

آوا هفت

شماره ۲

ماهنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی، مهر ۱۳۹۹، ۱۱ صفحه

www.instagram.com/hadafshiraz

آغاز خواندن و نوشتن



روز جهانی کودک

روز پذیرگداشت حافظ



مهر ماه در یک نگاه



نگاهی به زندگینامه مولوی

جلال الدین محمد در ششم ربیع الاول سال ۶۰۴ هجری در شهر بلخ دیده به جهان گشود. ایشان اجدادش همه اهل خراسان بوده اند. پدرش نیز محمد نام داشت سلطان العلماء خوانده می شد. پدرش مردی سخنور بوده، مردم بلخ علاقه فراوانی به او داشته اند.

جلال الدین محمد القاب فراوانی داشته نظیر: خداوندگار، مولانا، مولوی، ملای روم و گاهی با تخلص خاموش در میان فارسی زبانان شهرت یافته است. از معروف ترین آثار وی می توان به آثار زیر اشاره نمود: مثنوی معنوی که به زبان فارسی است. غزلیات شمس، رباعیات، فیه ما فیه، مکاتیب و مجالس سبعه.

<http://daneshnameh.roshd.ir/>

هشتم مهرماه روز بزرگداشت مولوی

گرامی باد

شما هم یک جورهایی جوجه مرغابی هستید؟

دست تقدیر روزی، تخمی غریبه را هل داد کنار تخم های مرغی خانگی. جوجه ها که از سر تخم بیرون آوردند مرغ از همه جا بی خبر دید که یکی از جوجه ها سر و وضعی متفاوت با بقیه دارد. به چشم مرغ و جوجه هایش، آن جوجه متفاوت، نه قشنگ بود، نه با استعداد و به همین علت او را به حساب نمی آوردند. تا این که روزی جوجه ها، برای خوردن غذا و درس گرفتن از مادر به خارج از خانه رفتند. مرغ داشت به بچه ها یاد می داد که آب خطر دارد و اگر در آن بیفتند غرق می شوند که جوجه متفاوت داخل آب پرید اما غرق نشد چون او جوجه مرغابی بود.

مولانا

مولانا در این داستان به مخاطبانش گوشزد می کند که همه آدم ها مثل جوجه مرغابی اند و جزئی از دریای وحدانیت. به همین علت گرچه اسیردنیای مادی که مرغ خانگی تمثیلی از آن است شده اند اما سرانجام باید راهشان را به سوی سرمنشا اصلی پیدا کنند.

حکایت

<https://jamejamonline.ir/>

زندگینامه حافظ

شمس الدین محمد حافظ ملقب به خواجه حافظ شیرازی و مشهور به لسان الغیب از مشهورترین شعرای تاریخ ایران زمین است که تا نام ایران زنده و پا برجاست نام وی نیز جاودان خواهد بود.

خواجه در دوران جوانی بر تمام علوم مذهبی و ادبی روزگار خود تسلط یافت.

او هنوز دهه بیست زندگی خود را سپری ننموده بود که به یکی از مشاهیر علم و ادب دیار خود تبدیل شد. وی در این دوره علاوه بر اندوخته عمیق علمی و ادبی خود قرآن را نیز کامل از حفظ داشت و از این روی تخلص حافظ بر خود نهاد. حافظ بیشتر عمر خود را در شیراز گذراند و بر خلاف سعدی به جز یک سفر کوتاه به یزد و یک مسافرت نیمه تمام به بندر هرمز همواره در شیراز بود. مرگ حافظ احتمالاً در سال ۹۷۱ ه.ق روی داده است و حافظ در گلگشت مصلی که منطقه ای زیبا و با صفا بود و حافظ علاقه زیادی به آن داشت به خاک سپرده شد و از آن پس آن محل به حافظیه مشهور گشت.

<http://daneshnameh.roshd.ir/>



بیستم مهر روز بزرگداشت حافظ
گرامی باد

پسر عزیزم پاسخ سوالات زیر را در جدول را پیدا کن و دور آن ها خط بکش.

۴. دیوان حافظ شامل چند غزل است؟

۱. آرامگاه حافظ در کدام شهر است؟

۵. حافظ دارای چند فرزند بود؟

۲. سبک شعری حافظ چه بود؟

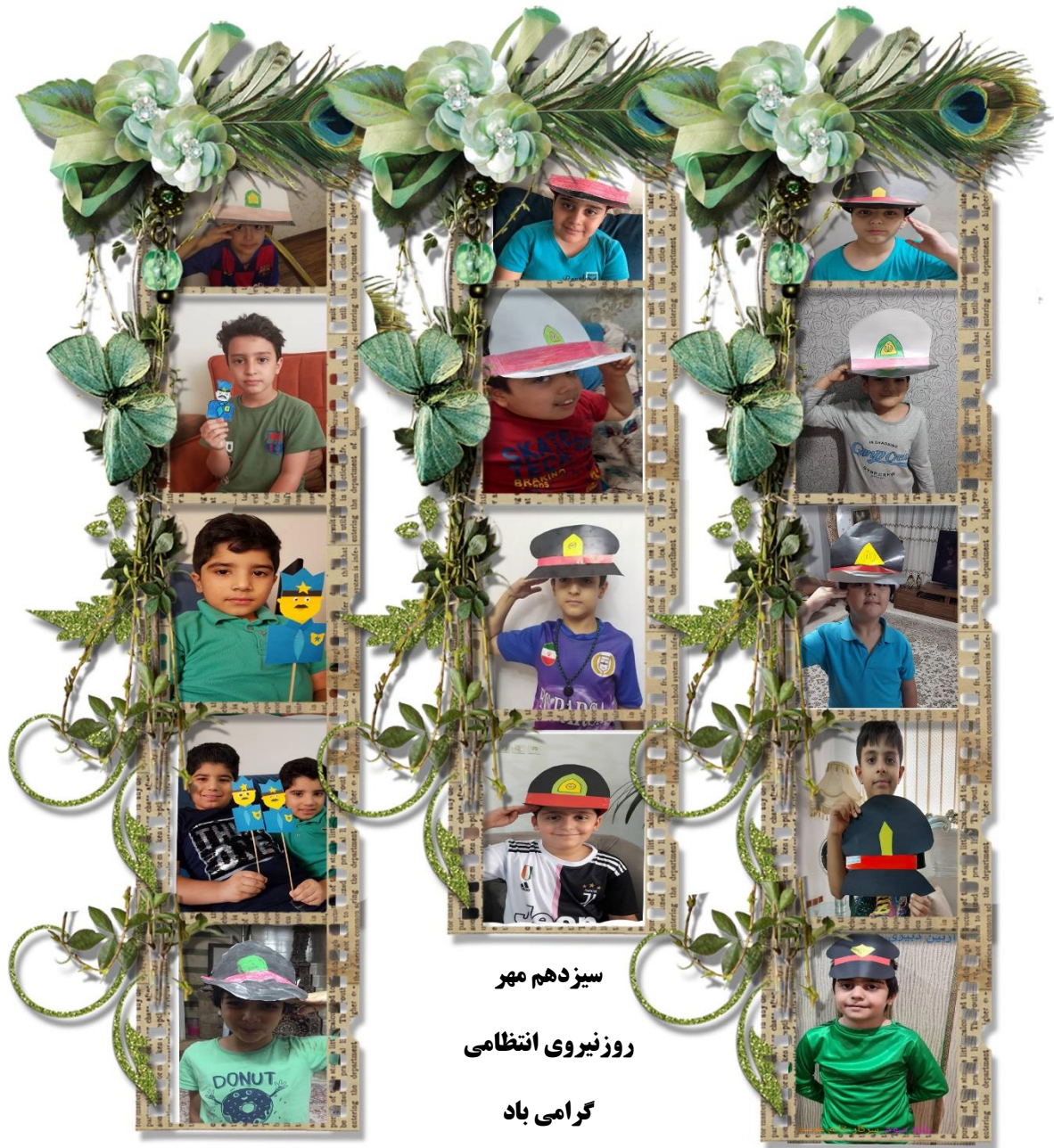
۳. حافظ در قرن چندم می زیست؟

ب	ز	ا	ر	ی	ش
م	ت	ش	ه	ت	م
د	ص	ن	ا	پ	ز
ل	ی	س	ک	ی	ل

آوای هدف

هفتم مهر روز آتش نشان گرامی باد





سیزدهم مهر

روز نیروی انتظامی

گرامی باد

کسی که برای درد انسان ها می کوشد مهربان است و کسی که برای درد

حیوانات دل می سوزاند مهربانترین انسان هاست.

آوای هدف

چهاردهم مهر روز دامپزشک گرامی باد



زندگینامه امام حسن مجتبی (ع)

در نیمه ماه رمضان سوم هجری، اولین فرزند علی علیه السلام و فاطمه سلام الله علیها به دنیا آمد. امام حسن علیه السلام بیشتر از هفت سال با رسول خدا زندگی نکرد، ولی در همین مدت به شدت مورد عنایت آن حضرت بود و استفاده‌های علمی و تربیتی فراوانی برد. محبت رسول خدا به امام حسن بسیار فراوان بوده و آن حضرت، گاهی نوازش را در کارهای بزرگی همانند بیعت رضوان و مباحله با نصارای نجران هم شرکت می‌داده است. حضرت علی علیه السلام قبل از شهادت، امام حسن را وصی خود تعیین کرد. رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم نیز قبل از آن به دو گونه این وصایت را اعلام کرده بودند؛ یکی به صورت تصریح به امامت امام حسن و امام حسین علیهما السلام پس از پدرشان، و دوم تصریح به امامت اوصیاء دوازده‌گانه‌ی خود، با ذکر اسامی آنها. در روز ۲۸ ماه صفر سال ۵۰ هجری به لقاء الله شتافت. برادرش امام حسین علیه السلام، جنازه‌ی او را پس از تغسیل و نماز برای دفن به سوی مسجد و روضه پیامبر برد ولی سرانجام بر اثر ممانعت بنی‌امیه در بقیع به خاک سپرد.

<http://daneshnameh.roshd.ir>

چهارم مهر شهادت امام حسن

مجتبی (ع) تسلیت باد

نقاشی زیبای سپهر پنا کلاس پنجم



هفدهم مهر اربعین حسینی تسلیت باد

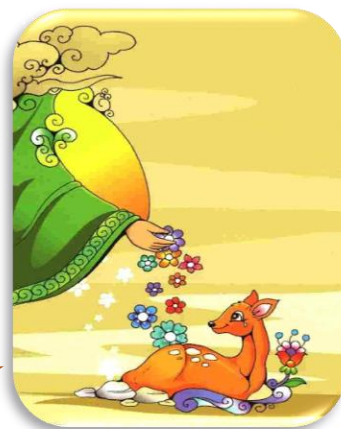
اربعین حسینی چهلمین روز شهادت حسین بن علی (علیه السلام) است. مطابق با روایتی از امام حسن عسکری (علیه السلام)، نشانه‌های مؤمن پنج چیز است که یکی از آنها زیارت اربعین می باشد. جابر بن عبدالله انصاری که از صحابه پیامبر اسلام (صلی الله علیه و آله) است به عنوان نخستین زائر امام حسین (علیه السلام)، در اولین چهلم شهادت آن حضرت، به کربلا آمد و قبر مطهر امام را زیارت کرد.

<http://wiki.ahlolbait.com/>

بیست و پنجم مهر ماه شهادت رسول اکرم تسلیت باد

روزی شکارچی در جنگلی دنبال آهو می‌گشت. برحسب اتفاق امام رضا (ع) هم در همان جنگل حضور داشتند تا اینکه چشم شکارچی به آهوئی ماده افتاد. او به دنبال آهو رفت. آهو هم که متوجه شده بود به حضرت پناه آورد. حضرت امام رضا خواست که بهای آهو را به شکارچی بپردازد تا شکارچی آهو را آزاد سازد ولی شکارچی نپذیرفت. در همین هنگام آهو به حرف آمد و به امام رضا (ع) گفت: یا امام هشتم من دو بچه آهو دارم که گرسنه‌اند و انتظار مرا می‌کشند شما ضمانت مرا به این شکارچی بده من پس از شیر دادن به فرزندانم بازمی‌گردم و خود را تسلیم این شکارچی می‌کنم. امام قبول کرده و آهو پس از چندی بازمی‌گردد. شکارچی که این وفای به عهد آهو را می‌بیند دلش به رحم آمده و آهو را آزاد می‌سازد. و شکار را ترک می‌کند. <http://koodak24.ir>

داستان ضامن آهو

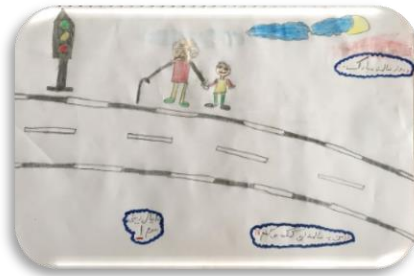


بیست و ششم مهر شهادت امام رضا

(ع) تسلیت باد



نهم مهر روز جهانی سالمند گرامی باد



نکاتی درباره نابینایان و عصای سفید:

- بهتر است قبل از انجام هر کمکی نظر فرد نابینا را در مورد کمک به او جویا شوید.
- در صورت کمک و راهنمایی در راه رفتن؛ اجازه دهید فرد نابینا بازوی شما را بگیرد و از هل دادن و گرفتن او خودداری کنید.
- هنگامی که با فرد نابینا روبرو می شوید خود را به او معرفی کرده و به هنگام ترک محل به او بگویید که محل را ترک می کنید.
- مستقیماً با خود فرد نابینا حرف بزنید و برای صحبت با آنها شخص دیگری را واسطه قرار ندهید. چرا که آنها قادر هستند بخوبی مفهوم کلام شما را درک کرده و پاسخ دهند.
- هیچگاه با فرد نابینا بلند صحبت نکنید. چرا که آنها دارای حس شنوایی قوی هستند.

بیست و چهارم مهر روز جهانی نابینایان
گرامی باد

عصای سفید، پرچم استقلال یک نابیناست



بچه های نازنازی

روز قشنگ کودک

خورشید خانم تابیده

عزیز و مهربون

روز همه بچه هاس

به کوه و دشت و صحرا

شعر می خونم می خندم

روز خنده و شادی

امروز یه روز خوبه

همه شیرین زبون

واسه همه غنچه هاس

واسه همه بچه ها

روز قشنگ کودک

مبارک مبارک

شانزدهم مهر روز جهانی کودک گرامی باد

آوای هدف

خواص تخم مرغ

پروتئین تخم مرغ یک پروتئین کامل، قابل جذب و دارای بیشترین اسید آمینه های ضروری برای بدن است که درصد جذب بالایی دارد، پروتئین تخم مرغ هم در سفیده و هم در زرده آن وجود دارد که نسبت آنها ۶۰ درصد به ۴۰ درصد است.

به دلیل کیفیت بالای تخم مرغ، این ماده نقش مهمی در ایجاد سیری به ویژه هنگامی که در وعده صبحانه مصرف شود، دارد و به همین دلیل باعث کاهش وزن می شود، زیرا علاوه بر القای احساس سیری، میزان کالری بسیار کمی تولید می کند.

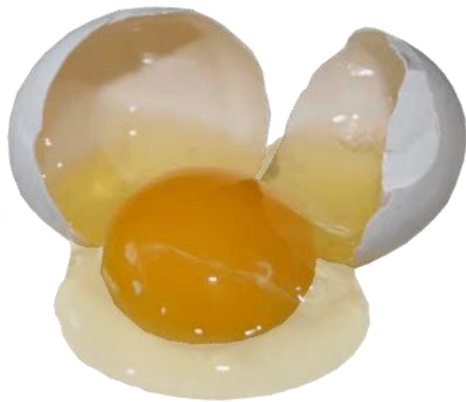
دیگر خواص تخم مرغ عبارت است از:

۱. تاثیر بر کاهش وزن
۲. دارا بودن کلسترول خوب
۳. مغذی بودن برای تمام سنین
۴. موثر بودن بر سلامت چشم

مصرف تخم مرغ در زنان باردار و شیرده، کودکان و نوجوانان در حال رشد، ورزشکاران و همه بزرگسالان سالم و همچنین در دوران پس از بیماری به دلیل ارزش غذایی بالا توصیه می شود. در این افراد، مصرف یک تخم مرغ در روز مانعی ندارد و در بعضی موارد توصیه مصرف بیشتر هم ممکن است، انجام شود.

Sums.ac.ir

هجدهم مهر روز جهانی تخم مرغ گرامی باد





بیست و سوم مهر روز جهانی استاندارد گرامی باد



چگونه می توان تغذیه سالم داشت؟

تغذیه صحیح یعنی رعایت دو اصل تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه. تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است و تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در ۴ گروه اصلی غذایی معرفی می شوند. بهترین راه اطمینان از تعادل و تنوع در غذای روزانه استفاده از هر ۴ گروه اصلی غذایی است. چهار گروه اصلی غذایی عبارتند از: گروه نان و غلات، گروه میوه ها و سبزی ها، گروه شیر و لبنیات، گروه گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها. مواد غذایی هر گروه، دارای ارزش غذایی تقریباً یکسان هستند و می توان از یکی به جای دیگری استفاده کرد.

مقایسه مقدار مصرف روزانه از گروه های غذایی را می توان با استفاده از شکل یک

هرم نشان داد. <https://salamat.bpums.ac.ir/>



هرم غذایی چیست؟



بیست و چهارم مهر روز جهانی غذا گرامی باد

هرم غذایی نشان دهنده گروه‌های غذایی و موادی است که در هر گروه جای می‌گیرند.

قرار گرفتن مواد غذایی در بالای هرم که کمترین حجم را در هرم اشغال می‌کند به این معنی است که افراد بزرگسال باید از این دسته از مواد غذایی کمتر مصرف کنند (مانند قندها و چربی‌ها). هر چه از بالای هرم به سمت پایین نزدیک می‌شویم حجمی که گروه‌های غذایی به خود اختصاص می‌دهند بیشتر می‌شود که به این معنی است که مقدار مصرف روزانه این دسته از مواد غذایی باید بیشتر باشد. شناسایی گروه‌های غذایی به عنوان راهنمایی برای تعذیه کلیه گروه‌های سنی در جامعه ضروری است و پایه و اساس برنامه ریزی غذایی همه افراد می‌باشد که البته در گروه‌های سنی مختلف قابل انطباق با شرایط ویژه آن گروه بوده و در فصل مربوطه به تفاوت در سهم گروه‌های غذایی و توصیه‌های تغذیه‌ای خاص آن اشاره شده است. [/https://salamat.bpums.ac.ir](https://salamat.bpums.ac.ir)

بیست و ششم مهر روز تربیت بدنی و ورزش گرامی باد



آوای هدف

پروانه

من دلم می خواهد
مثل پروانه شوم
صبحا با شادی
پیش گلها بروم
با دوتا بال خودم
غنچه را ناز کنم
در هوا رقص کنان
شاد، پرواز کنم
دشت، از شادی من
شاد و خندان بشود
غم گلهای قشنگ
زود پنهان بشود
شاعر: سید احمد میرزاده

