadi et des dizaines d'autres événements nationaux et religieux marquent un nouveau commencement.

Ces événements, ainsi que cette opportunité unique qu'est la vie, non seulement rappellent l'histoire et la richesse culturelle de l'Iran, mais offrent aussi un moment de réflexion et de planification pour un avenir meilleur.

Les adolescents iraniens, s'appuyant sur leurs racines ancestrales et leur culture riche, se préparent chaque jour davantage à jouer leur rôle dans la construction et l'essor de notre chère patrie. Avec leur dévouement et leurs efforts, ils façonneront un avenir prometteur et lumineux pour l'Iran. Des jours remplis d'espoir et de succès nous attendent, des jours que nous construirons ensemble avec persévérance et travail acharné.

Ce numéro du magazine *Zamzam*, en mettant en avant des événements importants, des figures emblématiques iraniennes, des livres précieux et des jeux traditionnels, cherche à mieux familiariser les adolescents avec la culture et l'histoire riches de l'Iran et à les préparer à construire un avenir meilleur.

Nous tenons à rappeler un point essentiel :
Vous pouvez également contribuer à l'amélioration de la qualité de ce magazine !

Nous vous invitons à nous contacter via nos numéros et canaux de communication pour partager vos avis, suggestions et idées. Vous pouvez jouer un rôle actif dans l'élaboration des prochains numéros de *Zamzam*, et par votre participation, enrichir son contenu. Ce magazine vous appartient, et grâce à votre collaboration, il peut devenir un média dynamique et influent.

Saadi Chirazi, un poète universel

Chers adolescents ! Faites la connaissance de l'une des toiles brillantes de la littérature iranienne :

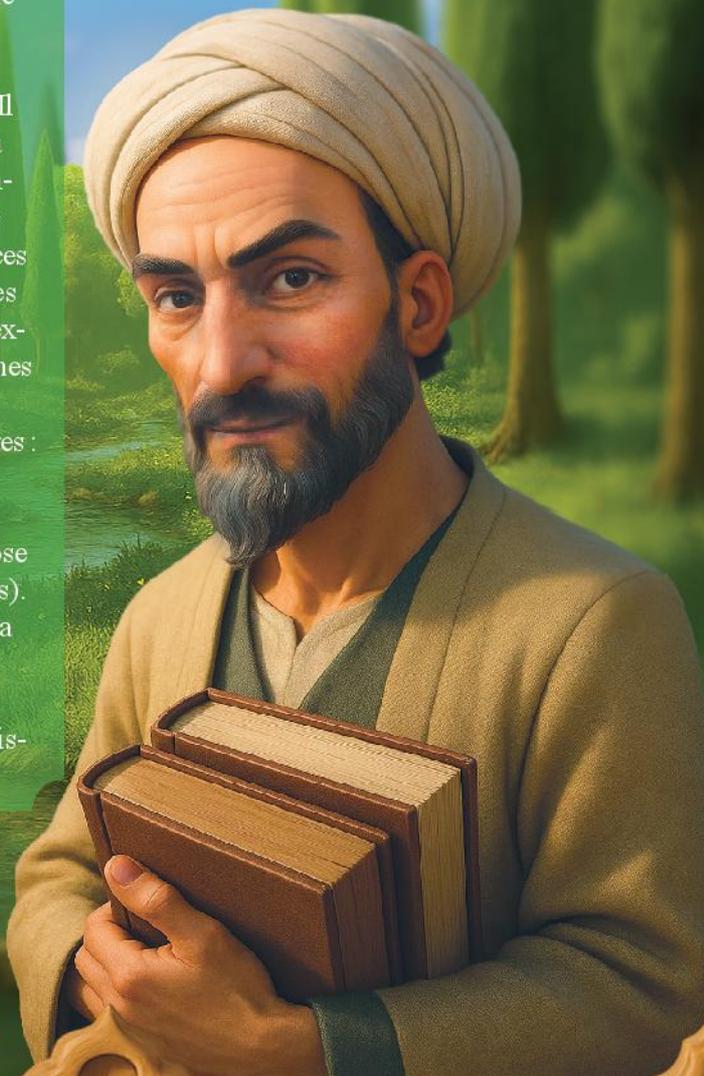
Saadi Chirazi, un poète connu non seulement en Iran, mais aussi dans le monde entier pour sa sagesse, la beauté de ses paroles et ses histoires captivantes. Saadi est né au XIII^e siècle (VII^e siècle de l'Hégire) dans la ville de Chiraz. Dès son enfance, il était passionné par l'apprentissage et est allé étudier à Bagdad, qui était alors un centre scientifique.

Mais la vie de Saadi ne se résumait pas aux livres et à l'école ! Il a voyagé pendant des années et a visité plusieurs pays, comme l'Inde, le Hedjaz, le Levant et même l'Afrique du Nord. Au cours de ces voyages, il a découvert différentes cultures et modes de vie, et son expérience a servi de base ses poèmes et récits empreints de sagesse.

Saadi a écrit deux ouvrages célèbres :

- Le Boustân (un livre axé sur l'éthique et la sagesse)
- Le Golestân (un recueil en prose poétique avec de courtes histoires).

Ce qui rend Saadi unique, c'est sa capacité d'exprimer des idées philosophiques complexes dans une langue simple, sous la forme d'his-



toires mettant en scène des animaux, des rois ou des gens ordinaires. Ses phrases courtes et poétiques ont franchi les frontières de l'Iran et sont devenues universelles. L'un de ses vers les plus connus dit :

« Les fils d'Adam sont membres d'un même corps,
Car ils sont issus d'une même essence à leur naissance. »

Ce poème, qui est même inscrit aux Nations Unies, nous rappelle que tous les êtres humains sont égaux et doivent se respecter mutuellement .

Après des années de voyage et la création d'œuvres immortelles, Saadi est retourné dans sa ville natale, Chiraz, où il a trouvé son ultime repos . Son mausolée, connu sous le nom de Saadiéh , est aujourd'hui l'une des attractions touristiques les plus importantes d'Iran. Ce lieu, à l'architecture splendide, est un mélange d'art traditionnel persan et d'une atmosphère paisible : des bassins d'eau cristalline, des jardins verdoyants et des mosaïques colorées qui émerveillent chaque visiteur.

Saadi n'est pas seulement un vieux poète ; c'est un conseiller avisé, un conteur imaginatif et un philosophe bienveillant , dont les paroles peuvent vous aider à prendre des décisions au quotidien, gérer vos relations amicales et même à résoudre les problèmes .

Si vous souhaitez mieux le connaître, vous pouvez commencer par des versions simplifiées du Golestân et du Boustân destinées aux adolescents , ou bien visiter son mausolée Chiraz pour ressentir son héritage de plus près !

P.S. : La prochaine fois que vous lirez un poème de Saadi, réfléchissez à la manière dont vous pourriez l'appliquer dans votre propre vie. Peut-être qu'un simple vers vous offrira la clé pour résoudre un petit problème !



Leçons de Saadi

Le maître avisé et l'élève orgueilleux

Un grand maître de lutte avait un élève très talentueux à qui il avait enseigné trois cent soixante-cinq prises de combat, soit autant que les jours d'une année.

Lorsque le maître devint vieux, son élève déclara :

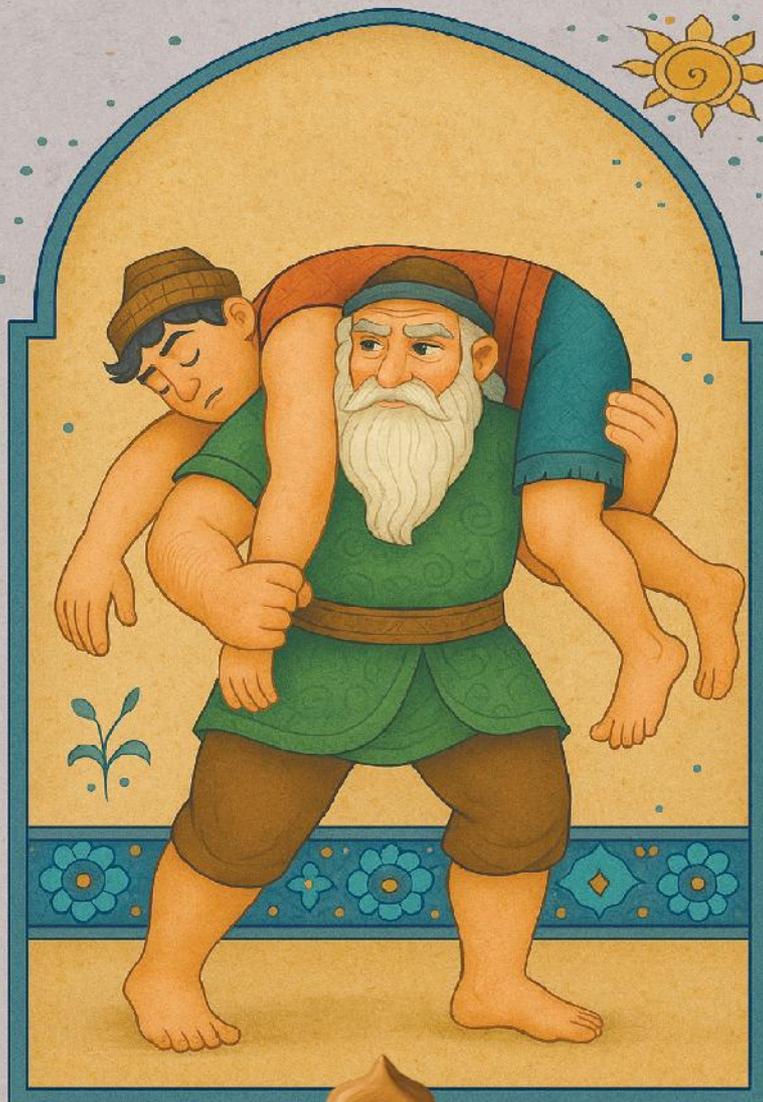
"La réputation de mon maître est infondée ; je peux facilement le battre."

Lorsque cette phrase parvint aux oreilles du roi, il ordonna un combat entre les deux hommes.

Mais le maître fut plus rusé. Il connaissait une technique secrète, *la trois cent soixante-sixième*, qu'il n'avait pas transmise à son élève. Lors du combat, il l'utilisa et battit aisément son disciple, qui s'étonna et protesta : "Pourquoi ne m'as-tu pas enseigné cette dernière prise ?"

Le professeur répondit : "Je n'étais pas si naïf pour ne pas penser aux jours où je serais âgé."

Le roi fut impressionné par la prudence du maître et lui offrit un cadeau précieux en récompense.



L'idiot et le vétérinaire

Un jour, un homme souffrait d'une douleur aux yeux. Pour se soigner, il alla voir un vétérinaire. Ce dernier lui administra le même traitement qu'il utilisait pour soigner les yeux des ânes, mais l'homme devint aveugle. Furieux, il porta plainte auprès du juge de la ville :

"Ce vétérinaire a utilisé sur moi un remède destiné aux ânes, et à cause de lui, j'ai perdu la vue !"

Le juge répondit calmement :

"Ce n'est pas la faute du vétérinaire. Si tu n'avais pas été un âne toi-même, tu ne serais pas allé voir un vétérinaire au lieu d'un vrai médecin."



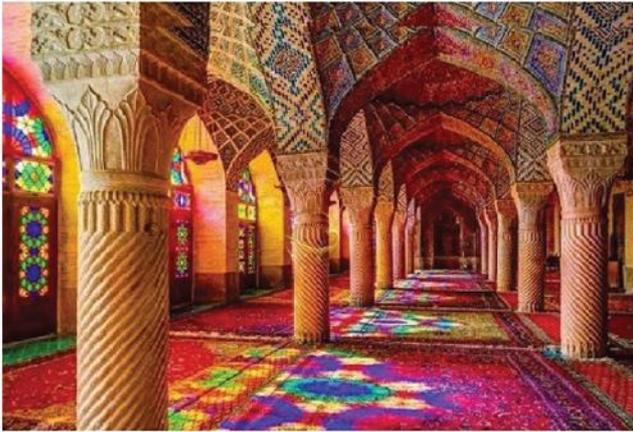
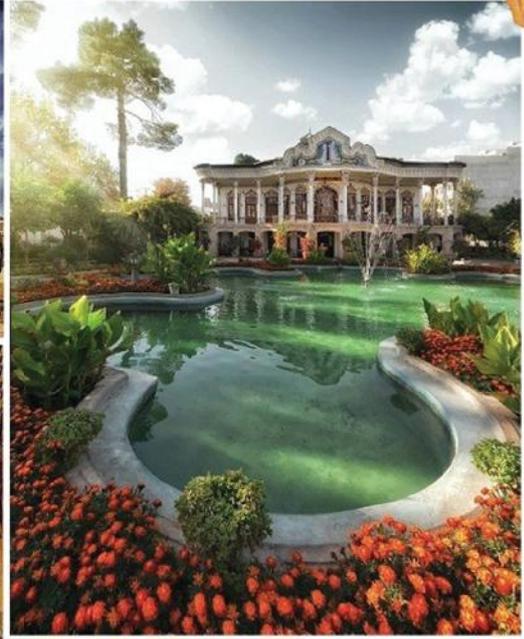


Shiraz : La ville de la poésie et de l'histoire

La ville de Shiraz est le centre de la province du Fars. Cette ville est l'une des plus importantes destinations touristiques d'Iran. Chaque année, elle attire de nombreux touristes nationaux et étrangers. On peut dire sans hésitation que Shiraz est l'une des plus belles villes d'Iran et que les plus importants vestiges de l'époque achéménide s'y trouvent. Parmi ces vestiges, on peut citer Pasargades et, surtout, Persépolis. Shiraz était également importante à l'époque sassanide et on y trouve de nombreux monuments de cette période, notamment des forteresses et des temples du feu. La grandeur de cette ville s'est poursuivie à travers les dynasties safavide, afsharide, zand et qajar.

Un autre élément remarquable de Shiraz est le mausolée de grands poètes tels que Hafez et Saadi, qui attire chaque année de nombreux visiteurs. En réalité, Shiraz est aussi le berceau de la poésie et de la littérature. La ville a toujours été un centre d'art et de culture, ce qui en fait l'un des principaux pôles de la civilisation iranienne.

Les habitants de Shiraz sont très chaleureux et amicaux, et leur accent doux attire immédiatement l'attention des visiteurs. Shiraz propose de nombreux souvenirs et cadeaux tels que :





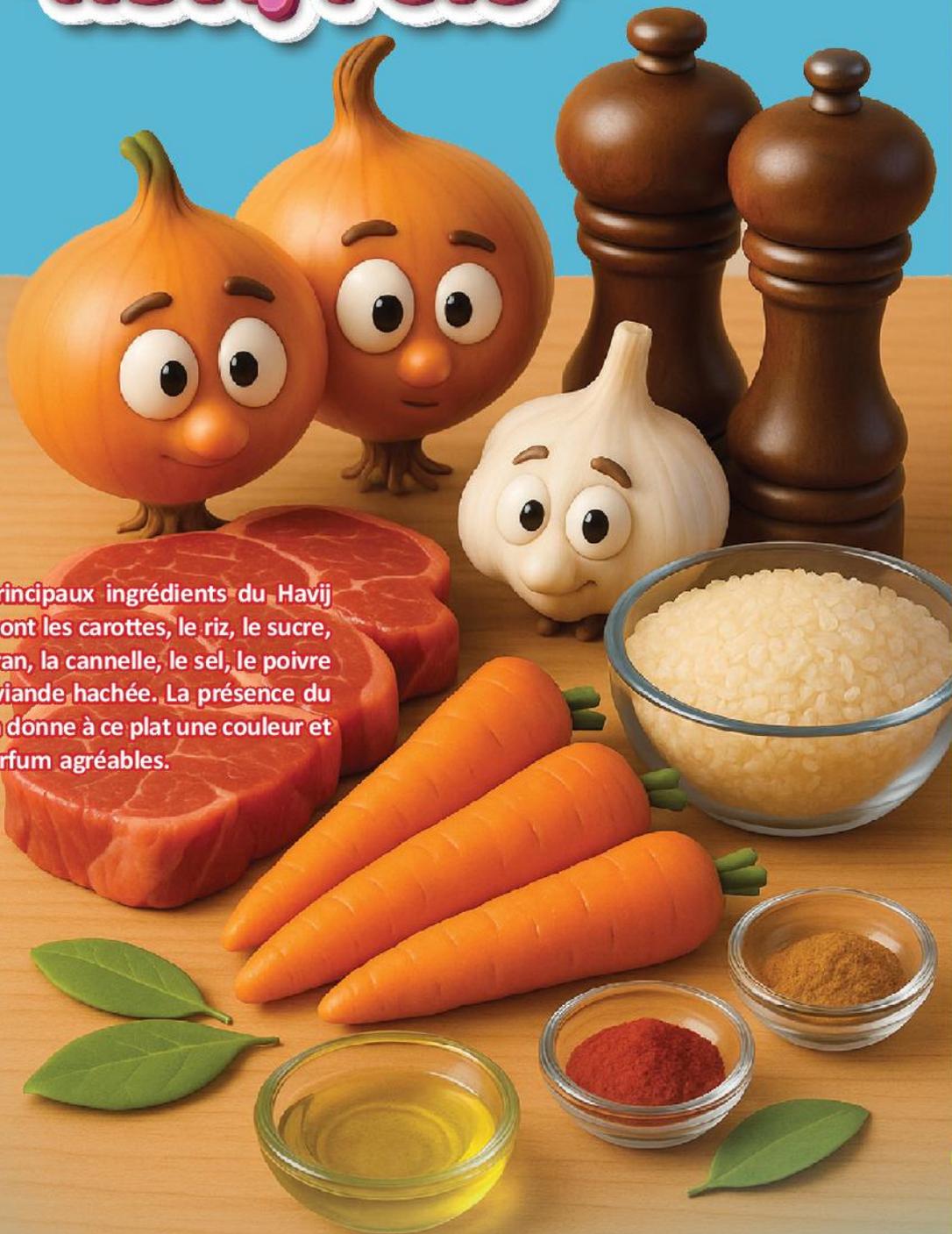
Allons à Shiraz pour manger du "Havij Polo"



10

Zamzam Magazine

Les principaux ingrédients du Havij Polo sont les carottes, le riz, le sucre, le safran, la cannelle, le sel, le poivre et la viande hachée. La présence du safran donne à ce plat une couleur et un parfum agréables.





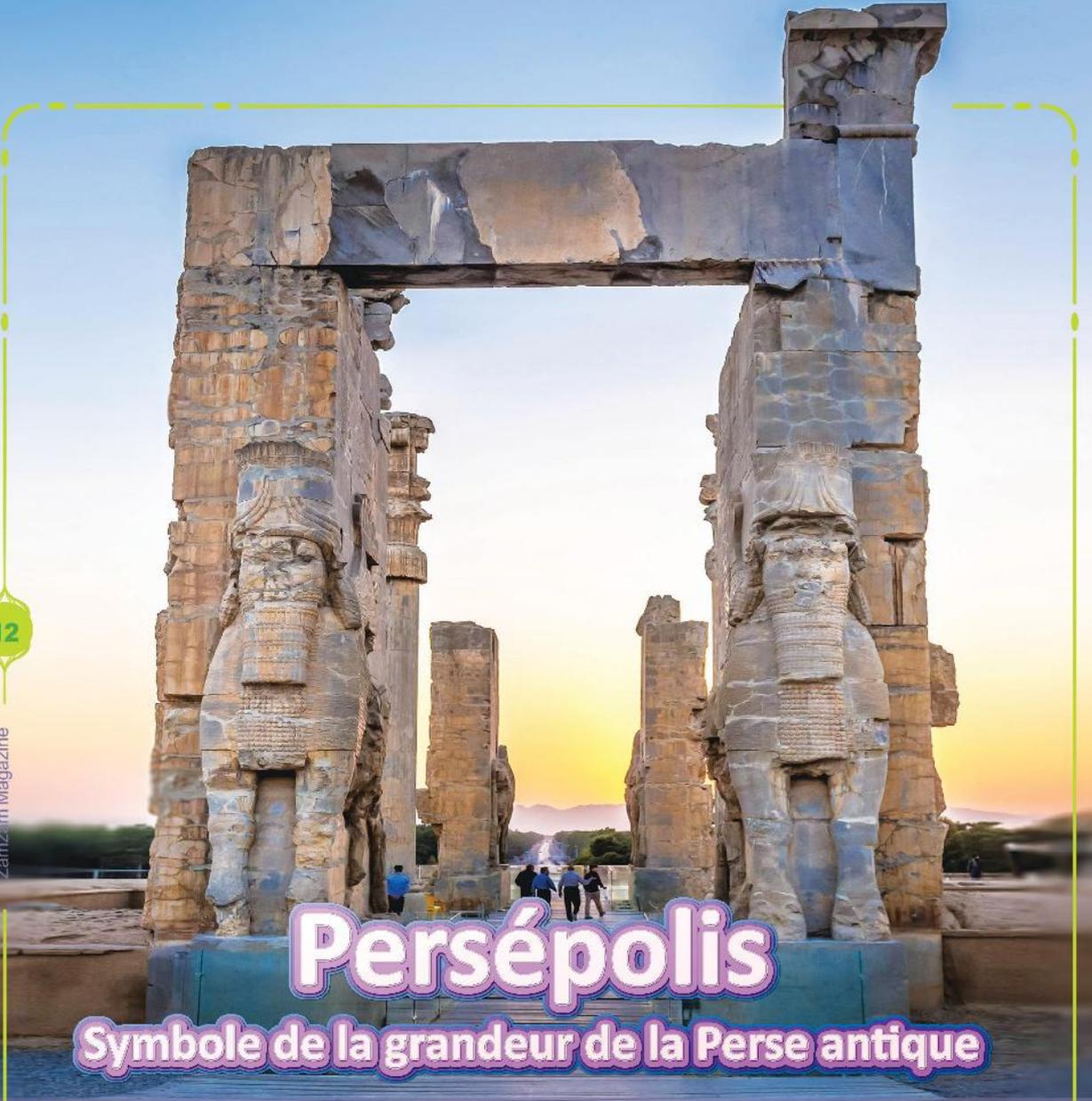
"Havij Polo"

Le Havij Polo est l'un des plats traditionnels et sucrés de Shiraz, très apprécié par de nombreuses personnes. Si vous le goûtez une fois, vous tomberez certainement sous le charme de sa délicieuse saveur.

Pour les talentueux cuisiniers shiraziens, préparer ce plat traditionnel n'est pas une tâche difficile. Ils y consacrent du temps avec soin et précision. Les principaux ingrédients du Havij Polo sont les carottes, le riz, le sucre, le safran, la cannelle, le sel, le poivre et la viande hachée. La présence du safran donne à ce plat une couleur et un parfum agréables. Les habitants de Shiraz utilisent des amandes et des pistaches effilées pour décorer et sublimer le plat, mais n'oubliez pas d'accompagner votre repas d'une salade shirazienne !

salade shirazienne ★





Persépolis

Symbole de la grandeur de la Perse antique

Persépolis, également appelée *Parseh* ou *Persepolis*, est l'un des monuments historiques les plus majestueux d'Iran et du monde. Ce vaste ensemble était la capitale cérémonielle de l'Empire achéménide et se situe dans la province du Fars, près de la ville de Marvdasht. La construction de Persépolis a commencé sous Darius le Grand vers 518 avant J.-C., et ses successeurs, tels que Xerxès et Artaxerxès Ier, ont poursuivi son extension.

- L'architecture impressionnante de Persépolis

Persépolis a été construite sur une plateforme de pierre surélevée à environ 12 à 18 mètres au-dessus du sol. Ce site comprend de somptueux palais, des halls, de magnifiques escaliers et d'immenses colonnes. Parmi ses parties les plus célèbres, on peut citer :

- L'escalier d'entrée : constitué de deux volées symétriques qui forment l'entrée principale de Persépolis.
- La Porte des Nations : où les ambassadeurs des différents pays se présentaient devant le roi.
- Le Palais d'Apadana : l'un des bâtiments les plus somptueux de Persépolis, destiné aux cérémonies officielles.
- Le Palais des Cent Colonnes : une grande salle dont les imposantes colonnes témoignent de la grandeur de l'architecture achéménide.
- Le Palais de Tachara : le palais privé de Darius le Grand, dont les murs sont faits de pierres polies.



• Persépolis, symbole de la civilisation perse

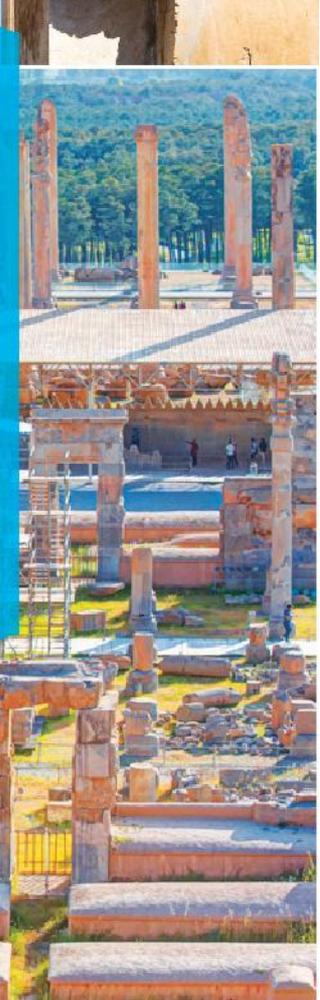
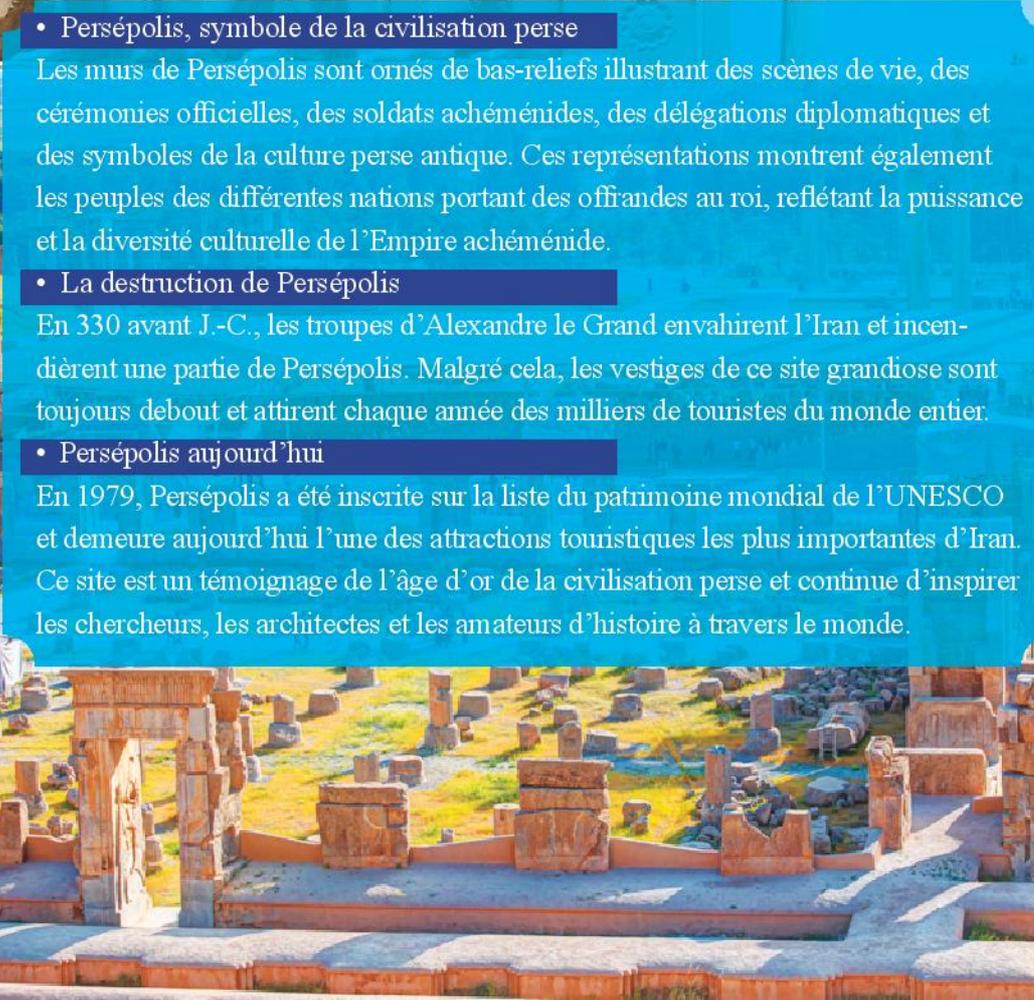
Les murs de Persépolis sont ornés de bas-reliefs illustrant des scènes de vie, des cérémonies officielles, des soldats achéménides, des délégations diplomatiques et des symboles de la culture perse antique. Ces représentations montrent également les peuples des différentes nations portant des offrandes au roi, reflétant la puissance et la diversité culturelle de l'Empire achéménide.

• La destruction de Persépolis

En 330 avant J.-C., les troupes d'Alexandre le Grand envahirent l'Iran et incendièrent une partie de Persépolis. Malgré cela, les vestiges de ce site grandiose sont toujours debout et attirent chaque année des milliers de touristes du monde entier.

• Persépolis aujourd'hui

En 1979, Persépolis a été inscrite sur la liste du patrimoine mondial de l'UNESCO et demeure aujourd'hui l'une des attractions touristiques les plus importantes d'Iran. Ce site est un témoignage de l'âge d'or de la civilisation perse et continue d'inspirer les chercheurs, les architectes et les amateurs d'histoire à travers le monde.





Ali Landi

l'adolescent héroïque
et dévoué iranien

Ali Landi, un adolescent héroïque et dévoué iranien, est un symbole de courage, de sacrifice et d'humanisme. En 2021, par son acte de bravoure pour sauver des vies, il a inscrit son nom dans l'histoire de l'Iran. Ali Landi, un adolescent de 15 ans originaire d'Izeh, dans la province du Khuzestan, a risqué sa vie le 24 septembre 2021 lors de l'incendie d'un immeuble résidentiel à Izeh. Malgré le danger, il est entré dans le bâtiment pour sauver plusieurs personnes des flammes. Malheureusement, en accomplissant cet acte héroïque, il a subi de graves brûlures et, après avoir enduré plusieurs jours de souffrance, il est décédé à l'hôpital le 3 octobre 2021, en raison de la gravité de ses blessures.

Avec son esprit de sacrifice et son courage exceptionnel, Ali Landi est devenu un modèle pour la jeunesse iranienne et mondiale. Parmi ses qualités remarquables, on peut citer :

- Courage : il a sauvé des vies sans craindre le danger.
- Sacrifice : il a pensé aux autres avant lui-même.
- Humanisme : il a montré son amour pour ses semblables à travers son action.

L'acte héroïque d'Ali Landi a non seulement marqué l'Iran, mais a aussi été salué à l'échelle mondiale. Les médias et les réseaux sociaux ont évoqué son nom comme un symbole de bravoure et de dévouement. De nombreuses personnes en Iran et à travers le monde lui ont rendu hommage en exprimant leur respect et en partageant des messages de solidarité. Après son décès, plusieurs mémoriaux ont été érigés et certaines rues et avenues ont été nommées en son honneur.

Par son action courageuse, Ali Landi nous rappelle que le courage et le sacrifice peuvent sauver des vies et inspirer les générations futures. Il a prouvé que l'âge n'est pas un obstacle à la réalisation de grandes actions et que chacun peut, par l'amour et le dévouement, apporter un changement significatif dans le monde.

**Ali Landi, ce héros devenu immortel par son sacrifice,
restera à jamais vivant dans nos cœurs.**

"Lili"

un jeu traditionnel iranien populaire

16

Zamzam Magazine



Le jeu de Lili est un jeu traditionnel iranien très apprécié, généralement pratiqué par les enfants et les adolescents en plein air. Ce jeu simple, divertissant et dynamique ne nécessite aucun équipement particulier.



Règles du jeu de Lili

1. Tracer les cases :

l'aide de craie ou d'une pierre, des cases en forme de carrés ou de rectangles sont dessinées sur le sol. Il y a généralement entre 6 et 10 cases, arrangées en colonne ou en spirale.

2. Début du jeu :

Le joueur lance une petite pierre (ou un objet similaire) dans la première case. Si la pierre atterrit correctement, le joueur doit avancer en sautillant sur une jambe (en faisant du "Lili") à travers les différentes cases, tout en déplaçant la pierre avec précision jusqu'à la dernière case.

3. Règles :

- Le joueur ne doit pas toucher les lignes des cases avec son pied.
- Si la pierre tombe dans une mauvaise case ou si le joueur perd son équilibre, c'est au tour du suivant.
- À chaque tour, le joueur doit lancer la pierre dans la case suivante et compléter le parcours.

4. Fin du jeu :

Le premier joueur à parcourir toutes les cases correctement remporte la partie.

Les bienfaits du jeu de Lili

- Amélioration de l'équilibre et de la coordination motrice
- Développement de la concentration et de la précision
- Divertissement et plaisir en extérieur
- Renforcement de l'esprit de compétition et du travail d'équipe

Le jeu de Lili est bien plus qu'un simple passe-temps. Il fait partie du patrimoine culturel et des souvenirs collectifs des Iraniens. Il est encore pratiqué dans de nombreuses régions d'Iran, notamment dans les villages et les petites villes.

**Lili, un jeu simple mais rempli de joie,
un souvenir inoubliable de l'enfance !**



Le sport Zurkhaneh : Héritage culturel de l'Iran

18

ZamZam Magazine



Le sport Zurkhaneh ou Pahlavani, galement appelé sport « ancien », est l'un des sports iraniens les plus anciens et les plus captivants, combinant force, agilité, musique et thique. Ce sport se pratique dans un lieu appelé Zurkhaneh. Il est considéré non seulement comme un sport physique, mais aussi comme une activité spirituelle. Dans ce sport, qui se pratique dans un lieu spécifique appel « Zurkhaneh », l'accent est mis sur les enseignements thiques et religieux, ainsi que sur l'esprit de chevalerie et de coopération. Les athlètes pratiquant ce sport, appelés « Pahlavans », prennent pour modèle l'Imam Ali (que la paix soit sur lui) et suivent son exemple en matière de moralité, de courtoisie, de chevalerie et de foi en Dieu.



Les caractéristiques uniques du sport antique sont les suivantes :

1. **Un sport complet** : Ce sport combine force, vitesse, équilibre et agilité, engageant ainsi tous les muscles du corps.
2. **Musique et rythme** : Les mouvements sportifs sont accompagnés des percussions du Zurkhaneh et de poèmes épiques, générant excitation et énergie.
3. **Travail d'équipe** : Au Zurkhaneh, tous travaillent en coordination, ce qui renforce l'esprit de coopération et d'amitié.
4. **Éthique et chevalerie** : Les Pahlavans adhèrent aux principes éthiques tels que la sincérité, le respect et l'entraide.
5. **Préservation de la culture** : Ce sport fait partie de la culture et de l'histoire iraniennes et permet aux jeunes de mieux connaître leur héritage culturel.

Les mouvements principaux du sport Zurkhaneh

Dans le sport Zurkhaneh, il existe divers mouvements, chacun ayant son propre attrait. Parmi ces mouvements, on trouve :

1. **Mīl-gīrī** : Des exercices avec des poids en bois appelés Mīl, utilisés pour renforcer les muscles des bras et des épaules.
2. **Pā-zadan** : Des mouvements réalisés avec les jambes qui aident à renforcer les jambes et l'équilibre.
3. **Charkh-zadan** : Des rotations rapides qui augmentent l'agilité et la vitesse.
4. **Sang-gīrī** : Le levage de poids en pierre pour renforcer la force corporelle.
5. **Kabādeh-gīrī** : Des mouvements avec des arcs lourds en bois qui aident à renforcer les muscles.

À quoi ressemble un Zurkhaneh ?

Un Zurkhaneh est généralement un bâtiment à coupole avec une atmosphère chaleureuse et conviviale. Au centre du Zurkhaneh se trouve une fosse octogonale appelée « Goud » où les athlètes effectuent leurs mouvements. Les murs du Zurkhaneh sont décorés d'images de grands Pahlavans et de poèmes épiques.

Le sport Zurkhaneh n'est pas seulement un sport, mais un véritable mode de vie qui t'aide à être à la fois fort et éthique. Alors, si tu cherches un sport différent et rempli d'énergie, essaie le sport Zurkhaneh !



Puriā-ye Vali

un Pahlavan inoubliable

L'un des Pahlavans iraniens les plus célèbres et appréciés, qui a pratiqué le sport Zurkhaneh et est reconnu comme un symbole de force, d'éthique et de chevalerie, est Pahlavan Puriā-ye Vali. Il n'était pas seulement un Pahlavan puissant et habile, mais également une figure historique marquée par son excellente moralité et son comportement chevaleresque.

Son nom complet était Mahmoud Khwārazmī, connu sous le nom de « Puriā-ye Vali », et il est originaire de la région de Khwārazm, qui se situe en Asie centrale. Autrefois, cette région faisait partie de la Grande Perse, mais aujourd'hui, elle est en partie située en Ouzbékistan et au Turkménistan. Dès son enfance, Puriā-ye Vali s'intéressait au sport Zurkhaneh et, grâce à l'enseignement de grands maîtres, il est devenu un Pahlavan fort et compétent. Il était célèbre non seulement pour sa puissance physique, mais aussi pour son éthique et sa chevalerie. La principale raison de sa renommée réside dans sa moralité, sa générosité et ses qualités exceptionnelles. Il existe de nombreuses histoires sur lui qui illustrent son esprit noble et humaniste.

L'une des histoires les plus célèbres de Puriā-ye Vali concerne un combat qu'il a eu avec un jeune Pahlavan. En apprenant que ce dernier avait besoin de la victoire pour pouvoir se marier et améliorer sa vie, Puriā-ye Vali choisit délibérément de perdre le combat au lieu de vaincre par sa force, afin de permettre à ce jeune homme de réussir sa vie. Cette histoire est un symbole de sa chevalerie et montre que pour Puriā-ye Vali, l'éthique et l'humanité comptaient plus qu'une victoire.

Puriā-ye Vali, ce grand Pahlavan, occupe une place spéciale non seulement dans l'histoire du sport Zurkhaneh, mais aussi dans la culture et la littérature persanes. Il nous rappelle que la véritable force réside dans le service aux autres et dans le respect des valeurs morales.





Animation Pahlavanan

Le dessin animé *Pahlavanan* est une animation iranienne basée sur la vie et les histoires du célèbre et légendaire Pahlavan Puriya-ye Vali. Cette animation très captivante présente parfaitement la culture des *pahlavans*, le sport traditionnel de la *Zurkhaneh* et des valeurs morales telles que la bravoure, le sacrifice et l'entraide. Elle crée des moments très agréables pour vous.

Le dessin animé *Pahlavanan* tente, à travers des histoires captivantes et des personnages forts, de vous faire découvrir l'héritage culturel et historique de l'Iran.

C'est une œuvre culturelle précieuse qui, en plus d'être divertissante, enseigne aux jeunes des leçons importantes sur l'éthique, la bravoure, la lutte contre l'injustice, l'aide aux opprimés et l'importance du sport.

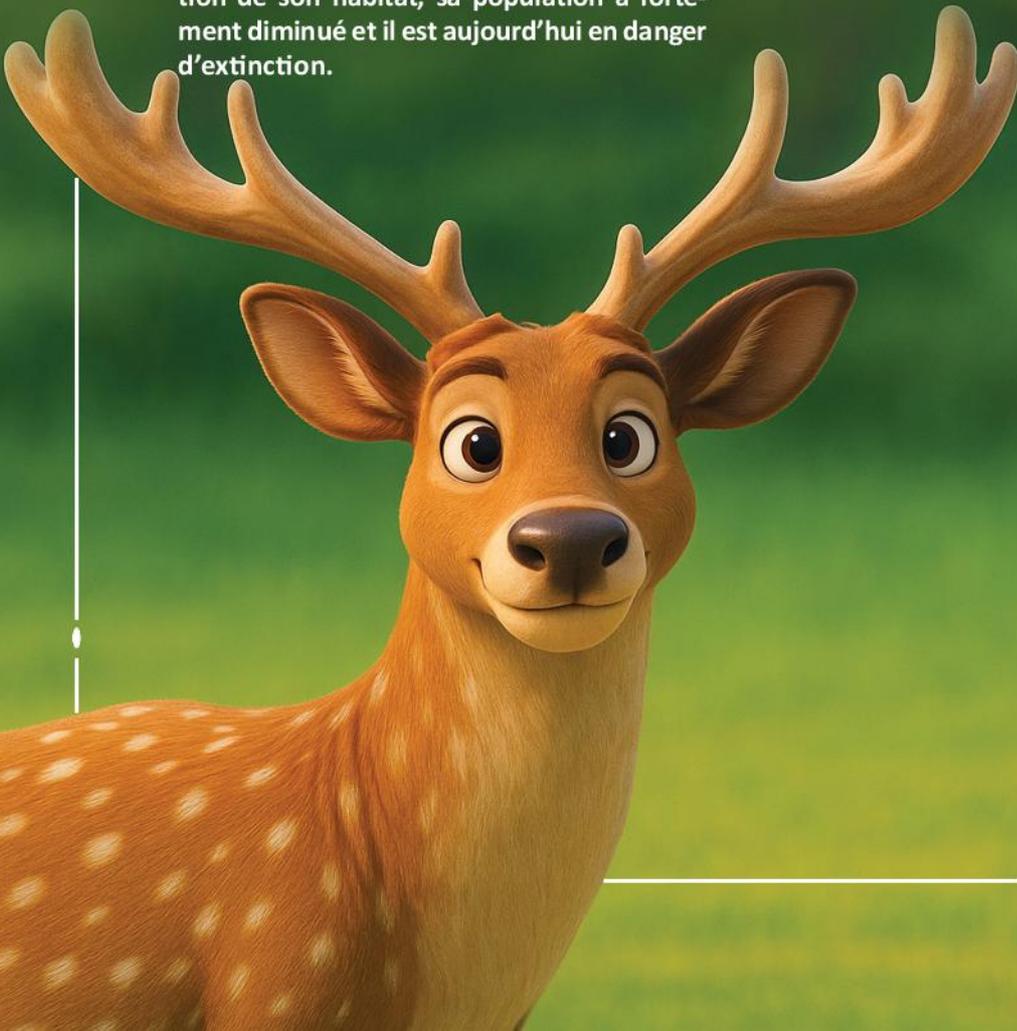
Si vous aimez les histoires de héros et la culture iranienne,
n'hésitez pas à regarder ce dessin animé !

Faune sauvage d'Iran

Bonjour les amis ! Aujourd'hui, je voudrais vous faire découvrir l'un des animaux les plus beaux et les plus rares d'Iran : le cerf persan (*Dama mesopotamica*). Cet animal magnifique et adorable est l'un des symboles de la nature iranienne et possède une histoire fascinante. Alors, suivez-moi pour en apprendre davantage !

Qui est le cerf persan ?

Le cerf persan, également appelé *dama mesopotamica*, est une espèce de cerf qui vivait autrefois sur de vastes territoires en Iran, en Irak et en Turquie. Cependant, à cause de la chasse excessive et de la destruction de son habitat, sa population a fortement diminué et il est aujourd'hui en danger d'extinction.





Caractéristiques physiques

- Couleur du pelage : Jaune brunâtre avec des taches blanches sur le dos et les flancs.
- Bois : Seuls les mâles possèdent des bois, qui tombent et repoussent chaque année.
- Taille : Plus petit que le cerf rouge, il mesure environ 1 à 1,5 mètre de hauteur.

Habitat du cerf persan

Autrefois, le cerf persan vivait dans les forêts du Zagros et les régions humides du sud-ouest de l'Iran. Cependant, en raison de la chasse illégale, de la destruction de son habitat et de l'invasion de son territoire par le bétail domestique, cet animal précieux survit principalement dans des réserves protégées, comme la zone protégée de Dasht-e Naz au Mazandéran et l'île d'Ashk sur le lac d'Ourmia. Aujourd'hui, de nombreux efforts sont déployés pour le protéger en créant des refuges, en sensibilisant le public et en interdisant sa chasse.

Alors, comment pouvons-nous aider ?

- Informer nos amis sur l'importance de la protection du cerf persan.
- Soutenir les organisations environnementales.
- Respecter les lois de conservation.

Le cerf persan est un trésor naturel que nous devons protéger. Rappelons-nous que préserver la nature, c'est protéger notre propre avenir. Alors, unissons nos efforts pour sauver cet animal magnifique et précieux de l'extinction !





**N'oubliez pas :
chacun de nous peut
être un héros pour la nature !**