



وزیر آموزش و پرورش
سید محمد بطحایی



* بر ضرورت همکاری همه‌ی بخش‌های آموزش و پرورش، تقویت مشارکت همگانی و توسعه مداخلات مؤثر دانشگاه‌ها و مراکز علمی، به ویژه بخش‌های غیردولتی در امر سوادآموزی تأکید می‌نمایم.

معاون وزیر و رئیس سازمان نهضت سوادآموزی
علی باقرزاده



* بی‌سوادی به خودی خود ریشه‌کن نمی‌شود و نیاز به عزم جدی همه‌ی دستگاه‌ها دارد.

فرصت

نشریه‌ی ویژه‌ی نوسوادان

شماره پروانه انتشار نشریه:
۷۹۴۴۸

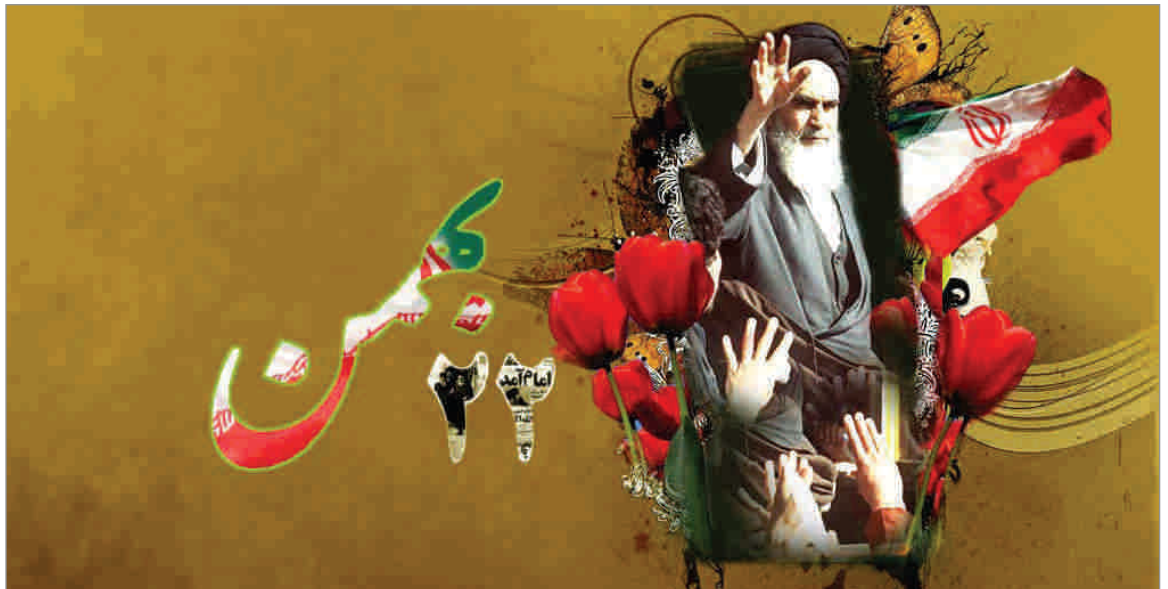
ماهنامه‌ی آموزشی و فرهنگی سازمان نهضت سوادآموزی

■ بهمن ۱۳۹۷ ■ جمادی‌الاول جمادی‌الثانی ۱۴۴۰ ■ سال پنجم ■ شماره ۵۱



امام خمینی (رحمت الله علیه):
نهضت سوادآموزی، باید توسعه داشته باشد. ما باید سطح معلومات مردم را بالا ببریم. ما و شما متصدی این امر هستیم.

مقام معظم رهبری (مد ظله العالی):
در برخی از مناطق کشور، بچه‌های واجب‌التعلیم به مدارس نمی‌روند؛ این خیلی خطرناک است. بسیار چیز بدی است.



درس‌های تربیتی حاج آقا قرائتی امانت و انواع آن



خداوند در قرآن کریم می‌فرماید:

«همانا خداوند به شما فرمان می‌دهد که امانت‌ها را به صاحبانش پس دهید و هر گاه میان مردم داوری کردید، به عدالت حکم کنید. به راستی چه نیک است آنچه خداوند شما را به آن سفارش می‌کند. همانا خداوند شنوا و بیناست.» {سوره‌ی نساء، آیه‌ی ۵۸}

دیگران مقدم بدارد و پیشوا شود، در حالی که بداند افراد لایق تراز او نیز هستند، به طور قطع او به حضرت پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) و مؤمنان خیانت کرده است.»

خیانت در امانت، شامل: پنهان کردن حق، علم، تصاحب اموال مردم، اطاعت از رهبران غیر الهی، انتخاب همسر یا معلم نالایق برای فرزندان و ... می‌شود.

امام باقر و امام صادق (علیهم السلام) می‌فرمایند: «امر و نهی‌های خداوند امانت‌های الهی هستند.»

همچنین امام صادق (علیه السلام) فرموده‌اند: «خداوند امر کرده است که هر امامی آنچه در نزدش هست، به امام بعد از خود بسپارد.» امانت به سه دسته تقسیم می‌شود:

۱) **میان انسان و خدا:** مانند وظایفی که خداوند برای انسان تعیین کرده است تا انجام دهد.

۲) **میان خود انسان‌ها:** مانند اموال یا اسرار افرادی که نزد افراد دیگر به امانت گذاشته می‌شود.

۳) **میان انسان و خودش:** مانند علم، عمر و قدرت که در دست ما امانت هستند.

امانت داری، از نشانه‌های مهم ایمان است. در عوض، خیانت در امانت، نشانه‌ی نفاق، دو رویی و بی‌ایمانی است. در حدیثی آمده است: «به رکوع و سجده‌های طولانی افراد توجه نکنید؛ بلکه به راست‌گویی و امانت داری آنان نگاه کنید.»

در روایت‌های زیادی، رهبری جامعه به وسیله‌ی اهل بیت (علیهم السلام)، به عنوان امانت ذکر شده است.

می‌دانیم کلید خوشبختی هر جامعه‌ای فعال بودن و مسئولیت داشتن افراد شایسته با رفتاری عادلانه است؛ زیرا ریشه‌ی مشکلات جامعه‌ها، ریاست افراد نادان و قضاوت‌های ظالمانه‌ی آنان است. حضرت علی (علیه السلام) می‌فرماید: «هر کسی خود را در جامعه بر

شهادت حضرت فاطمه‌ی زهرا (سلام الله علیها)

حضرت فاطمه‌ی زهرا (سلام الله علیها) یگانه دختر پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) الگوی همه‌ی زنان جهان است. ایشان در راز و نیاز با خداوند، در عبادت و اخلاق حسنه، ماندنی نداشت. برای حضرت علی (علیه السلام) همسری شایسته و فداکار و برای فرزندانش مادری دل‌سوز و مهربان بود. حضرت فاطمه‌ی زهرا (سلام الله علیها) الگویی نمونه برای همه‌ی زنان و مادران است. در هنگام ولادت این بانوی بزرگ اسلام، آسمان از برکت وجودش نور باران شد.

حضرت فاطمه‌ی زهرا (سلام الله علیها) در نزد رسول اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) جایگاه ویژه‌ای داشت. پیامبر اکرم بارها می‌فرمود: «پدرش به فدایش باد.» گاه خم می‌شد و دست



او را می‌بوسید. به هنگام سفر از آخرین کسی که خداحافظی می‌کرد، حضرت فاطمه (سلام الله علیها) بود و به هنگام بازگشت به اولین خانه‌ای که وارد می‌شد، خانه‌ی او بود.

حضرت رسول (صلی الله علیه و آله و سلم) می‌فرمود: «فاطمه پاره‌ی تن من است، هر کسی او را بیازارد، مرا آزرده است.» یا می‌فرمود: «من بوی بهشت را از او استشمام می‌کنم.»

چند روزی بود که حضرت فاطمه‌ی زهرا (سلام

الله علیها) در بستر بیماری افتاده بود. در آن روزهای تلخ، حسن و حسین، زینب و امّ کلثوم (علیهم السلام) نگران حال مادرشان بودند و مرتب گریه می‌کردند. حضرت علی (علیه السلام) هم پریشان و غمگین از مسجد به خانه می‌آمد، کودکانش را در آغوش می‌گرفت و دلداریشان می‌داد. روز سوم جمادی الثانی، به روایتی، روز شهادت حضرت زهرا (سلام الله علیها) است. با شهادت آن حضرت، همه‌ی اهل مدینه عزادار شدند. دل‌ها غمگین و پر غصه شد. از چشم‌ها باران اشک جاری بود. در روز شهادت مظلومانه‌ی مادر اهل بیت و ائمه، فرشتگان هم غمگین و گریان بودند.

یکی از روزهایی که حضرت فاطمه (سلام الله علیها) در بستر بیماری بود، به همسرش، حضرت امام علی (علیه السلام) وصیت کرد که پس از وفاتش، او را شبانه غسل داده و کفن کرده و دفن نماید. از او خواست هیچ یک از کسانی که در حق او ستم کردند، در مراسم تدفین وی حاضر نشوند.

تکریم از مادران و همسران شهیدان

باید گفت، چون حضرت امّ‌البینین روحیه‌ی بسیار قوی داشتند. ولایت‌پذیری ایشان با مهم‌ترین خصوصیت آن حضرت بود. ایشان با صبر و تحمل شهادت چهار فرزند خود، درس بزرگی به همه‌ی مادران و همسران شهیدان دادند. درباره‌ی حضرت امّ‌البینین (سلام الله علیها) روایت‌های بسیاری در دست است. یکی از بزرگان می‌گوید: «امّ‌البینین از بانوان با معرفت و پر فضیلت بود. ایشان به خاندان نبوت، محبت و دل‌بستگی فراوانی داشت. او خود را وقف خدمت به آن خاندان کرده بود. خاندان نبوت نیز او را صاحب جایگاه و مقام بزرگی می‌دانستند و به او احترام ویژه می‌گذاشتند.

فرزند رشیدم، عباس را دیدی که همانند پدرش بر دشمنان تاخت، فرزندان علی (علیه السلام) همه، شیران بیشه‌ی شجاعت‌اند. شنیده‌ام بر سر عباس، عمود آهنین زدند، در حالی که دست‌هایش را قطع کرده بودند؛ اگر پسرم دست داشت چه کسی می‌توانست با او بجنگد و آن عمود آهنین را بر سرش فرود آورد؟! روز وفات حضرت امّ‌البینین (سلام الله علیها) روز تکریم از مادران و همسران شهدا نام دارد، زیرا باید به مادران و همسران شهدا توجه شود.

در پاسخ به این سؤال که چرا روز وفات حضرت امّ‌البینین (سلام الله علیها) به روز بزرگداشت از مادران و همسران شهدا نام‌گذاری شده است،

حضرت امّ‌البینین (سلام الله علیها) همسر باوفای حضرت علی (علیه السلام) و مادر حضرت ابوالفضل (علیه السلام)، برادر و پرچم‌دار امام حسین (علیه السلام) است. علاوه بر حضرت ابوالفضل (علیه السلام)، سه فرزند دیگر این بانوی بزرگوار در کربلا و در رکاب امام حسین (علیه السلام) به شهادت رسیدند. با شهادت چهار فرزند امّ‌البینین (علیهما السلام) در کربلا، این بانوی باوفا، به افتخار مادر شهیدان نایل شدند.

هنگامی که در مدینه خبر شهادت فرزندانش به او رسید، بسیار گریه کرد. اما با روحیه‌ای قوی در اشعاری گفت: «ای کسی که



آنچه اسلام سفارش می‌کند، ازدواج آسان است. وظیفه‌ی ما است که شرایط ازدواج آسان فرزندانمان را فراهم کنیم. خداوند متعال در سوره‌ی نور می‌فرماید: «جوانان بدون همسر را همسر دهید، اگر فقیر باشند خداوند با فضل و رحمت خود آنان را غنی و بی‌نیاز می‌کند.»

سبک زندگی اسلامی - ایرانی

ازدواج آسان: جشن عروسی



در شماره‌های قبل با برخی از آداب و رسوم غلط که موجب سخت‌گیری در ازدواج جوانان می‌شود؛ آشنا شدید. ترس از هزینه‌های سنگین مراسم جشن عروسی، یکی از دلیل‌های خودداری جوانان برای ازدواج است. گرفتن تالارهای گران قیمت، خرید لباس‌های گران‌بها، سفارش چندین نوع غذا، توجه به تشریفات، فیلم برداری گران، زیاده‌روی در خرید طلا و لباس، دعوت از میهمانان زیاد و ... از جمله مواردی است که هزینه‌های جشن عروسی را گران و سخت می‌کند.

اجرای مراسم عروسی، باید متناسب با وضع اجتماعی و مالی افراد و به دور از اسراف باشد، متأسفانه امروزه به دلیل چشم و هم چشمی و فخر فروشی، برخی افراد برای برگزاری مراسم پرهزینه، زیر قرض می‌روند، به طوری که بعد از عروسی باید چند سال در زندگی سختی بکشند تا بتوانند بدهکاری خود را بپردازند.

حضرت امام باقر (علیه السلام) فرموده‌اند: «مراسم ازدواج در شب، سنت است.»

ایشان مراسم ولیمه‌ی جشن عروسی را کاری مستحب می‌دانند؛ اما به شرطی که به خانواده‌ها فشار نیاید. اسلام برای برگزاری جشن عروسی آدابی را معرفی کرده است که به بعضی از آن‌ها اشاره می‌کنیم:

(۱) اعلام عروسی و دادن ولیمه

(۲) برگزاری مراسم عروسی در شب

(۳) شادی در مراسم عروسی با رعایت مقررات و احکام شرعی

بیاییم جوانان را به برگزاری مراسم جشن عروسی ساده تشویق کنیم و در حد توان مالی خود، آنان را یاری دهیم تا پس از ازدواج گرفتار بدهکاری و مشکلات مالی نشوند. بدانیم خداوند بزرگ میانه‌روی در مخارج زندگی را دوست دارد و اسراف را گناه بزرگی می‌داند. در وصیّت امیرمؤمنان حضرت علی (علیه السلام) به حضرت امام حسین (علیه السلام) آمده است: «پسرم در مخارج زندگی میانه رو باش.»

آنچه باید به فرزندانمان بیاموزیم

- در جاهای خلوت رفت و آمد نکنند.
- از افراد غریبه و ناشناس چیزی نگیرند یا خوراکی قبول نکنند.
- اگر نشانی منزل خود را فراموش کرده باشند، به پلیس مراجعه کنند.
- فرزندانمان باید بدانند که احتیاط، شرط درست زندگی کردن است و بی‌احتیاطی هم مشکلاتی را برای آنان و خانواده‌شان ایجاد می‌کند.

■ چنانچه دچار مشکل یا مزاحمتی شدند، فوری با پلیس ۱۱۰ تماس بگیرند.



شاید برای شما پیش بیاید که مجبور شوید فرزندان خود را در خانه تنها بگذارید یا آنان مجبور باشند تنها از منزل خارج شوند.

در این باره آموزش‌های لازم را به فرزندان بدهید و این نکته‌ها را نیز به هر یک از آنان یادآور شوید:

■ در خانه را به روی افراد نا آشنا باز نکنند.

■ اگر فرد نا آشنایی با آنان تماس گرفت به سؤال‌های او پاسخ ندهند و اطلاعات خانوادگی را در اختیارش نگذارند.





خرما، خوراکی فصل سرما

انسان از چهار هزار سال پیش، خرما را می‌شناخت و آن را مصرف می‌کرد. خرما میوه‌ای پرانرژی است. پروتئین، ویتامین، قند و مواد دیگر دارد که برای بدن لازم است. قندی که در خرما وجود دارد، به راحتی در بدن جذب می‌شود. برای جذب مواد قندی در بدن ویتامین «ث»، فسفر و قند نیاز است که هر سه در خرما وجود دارد. به همین سبب هضم خرما در بدن خیلی آسان است. ویتامین‌های «آ»، «ب»، «ب۱»، «ب۲» و «دی» هم در خرما وجود دارد. هر یک از این ویتامین‌ها، کار مخصوصی در بدن انجام می‌دهند. نبودن هر کدام از آن‌ها باعث بیماری و ضعف شدن بدن می‌شود. خرما در بدن انرژی و گرما تولید می‌کند، در نتیجه، نیروی بدن زیاد می‌شود. این میوه برای ورزشکارها، کودکان و کسانی که ضعیف هستند، مفید است. خرما برای سرماخوردگی و گلو درد هم مؤثر است. برای درمان گلودرد، چند عدد خرما را در آب بجوشانید. این جوشانده را هر روز بخورید. جوشانده‌ی خرما باعث می‌شود که گلو درد زودتر خوب شود. با خرما غذاهای ساده، خوشمزه و پرانرژی درست می‌کنند. خرما پلو، حلوی خرما و تخم مرغ با خرما غذاهای پرانرژی هستند.

خواص گیاهان و مواد غذایی

فایده‌های کشمش و تهیه نان کشمشی

تهیه شیرینی «نان کشمشی»

مواد لازم:

آرد	۱/۵ پیمانه
شکر	۱ پیمانه
تخم مرغ	۲ عدد
کشمش	۵۰ گرم
روغن جامد	۴ قاشق غذاخوری
وانیل	۱ قاشق چای خوری

روش تهیه: برای تهیه نان کشمشی سه مرحله را به دقت باید در نظر داشت:

- نخست سفیده و زرده‌ی تخم مرغ را از هم جدا کنید. سفیده را خوب هم بزنید؛ به طوری که اگر ظرف را برگردانید از ظرف نریزد. آن‌گاه زرده را جداگانه خوب هم بزنید تا سفید رنگ شود.
- شکر و روغن جامد را با هم مخلوط کنید و خوب هم بزنید تا کرم رنگ شود. بعد زرده را به شکر و روغن اضافه کنید. آن‌گاه سفیده را اضافه کرده و بعد آرد را به مایه اضافه کنید و با قاشق چوبی آرام هم بزنید. در آخر وانیل و کشمش را به مایه اضافه کنید.
- کاغذ کف سینی شیرینی پزی را خوب چرب کنید. با قاشق غذا خوری از مایه بردارید و با فاصله در کف سینی بریزید. سینی را در طبقه‌ی وسط فر با حرارت ۳۰۰ درجه و به مدت ۲۰ دقیقه قرار دهید. بعد از پخت، شیرینی‌ها را از کاغذ جدا کنید و در ظرف شیرینی بچینید.

کشمش مغذی و انرژی زا است. رشد کودکان را سریع می‌کند. کلسیم و فسفری که کودکان برای رشد و استخوان بندی نیاز دارند در کشمش وجود دارد. کشمش برای کودکان ضعیف و کم خون بسیار مفید است. کشمش به مقدار کافی آهن، منگنز، فسفر و پتاسیم دارد. اشتها آور است و سم‌های بدن را به خوبی دفع می‌کند. برای بیماری‌هایی مانند: نقرس، ناراحتی‌های کبدی و رماتیسم بسیار مفید است. همچنین برای بانوان باردار و افراد سالمند که نیروی جسمانی ضعیف و بدنی رنجور دارند، انرژی زا است. کشمش دارای ویتامین‌های «آ»، «ب۱»، «ب۲» است و بدن را گرم نگاه می‌دارد. امام صادق (علیه السلام) می‌فرماید: «کشمش عصب را تقویت می‌کند و کسالت را می‌برد و روح و روان را جلا می‌دهد.»



حکایت

بهلول و داروغه

روزی داروغه‌ی بغداد، برای عده‌ای صحبت می‌کرد. بهلول هم در میان آن عده بود. او به حرف‌های داروغه گوش می‌داد. داروغه می‌گفت: «من آن قدر زیرک و باهوش هستم که هیچ کسی نتوانسته مرا گول بزند.» بهلول بلند شد و با خنده گفت: «گول زدن تو کار آسانی است؛ اما به زحمت آن نمی‌ارزد.» داروغه گفت: «چون تو نمی‌توانی مرا گول بزنی، این حرف را می‌زنی.» بهلول جواب داد: «افسوس که کار مهمی دارم و باید بروم. اگر کار مهمی نداشتم، همین حالا تو را گول می‌زدم.» داروغه گفت: «می‌توانی بروی و کار خود را انجام بدهی، من می‌دانم که تو هرگز نمی‌توانی مرا گول بزنی، برای همین، منتظر می‌مانم.» بهلول قبول کرد و گفت: «همین جا منتظر باش، من فوری برمی‌گردم.» بهلول این را گفت و رفت؛ اما دیگر برگشت. داروغه پس از چند ساعت انتظار، فهمید که بهلول او را گول زده است.



آیا می‌دانید

■ چرا بهتر است لیمو ترش را با پوست مصرف کنیم؟

زیرا پوست لیمو:

- ◀ ۵ تا ۱۰ برابر بیشتر از خود آب لیمو دارای ویتامین است.
- ◀ ضد سرطان است.
- ◀ برای سلامت استخوان‌ها مفید است.
- ◀ به تنظیم فشار خون کمک می‌کند.
- ◀ ضد جوش و آکنه است.
- ◀ به سلامت و بهداشت دهان کمک می‌کند.
- ◀ ضد عفونت، کیست، تومور (عده) و انگل است.
- ◀ وزن بدن را کاهش می‌دهد.
- ◀ منبع غنی از ویتامین ث (C) است.



■ نه ماده‌ی غذایی و خوراکی خطرناک و گشونده

- | | |
|-------------------------------|------------------------------|
| (۱) بادام تلخ | (۲) برنج مانده |
| (۳) نمک | (۴) روغن پالم |
| (۵) سیب زمینی سبز | (۶) جگر چرب |
| (۷) تزئینات روی کیک های تولد | (۸) ذرت بو داده در مایکروویو |
| (۹) خوراکی‌هایی با رنگ مصنوعی | |



■ ویتامین آ (A) مصرف کنیم تا پوست سالمی داشته باشیم:

◀ آنبه، کلم بروکلی، هویج، کدو حلوائی، جگر گاو، زردآلو و کاهو منبع ویتامین «آ» هستند.

◀ مصرف ویتامین آ، لک و چین و چروک صورت را از بین می‌برد و موجب لطافت، نرمی و شادابی پوست می‌شود.



حضرت امام جواد (علیه السلام):

کسی که عمه‌ام را در شهر قم زیارت کند، بهشت برای او واجب شود. (سفینه البحار، ج ۲، ص ۳۷۶)

پیروزی انقلاب اسلامی ایران

روز سرنوشت فرا رسید. در ۲۲ بهمن ۱۳۵۷، نظام پوسیده‌ی ستم شاهی فرو ریخت. ریشه‌های فاسد دودمان سیاه پهلوی از این کشور اسلامی کنده شد.

در ۲۲ بهمن ۱۳۵۷ جنگ خونین مسلحانه بین مردم و نیروهای طرفدار رژیم پهلوی صورت گرفت. سرانجام با تسلیم کلیه‌ی نیروهای امنیتی شاه و پیروزی مردم ایران، رژیم ستم‌شاهی متلاشی شد.

مبارزه‌ی پانزده ساله‌ی ملت مسلمان ایران به رهبری امام خمینی (رحمت الله علیه) به ثمر رسید. با سرنگونی نظام ۲۵۰۰ ساله‌ی شاهنشاهی، انقلاب شکوهمند اسلامی ایران پیروز شد.

با پیروزی انقلاب اسلامی، تغییرات زیادی در داخل کشور و جهان ایجاد شد که مهم‌ترین آن‌ها عبارت‌اند از:

- میل و علاقه‌ی مردم به ارزش‌های اسلامی
- توجه بیشتر به اصل امامت و ولایت فقیه
- فعال شدن حوزه و دانشگاه در بخش‌های علمی و اجتماعی
- وحدت میان حوزه و دانشگاه
- حضور فعال و مداوم زنان در انقلاب و بالا رفتن مقام زن
- مبارزه با استکبار
- مطرح شدن اسلام در جهان به عنوان قدرتی مهم و مؤثر

دهه‌ی فجر انقلاب اسلامی، به روزهای دوازدهم تا ۲۲ بهمن گفته می‌شود. امام بزرگوار، بعد از تبعید ۱۵ ساله، در روز ۱۲ بهمن سال ۱۳۵۷ به ایران وارد شد. سلطنت پهلوی در ۲۲ بهمن ماه سقوط کرد و انقلاب اسلامی ایران به پیروزی رسید.

در روز چهارم بهمن ۱۳۵۷ برای جلوگیری از ورود امام خمینی (رحمت الله علیه) به ایران، به دستور رژیم شاه، ارتش فرودگاه مهرآباد را به اشغال خود درآورد. در پنجم بهمن ۱۳۵۷ دولت بختیار سه روز فرودگاه‌های کشور را بست.

در روز نهم بهمن ۱۳۵۷ فرودگاه برای ورود امام خمینی (رحمت الله علیه) باز شد. این کار

شانزده روز پس از فرار شاه از کشور، امام خمینی (رحمت الله علیه) رهبر کبیر انقلاب به ایران آمدند. با ورود امام، رژیم شاه در وضعیت بسیار بدی قرار گرفت. از یک سو بختیار به عنوان نخست‌وزیر شاه، امید چندانی به حمایت ارتش نداشت. از سوی دیگر مردم، آتش انقلاب را شعله‌ورتر کرده بودند. ارتش هم کم‌کم داشت به مردم می‌پیوست.



با اعتصاب‌ها و راه‌پیمایی مردم که خواستار باز شدن فرودگاه مهرآباد بودند، انجام شد و دولت بختیار مجبور به بازگشایی فرودگاه شد.

در روز ۱۲ بهمن ۱۳۵۷ ساعت ۹ و ۲۷ دقیقه و ۳۰ ثانیه حضرت امام خمینی (رحمت الله علیه) پس از پانزده سال تبعید پای بر خاک ایران گذاشتند. فرمانداری نظامی بر اثر فشار مردم راه‌پیمایی و تظاهرات را برای سه روز آزاد اعلام کرد.

ملت ایران که تصمیم تاریخی خود را برای رسیدن به استقلال گرفته بود، در آن روزها، یک صدا فریاد «استقلال، آزادی، جمهوری اسلامی» سر می‌داد.

در بهمن ماه ۵۷، رهبر کبیر انقلاب، پس از سال‌ها دوری، قدم بر خاک گلگون میهن گذاشت. با ورود ایشان استقلال و آزادی نصیب امت خداجوی شد. بهمن ۵۷ طلوع دوباره‌ی اسلام ناب محمدی (صلی الله علیه و آله و سلم) برای ایرانیان بود.



نکته‌های خانه‌داری

راز و نیاز

الهی! اگر من را آزمایش می‌کنی، تحمل و صبر مرا نیز زیاد کن.
 اگر می‌بخشایی، ظرفیت مرا افزایش ده تا به غرور مبتلا نشوم.
 خدایا! لحظه‌ای من را به حال خود رها نکن.
 خداوندا! توبی‌نیازی و تنها تو پاسخگوی نیاز نیازمندان هستی.
 پروردگارا! سعادت دنیا و آخرت را نصیب ما و عزیزانمان بگردان.
 آمین یا رب العالمین.



روش پخت سریع سیب زمینی

■ اگر سیب زمینی را سوراخ سوراخ کنید و در آب جوش بیندازید، سریع تر پخته می‌شود.

رفع تندی غذا

■ اگر غذای شما با ریختن فلفل زیاد در آن خیلی تند شده باشد، چند دقیقه قبل از آنکه غذا را از روی حرارت بردارید، آب یک لیموترش تازه را به آن اضافه کنید و خوب هم بزنید. تندی غذا از بین می‌رود.

راه جلوگیری از پلاسیدگی کاهو و کرفس

■ نخست کمی آب لیمو در آب سرد بریزید و کاهو یا کرفس را در آن خیس کنید. بعد برای چند ساعت در یخچال قرار دهید تا تازگی خود را به دست آورد.

■ اگر پلو بیش از حد جوشیده باشد، دو تا سه قاشق غذاخوری آب لیمو به آن اضافه کنید تا از خراب شدن آن جلوگیری شود.



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

سؤال: آیا بانوان می‌توانند حمد و سوره نمازهای صبح و مغرب و عشاء را بلند بخوانند؟
جواب: می‌توانند بلند یا آهسته بخوانند، ولی اگر نامحرم صدایشان را می‌شنود، بهتر است آهسته بخوانند.

■ ■ ■

سؤال: آیا یک بار گفتن تسبیحات اربعه در رکعت سوم و چهارم نماز کافی است؟
جواب: کافی است، هر چند احتیاط این است که سه مرتبه گفته شود.

■ ■ ■

سؤال: تعداد تسبیحات اربعه در نماز سه مرتبه است، ولی فردی سهواً چهار بار گفته است، آیا نماز او در پیشگاه خداوند مقبول است؟
جواب: اشکال ندارد.

خانواده‌ی خوشبخت

■ هر چند وقت یک بار، با دادن هدیه‌ای او را خوشحال کنیم، تا بداند که به یادش هستیم و او را دوست داریم.
 ■ در موضوعات مختلف با او صحبت و مشورت کنیم.
 ■ سالگرد ازدواج خود را فراموش نکنیم.
 ■ زمانی که همسرمان ناراحت است، کنار او بنشینیم. به او بگوییم نگران چیزی نباشد و ما همیشه در کنارش هستیم.
 ■ اگر رفتار ما با همسرمان خوب باشد، رفتار او هم با ما خوب خواهد بود و زندگی خوشبختی خواهیم داشت.
 ■ آنچه همسرمان نیاز دارد در حدّ توان، برایش فراهم کنیم.

■ اگر می‌خواهیم کانون زندگی خانوادگی ما همیشه گرم و با صفا باشد یا میان ما و همسرمان عشق و محبت برقرار شود، این نکته‌ها را در زندگی به کار بگیریم:
 ■ با دقت به حرف‌های همسر خود گوش دهیم.
 ■ گاهی برای همسر خود گل بگیریم، حتی اگر یک شاخه باشد.
 ■ در زمان‌های مناسب به او بگوییم، دوستش داریم.
 ■ همیشه تولدش را به یاد داشته باشیم و با هدیه‌ای این روز را به او تبریک بگوییم.
 ■ در نزد دیگران و به ویژه اعضای خانواده به او احترام بگذاریم.



