

آبان ۹۹

راه کوشش



کوشش تقدیر را سبب می شود.



در این شماره می خوانید:



به یاد استاد

هروری بر مناسبت های آبان ماه

روزهای جوانی

آشنایی با چند بانوی موفق ایرانی

روزهای جوانی

روزهای جوانی

آشنایی با یک رشته ورزشی جدید

مطالب خواندنی دیگر.....

با مسابقه



آوا صمیمی

ورزش در دوران کرونا

پزشک متخصص آسیب های ورزشی و دردهای عضلانی در مورد نحوه ورزش کردن کودکان در ایام قرنطینه توضیح داد.

به گزارش جی پلاس فریناز فهیمی پور در ارتباط با ورزش در منزل برای کودکان در هنگام شیوع کرونا بیان کرد: با توجه به اینکه شیوع ویروس کرونا در کشور از مدت ها قبل باعث شده تا کودکان نیز همانند بسیاری دیگر از اقشار جامعه در قرنطینه خانگی باشند، به همین دلیل نیز باید در کنار سایر موارد مورد توجه خانواده ها در ارتباط با کودکان به ورزش کردن آن ها نیز دقت کرد.

وی ادامه داد: با توجه به اینکه فعالیت فیزیکی در دوران کودکی موجب حفظ سلامت روانی، جسمانی، استحکام استخوانی و کنترل وزنی می شود، گفت: بنابراین انجام تمرینات ورزشی بسیار ارزشمند است و باید با در نظر گرفتن شرایط کودک ورزش های مختلفی را مدنظر قرار داد

پزشک متخصص آسیب های ورزشی و درد های عضلانی با اشاره به اینکه انجام ورزش های هوازی، تمرینات قدرتی با توجه به سن کودک و حرکات کششی توصیه می شود، اظهار کرد: ورزش های هوازی که کودکان در منزل می توانند انجام دهند مانند دوچرخه سواری، دویدن و حرکات ریتمیک است که روزانه توصیه می شود حداقل به مدت یک ساعت با شدت متوسط تا شدید باشد.

به گفته فهیمی پور همچنین جهت بهبود استحکام استخوانی، انجام حرکات ورزشی با تحمل وزن همراه با جهش و پرش توصیه می شود که از آن جمله لی لی کردن و طناب زدن را می توان نام برد.

هدیه ویژه لالیگا به کودک نابغه ایرانی

اوا صمیمی

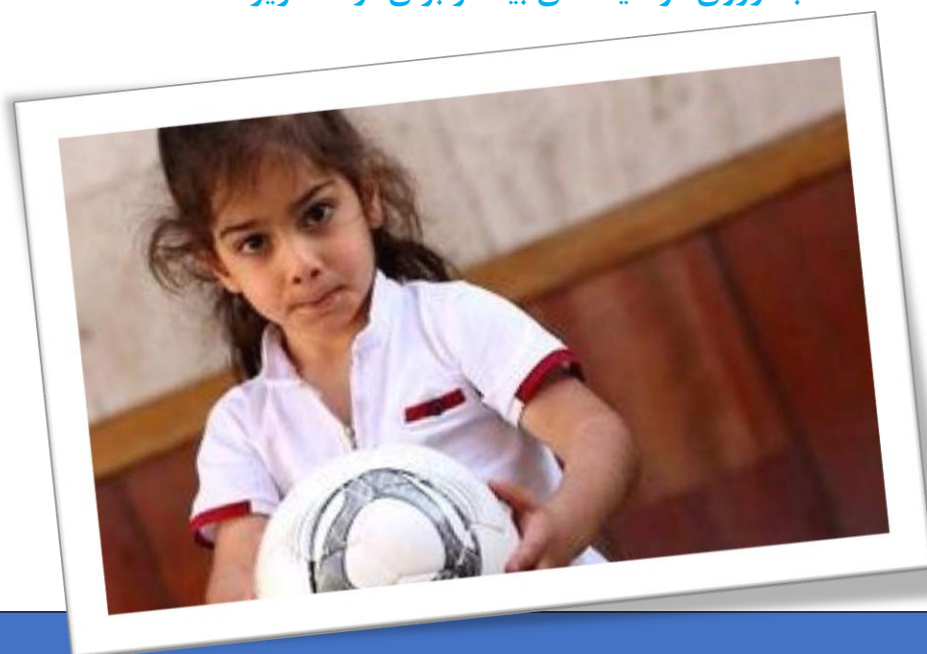


لالیگا یکی از معتبرترین لیگ های ورزشی دنیا هدیه ویژه ای به کودک نابغه ایرانی اهدا کرد. به گزارش خبرگزاری آنا؛ آرات حسینی متولد ۸ مهر ۱۳۹۲ در بابل نابغه ورزشکار است. این کودک اعجوبه و نابغه، با مربیگری پدر از سن یک سالگی فعالیت خود را بدون هیچ گونه حامی، در ژیمناستیک و آکروبات شروع کرده و مورد تحسین و تعجب جهان قرار گرفته است.

آرات مهارت بالایی در فوتبال و کار با توپ دارد، مارسلو فوتبالیست مشهور تیم ملی برزیل طرفدار آرات است و فیلم هایش را همیشه می بیند. حتی چند باری در اینستاگرام ویدئو هایش را لایک کرده و کامنت گذاشته است.

نابغه خردسال ایرانی در مرداد ۱۳۹۸ هدیه ای ویژه از لالیگا دریافت کرد. لالیگا که یکی از محبوب ترین لیگ های ورزشی جهان به شمار می رود به آرات حسینی یک توپ فوتبال هدیه داد و در پیامی توییتتری او را مورد تحسین قرار داد.

با آرزوی موفقیت های بیشتر برای آرات عزیز





آرقتنا ادیب

رشته‌ی ورزشی که چتی اسمش را هم نشنیده اید!

نام: فوتوالی

تاریخ تولد: ۱۳۹۰

درصد هیجان: ۸۰ درصد

منطقه طلایی: آق قلا، گرگان

ظاهرش شبیه سپکتاکر است، اما هیچ ربطی به آن ندارد. فوتوالی همان طور که از اسمش مشخص است از ترکیب والیبال و فوتبال به وجود آمده و بیشتر ورژن ساحلی اش رونق پیدا کرده. درواقع فوتوالی همان والیبال است که به جای دست با پا بازی می شود. قوانین مسابقه و زمین آن هم کاملاً با والیبال یکسان است و با سه بازیکن در هر طرف زمین بازی می شود. بازیکن ها برای سرویس زدن یک تپه ماسه ای روی زمین درست می کنند. توپ را روی آن می کارند و سرویس می زنند. تیم حریف باید بتواند با حداکثر سه ضربه، توپ را در زمین طرف مقابل بخواباند.

در حالت کلی هم توپ در زمین هر تیمی که بخوابد یک امتیاز برای طرف مقابل ثبت می شود. البته همه چیز به این سادگی که روی کاغذ می خوانید، نیست. سختی و مشقت بازی کردن در یک تیم فوتوالی چندی برابر بیشتر از والیبال و فوتبال است. فقط کافی است به این فکر کنید که قرار است روی یک توردومتر و ۲۰ سانتیمتری با پا اسپک بزنید. با همه اینها اما این رشته برای بسیاری از فوتبالیست ها جذاب است و در کنار کارشان به عنوان تفریح یا تمرین، فوتوالی کار می کنند. از چهره هایی مثل روماریو و فان باستن گرفته تا تیری هانری و مسی و لمپارد.

همان طور که قابل حدس زدن است، برزیلی ها این ورزش را کشف کردند. جوان های دیروز و پیرمردهای امروز برزیلی، وقتی که داشتند کنار ساحل والیبال بازی می کردند و سرخوش بودند، دلشان خواست برای تنوع و تفریح به جای دست از پایشان کمک بگیرند. این شوخی بامزه شان کم کم بین خودشان جا افتاد و آن قدر جدی گرفته شد که جای خالی فدراسیون را برایش حس کردند.

به خاطر همین دست به کار شدند و ۳۴ سال قبل رسماً برای ورزش ابداعی خودشان فدراسیون تاسیس کردند. بقیه کشورها هم به تدریج به فوتوالی روی خوش نشان دادند. البته ایران خیلی دیر و چهار سال پیش به فکر ایجاد انجمن افتاد. با این حال اما این رشته در ایران فعال است و حدود ۲۴ تیم مختلف در مسابقات آن شرکت می‌کنند. پارسال برای اولین بار در مسابقات آسیایی هم شرکت کردیم و دوم شدیم. فوتوالی به خاطر ساحلی بودن و شرایط خاص آن، تیم بانوان ندارد و تمام تمرکز روی تیم مردان است که قرار است امسال هم در مسابقات ویتنام شرکت کند. بازیکنان فوتبال مثل کیانوش رحمتی، هافبک تیم سایپا یا منصور تنهایی، بازیکن تیم مس کرمان هم ستاره های فوتبالی ای هستند که به صورت حرفه ای فوتوالی کار می‌کنند.





مانیا مولایی

معرفی یک رشته ورزشی راگبی

راگبی ۱۵ نفره یک ورزش گروهی است که در یک زمین چمن مستطیل با دروازه های H شکل در دو سوی زمین و یک توپ تخم مرغی شکل بازی می شود. شکل دیگر آن با هفت بازیکن انجام می شود که قوانین آن کمی متفاوت است. به اکثر ورزش هایی که با توپ در زمین چمن بازی می شه راگبی گفته می شود. بعضی ها فکر می کنند راگبی فوتبال امریکایی است ولی اینطور نیست. این ورزش بسیار هیجانی و تیمی هست و اصلا ارتباطی به قد و وزن بازیکن ندارد. به تازگی ورزش راگبی در بخش بانوان در ایران به لطف فعالیت های خانم بیارجمندی جزو برترین انجمن راگبی در آسیا قرار گرفت .



اخبار ورزشی

خانم فاطمه نوری یکی از قدیمی های راگبی بانوان است که از سال ۸۳ فعالیت خود را در این رشته آغاز کرده. او اولین داور بانوی مسلمان دنیاست که با حجاب اسلامی در رشته ی راگبی در مسابقات قهرمانی آسیا قضاوت کرده و داور بین المللی راگبی ایران است. خواهر فاطمه نوری به نام زهرا سر مربی تیم ملی راگبی بانوان ایرانی را بر عهده دارد. این دو خواهر کمک بزرگی به راگبی بانوان در ایران کردند.





اوا صمیمی

به یاد استاد

زندگی نامه استاد محمدرضا شجریان

محمدرضا شجریان، یکم مهر ۱۳۱۹ در مشهد زاده شد. خواندن را از کودکی با همان لحن کودکانه آغاز کرد. از کودکی با توجه به استعداد و صدای خوبش تحت تعلیم پدر که خود قاری قرآن بود مشغول به پرورش صدای خویش شد و در سال ۱۳۳۱، صدای تلاوت قرآن او از رادیو خراسان پخش می شود. وی در سال ۱۳۳۸ به دانشسرای مقدماتی در مشهد رفت و از همان سال برای نخستین بار با یک معلم موسیقی آشنا شد. وی پس از دریافت دیپلم دانشسرای عالی، به استخدام آموزش و پرورش در آمد و به تدریس مشغول شد و در این زمان با سنتور آشنا شد. در سال ۱۳۳۷ به رادیو خراسان رفت و در رشته آواز مشغول فعالیت شد. سپس برای اجرای برنامه‌ی گلها به تهران نزد استاد داوود پیرنیا دعوت شد و در بیش از یکصد برنامه گلها و برگ سبز شرکت کرد. شجریان در سال ۱۳۴۰ ازدواج کرد که حاصل آن سه دختر و یک پسر (همایون) بود. او در سال ۱۳۴۶ به تهران رفت.

شجریان در سال ۱۳۵۰ با نام مستعار سیاوش بیدکافی با رادیو همکاری می کرد، ولی بعد از آن از نام خود استفاده کرد. بافرامرز پایور آشنا شد و یادگیری سنتور و ردیف های آوازی را نزد وی دنبال کرد. در سال ۱۳۵۱ در برنامه گلها با استاد نورعلی خان برومند آشنا شد و به آموختن شیوه آوازی طاهرزاده نزد او پرداخت. از سال ۱۳۵۲ نزد عبدالله دوامی کلیه ردیف های موسیقی و شیوه های تصنیف خوانی را فرا گرفت. در همین سال به همراه گروهی از هنرمندان چون محمدرضا لطفی، ناصر فرهنگ فر، حسین علیزاده،

جلال ذوالفنون و داوود گنجه ای، مرکز حفظ و اشاعه موسیقی را به سرپرستی استاد داریوش صفوت بنا نهاد.



از سال ۱۳۵۴، تدریس هنرجویان را در رشته آواز در دانشکده هنرهای زیبای دانشگاه تهران آغاز کرد و در سال ۱۳۵۸ با تعطیلی این رشته کار تدریس خود را پایان داد. در سال ۱۳۵۷ به همراه هوشنگ ابتهاج و برخی هنرمندان دیگر از رادیو کناره گیری کرد. شجریان در اسفندماه سال ۱۳۵۶ شرکت دل آواز را بنیان گذاری کرد. همچنین در سال ۱۳۵۶ در مسابقه تلاوت قرآن کشوری رتبه نخست را به دست آورد.

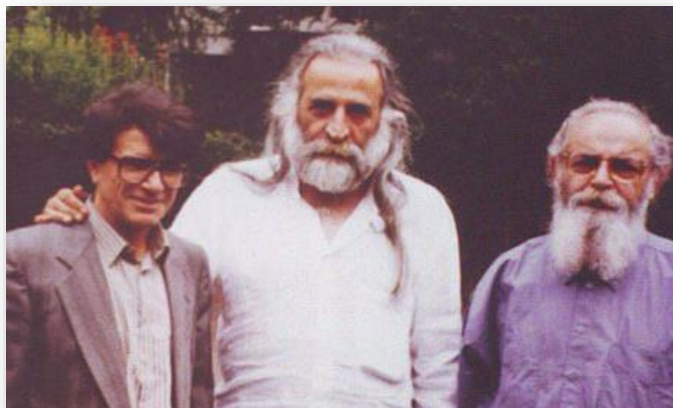
در فاصله سال های دهه شصت، شجریان همکاری گسترده ای را با پرویز مشکاتیان آغاز کرد که حاصل آن آلبوم هایی چون بیداد همایون، آستان جانان، سر عشق (ماهور)، نوا، دستان، گنبد مینا و جان عشاق بود. در این سال ها به همراه گروه عارف کنسرت هایی را در خارج از ایران اجرا کرد.

پس از سال ۱۳۶۸ به همراه داریوش پیرنیاکان و جمشید عندلیبی به اجرای کنسرت در آمریکا و اروپا پرداخت. این گروه در سال بعد، کنسرت هایی را برای جمع آوری کمک مردم دنیا به زلزله زدگان رودبار انجام داد. آلبوم های دل مجنون، سرو چمان، یاد ایام و آسمان عشق با همکاری گروه آوا و نیز دلشدگان با آهنگسازی حسین علیزاده در این سال ها منتشر شدند. در سال ۱۳۷۴، شجریان کنسرت هایی در شهرهای اصفهان، شیراز، ساری، کرمان و سنندج برگزار کرد و در همین سال، آلبوم چشمه نوش را با محمدرضا لطفی و مدتی بعد، در خیال را با همکاری مجید درخشانی منتشر کرد. وی در سال ۱۳۷۷، آلبوم شب، سکوت، کویر را با آهنگسازی کیهان کلهر منتشر کرد.

شجریان در سال ۱۳۷۸ جایزه پیکاسو را از طرف سازمان یونسکو دریافت کرد. از سال ۱۳۷۹ با حسین علیزاده، کیهان کلهر و پسرش همایون به اجرای کنسرت پرداخت که حاصل آن، آلبوم های زمستان است، بی تو به سر نمی شود، فریاد، ساز خاموش و سرود مهر بود. در سال ۱۳۸۲، به همراه همین گروه برای کمک به زلزله زدگان بم کنسرتی در تهران با نام هم نوا با بم اجرا کرد.

از سال ۱۳۸۶، شجریان به همکاری با گروه آوا پرداخت و کنسرت هایی در تهران، اصفهان، اروپا، آمریکا و کانادا اجرا کرد. در همین سال و در مراسم درگذشت مادرش،

پس از ۳۰ سال، دعای ربنا را دوباره خواند. پس از برگزاری کنسرت شجریان در ونکوور کانادا، گلوباند میل، شجریان را افسانه موسیقی شرق معرفی کرد.



محتوای کاری بیشتر آوازا و تصنیف‌های اجرا شده گزیده ای بوده از سروده های شاعران بزرگ ایران چون سعدی، حافظ، مولوی، باباطاهر، خیام، عطار و برخی تصنیف های قدیمی با مضامین عاشقانه، و اجتماعی. وی همچنین، در برخی کنسرت ها و کارهای جدیدتر خود از شعر نو شاعرانی چون فریدون مشیری، نیما یوشیج، سهراب سپهری، شفیعی کدکنی، مهدی اخوان ثالث و هوشنگ ابتهاج استفاده کرده است. از جمله کارهای مشترک او گزیده ای است از رباعیات خیام با صدای شجریان و رباعی خوانی احمد شاملو وی تعدادی از دعاهای قرآنی را در اثر مشهور به ربنا خوانده است که در هنگام افطارهای ماه رمضان از صدا و سیمای ایران پخش می شد. همچنین بعد از درگذشت پدرش که از اساتید و قاریان مشهور قرآن در مشهد بود دو کاست از تلاوت های قرآن خود را با عنوان «به یاد پدر» منتشر کرد

رسانه‌ای شدن خبر بیماری شجریان در یک اتفاق باور نکردنی محمدرضا شجریان استاد آواز ایران در پیامی که به مناسبت نوروز و آغاز سال نو پخش کرد باچهره ای متفاوت ظاهر شد. در این پیام تصویری شجریان با موهای بسیار کوتاه ظاهر شده است. پزشکان معالج شجریان خبر از پیشرفت سرطان کلیه دادند و گفتند سرطان مناسباتیک کلیه به مغز استاد شجریان تهاجم کرده است.

وی دوره پرتودرمانی و شیمی درمانی را گذراند و این روند در چند نوبت در کشور فرانسه صورت گرفت اما با تصمیم خانواده‌اش روزهای پایانی عمرش را در کشورش زندگی کرد
عاقبت بعد از ظهر پنجشنبه ۱۷ مهر ۱۳۹۹ در ۸۰ سالگی درگذشت. پیکر شجریان صبح روز ۱۹ مهر ۱۳۹۹ نزدیک آرامگاه فردوسی به خاک سپرده شد.



روحش شاد , راهش پر رهرو و یادش جاودان



مانیا مولایی

روز کتاب و کتابخوانی

در سال ۱۳۷۲ خورشیدی ۲۴ آبان به عنوان روز کتاب و کتابخوانی تعیین شد. این روز یکی از روزهای هفته ی کتاب نیز هست. در هفته ی کتاب در مدارس، مساجد، دانشگاه ها و استان های کشور نمایشگاه های کتاب برگزار می شود. کتاب وسیله ای است که دانش بشری به مدد آن از تباه شدن مصون می ماند و به آیندگان منتقل می شود. سهم کتاب در انتقال دانش ها گاهی به مراتب بیشتر از دیگر ابزار آموزشی است.



اوا صمیمی

راه های تشویق کودکان به مطالعه

داستان و شعرهای کودکانه علاوه بر ایجاد لذت و پند دادن غیر مستقیم، باید کودک را کنجکاو و وادار به پرسش و جست و جو کند. پرسش و دغدغه ی بسیاری از والدین امروزی این است که چه کتابی به لحاظ محتوا و گروه سنی مناسب کودک آنها است.

نظام آموزشی علاوه بر مجهز کردن کتابخانه های مدارس به تولیدات روز باید ساعات مطالعه آزاد برای دانش آموزان فراهم کند؛ همچنین ضمن معرفی نویسندگان و شاعران کودک و دعوت از آنها برای دیدار و گفتگوی نزدیک با دانش آموزان، باید از کودکان بخواهد کتابی را بخوانند و برای دوستانشان بازگو کنند.

تبلیغات مفید و درست در تمام رسانه ها و مکان های عمومی می تواند توجه کودکان و خانواده ها را به خود جلب کند. رسانه ها به راحتی می توانند به جای هزینه کردن برای برنامه های گل و بلبل با محتوای ضعیف، برنامه های خوب و مفید بسازند. مطمئناً مؤلفان و تصویرگران ادبیات کودک از همکاری دریغ نخواهند کرد.

فضای مجازی ابزاری قوی برای فرهنگ سازی، گسترش محتوا و تبلیغات است.

اپلیکیشن های فروش، دانلود و معرفی کتاب، کمک زیادی به پیوند کودک، خانواده و کتاب کرده اند.

کتاب های صوتی نیز یک نمونه موفق دیگری از فعالیت های مجازی است.

در این روزهای کرونایی و خانه‌نشینی، فضای مجازی که حالا دیگر باید گفت فضای حقیقی! ضمن نجات دادن مردم از افسردگی و انزوا، آن‌ها را کتاب‌خوان کرده است. دنیا به سمت تولید محتوای الکترونیک پیش می‌رود و این مسئله برای نجات درختان و طبیعت مفید است؛ البته استفاده درست و به‌جا از این ابزارها نیز مهم است.

ایجاد فضای رقابت سالم در مراکز آموزشی و خانواده‌ها، به جای رقابت بر سر کفش، لباس و... یکی از هزار و یک راهی است که می‌توان کودک را تشویق به مطالعه کرد.

بردن کودکان به طبیعت، کنار حیوانات و خواندن کتاب، همچنین بازی، نمایش، نقاشی و موسیقی در حین خواندن کتاب و قصه‌گویی از دیگر راه‌ها برای تشویق کودکان به مطالعه است.

تشویق کودکان به خواندن، مطالعه و کسب آگاهی، نیازمند همت جمعی است

این مسئله کوشش همه‌جانبه والدین، مربیان، مهدها، مدارس، آموزش و پرورش، رسانه‌ها و... را می‌طلبد. کتاب یکی از مواردی است که باید در سبد هر خانواده‌ای به‌وفور وجود داشته باشد.

انسان برای زنده‌بودن به آگاهی، تجربه و دانش نیاز دارد که این موارد در سایه مطالعه کتاب به دست می‌آید. از همین‌رو؛ روی کودک و کتاب باید حساب ویژه‌ای در زندگی داشت و از طریق خانواده، مراکز آموزشی و رسانه‌ها باید احساس نیاز و علاقه کودکان به مطالعه و کتاب را تقویت کرد.

مطالعه کتاب والدین یک عامل مهم برای تشویق کودکان به کتابخوانی است

مطالعه کتاب از سمت والدین یک عامل مهم برای تشویق کودکان به کتابخوانی است، مشاهده مطالعه اعضای خانواده، خود زمینه‌ای برای تشویق کودک است. البته در دسترس بودن کتاب نیز اهمیت دارد و خانواده‌ها علاوه بر خرید کتاب، باید به کودکان خود کتاب هدیه دهند. در گذشته به دلیل اینکه همه افراد از سواد برخوردار نبودند، بزرگان خانواده در ایامی مانند شب‌های چله، برای سایر اعضا کتاب می‌خواندند و حال اگر این رسم تکرار شود خود یک عامل تشویق به کتابخوانی به شمار می‌رود.

به امید روزی که کتاب خوب بهترین دوست ما باشد

۲۴ آبان روز کتاب و کتاب‌خوانی مبارک



روشا میرقاسمی

معرفی کتاب

زویی و عینک ایده ساز

امروز میخوایم برایتان درباره ی یک کتاب صحبت کنم به نام “زویی و عینک ایده ساز”. این کتاب از نشریه ی **پرتقال** است و به همین دلیل می توان عنوان کرد که این کتاب برای بچه های **خیلی سبز** تهیه شده است.

زویی ماجرا های علمی زیادی رو دنبال می کند که هر کدام در یک جلد متفاوت آمده است. این داستان ها درباره ی یک دختری است به نام زویی و گربه ی محبوبش ساسافراس که با پیدا کردن یک عکس درخشان، راز شگفت انگیزی را کشف می کنند. این دختر به آزمایش کردن علاقه ی زیادی دارد و چالش های زیادی را دنبال می کند.

یکی از خوبی های این مجموعه کتاب این است که شما می توانید بیشتر آزمایش هایی که در آن نوشته شده است را همراه او انجام دهید.

با این دختر همراه باشید تا چیز های شگفت انگیزی متوجه شوید.

نویسنده: آژیا سیترو

تصویرگر: مریون لیندزی

گروه سنی: ۸+

نشر: پرتقال!

درباره ی نویسنده:

• او قبلا یک معلم علوم بود.

• او وقتی کوچک بود یک گربه عین ساسافراس داشت که حشره می خورد

و او با یاد آوری ایام کودکی خود این مجموعه کتاب و ۱۵۰ جلد کتاب دیگر را در زمینه ی علوم نوشته است.

• جالب این جاست که هنوز در حیاط خانه اش اژدها پیدا نکرده است ولی همیشه حواسش برای محکم

کاری جمع است!!!

کسی بچه می داند شاید شما هم روزی ازدهایی در حیاط خود پیدا کنید





مانلی صدیقی زنکابنی

داستان یک کلاغ چهل کلاغ

ننه کلاغه صاحب یک جوجه شده بود. روزها گذشت و جوجه کلاغ کمی بزرگتر شد. یک روز که ننه کلاغه برای آوردن غذا بیرون میرفت به جوجه اش گفت: عزیزم تو هنوز پرواز کردن بلد نیستی نکنه وقتی من خونه نیستم از لانه بیرون پیری و ننه کلاغه پرواز کرد و رفت.

هنوز مدتی از رفتن ننه کلاغه نگذشته بود که جوجه کلاغ بازیگوش با خودش فکر کرد که می تواند پرواز کند و سعی کرد که بپرد ولی نتوانست خوب بال و پر بزند و روی بوته های پایین درخت افتاد. همان موقع یک کلاغ از اونجا رد میشد، چشمش به بچه کلاغه افتاد و متوجه شد که بچه کلاغ نیاز به کمک دارد. او رفت که بقیه را خبر کند و ازشان کمک بخواهد.

پنج کلاغ را دید که روی شاخه ای نشسته اند گفت: "چرا نشسته اید که جوجه کلاغه از بالای درخت افتاده." کلاغ ها هم پرواز کردند تا بقیه را خبر کنند.

تا اینکه کلاغ دهمی گفت: جوجه کلاغه از درخت افتاده و فکر کنم نوکش شکسته. و همینطور کلاغ ها رفتند تا به بقیه خبر بدهند.

کلاغ بیستمی گفت: کمک کنید چون جوجه کلاغه از درخت افتاده و نوک و بالش شکسته.

همینطور کلاغ ها به هم خبر دادند تا به کلاغ چهلمی رسید و گفت: ای داد و ببیداد جوجه کلاغه از درخت افتاده و فکر کنم که مرده.

همه با آه و زاری رفتند که خانم کلاغه را دلداری بدهند. وقتی اونجا رسیدند، دیدند، ننه کلاغه تلاش میکند تا جوجه را از توی بوته ها بیرون آورد.

کلاغ ها فهمیدند که اشتباه کردند و قول دادند تا از این به بعد چیزی را که ندیده اند باور نکنند.

از اون به بعد این یک ضرب المثل شده و هرگاه یک خبر از افراد زیادی نقل شود بطوریکه به صورت نادرست در آید، می گویند خبر که یک کلاغ، چهل کلاغ شده است.

پس نباید به سخنی که توسط افراد زیادی دهن به دهن گشته، اطمینان کرد زیرا ممکن است بعضی از حقایق از بین رفته باشد و چیزهای اشتباهی به آن اضافه شده باشد.



مانیا مولایی

داستان کوزه ی مغرور و شکسته

مردی هر روز ۲ کوزه ی بزرگ آب بر روی شانه اش می گذاشت. در دو انتها ی چوبی می بست چوب را روی شانه اش می گذاشت و برای افراد خانه اب می برد. یکی از کوزه ها کهنه تر بود و ترک ها ی کوچکی داشت. هر بار در مسیر خانه نصف اب کوزه می ریخت. مرد ۲ سال تمام این کار را می کرد. کوزه ی سالم که مغرور بود که وظیفه ی خود را خوب انجام می دهد. اما کوزه ی کهنه و ترک خورده شرمنده بود که فقط نصف وظیفه ی خود را انجام می دهد. کوزه ی پیر با مرد صحبت کرد و از او معذرت خواست. مرد خندید و گفت وقتی از چشمه بر می گردیم با دقت به مسیر نگاه کن. در یک سمت جاده یعنی سمت خودش گل ها و گیاهان زیبایی روییده بودن. من می دانستم که تو ترک داری و این ترک حاصل سال ها کار توست. برای همین تصمیم گرفتم این طرف جاده را بذرسبزیجات و گل بکارم و تو هر روز به آنها آب می دادی و من به بچه هایم گل و کلم و کاهو و سبزی می دادم. اگر تو ترک نداشتی چطور می توانستم این کار را بکنم؟



معرفی بانوان موفق ایرانی



تارا مهمدی



رخشنده (رخشان) بنی اعتماد،

زاده ۱۴ فروردین ۱۳۳۳ در تهران،

کارگردان، فیلم‌نامه‌نویس، تهیه‌کننده، مستندساز اهل ایران و از اعضای آکادمی اسکار است. فیلم‌های او در جشنواره‌های بین‌المللی مورد تحسین واقع شده‌اند و توانسته‌اند در داخل ایران هم توجه تماشاگران و منتقدین را به خود جلب کند.



مانیا مولایی

مونا جراحی



پرفسور مونا جراحی متولد ایران است. او مدرک کارشناسی خود را از دانشگاه صنعتی شریف و مدرک کارشناسی ارشد و دکترای مهندسی برق را از دانشگاه استنفورد دریافت کرد. او یکی از شناخته شده ترین دانشمندان، ریاضیدانان و فیزیکدانان و محققان در ایالت آمریکا می باشد. وی نشان استعداد برتر حرفه ای جوان

سال را از کاخ سفیدو به وسیله ی رئیس جمهور وقت به دلیل تحقیقات

وی در فناوری تراهرتز دریافت نمود. او به عنوان یکی از جوان ترین استاد یار های زن ایرانی در دانشگاه برکلی کالیفرنیا است ..



مانلی صدیقی

خانم ماریا خرسند

خانم ماریا خرسند، دارای کارشناسی ارشد علوم کامپیوتر است که به عنوان مدیر اجرایی در سوئد می باشد که اخیراً مدیرعامل مجموعه بزرگ Dell گردیده است. اما یکی از قابلیت هایی که هر گوشی ای از آن بهرمنند است، قابلیت بلوتوث است که در گذشته نه چندان دور اختراع شد و برای اشتراک گذاشتن فایل ها میان گوشی های مختلف کاربرد داشت و دارد که مخترع آن خانم ماریا خرسند که یک خانم ایرانی است، می باشد.

ماریا خرسند در سال ۱۹۵۷ (۱۳۳۶) در شهر ساری متولد شد و در ۱۵ سالگی به همراه خانواده اش جهت ادامه تحصیل به لس آنجلس مهاجرت کرد. او در ابتدا وارد رشته روانشناسی شد اما پس از مدتی در رشته کامپیوتر ادامه تحصیل و مدرک فوق لیسانس خود را از دانشگاه ایالتی کالیفرنیا دریافت کرد. او در زمان دانشجویی، با یک دانشجوی سوئدی ازدواج کرده و باهم به سوئد برگشتند.



ماریا خرسند کارشناس ارشد علوم کامپیوتر



۱۴ آبان (۱۰ نوامبر) روز جهانی علم

اوا صمیمی

سازمان جهانی یونسکو که در حوزه‌های علم، فرهنگ و آموزش فعالیت می‌کند، در سال ۱۹۹۹ میلادی در نشستی در بوداپست، دهم نوامبر را به عنوان «روز جهانی علم در خدمت صلح و توسعه» نامگذاری کرد.

اهداف نامگذاری روز جهانی علم

روز جهانی علم در خدمت صلح و توسعه، هرچند عنوان کلی است؛ اما این عنوان کلی در بردارنده ی اهداف و برنامه‌های جزئی‌تری است که کشورها و نهادهای علمی باید تلاش کنند تا به آن دست یابند، این اهداف عبارتند از:

۱- بهره‌مندی جامعه از ثمرات علم، فناوری و نوآوری.

۲- معرفی پیشکسوتان و شخصیت‌های علمی برجسته کشور.

۳- ایجاد زمینه مناسب برای آشنایی دانش‌آموزان با مهارت‌ها و مشاغل علمی.

۴- ایجاد بستر و فضای مناسب گفتمان پیرامون تأثیر علم، فناوری و نوآوری بر زندگی روزمره مردم.

۵- ایجاد تمهیدات لازم برای بازدیدهای عمومی از موزه‌های علمی کشور

۶- بازدید عمومی از مراکز و مؤسسات مؤثر در ایجاد تعامل بین علم، صلح و توسعه.

۷- معرفی برخی موقعیت‌های نو که موجب ارتقاء کیفیت عمومی زندگی می‌شود.

صلح تنها به معنای نبود جنگ میان دولت‌ها نیست، بلکه می‌تواند به معنای شرایط یک مدیریت ملی سازنده، حل و فصل اختلافات و ایجاد هماهنگی در روابط میان بخش‌های مختلف یک جامعه باشد. بدیهی است جوامعی که از روش علمی سود می‌جویند، می‌توانند منظری مشترک برای نگاه به جهان بیابند و تلاش و تأکید خود را به جای اختلاف‌ها بر اشتراک‌ها متمرکز کنند تا از این میان، شاید سرانجام صلح سر برآورد.

بسیاری از کشورها از نام‌گذاری دهم نوامبر به عنوان روز جهانی علم در خدمت صلح و توسعه از سوی یونسکو استقبال کرده‌اند و این نام‌گذاری در تقویم رسمی بسیاری از کشورها ثبت شده است. از این‌رو، دهم نوامبر به عنوان روز جهانی علم از سوی سازمان یونسکو، کشورها و سازمان‌های فعال در این زمینه، به‌نیکویی گرامی داشته می‌شود.

سازمان جهانی یونسکو انتظار دارد، کشورها در یک برنامه بلندمدت ده‌ساله، به مهم‌ترین اهداف تعریف‌شده دست یابند. برای تحقق چنین امری، سازمان یونسکو همه‌ساله، روی یکی از اهداف تعریف‌شده تأکید می‌کند و با نام‌گذاری آن سال، به‌نحوی کشورها را تشویق می‌کند که برنامه‌های آموزشی را در راستای تحقق آن سوق دهند.

به امید روزی که پیشرفت‌های علمی همیشه در خدمت صلح و دوستی در جهان باشد



تارا محمدی

دانشتنی‌ها

دیوار بزرگ چین

امپراطوری چین در شرق آسیا از امپراطوری‌های قدرتمند زمان خود بود. سرزمین پهناور چین نیازمند قدرت مرکزی مستحکمی بود تا بتواند بر آن سرزمین وسیع فرمانروایی کند. به همین خاطر تصمیم گرفت برای جلوگیری از حملات پراکنده و آزار دهنده ی نیروهای مغولستان دیوارهای محکم و طولانی در برابر این مهاجمان سوارکار بسازد. ساخت این دیوار در دوران فرمانروایی چندین امپراطور ادامه یافت و بنا به گفته مورخین طول آن که در مدت دویست سال ساخته شده بود به بیش از هفت هزار کیلو متر رسید.





مانیا مولایی

آیا می دانید؟

آیا می دانید مخترع برف پاکن اتوموبیل و بخاری اتوموبیل خانم بوده است؟
مارگات آ. ویلکاکس نخستین بار بخاری اتوموبیل را در سال ۱۸۹۳ اختراع کرد. اختراعی که امروزه همه ی ما را از سرما حفظ می کند.

برف پاکن اتوموبیل را خانم ماری اندرسون در سال ۱۳۹۳ زمانی که به نیویورک سفر کرد متوجه شد که راننده ها برای پاک کردن برف های روی شیشه ی اتوموبیل مجبور بودن پنجره ها را باز و با دست برف ها را پاک کنند که این کار خترناکی بود. به همین دلیل ماری با اختراع برف پاکن به این مشکل پایان داد. ولی متاسفانه کمپانی ها هیچ توجهی به اختراع نکردند و ماری هیچ منفعتی از این اختراع نبرد.





مانیا مولایی

شهادت امام حسن عسکری (مصادف با ۴ آبان)

امام حسن عسکری (ع) یازدهمین امام شیعیان و فرزند امام هادی و پدر اما زمان (عج) است. او در جمعه هشتم ربیع الاول سال دویست و شصت هجری هنگام نماز صبح در شهر سامرا در گذشت. و در کنار مرقد پدرش دفن شد. او در سن ۲۸ سالگی از دنیا رفت و دوره ی امامتش ۶ سال طول کشید. بنابر روایات تمام این ۶ سال در حبس بودو یا اگر هم ازاد بود اجازه ی ملاقات با مردم را نداشت.

هفته ی وحدت

فاصله ی میان ۱۲ ربیع الاول که سالگرد ولادت پیامبر اکرم (ص) بنابر روایات اهل سنت تا ۱۷ ربیع الاول که تاریخ ولادت رسول الله محمد (ص) بنابر روایات موجود در شیعه است، به عنوان هفته ی وحدت نام گذاری شده است. این هفته فرست منایی است تا همبستگی و یکدلی جهان اسلام بیشتر مورد بررسی قرار گیرد.

میلاد رسول اکرم

در روز ۱۷ ربیع الاول برترین و والا مقام ترین بنده محبوب خداوند، خاتم انبیا محمد مصطفی صلی الله علیه به دنیا آمد و عالم ایجاد را به وجود خویش منور فرمود. او پیامبر رحمت و دریا ی مهربانی بود. پیامبری که سنگش زدند و خاکستر بر سرش ریختند او به جای نفرین برای قوم خویش دعا می کرد. دین او دین رحمت و مهربانی است .





۱۳ آبان روز دانش آموز

آوا صمیمی

دانش آموز موفق کسی است که از فرصت هایی که به ظاهر کوچک و کم ارزش هستند استفاده می کند. او می داند که نباید فرصت ها را از دست بدهد و پیش از آن که به کارهای گوناگون اجتماعی مشغول شود باید اندوخته های علمی و فنی خویش را افزایش دهد.

هر انسانی دارای یک "الگوی قهرمان" است که در اعماق ذهن خود با آن زندگی می کند. گاه به آن نزدیک می شود، و گاه . کیلومترها از آن فاصله می گیرد اما چرا اینگونه است؟ چون باید "هزینه قهرمان شدن" را بپردازد که عبارت است از: پذیرش مسئولیت ها، پرورش قابلیت ها، و آمادگی برای جذب مهارت ها. اگر می خواهید که در زندگی دانش آموز موفق باشید، باید خودتان را همان طور که یک باغ را برای برداشت بهترین محصول پرورش می دهند، پرورش دهید. دانش آموزان موفق در همه جا ویژگی های مشترکی دارند که مسلماً تصادفی و یا شانسی نیست.

در اینجا ویژگی های دانش آموزان بسیار موفق را باهم مرور می کنیم. شما چندتا از آنها را دارید؟

۱. انگیزه

دانش آموز باید انگیزه ای برای سخت کار کردن داشته باشد تا مطمئن شود که کارها انجام می شود. زمانی که می بینید کارها در حال تکمیل شدن است به خود افتخار خواهید کرد و در صورت لزوم می توانید مسئولیت آن را نیز برعهده بگیرید. اهداف شما محرک شما هستند که باعث می شود تصور برتر و خوب بودن از خود داشته باشید.

۲- خودتکایی

به عنوان دانش آموز موفق باید مسئولیت هایی را برعهده بگیرید و در قبال آنها پاسخگو باشید. همچنین باید قادر باشید تصمیمات سختی بگیرید و آنها را عملی کنید.

۳- اراده

دانش آموز موفق قدرت این را دارد که به جای تردید کردن و تعویق انداختن در انجام کارها، به پیشواز آنها برود و آنها را انجام دهد. اگر چیزی را بخواهید آن را بدست خواهید آورد. موفق ترین افراد جهان کسانی هستند که بروی اهداف خود تمرکز کرده اند و مداوم در تلاش بوده اند.

۴- صبر

باید همیشه و در همه حال، در شکست و ناکامی صبور باشید. شخصی تلقی کردن شکست ها یک شکست بزرگ است. مثلا در امتحان نمره عالی نیاوردن نشانه شکست نیست و باید تلاش کرد تا آنرا جبران کنید.

۵- صداقت

نیاز به گفتن ندارد اما این ویژگی یکی از مهم ترین ویژگی هایی است که می توانید در خود پرورش دهید. صداقت بهترین سیاست برای هر کاری است که انجام می دهید. یک رنگی و صداقت برای یک دانش آموز شخصیت ایجاد می کند و تعریف می کند که شما چه کسی هستید.

۶- ارتباط

با دیگران در ارتباط باشید زیرا شما را به موفقیت ها و دستاوردهای بیشتر و با اهمیت تری می رساند.

۷- خوشبینی

موفقیت ها و خوبی های بسیاری در این دنیا برای بدست آوردن وجود دارد و شما می دانید که چه چیزی ارزش مبارزه را دارد. خوشبینی یک استراتژی برای ساختن آینده ای بهتر است، اگر باور نداشته باشید که آینده می تواند بهتر باشد نمی توانید قدم بردارید و مسئولیت ساختن آینده خود را برعهده بگیرید. پس دانش آموز موفق همیشه با امید به فردای بهتر گام برمیدارد تا به موفقیت برسد.

۸- اعتماد به نفس

شما باید به خودتان اعتماد داشته باشید. به همین سادگی. هنگامی که اعتماد تزلزل ناپذیر و راسخی به خود داشته باشید یک گام به موفقیت نزدیک تر هستید.

۹- برنامه ریزی

برای موفقیت و پیشرفت در مراحل زندگی و تحصیلی و کاری همیشه برنامه ریزی و امید داشته باشید. اگر می خواهید به موفقیت برسید، صفاتی را که شما را به موفقیت خواهد رساند در خود پرورش دهید و برای به کار بردن آنها در هر روز زندگی خود، برنامه ریزی کنید. در عین بزرگی متواضع باشید و شجاع و مصمم، وفادار و بی باک باشید.

۱۰- شور و علاقه

اگر می خواهید به موفقیت برسید و اگر می خواهید زندگی کنید شور و شوق است که شما را به آن می رساند. ۱۰ درصد زندگی چیزی است که شما تجربه می کنید و ۹۰ درصد آن چگونگی واکنش شما در مقابل آن است.





مانیا مولایی



سرگرمی

معما

مردی در حال نگاه کردن به عکس یک نفر است. دوستش از او می پرسد: " که او کیست؟"
مرد پاسخ می دهد: " من خواهر و برادر ندارم. اما پدر این مرد، پسر پدر من است. آن عکس چه کسی بوده؟"

جوک

معلم از دانش آموز می پرسد چند دندان داریم.
دانش آموز می گوید نوک زبانم است همیشه اولش را بگید.
معلم: آس ی ا
دانش آموز آها آسیا، آفریقا، اروپا.....



معمای تصویری

آیا می توانید کلمات پنهان شده را پیدا کنید؟

سوالات مسابقه

به سه نفر از کسانی که بیشترین پاسخ صحیح را به سوالات زیر بدهند جایزه تعلق می گیرد.

فرصت ارسال پاسخها ۲۰ آبان

- ۱- بیشتر آوازاها و تصنیف های اجرا شده توسط استاد محمدرضا شجریان از سروده های کدام شاعران است؟
- ۲- چه ورزشهایی برای کودکان در دوران قرنطینه خانگی توصیه می شود؟
- ۳- چگونه می توان احساس نیاز و علاقه کودکان به مطالعه کتاب را افزایش داد؟
- ۴- برای داشتن یک "الگوی قهرمان درونی" چه هزینه هایی در زندگی باید پرداخت کرد؟
- ۵- ۵ ویژگی از ویژگی های دانش آموزان موفق چیست؟
- ۶- فرهنگ به چه معناست؟
- ۷- ویژگی های یک فرهنگ خوب چیست؟
- ۸- انجام دادن یا ندادن چه کارهایی نشانه ی فرهنگ ماست؟
- ۹- هدف از نامگذاری روز جهانی علم چیست؟
- ۱۰- روز دانش آموز در ایران مصادف با چه روزی است؟
۱۱. خانم ماریا خرسند در چه رشته ای تحصیل کردند؟
۱۲. ضرب المثل یک کلاغ چهل کلاغ چه زمانی بکار میرود؟
۱۳. خانم رخشان بنی اعتماد از چه جهت معروف هستند؟
- ۱۴ وجه تسمیه هفته وحدت چیست؟
۱۵. علت ساخت دیوار چین چه بود؟
۱۶. فوتوالی چیست؟
۱۷. روز کتاب و کتاب خوانی چه روزی است؟
۱۸. مخترع برف پاک کن که بود؟
۱۹. کتاب زویی وعینک ایده ساز نوشته ی کیست؟
۲۰. بهترین مطلبی که در "راه کوشش" آبان خواندید، کدام بود؟