

روح توبه ۱۳۹۸

سرپرست وزارت آموزش و پرورش
سید جواد حسینی



* استقلال آموزش و پرورش مورد تأکید
رهبر معظم انقلاب، رئیس جمهور محترم و
دولت است.

معاون وزیر و رئیس سازمان نهضت سوادآموزی
شاپور محمد زاده



* باید به سمت طراحی سیاست‌هایی
برویم تا اساساً بازمانگی از تحصیل
ایجاد نشود.

فرصت دوم

نشریه‌ی ویژه‌ی نوسوادان

شماره پروانه انتشار نشریه:
۷۹۴۴۸

ماهنامه‌ی آموزشی و فرهنگی سازمان نهضت سوادآموزی

■ مرداد ۱۳۹۸ ■ ذی‌القعدة - ذی‌الحجه ۱۴۴۰ ■ سال پنجم ■ شماره ۵۹



امام خمینی (رحمت الله علیه):
من از ملت عزیز امید دارم که با همت والای
خود، بدون فوت وقت، ایران را به صورت
مدرسه‌ای در آورند...

مقام معظم رهبری (مد ظله العالی):
حرکت سوادآموزی کاری خوب و صدقه‌ی
جاریه است.



درس‌های تربیتی حاج آقا قرائتی تواضع



برخلاف تقاضای افراد متکبر که از انبیا می‌خواستند تا فقیران را از خود دور کنند، آنان می‌فرمودند: «ما هرگز آنان را دور نمی‌کنیم.» انسان ضعیف و ناتوانی که از خاک آفریده شده است و در آینده مرداری بیش نیست، چرا تکبر می‌کند؟! مگر علم محدود او با فراموشی، آسیب پذیر نیست؟! مگر زیبایی، قدرت، شهرت و ثروت او، از بین رفتنی نیست؟! مگر بیماری، فقر و مرگ را در جامعه ندیده است؟! مگر توانایی‌های او نابودشدنی نیست؟! پس برای چه تکبر می‌کند؟! قرآن کریم می‌فرماید: «و در روی زمین با تکبر راه نروید چرا که هرگز زمین را نمی‌توانید بشکافید و هرگز گردن‌کشی نکنید چرا که در بلندی به کوه‌ها نمی‌توانید برسید.»

خداوند در سوره‌ی فرقان، اولین نشانه‌ی بندگان خوب خود را راه رفتن و حرکت با فروتنی و تواضع می‌داند.

در سوره‌ی لقمان آیه‌ی ۱۸، لقمان به فرزندش می‌گوید: «و روی خود را از مردم (به تکبر) برنگردان و در زمین مغرورانه راه نرو، زیرا خداوند هیچ متکبر فخر فروشی را دوست ندارد.»

یکی از اسرار نماز دوری از تکبر و غرور و همچنین فروتنی در برابر خداوند است.

فروتنی در برابر همه‌ی انسان‌ها لازم است، اما در برابر والدین، استاد و مؤمنان لازم‌تر است. فروتنی در برابر مؤمنان، از نشانه‌های برجسته‌ی اهل ایمان است.



هستیم. پس در این روز زنجیرهای اسارت را می‌بریم تا به تو نزدیک‌تر شویم.

بعد از مراسم قربانی، آنچه بر حاجیان در حال احرام، حرام شده بود، مانند نگاه کردن در آینه، گرفتن ناخن و شانه زدن مو، حلال می‌شود. توفیق انجام حج برای هر مسلمانی شادی‌آور است. روزی که پس از انجام وظایف سنگین حج، به عنوان جایزه الهی، عید در نظر گرفته شده است.

اسلام از مسلمانان خواسته است که هر سال عید قربان را جشن بگیرند تا ارزش‌های الهی مورد توجه باشد. همچنین برای اطاعت از دستورهای خداوند و کسب رضایت او آماده‌ی هر گونه ایثار و فداکاری باشند.

از کارهای مستحب در این روز، غسل کردن، برگزاری نماز عید و خوردن از گوشت قربانی است. خوب است در این روز، دعای شریف ندبه و دعای مخصوص امام سجاد (علیه‌السلام) قرائت شود.



کوچی برای قربانی شدن نمایان شد. ندایی آمد. ابراهیم! تو از این آزمون سربلند بیرون آمدی، پس دوستی خدا گوارایت باد. امروزه نیز حاجیان در مراسم حج، به درگاه خداوند قربانی می‌کنند تا بگویند: خداوندا! ما مانند حضرت ابراهیم (علیه‌السلام) تسلیم تو

عید بندگی

عید قربان، یکی از عیدهای بزرگ اسلامی است. عید قربان، زیباترین نمونه‌ی بندگی انسان در برابر خداوند است. در روایت‌ها آمده است که حضرت ابراهیم (علیه‌السلام) در پیروی دارای فرزندى شد که او را اسماعیل نام نهاد و برایش بسیار عزیز و گرامی بود. اما مدت‌ها بعد، هنگامی که اسماعیل به نوجوانی رسید، فرمان الهی چندین بار به حضرت ابراهیم (علیه‌السلام) نازل شد تا اسماعیل را قربانی کند.

هنگامی که حضرت ابراهیم (علیه‌السلام) فرمان الهی را به پسرش گفت، اسماعیل گفت: پدر جان! فرمان خدا را اجرا کن که مرا از صابران خواهی یافت. حضرت ابراهیم (علیه‌السلام) خنجر روی گلوى اسماعیل گذاشت تا سراز پیکر عزیزش جدا کند. تیغ بر گلوى فرزند می‌چرخید، ولی نمی‌برید. معجزه بود. ناگهان

عید غدیر: جشن ولایت حضرت علی (علیه‌السلام)

پس از پایان خطبه، این آیه بر پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) نازل شد: «امروز کافران از دین شما ناامید شدند، پس از آنان نترسید و از من (پروردگار) بترسید. امروز دینتان را برایتان کامل و نعمتم را بر شما تمام کردم و اسلام را به عنوان دینتان پسندیدم.»

رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمودند: «روز عید غدیر خم، مهم‌ترین عیدهای امت من است.» و آن روزی است که خداوند بزرگ دستور داد، برادرم، علی (علیه‌السلام) را به عنوان پرچمدار امت منصوب کنم تا بعد از این مردم به دست او هدایت شوند.»

آله و سلم) بود، به حجة‌الوداع معروف است. پس از مراسم حج، در میان راه مکه و مدینه در غدیر خم، بر پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) آیه‌ای نازل شد: «ای پیامبر! آنچه را از سوی پروردگارت بر تو نازل شده است، به مردم برسان. اگر این کار را نکنی، رسالت الهی را به انجام نرسانده‌ای.» با نزول این آیه، پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) دستور دادند همه‌ی کاروانیان در آن محل جمع شوند. در همان جا پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) خطبه‌ی طولانی‌ی غدیر را بیان کردند. سپس حضرت علی (علیه‌السلام) را به عنوان جانشین خود به مردم معرفی نمودند.

یکی از عیدهای بزرگ مسلمانان، عید غدیر است. در این روز، حضرت علی (علیه‌السلام) به عنوان جانشین پیامبر اسلام (صلی الله علیه و آله و سلم) تعیین شد. شیعیان عید غدیر خم را مانند عید فطر، عید قربان و دیگر عیدهای مسلمانان جشن می‌گیرند و به هم تبریک می‌گویند.

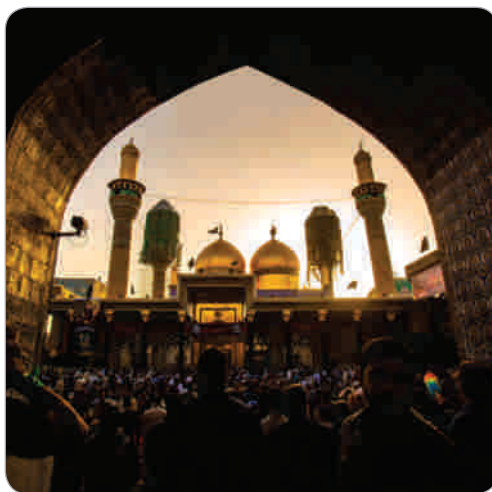
سال دهم هجری که آخرین سال زندگانی پیامبر اسلام (صلی الله علیه و آله و سلم) بود، به همه‌ی طایفه‌ها و قبیله‌های مسلمان عربستان خبر داده شد که آن حضرت در مناسک حج شرکت می‌کنند. به همین علت بزرگ‌ترین اجتماع مسلمانان شکل گرفت. این حج که آخرین حج پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) بود، به همه‌ی مسلمانان اعلام شد.



شهادت حضرت امام محمد تقی (علیه السلام)

حضرت امام محمد تقی (علیه السلام)، دهم ماه رجب سال ۱۹۵ هجری قمری در شهر مدینه چشم به جهان گشودند. آن حضرت را امام جواد (علیه السلام) نیز می‌گویند. پدر بزرگوارشان، حضرت امام رضا (علیه السلام) هستند.

پیشوای نهم هفده سال رهبری شیعیان را برعهده داشتند. زندگی و امامت ایشان دوره‌ی شکوفایی تمدن اسلامی و رونق اندیشه‌های اعتقادی و فلسفی بود. دوران امامت آن حضرت با دو نفر از خلفای ستم پیشه‌ی عباسی، مأمون و معتصم همزمان بود.



امام جواد (علیه السلام) پس از شهادت پدرشان، امام رضا (علیه السلام) به امامت رسیدند. هنگامی که امام رضا (علیه السلام) به دعوت مأمون از مدینه به توس رفتند، امام جواد (علیه السلام) کودک بودند. ایشان مانند سایر افراد خانواده در مدینه ماندند و در سال

۲۰۲ هجری قمری برای دیدار پدر به مرو رفته و سپس به مدینه بازگشتند.

حضرت جواد (علیه السلام) بر این باور بودند که آیات الهی باید در جامعه گسترش پیدا کند و همه‌ی مسلمانان از قرآن و معارف اسلامی بهره‌گیرند. به همین جهت سعی می‌کردند در گفت‌وگوها، معاشرت و برخورد با مردم، از آیات قرآن استفاده کنند. ایشان عالمی بزرگ، انسانی بردبار، نیکو سخن، عابد و بسیار باهوش بودند. حدیث‌های گرانبهایی از آن امام نقل شده است. حضرت جواد (علیه السلام) زندگی کوتاه و عمری پُر از رنج داشتند. این امام بزرگوار در آخر ماه ذی‌القعدة‌ی سال ۲۲۰ هجری به شهادت رسیدند. مزار مطهر آن حضرت در کاظمین است. از امام جواد (علیه السلام) نقل شده است:

«عزت و شخصیت مؤمن در بی‌نیازی و طمع نداشتن به مال و زندگی دیگران است.»

سفر، یکی از نیازهای زندگی است. انسان‌ها به صورت گروهی زندگی می‌کنند و باید از دانش و فرهنگ یکدیگر بهره‌مند شوند. در این شماره و شماره‌ی بعد، درباره‌ی آداب سفر، انتخاب همسفر، رفتار مسافر و توجه به معنویت در سفر بیشتر خواهیم آموخت.

سبک زندگی اسلامی - ایرانی

بخش
اول

آداب مسافرت

سفر و تغییر محیط، مؤثرترین راه برای حفظ سلامت جسم و روان است. از اثرهای دیگر سفر پیوند عاطفی با هم‌سفران، ارتباط با خویشان و صله‌ی ارحام و ... است.

آداب سفر

سفر کردن آدابی دارد، دین اسلام، به رعایت آداب سفر بسیار سفارش می‌کند. با رعایت آداب سفر می‌توان مسافرت خوبی برای خود و خانواده فراهم کرد. برخی از آداب سفر عبارت‌اند از:

■ **سر و سامان دادن به کارها، قبل از مسافرت:** برای اینکه در طول سفر مشکلی برای خود و دیگران به وجود نیاوریم، لازم است به کارهایمان رسیدگی کنیم. هر وقت زمان مسافرت نزدیک شد و آماده‌ی حرکت شدیم، حقی را که دیگران به گردن ما دارند ادا کنیم. سپس به کارهای خانواده برسیم. بعد وصیت کنیم و این وصیت را به شخص مورد اعتماد بدهیم و سفر خود را با صدقه دادن آغاز کنیم.

■ **برنامه‌ریزی برای سفر:** قبل از سفر با مشورت و تحقیق، مقصد، مکان، وسیله‌ی نقلیه و روز سفر را معین کنیم.

... ادامه دارد

اسلام انسان را به گشت و گذار بر روی زمین سفارش می‌کند؛ زیرا با سفر، دانش و آگاهی او زیادتر می‌شود. دین اسلام سفر کردن را موجب عبرت گرفتن انسان می‌داند؛ زیرا سفر انسان را به تفکر و اندیشه و می‌دارد. از نظر اسلام سفر کردن فقط برای تفریح نیست، بلکه سفر می‌تواند جنبه‌ی علمی - آموزشی داشته باشد.

درباره‌ی فایده‌های سفر، از پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) و ائمه‌ی اطهار (علیهم السلام) حدیث‌ها و روایت‌های فراوانی ذکر شده است. در حدیثی از پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) آمده است: «مسافرت کنید تا سالم باشید و روزی خود را پیدا کنید.»





درباره‌ی ویتامین (د) بیشتر بدانیم

در برابر نور آفتاب قرار می‌گیرند، بیشتر می‌توانند ویتامین (د) مورد نیاز نوزادشان را تأمین کنند.

نشانه‌های مصرف بیش از حد ویتامین (د)

از نشانه‌های مصرف زیاد ویتامین (د) اسهال، تهوع، مشکلات قلبی و کبدی به علت رسوب کلسیم است.

ویتامین (د یا دی) تنها ویتامینی است که هورمون هم به حساب می‌آید، زیرا بعد از جذب، به کمک کلیه‌ها و کبد به هورمون تبدیل می‌شود. این هورمون در محکم کردن استخوان، دندان و حفظ قدرت عضله‌ها و جذب کلسیم نقش زیادی دارد. ویتامین (د) در گیاهان و منابع حیوانی وجود دارد و با تابش نور خورشید بر پوست بدن نیز ساخته می‌شود.

چند نکته

- نوزادان شیر خوار، کودکان و نوجوانان، مکمل‌های ویتامین (د) به صورت قطره یا قرص مصرف کنند.
- برای نوزادان از شیر خشک‌های غنی شده با ویتامین (د) استفاده کنیم.
- افرادی که در خونشان کلسیم به مقدار کافی وجود دارد و کسانی که بیماری کلیوی یا سنگ کلیه دارند، از مصرف ویتامین (د) خودداری کنند، زیرا میزان بالای کلسیم در خون در جذب این ویتامین مشکل ایجاد می‌کند.
- مکمل‌های ویتامین (د) را می‌توان به صورت خوراکی یا تزریقی مصرف کرد.
- سالمندان به علت کم شدن جذب ویتامین (د) در بدن و کاهش ساخته شدن این ویتامین در پوست، ممکن است به کمبود این ویتامین دچار شوند.
- ویتامین (د) در برابر حرارت کم و اکسیژن، مقاوم است و با پختن و فریز کردن از بین نمی‌رود، اما با سرخ کردن و حرارت زیاد از بین می‌رود.

چه کسانی ویتامین (د) بیشتری نیاز دارند؟

- سالمندان
- کسانی که بیشتر در خانه هستند و کمتر در برابر نور خورشید قرار می‌گیرند.
- کسانی که داروی ضد صرع مصرف می‌کنند.
- کسانی که بیماری کبدی دارند.
- افرادی که دارای روده‌های ضعیفی هستند.
- شیر خوارانی که فقط از شیر مادر تغذیه می‌کنند.

مطلب ارسالی از طرف

خانم سیفی تبار (کرمانشاه)

منابع ویتامین (د)

بهترین منبع طبیعی ویتامین (د)، نور خورشید، یعنی قرار گرفتن در برابر نور آفتاب بین ساعت‌های ۱۰ صبح تا ۴ بعد از ظهر است، زیرا در این زمان اشعه‌ی خورشید در قوی‌ترین حالت خود قرار دارد.

■ بدن انسان به جز صورت، باید برای جذب ویتامین (د) زیر اشعه‌ی نور خورشید قرار گیرد. برای ساخته شدن ویتامین (د)، نور خورشید باید به طور مستقیم روی پوست بتابد و تأیید آن از پشت شیشه، تأثیری ندارد.

■ نیاز به ویتامین (د) با افزایش سن بیشتر می‌شود؛ زیرا پوست هر چه پیرتر باشد، قدرت آن برای تولید این ویتامین کمتر می‌شود.

■ افرادی که پوست روشنی دارند، روزانه بیست دقیقه به نور خورشید نیاز دارند، اما افرادی که پوستشان تیره است باید ۵ تا ۱۰ برابر گروه اول در برابر نور خورشید قرار گیرند.

■ سیاه پوستانی که در مناطق سردسیر زندگی می‌کنند، بیشتر به سرطان پوست مبتلا می‌شوند؛ زیرا به دلیل رنگ‌دانه‌های پوستشان، تولید ویتامین (د) در پوست آنان به اندازه‌ی کافی انجام نمی‌شود.

■ فصل سال، ساعات، روز، موقعیت جغرافیایی، میزان آلودگی هوا و رنگ پوست و سن، در تولید ویتامین (د) تأثیر می‌گذارند.

■ با فرارسیدن فصل زمستان و کاهش زمان مدت تابش نور خورشید، نیاز بدن به ویتامین (د) بیشتر می‌شود.

■ بدن برای جذب کلسیم، به ویتامین (د) نیاز دارد. کاهش این ویتامین، موجب کاهش ذخیره‌سازی کلسیم شده و مشکلات استخوانی از جمله شکستگی استخوان ران در افراد سالمند را به همراه دارد.

نقش ویتامین (د) در بدن

ویتامین (د) به رشد و شکل‌گیری استخوان‌ها و دندان‌ها و تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. این ویتامین در جلوگیری از سرطان سینه، پروستات و بیماری روده مؤثر است. همچنین برای رشد ماهیچه‌ها و قدرت بدنی دختران جوان، مفید است.

نشانه‌های کمبود ویتامین (د)

کمبود ویتامین (د) موجب بیماری پوکی استخوان، ضعیف شدن حس شنوایی و نرمی استخوان و دیابت نوع اول در کودکان می‌شود. همچنین موجب کاهش کلسیم و فسفر در زمان رشد استخوان‌های کودکان می‌شود که از شیر مادر تغذیه می‌کنند. مادرانی که مدت زیادی



حکایت

بخار غذا و صدای پول

مرد فقیری از بازاری می‌گذشت. او بسیار گرسنه بود. بوی غذاهای مختلف غذافروشی‌های آن بازار، دهانش را آب انداخته بود. از شدت گرسنگی به داخل یک غذا فروشی رفت. فوری تکه نان خشکی که همراه داشت از لای دستمال خود در آورد و روی بخاری که از دیگ غذا بیرون می‌آمد، گرفت.

وقتی نان کمی نرم شد، شروع به خوردن آن کرد. اما همین که خواست از غذا فروشی خارج شود، صاحب غذافروشی از او درخواست پول غذا را کرد!

مرد فقیر با تعجب به او گفت: من که غذایی نخوردم تا پولی بپردازم!

صاحب غذافروشی گفت تا پول غذا را ندهی، نمی‌گذارم از اینجا بیرون بروی!

در همین موقع، مرد دانایی که از آنجا می‌گذشت، علت دعوا را پرسید. مرد فقیر همه چیز را برای او تعریف کرد.

مرد دانا فوری سگه‌ای را از جیب خود درآورد و آن را روی زمین انداخت. سپس سگه را در جیبش گذاشت. آن وقت رو به صاحب مغازه کرد و گفت: این هم پول غذای تو! چون بهای بخار غذا؛ فقط صدای پول است، نه خود پول.



آیا می‌دانید

- در قرآن کلمه‌ی «شفا» فقط درباره‌ی «عسل» به کار رفته است.
- نخود اگر خیس شود و آب آن دور ریخته شود، موجب نفخ نمی‌شود.



- بهترین روغن، روغن حیوانی است، مانند: کره گوسفندی، گاو و روغن دنبه.

- ذائقه‌ی انسان، چهار مزه‌ی «شوری»، «شیرینی»، «ترشی» و «تلخی» را احساس می‌کند و دندان‌ها تنها با «شوری» رابطه‌ی نزدیک دارند و سه مزه‌ی دیگر دشمن آن هستند.

- پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) می‌فرماید: «هیچ غذایی سالم نمی‌شود، مگر به وجود نمک. پیش از غذا و بعد از غذا حتماً «نمک بخورید.»



- حضرت «علی» در این باره فرموده‌اند: «هر کسی غذای خود را با نمک آغاز کند، هفتاد درد و دردهای بسیاری را که کسی جز خداوند آن‌ها را نمی‌داند، از خود دور می‌کند.»

- در سفره‌ی پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) و امامان معصوم (علیهم‌السلام) «نمک» و «سرکه» یکی از غذاهای اصلی بوده است.

- البته بهترین نوع نمک از نظر طب اسلامی، «نمک سنگ» و «نمک دریا» است. این نمک‌ها ید طبیعی دارند و مصرف آنها باید به مقدار کم باشد.

- در هر قطره‌ی بزاق آب دهان، حدود صد هزار میکروب وجود دارد و نمک باعث ضد عفونی و گندزدایی آن‌هاست.

احترام به کودکان



همیشه و در همه جا با کودکان مهربان بودند. وقتی از سفر برمی‌گشتند و کودکان به استقبالشان می‌رفتند، حضرت آنان را بر دوش خود می‌گذاشتند و به اصحاب نیز می‌فرمودند تا بچه‌ها را بر دوش خود بگذارند. آن حضرت همچنین به یاران خود سفارش می‌کردند که به کودکان احترام بگذارید و به آنان حتی در زمان شیرخوارگی توهین نکنید.

خوب، خود را بهتر نشان دهد و احترام بیشتری برای خود به دست آورد. کودکی که می‌بیند پدر و مادر و اطرافیان به او احترام می‌گذارند، او هم به دیگران احترام می‌گذارد. از طرفی بی‌احترامی به کودک، از اشتباه‌های بزرگی است که در میان بعضی از خانواده‌ها دیده می‌شود. آنان متأسفانه بچه‌ها را با کلمه‌های بد صدا می‌زنند. در مهمانی‌ها آنان را مزاحم می‌دانند. به طور رسمی از آنان دعوت نمی‌کنند. همیشه جای آنان در پایین مجلس است و به هنگام پذیرایی توجهی به آنان نمی‌شود. در مجالس، حق حرف زدن ندارند، بزرگ‌ترها از کارهای خوب آنان تشکر نمی‌کنند و نظر آنان را درباره‌ی مسایل نمی‌پرسند. دین اسلام، درباره‌ی کودکان بسیار سفارش کرده است. رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) کودکان را با احترام صدا می‌زدند. آن حضرت

هر کسی در هر سنی که هست دوست دارد دیگران به او احترام بگذارند و او را دوست داشته باشند. کودک هم دوست دارد دیگران قدرش را بدانند و به او احترام بگذارند. احترام به کودک، یکی از راه‌های پرورش شخصیت اوست. اگر به کودکان احترام بگذاریم، او سعی می‌کند برای حفظ شخصیت خود از کارهای زشت دوری کند. همچنین با انجام کارهای



خواص گیاهان و مواد غذایی

خاصیت گوجه‌فرنگی

را کاهش می‌دهد. گوجه‌فرنگی ضد میکروب، ضد اسهال، هضم‌کننده و ادرار آور است. گوجه‌فرنگی، خنک و اشتها آور است و آب آن برای رشد کودکان بسیار مفید می‌باشد. بدن را در برابر بیماری‌های عفونی حفظ و هضم مواد نشاسته‌ای را آسان می‌کند. مصرف آن برای افرادی که بیماری سنگ کلیه یا سنگ مثانه دارند، مفید است. از شس گوجه‌فرنگی نیز می‌توان استفاده کرد.

در انواع غذاها، از گوجه‌فرنگی خام یا پخته استفاده می‌شود. گوجه‌فرنگی دارای پروتئین، چربی، قند و ویتامین‌های (آ)، (ث)، (کا) و (ای) است. همچنین املاح معدنی: کلسیم، فسفر، آهن، سدیم، پتاسیم، منیزیم، مس و منگنز نیز در آن وجود دارد. در طب سنتی، برای تسکین و بهبود بعضی از بیماری‌ها، مانند آسم، سرفه، آنفلوآنزا، بیماری‌های چشم، گوش درد، حصه و تب زرد از گوجه‌فرنگی استفاده می‌شود. مصرف همیشگی گوجه‌فرنگی، خطر ابتلا به سرطان پروستات



راز و نیاز

خدایا!

نعمت سلامت مهم‌ترین خواسته‌ها و عاقبت بخیری، آرزوی همه‌ی بندگان است.

تو را به مهربانیت سوگند، این دو نعمت بزرگ را به همه‌ی بندگان عطا فرما.

آمین



نکته‌های خانه‌داری

مبارزه با حشره‌های موذی در منزل

■ تار عنکبوت

برای برداشتن تار عنکبوت از سقف، جورابی را به سر چوبی ببندید و سقف را تمیز کنید. برای تمیز کردن زیر یخچال هم می‌توانید از این روش استفاده کنید.

■ نیش زدن زنبور

بهتر است محل نیش زدن زنبور را با جوش شیرین و آب، خوب بشویید. سپس تکه‌ای پیاز روی محل گزیده شده بگذارید تا زهر را با طور کامل جذب کند.



■ مورچه

با ریختن نمک در مسیر حرکت مورچه، مورچه از حرکت می‌ایستد. می‌توانید از حشره‌کش و پودرهای ضد مورچه نیز استفاده کنید. این مواد را در مسیر حرکت مورچه بریزید و بعد از ۳ روز محل را با جارو برقی تمیز کنید.

■ مگس

برای جلوگیری از ورود مگس، به درهای ورودی، توری نصب کنید. زباله‌ها را درون کیسه‌ی زباله قرار دهید و سطل زباله را زود به زود خالی کنید. از جمع شدن ظرف‌های کثیف جلوگیری کنید.

■ بید

در کمد‌ها از ورقه‌های آماده‌ی ضد بید استفاده کنید. در میان پتوها مواد ضد بید که به صورت گلوله‌های کوچک هستند قرار دهید. برای لباس‌ها هم از نفتالین استفاده کنید.

استفتائات حضرت آیت‌الله العظمی سید علی خامنه‌ای (مد ظله العالی)

سؤال: در چه صورت زن می‌تواند امام جماعت شود؟
جواب: امامت زن در نماز جماعت فقط برای زنان جایز است.

...

سؤال: کیفیت اتصال و عدم اتصال صفوف زنان و مردان در نماز در صورت نبودن پرده و حائل چگونه است؟
جواب: زنان می‌توانند پشت سر مردان بدون فاصله بایستند.

...

سؤال: نظر جنابعالی در مورد شرکت نکردن در نماز جمعه بر اثر بی‌مبالاتی، چیست؟
جواب: ترک حضور و شرکت نکردن در نماز عبادی سیاسی جمعه به خاطر اهمّیت ندادن به آن، شرعاً مذموم است.

مهارت تصمیم‌گیری

قرآن کریم در این باره می‌فرماید: در کارها مشورت کنید؛ اما اگر تصمیم گرفتید آن را با توکل به خدا انجام دهید؛ زیرا خدا کسانی را که به او اعتماد می‌کنند، دوست دارد و یاری می‌کند.



برای همه‌ی ما پیش می‌آید که در زندگی، به هنگام انجام کارها تصمیم بگیریم. تصمیم گرفتن برای بعضی از کارهای مهم دشوار است و نیاز به مشورت با افراد آگاه و صاحب نظر دارد. جوانان برای تصمیم‌گیری به راهنمایی بیشتر نیاز دارند. به طور کلی سه عامل در تصمیم‌گیری ما اثر می‌گذارد و ما باید به آن‌ها بیشتر توجه کنیم:

- ۱) تصمیم برای انجام کارهای مهم
 - ۲) تصمیم در مورد حادثه‌های احتمالی
 - ۳) تصمیم مناسب در سایر موقعیت‌ها
- بررسی نتایج خطرناک حاصل از تصمیم ما، باعث می‌شود که تصمیم خود را تغییر دهیم و آن کار را انجام ندهیم.

برای نمونه: شخصی به ما پیشنهاد کاری را می‌دهد که ممکن است خطرهایی به دنبال داشته باشد. این کار و تصمیم در انجام آن به تفکر، بررسی و کسب اطلاعات نیاز دارد. در این زمینه باید با افراد صاحب نظر مشورت کنیم.

فرصت دوم

ماهنامه‌ی آموزشی، فرهنگی و خبری
سازمان نهضت سوادآموزی
مرداد ۱۳۹۸ ■ سال پنجم ■ شماره ۵۹

صاحب امتیاز: سازمان نهضت سوادآموزی
مدیر مسئول: علی باقر زاده
سردبیر: اسماعیل برقی
شورای نویسندگان: عابدین بازگیر، لیلا رضایی، رسول سیف، مصطفی عطاران، عبدالرضا کریمزاده، ابوالفضل معصوم پور، منیرالسادات موسوی
پیگیری: علی شفق گلستان
ناظر چاپ: محمد فتاحی زاده
طراح و صفحه آر: یحیی حسین‌مردی
لیتوگرافی و چاپ: مجتمع چاپ ایماژ | شمارگان: ۱۰۰۰۰ نسخه

نشانی: تهران، خیابان شهید دکتر فاطمی، بعد از سه راه کاج، پلاک ۱۲۷، صندوق پستی ۶۳۷۸ ۱۴۱۵۵ / تلفن: ۰۲۱ ۸۳۷۸۲۰۰۲۳ / نمابر: ۰۲۱ ۸۸۱۶۳۳۸۰
نشانی پایگاه اطلاع رسانی سازمان نهضت سوادآموزی: www.Lmoiran.ir/fa

- نشریه فرصت دوم آماده دریافت مقاله‌ها و نقد صاحب نظران است.
- نشریه در اصلاح، ویرایش و تلخیص مقاله‌ها، تا جایی که به اصل دیدگاه مؤلفان خدشه وارد نشود، آزاد است.
- مطالب به صورت تایپ شده و از طریق پایگاه اطلاع رسانی سازمان ارسال شود.
- مطالب تا حد امکان کاربردی و ساده سازی شده، باشد.

معرفی شهدای سوادآموزی



شهید: عادل جعفری

تاریخ و محل تولد: ۱۳۴۱ | تبریز

تاریخ شهادت: ۱۳۶۵/۱۰/۲۷

محل شهادت: تبریز، بمباران شهری

شغل قبل از شهادت: آموزشیار

شهید جعفری در طول زندگی خود همواره از ایمانی قوی برخوردار بود. تکلیف دینی خود را بی‌ریا و با اخلاص انجام می‌داد. هیچ وقت در خانواده حرمت شکنی نکرد. حتی زمانی که دلش پراز غم بود، چهره‌ای آرام، مهربان، دوست داشتنی و خندان داشت و با مهربانی انسان را به آرامش دعوت می‌کرد. سخنانش همواره دلنشین بود و هیچ وقت کینه‌ای از لحن گفتارش احساس نمی‌شد. او در کنکور سال ۶۴ در رشته‌ی مهندسی عمران دانشگاه تبریز قبول شد. همزمان با دوره‌ی دانشجویی به عنوان آموزشیار نهضت سوادآموزی شروع به همکاری کرد. اما هیچ یک از این کارها او را راضی نمی‌کرد. سرانجام همراه چند تن از دانشجویان به جبهه‌های نبرد حق علیه باطل رفت. چند ماهی را در جبهه گذراند. سپس برای شرکت در امتحانات به شهر خود برگشت. اما فیض شهادت مهلت بازگشت به جبهه‌ی نبرد را به او نداد و در بمباران هوایی جنایت‌پیشگان بعضی به شهادت رسید.

یادش گرامی و راهش پررهرو باد

پاسخ جدول شماره‌ی ۵۸

۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
ب	ت	ر	ق	ف	خ	ن	ا	۱	
ه	ر	ت	د	ش	ر	ا	۲		
ب	س	ر	ا	س	ن	گ	۳		
ب	ب	ف	ا	ل	ن	۴			
ش	س	ا	ن	ا	و	۵			
ا	م	ا	ب	ا	ح	۶			
ل	ر	ی	و	ک	۷				
ک	ن	ا	ا	ف	۸				
س	ر	و	ش	ی	۹				



۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
ب			ر						۱
	ت			د					۲
		س				ر			۳
			ف						۴
ب				ا					۵
			س						۶
		ش							۷
	ا								۸
ل									۹

افقی (از راست به چپ):

- ۱) وسیله‌ی نشان دادن زمان - با چای می‌خورند. (۲) چغندر پخته شده - جشن اولین روزهای سال (۳) صد متر مربع - گزاف - روز نیست (۴) نوعی درخت که برگ‌های آن آویزان است - گرفتاری شدید (۵) درگذشته آب آشامیدنی را در آن می‌ریختند تا خنک شود - انواع مختلفی دارد (حلوا، تنبل، مسمایی) (۶) مسیر - هوا را به ریه منتقل می‌کند. (۷) کوتاه شده‌ی راه - مادر قدیمی - صورت، رخ (۸) حیوان جونده - همان دراست (۹) مخالف بیگانه، غریب - سرمای زیاد

عمودی (از بالا به پایین):

- ۱) وقتی به هم می‌رسیم، می‌گوییم - میوه‌ی نخل (۲) از آن باران می‌بارد - استعداد (۳) تکرار آن صدای سگ است - حیوان وحشی و قوی - ماسه (۴) وسیله‌ی آب خوری (۵) یکی از اقوام قدیمی که در قرآن نیز آمده است - کشور هفتاد و دو ملت (۶) وسیله‌ای برای پر کردن بطری - کوتاه کردن شاخه‌های درختان (۷) اگر حرف «ق» به ابتدای آن اضافه شود، شیرین است - تن، جسم - با بینی احساس می‌کنیم. (۸) تن پوشی که بیشتر مخصوص آقایان است. (۹) نوعی بیماری واگیردار قدیمی - نام پلنگ ایرانی

جدول