



وزیر آموزش و پرورش
سید محمد بطحایی



* دانش آموزان در حوزه‌ی تعلیم و تربیت با یادگیری خود، به زندگی معنا می‌بخشند.

معاون وزیر و رئیس سازمان نهضت سوادآموزی
شاپور محمد زاده



* ایران قبل از انقلاب در مباحث علمی رتبه ۵۲ را داشت و اکنون رتبه ما ۱۶ جهان است و در تولید علم رتبه ۱۱ جهان را داریم.

فرصت دوم

نشریه‌ی ویژه‌ی نوسوادان
شماره پروانه انتشار نشریه:
۷۹۴۴۸

ماهنامه‌ی آموزشی و فرهنگی سازمان نهضت سوادآموزی

■ خرداد ۱۳۹۸ ■ رمضان - شوال ۱۴۴۰ ■ سال پنجم ■ شماره ۵۷



امام خمینی (رحمت الله علیه):
برای مبارزه با بی‌سوادی لازم است تمام بی‌سوادان برای یادگیری و تمام خواهران و برادران باسواد برای یاد دادن به پا خیزند.

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



شبی برتر از هزار ماه

در این شب، همه‌ی حوادث سال آینده به امام زمان (عجل الله تعالی فرجه الشریف) ارائه می‌شود.

شب قدر از شب‌های با عظمت و با اهمیت سال است. دلیل فضیلت این شب بر دیگر شب‌ها، عبارت‌اند از:

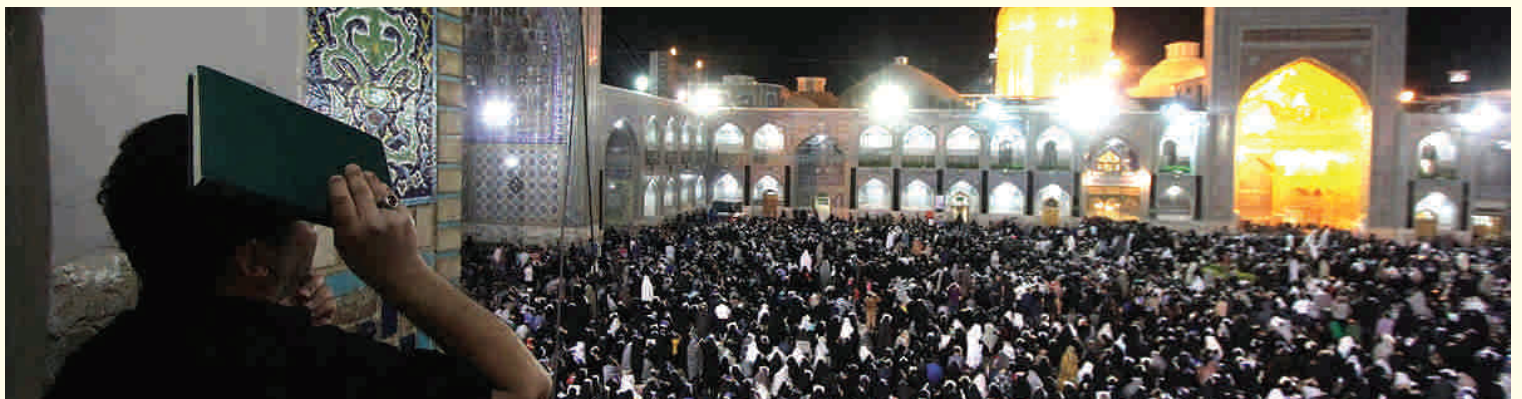
- شب قدر، قلب ماه مبارک رمضان است.
- گناهان انسان در صورت توبه، بخشیده می‌شوند.
- شب قدر، از هزار ماه برتر و بالاتر است.
- شب قدر، سرور سایر شب‌های ماه مبارک رمضان است.

خداوند در سوره‌ی قدر می‌فرماید: «ما قرآن را در شب قدر نازل کردیم.» بنابراین در ماه مبارک رمضان، شب با برکتی به نام شب قدر وجود دارد که قرآن در آن شب، نازل شده است.

«قدر» در لغت به معنای اندازه و تقدیر است. شب قدر، به این دلیل قدر نامیده می‌شود که تقدیر و سرنوشت یک ساله‌ی انسان‌ها در آن شب تعیین می‌شود.

خداوند برای عظمت شب قدر می‌فرماید: «لَيْلَةُ الْقَدْرِ خَيْرٌ مِنْ أَلْفِ شَهْرٍ» شب قدر از هزار ماه بهتر است.

شب قدر، از شب‌های نیمه‌ی دوم ماه مبارک رمضان است و بر اساس روایت‌ها یکی از شب‌های نوزدهم یا بیست و یکم و به احتمال زیادتر، بیست و سوم ماه مبارک است. در این شب، کارهای خیر و شر مردم، تولد، مرگ، روزی، حج، طاعت، گناه و هر حادثه‌ای که در طول سال از روی اراده، دعا و شایستگی انسان اتفاق می‌افتد، تعیین می‌شود. عبادت در شب قدر، فضیلت فراوان دارد. بهره‌برداری مناسب در این شب در سرنوشت یک ساله‌ی ما، بسیار مؤثر است.



اولین شهید محراب

بود، ضربتی بر فرق مبارک آن حضرت وارد کرد. خون از سر حضرت در محراب جاری شد و محاسن شریفش را رنگین کرد.

در این حال، آن حضرت فرمود: «به خدای کعبه سوگند که رستگار شدم.»

حضرت علی (علیه السلام) در آخرین لحظه های زندگی نیز به فکر صلاح و سعادت مردم بود و به فرزندان و بستگان و همه ی مسلمانان چنین وصیت فرمود:

«شما را به پرهیزکاری سفارش می کنم و به اینکه کارهای خود را منظم کنید. همواره در فکر اصلاح بین مسلمانان باشید. نماز را بسیار گرامی بدارید که ستون دین شماست. یتیمان را فراموش نکنید. حقوق همسایگان را مراعات کنید و قرآن را برنامه ی عملی خود قرار دهید.»

حضرت علی (علیه السلام) در بیست و یکم ماه رمضان به شهادت رسیدند. در نجف اشرف به خاک سپرده شدند و مزار ایشان زیارتگاه عاشقان حق و عدالت شد.

بهترین راهنماست. او قرآن ناطق است. هیچ کسی قدر آن حضرت را ندانست تا زمانی که در مسجد و محراب به خون غلتید. او به هنگام خشم بر دشمنان خدا بسیار قاطع و سختگیر بود، ولی در برابر کودک یتیم، آن قدر فروتن و مهربان بود که بر روی خاک می نشست و دست مهربانی بر سر او می کشید و می فرمود: «بر هیچ چیزی مثل کودکان یتیم آه نکشیده ام.»

این مُلجَم، مأمور قتل آن حضرت شد. او در شب نوزدهم ماه مبارک رمضان همراه چند نفر در مسجد کوفه نشست. آن شب حضرت علی (علیه السلام) در خانه دخترشان مهمان بودند و از واقعه ی صبح خبر داشتند. وقتی موضوع را با دخترشان در میان گذاشتند، اُمّ کلثوم گفت: «فردا جَعده را به جای خود به مسجد بفرستید.» حضرت علی (علیه السلام) فرمود: «از قضای الهی نمی توان گریخت» و آماده ی رفتن به مسجد شدند. این مُلجَم، در حالی که حضرت علی (علیه السلام) در سجده

یکی از تلخ ترین حادثه ها برای مسلمانان، شهادت حضرت علی (علیه السلام) بود. شهادت ایشان در راه برقراری عدالت بود. با شهادت آن بزرگوار، اسلام تنها نگهبان دلسوز و یگانه حامی واقعی خود را از دست داد. مسلمانان از برکت وجود پیشوایی محبوب، رهبر و امامی عادل و مهربان محروم شدند. ضربه ی «ابن مُلجَم مرادی» ضربه ای بود که بر پیکر اسلام و همه ی اهداف عالی انسانی زده شد.

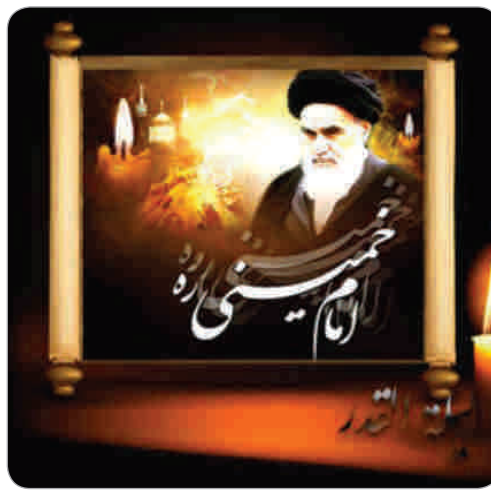
بیست و یکم ماه رمضان سالروز شهادت بزرگ مردی است که برای آمدنش، خانه ی خدا شکافت. فرق مبارک آن حضرت را به دلیل کینه و دشمنی شکافتند. آن حضرت، اولین شهید محراب است. ایشان در بهترین لحظه و مکان بر روی زمین دعوت حق را لبیک گفتند. زمانی که گفتند «به خدای کعبه رستگار شدم» گویی عالمی در غم فرو رفت.

امام علی (علیه السلام)، امام معصوم و انسان کاملی است که رفتار و سخنان او برای ما،

قدرت های جهان دعوت می کردند و به آنان وعده های پیروزی می دادند.

ایشان معتقد بودند مردم وقتی آگاه و متحد شوند، هیچ نیرویی نمی تواند در برابر آنان ایستادگی کند. آن حضرت در مورد نقش مردم در انقلاب اسلامی فرموده اند: «بدون شک رمز دوام انقلاب اسلامی، همان رمز پیروزی است و رمز پیروزی، ملت است.» بارها به مسئولان تأکید می کردند که بیشترین تلاششان رسیدگی به کارهای مردم باشد. امام (رحمت الله علیه) مانند پدری دلسوز، از مردم حمایت می کردند. مردم نیز علاقه ی شدیدی به ایشان داشتند و همیشه راهنمایی ها و فرمان های ایشان را با جان و دل می پذیرفتند و انجام می دادند. این پیوند امام و ملت در جریان مبارزه برای سرنوشتی شاه و دفاع از خاک ایران در برابر حمله ی صدام به ایران بیشتر آشکار بود.

عزاداری پرسوز و تشییع جنازه ی با شکوه و بی نظیر مردم برای امام خمینی (رحمت الله علیه) نیز در واقع قدردانی آنان از رهبرشان بود. رهبری که همه چیز خود را وقف مردم کرده بود و با همه ی وجود به مردم ایران و مسلمانان و مستضعفان جهان علاقه داشت.



خدا و ایمان در همه ی کارهای آن بزرگوار مشاهده می شد. ایشان به این آیه ی قرآن اطمینان داشت که می فرماید: «ای کسانی که ایمان آورده اید! اگر (آیین) خدا را یاری کنید، شما را یاری و گام هایتان را استوار می کند. (سوره ی محمد، آیه ی ۷)

به همین دلیل بود که در جریان مبارزه با رژیم پهلوی هیچ گاه ناامید نشدند. در رویارویی با ستیزه جویی های آمریکا ترس نداشتند. ایشان قدرت اصلی را پروردگار و او را پشتیبان و یاری دهنده ی خود و مردم می دانستند. امام خمینی (رحمت الله علیه) با توکل به خدا، ملت های جهان را نیز به مقاومت در برابر آمریکا و دیگر

سالگرد رحلت پیرجماران

حضرت امام خمینی (رحمت الله علیه) رهبری بزرگ، شخصیتی مردمی و ساده زیست، دشمن ظالم و یاور مظلوم بودند. با وجود گذشت ۲۹ سال از رحلت حضرت امام، یاد ایشان همچنان در دل ها زنده است.

۱۴ خرداد ۱۳۶۸ یکی از روزهای غمبار و تلخ برای مردم ایران است؛ زیرا در این روز مردم رهبر دوراندیش خود را از دست دادند. امام خمینی (رحمت الله علیه) تأثیر زیادی بر سرنوشت و تاریخ کشور ما داشتند.

امروزه در جهانی که پر از ظلم و بی عدالتی است، رهنمودهای ایشان راهنمای مردم است. این مرد بزرگ، دستورهای اسلامی را بهترین عامل برای مبارزه با ستمگران می دانستند. از ویژگی های آشکار ایشان شجاعت و قاطعیت در مبارزه با دشمنان داخلی و مستکبران جهانی بود. این خصوصیت ایشان برخاسته از روح بزرگ و اعتقاد زیاد به خداوند بود، به طوری که اعتقاد به

«هر کسی برای خشنودی خدا از بیماری عیادت کند و آن بیمار برای او چیزی از خدا درخواست کند، خداوند خواسته‌ی او را اجابت می‌کند.»
پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم)

سبک زندگی اسلامی - ایرانی

آداب عیادت از بیماران

امام علی (علیه السلام) فرمود: «عیادتی درست است که دستت را بر بازوی بیمار بگذاری و زود بر خیزی چون عیادت کننده‌ی پرحرف برای بیمار از بیماری وی آزردهنده‌تر است.»

مواردی که باید هنگام عیادت بیماران رعایت کنیم عبارت‌اند از:

۱) انتخاب زمان مناسب: زمان عیادت باید مناسب باشد. صبح زود، هنگام ظهر یا اواخر شب، زمان‌های مناسبی برای عیادت از بیمار نیستند. باید وقت خود را با بیمار تنظیم کنیم، نه این که هر زمان که می‌خواهیم به دیدار بیمار برویم. بنابراین قبل از این که به ملاقات او برویم، حتماً با بستگانش تماس بگیریم و از آمادگی او با خبر شویم.

۲) رعایت بهداشت فردی: قبل از رفتن به منزل بیمار، سعی کنیم لباسی تمیز و مرتب با رنگ شاد بپوشیم. تمیزی و مرتب بودن، نشان‌دهنده‌ی علاقه‌ی ما به بیمار است. البته در استفاده از نوع عطر دقت کنیم و هنگام ملاقات بیمار، از عطر و مواد آرایشی استفاده نکنیم، زیرا ممکن است برای بیمار ضرر داشته باشد.

۳) تهیه هدیه: هنگام عیادت بیمار شیرینی، میوه و یا آنچه مورد علاقه‌ی او است، ببریم.

۴) رعایت آداب معاشرت: با بیمار دست بدهیم و او را بغل کنیم (جز در مواردی که برای او ضرر دارد یا از نظر پزشکی امکان سرایت بیماری باشد) فاصله گرفتن از بیمار و ترس از سرایت بیماری که مسری نیست، توهین محسوب می‌شود و ممکن است در روحیه‌ی او اثر بد بگذارد.

۵) احوالپرسی: به هنگام احوالپرسی بهتر است خیلی طبیعی با بیمار برخورد کنیم و از گرفتن حالت‌های غمگین یا ترخم پرهیزیم و حتی طوری وانمود کنیم که گویی او بیمار نیست.

۶) همراه بودن با بیمار: در طول مدت عیادت از بیمار هیچ کاری غیر از صحبت کردن با او و گوش دادن به سخنان او انجام ندهیم.

۷) گفتار مناسب: از زیاد صحبت کردن یا شوخی‌های بی‌مورد پرهیزیم. همچنین استفاده از کلمات منفی، صحبت از بیماری‌های دیگران، سؤال درباره‌ی میزان درد بیمار، انتقاد از دارو و درمان، کارکنان بیمارستان، هزینه‌های درمان و ... دوری کنیم. سخنانی بگوییم که در روحیه‌ی بیمار تأثیر مثبت بگذارد و او را شاد کند.

۸) مدت زمان: سعی کنیم ملاقات خود را بیش از حد طولانی نکنیم.

۹) رعایت حال بیمار: تا آنجایی که ممکن است از بردن کودکان یا افراد مریض نزد بیمار خودداری کنیم. کودکان علاوه بر این که ممکن است زودتر از بزرگسالان به بیماری مبتلا شوند، باعث برهم زدن نظم و سکوت اتاق بیمار نیز می‌شوند.

۱۰) دعا برای سلامت بیمار: در حضور بیمار برای سلامت او دعا کنیم و از خدا بخواهیم هر چه زودتر، تندرستی‌اش را به او برگرداند.

درباره‌ی عیادت از بیماران روایت‌های بسیار نقل شده است. پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) فرموده‌اند: «هر کسی بیماری را عیادت کند، پیام‌آوری از آسمان او را به اسم ندا می‌دهد که پاک شدی و با این کار بهشت را جایگاه خود قرار دادی، همچنین امام صادق (علیه السلام) فرموده‌اند: «هر کسی به عیادت بیماری برود، هفتاد هزار فرشته او را همراهی می‌کنند و برای او آموزش می‌خواهند تا به جایگاه خود بازگردد.»



روایت است: پیامبر گرامی اسلام هر بار که از کوچه‌ای می‌گذشت، شخصی یهودی از پشت بام بر سر آن حضرت خاکستر می‌ریخت. یک روز که رسول اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) به اتفاق یاران از آن کوچه عبور کردند، از ریختن خاکستر خبری نشد. پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) از همراهان پرسیدند: این دوست ما کجاست؟ همراهان پاسخ دادند: کدام دوست؟ فرمودند: همان کسی که روی سر ما خاکستر می‌ریخت. یاران با تعجب گفتند او یهودی است و همیشه به شما توهین می‌کند! پیامبر فرمودند: «او کجاست؟» عرض کردند: بیمار است. فرمودند: «برویم، از او عیادت کنیم.» وقتی پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) وارد منزل مرد یهودی شد؛ آن مرد با شرمندگی از بستر برخاست، شهادتین را بر زبان آورد و مسلمان شد.

عیادت، آدابی دارد که اگر درست اجرا نشود، نه تنها در روحیه‌ی بیمار تأثیر مثبت ندارد، بلکه باعث کسالت بیشتر او می‌شود. همان طور که پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمودند: «پر آجرتین عیادت‌کننده کسی است که کمتر نزد بیمار بنشیند.»

آشنایی با بیماری آنفلوانزا



پیشگیری از آنفلوانزا

با رعایت چند نکته‌ی ساده می‌توان از این بیماری پیشگیری نماییم:

■ سعی کنیم در این فصل از حضور در مکان‌های شلوغ خودداری کنیم یا از تماس‌های نزدیک مانند دست دادن و روبوسی کردن خودداری کنیم.

■ از کسانی که به آنفلوانزا مبتلا هستند دوستانه درخواست کنیم هنگام عطسه و سرفه کردن از دستمال برای گرفتن جلو بینی و دهان، استفاده کنند، زیرا آنچه ما را دچار این بیماری می‌کند، ترشح‌های آلوده است.

■ اگر احتمال می‌دهیم که در فصل سرما بیمار می‌شویم، در آغاز این فصل از واکسن ضد آنفلوانزا استفاده کنیم.

■ ویروس آنفلوانزا یکی از مقاوم‌ترین ویروس‌هاست و تا ۲ ساعت روی سطح پوست بدن قادر به ادامه‌ی زندگی است. بنابراین حتماً دست‌های خود را مرتب با آب و صابون بشوییم و از تماس دست آلوده با چشم‌ها و دهان خودداری کنیم.

■ در این فصل از یک رژیم مقوی استفاده کنیم و خوب استراحت کنیم. با خوردن

آنفلوانزا یک بیماری عفونی و ویروسی است که بیشتر در اواخر پاییز و اوایل زمستان شایع می‌شود و بینی، گلو و ریه را گرفتار می‌کند.

آنفلوانزا با سرماخوردگی، متفاوت و نشانه‌های آن شدیدتر است. بیشتر افراد بدون نشانه‌ی بیماری خوب می‌شوند. اما بعضی وقت‌ها عفونت گوش، سینوس‌ها یا ورم کردن مجاری هوایی (برونشیت) به آن اضافه می‌شود.

مصرف مایعات، استراحت کافی و بُخور دادن برای مرطوب کردن مجرای تنفسی، به بهبود بیماری کمک می‌کنند. اما همیشه باید برای درمان آن به پزشک مراجعه کرد. به ویژه در کم‌سن و سال‌ها که نشانه‌های بیماری، شدیدتر و بیمار ضعیف‌تر است.



غذاهای مقوی و سالم و استراحت کافی، سیستم ایمنی بدن قوی می‌شود و دچار آنفلوانزا نمی‌شویم.

■ برای تقویت هرچه بیشتر سیستم ایمنی بدن، روزانه ورزش کنیم.

■ اگر در دوره‌ی بارداری هستید و ۶ ماه آخر بارداری‌تان در فصل‌های سرد است، باید واکسن آنفلوانزا بزنید.

■ اگر دچار آنفلوانزا هستیم، برای جلوگیری از ابتلای دیگران از ماسک استفاده کنیم.

■ اگر به آنفلوانزا مبتلا هستیم بهتر است در خانه بمانیم و با حضور خود در مدرسه یا محل کار، دیگران را بیمار نکنیم.

■ بدانیم فرد بیمار تا هفت روز می‌تواند ویروس بیماری را در فضا پخش کند، پس سفارش‌های بالا را تا یک هفته رعایت کنیم.

خواص گوجه سبز

این خاصیت در مغز هسته‌ی آن هم وجود دارد. برگ گوجه سبز موجب نفخ می‌شود و برای معده، مُضرات است.

مصرف بیش از حد گوجه سبز برای بدن ضرر دارد؛ زیرا در افرادی که حساسیت دارند موجب استفراغ و تشری معده می‌شود. توجه داشته باشیم، گوجه سبز را قبل از خوردن خوب بشوییم و بعد مصرف کنیم.

گوجه سبز، دارای ویتامین‌های «ب»، «ث» و املاح زیادی از قبیل: آهن، کلسیم، فسفر، پتاسیم و سدیم است. این میوه برای اعصاب مفید است و موجب تسکین التهاب کیسه‌ی صفرا می‌شود. نوع درشت آن، درمان خوبی برای ضعف اعصاب و کم‌خونی است. مصرف آن کار کلیه‌ها را تنظیم می‌کند. مصرف جوشانده‌ی ۲۵ تا ۳۰ گرم برگ درخت گوجه سبز، کرم معده را از بین می‌برد.



سخنان آموزنده

نصیحت مولانا

در این عمری که می دانی
فقط چندی تو مهمانی
به جان و دل تو عاشق باش،
رفیقان را مراقب باش
مراقب باش تو به آنی،
دل موری نرنجانی
که در آخر تو می مانی و
مشتی خاک که از آنی
دِلا، یاران سه قسمند، گر بدانی
زبانی اند و نانی اند و جانی،
به نانی نان بده از در برانش
محبت کن به یاران زبانی
و لیکن یار جانی را نگه دار
به پایش جان بده تا می توانی

دنیای زیبا

چه زیبا می شد این دنیا،
اگر شاه و گدا کم بود
اگر بر زخم هر قلبی
همان اندازه مَرهم بود

چه زیبا می شد این دنیا
کمی هم با وفا باشیم
نباشد روزگاری که
نمک بر زخم هم باشیم

چه زیبا می شد این دنیا
نیاید اشک محرومی
زمین و آسمان لرزد
ز آه درد مظلومی

چه زیبا می شد این دنیا
شود کینه ز دل ها گم
همی بشکستن دل ها
نگردد عادت مردم



آیا می دانید

■ زمان مناسب مصرف بعضی از میوه ها و دیگر خوراکی ها چه وقت است ؟



■ موز

خوردن موز، وقت ناهار، سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند و برای پوست مفید است، اما در وقت شام، موجب اختلال در هضم غذا می شود.



■ سیب

خوردن سیب، هنگام صبحانه، قند و چربی خون را کاهش می دهد، اما هنگام شام، موجب دشواری هضم غذا و افزایش اسید معده می شود.



■ پرتقال

خوردن پرتقال هنگام صبحانه، موجب سوزش و تورم معده می شود، اما در عصر، به هضم غذا کمک و سوخت و ساز بدن را زیاد می کند.



■ سیب زمینی

مصرف سیب زمینی به هنگام صبحانه، چربی بدن را کم و مواد معدنی بدن را زیاد می کند، اما وقت شام، موجب افزایش وزن بدن می شود.



با فرزندان خود چگونه رفتار کنیم؟

والدین عزیز! برای اینکه فرزند موفقی داشته باشیم، باید وظایف مهم و سنگینی را بر عهده بگیریم. اینجا به نکته‌هایی در این باره اشاره می‌کنیم:



■ هنگام صحبت کردن با فرزند، آرامش خود را حفظ کنیم. مطمئن باشیم محیط آرام و دور از عصبانیت، بهتر نتیجه می‌دهد و اثر بیشتری به همراه دارد.

■ همیشه جلسه‌ی خانوادگی تشکیل دهیم و درباره‌ی مسایل خانوادگی، بحث و گفت و گو کنیم و به فرزندان نیز اجازه دهیم نظرهای خود را بیان کنند.

■ به کودک خود، اعتماد به نفس، امیدواری و شجاعت انجام کارهای سخت را بیاموزیم.
■ در برابر رفتار نادرست فرزندان، صبور باشیم و هیچ وقت شکیبایی خود را از دست ندهیم.
■ با فرزندان ارتباط صحیح برقرار کنیم. در این صورت او مسئولیت پذیر بار می‌آید و لیاقت و شایستگی خود را بهتر نشان می‌دهد.
■ برای احساسات کودکان خود، ارزش قایل شویم و آنان را به خاطر نشان دادن احساساتشان، سرزنش نکنیم.

■ مستقل بار آمدن و متکی به خود بودن را در فرزندان تقویت کنیم. اجازه دهیم با مشورت برای مشکلش راه حل پیدا کند، نه اینکه نظر خود را به او تحمیل کنیم.
■ چنانچه رفتار درست و پسندیده‌ای از فرزندان سرزد، او را تشویق کنیم و به او آفرین بگوییم.
■ به فرزندان خود اجازه دهیم در مسئولیت‌های خانه و خانواده، مشارکت فعال داشته باشند.



خواص گیاهان و مواد غذایی

خواص کرفس

کرفس کلیه و مثانه را تمیز و از تولید سنگ کلیه و مثانه جلوگیری می‌کند. پتاسیم موجود در ساقه‌های کرفس ادرار آور است. کرفس برای درمان نقرس نیز مفید است. مصرف آن بوی بد دهان را از بین می‌برد. تقویت کننده‌ی معده، اعصاب و قلب است.
کرفس به سبب دارا بودن فسفر، هوش را زیاد و حافظه را تقویت می‌کند. اگر مادران شیرده کرفس میل کنند شیر آنان زیاد می‌شود. این گیاه همچنین جزو ده ماده‌ی غذایی است که در معالجه‌ی سرطان مؤثرند.
روغن موجود در کرفس مجاری کلیه را باز می‌کند و باعث می‌شود اسید اوریک، بهتر از بدن دفع شود. خوردن کرفس روده را تحریک کرده و ناراحتی‌های روده‌ای را برطرف می‌کند.

کرفس گیاهی علفی است که ارتفاع آن به ۲۰ تا ۶۰ سانتی‌متر می‌رسد. همه‌ی قسمت‌های آن به ویژه برگ‌ها و ساقه‌هایش را می‌توان مصرف کرد.



راز و نیاز

خدای مهربان من!
می دانم که تا آسمان راهی نیست؛
ولی تا آسمانی شدن راه بسیار است.
این دست‌های خالی به سوی تو بلند
می‌شود.

ما بی سلیقه‌ایم، طلب آب و نان می‌کنیم.
تو خود ای خزانة دار بخشش‌ها،
بهترین‌ها را برایمان مقدّر فرما
آمین ای مهربان‌ترین مهربانان!



نکته‌های خانه‌داری

■ نمک، سس و آب لیموی سالاد را ۱۰ تا ۱۵ دقیقه قبل از مصرف سالاد به آن اضافه کنیم، این کار سبب می‌شود شکل اولیه‌ی سالاد حفظ شود.



■ می‌توانیم سس سالاد را در ظرفی جداگانه روی میز غذا یا سفره قرار دهیم.
■ سالاد را تا هنگام صرف غذا در یخچال بگذاریم تا تازگی خود را از دست ندهد.

نکته‌های ضروری در تهیه‌ی سالاد

■ برای تهیه‌ی سالاد، از سبزی‌های تازه استفاده کنیم تا زیبایی و تازگی سالاد بیشتر شود.

■ با توجه به این که مواد لازم به صورت خام مصرف می‌شود سعی کنیم آن‌ها را بهداشتی تهیه کنیم تا بدون هر گونه میکروب باشند.

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

سؤال: بعضی از اشخاص هنگام برپایی نماز جماعت، اقدام به خواندن نماز فرادا می‌کنند، این کار چه حکمی دارد؟
جواب: این عمل اگر تضعیف نماز جماعت و اهانت و بی‌احترامی به امام جماعتی که مردم اعتماد به عدالت او دارند، محسوب شود، جایز نیست.

■ ■ ■

سؤال: آیا اقتدا به امام جماعت بدون شناخت واقعی او جایز است؟
جواب: اگر مخالف شرع نباشد، ضرری به عدالت نمی‌زند.

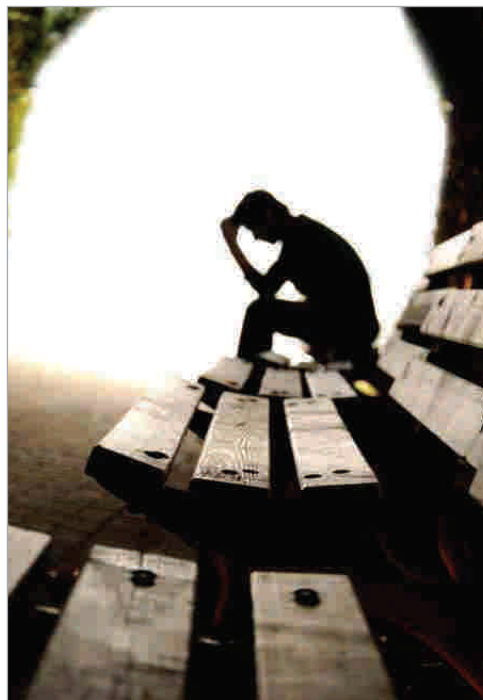
■ ■ ■

سؤال: به نظر شما معنای عدالت چیست؟
جواب: عدالت عبارت از حالت نفسانی است که باعث می‌شود انسان همیشه تقوایی داشته باشد که مانع از ترک واجبات یا انجام محرمات شرعی است و برای احراز آن حسن ظاهر، کافی است.

افسردگی و راه‌های درمان

قسمت اول

ندارد. به نقطه‌ای خیره می‌شود و اغلب اوقات فشار خونس پایین می‌آید. در درجه‌ی دوم، مدت زمان بهبود، چند ماه طول می‌کشد. در درجه‌ی سوم که بدترین نوع افسردگی است، امکان دارد شخص هیچ وقت سلامت خود را به دست نیاورد و بیماری افسردگی در او باقی بماند.



افسردگی، یک بیماری روانی است. هنگامی که بر اثر حادثه‌ای فشارهای شدید روانی به ما وارد می‌شود، سیستم بدن موادی را وارد خون می‌کند که در نتیجه، آن حادثه آرام آرام فراموش می‌شود. برای مثال وقتی با حادثه یا اتفاق نگران کننده‌ای رو به رو می‌شویم، گریه می‌کنیم. گریه به ما کمک می‌کند تا کمی آرام شویم. گذشت زمان نیز سبب می‌شود تا آن حادثه‌ها و اتفاق‌ها را فراموش کنیم. اما اگر تعداد اتفاق‌های ناراحت کننده در زندگی ما زیاد شود، بعد از مدتی در اخلاق و رفتارمان، تغییراتی ایجاد خواهد شد. گاهی امیدمان را در زندگی از دست می‌دهیم و به بیماری افسردگی دچار می‌شویم. بی‌حوصله می‌شویم و توان انجام دادن کارها را از دست می‌دهیم. البته بیماری افسردگی دارای درجه‌هایی است. در درجه‌ی اول، بعد از گذشت چند هفته شخص دوباره به حالت عادی برمی‌گردد. در این مدت رنگ صورتش کمی زرد می‌شود، میل به غذا

فرصت دوم

ماهنامه‌ی آموزشی، فرهنگی و خبری
سازمان نهضت سوادآموزی
۱۳۹۸ خرداد | سال پنجم | شماره ۵۷

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 آرا: 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: ۰۲۳ ۸۳۷۸۲۰۰۲۱ / 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: عباسعلی قاسمی اول

تاریخ و محل تولد: ۱۳۳۷ | بیرجند

تاریخ شهادت: ۱۳۶۷/۰۴/۱۱

محل شهادت: جزیره‌ی مجنون

شغل قبل از شهادت: آموزشیار

شهید عباسعلی قاسمی در سال ۱۳۳۷ در شهرستان بیرجند به دنیا آمد. دوره‌های تحصیلی ابتدایی و راهنمایی را با موفقیت به پایان رساند. در دوران انقلاب، جوانی پرشور و فعال بود. همواره در مبارزه علیه رژیم ستم شاهی شرکت می‌کرد. او از افراد مؤثر در برگزاری راه‌پیمایی‌ها و تظاهرات بود. عباسعلی با زیرکی خاصی که داشت، پیام‌های حضرت امام خمینی (رحمت الله علیه) را به مردم شهرستان خود می‌رساند. پس از پیروزی انقلاب اسلامی نیز عضو اصلی شورای محل بود و با صداقت در فروشگاه تعاونی محلشان کار می‌کرد. او مدتی نیز در جهاد سازندگی در خدمت مردم محروم منطقه بود. سپس به استخدام نهضت سوادآموزی در آمد. در ۲۷ سالگی با خانمی که او نیز عضو نهضت سوادآموزی بود ازدواج کرد. ثمره‌ی دو سال زندگی آنان، فرزندی است که اکنون به یادگار مانده است.

همسرش می‌گوید: عباسعلی قبل از اینکه به جبهه برود علاقه‌ی زیادی به شنیدن اخبار جنگ و آگاهی از وضعیت رزمندگان داشت. هنگام تماشای صحنه‌های عملیاتی بسیار نگران می‌شد. وقتی علت را جویا می‌شدم، می‌گفت: احساس شرمندگی می‌کنم که در کنار زن و فرزندم هستم و در آسایش به سر می‌برم، در صورتی که رزمندگان اسلام دور از خانه، در جبهه‌ها هستند و در موقعیت سخت برای دفاع از کشور با دشمنان مبارزه می‌کنند. او از اینکه چند سالی از جنگ گذشته بود و در جبهه‌ها حضور نداشت، شرمند بود.

سرانجام او از طریق بسیج سپاه پاسداران بیرجند عازم جبهه‌ها شد و پس از رزمی دلاورانه در یازدهم تیر ماه ۱۳۶۷ در منطقه‌ی پدافندی جزیره‌ی مجنون بر اثر اصابت ترکش به درجه‌ی رفیع شهادت نایل شد.

روحش شاد و یادش گرامی باد.

پاسخ جدول نشریه شماره‌ی ۵۶

۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
م	ا	ی	خ	ه	د	ن	د	۱	
ک	ر	خ	ک	ر	ا	ی	۲		
ا	ه	د	م	ن	ش	ن	۳		
ن	ا	ن	ر	ا	ی	ب	۴		
ر	د	و	ز	ی	م	۵			
س	ر	ا	ز	ب	ا	ق	۶		
ا	ش	و	ر	ک	ی	۷			
ر	س	د	ا	و	ا	۸			
ا	ر	م	ر	س	د	۹			



۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۱									
۲									
۳									
۴									
۵									
۶									
۷									
۸									
۹									

افقی (از راست به چپ):

- ۱) معنی «جدا» می‌دهد - قسمت (۲) محلّ نگه‌داری کالا
- ۳) دیم بدون حرف اول - جریان برق از آن می‌گذرد - اول شخص جمع
- ۴) نوعی شیرینی است - نام پرنده است.
- ۵) آتش به زبان عربی - در کندو با عسل همراه است.
- ۶) سرشوی گیاهی - وسیله‌ی بازی کودکان
- ۷) ریشه - تازه و شکننده - ماده نیست.
- ۸) همراه آموزش می‌آید. (۹) نوعی فلز سنگین - میوه‌ی خوشمزه و آبدار

عمودی (از بالا به پایین):

- ۱) نیکو، خوب - رنگ برگ‌های درختان در تابستان (۲) نرفتن
- ۳) علامت تعجب خانم‌ها - جوهره‌ی مرد - پوشش پرنندگان
- ۴) دوستی - نوعی سبزی خوردن (۵) ترس - درختی سبز و بلند
- ۶) روی سقف - شکاف بین دو کوه
- ۷) حیوان دراز گوش - وسیله‌ی اخطار دادن داور - محکم نیست.
- ۸) همان مادر است. (۹) وسایلی که حمل می‌شود - گوسفند کوچک

جدول