

روح نوید ۱۳۹۸

وزیر آموزش و پرورش
محسن حاجی میرزایی



* باید سطح نگاه، نگرش و سواد به عنوان مهم‌ترین فرصت یادگیری، تغییر کند و جامعه بتواند مشکلات خود را حل کند.

معاون وزیر و رئیس سازمان نهضت سوادآموزی
شاپور محمدزاده



* سوادآموزی نه تنها می‌تواند زندگی انسان را بهبود بخشد، بلکه قادر است آن را متعالی سازد.

فرصت دوم

نشریه‌ی ویژه‌ی نوسوادان

شماره پروانه انتشار نشریه:
۷۹۴۴۸

ماهنامه‌ی آموزشی و فرهنگی سازمان نهضت سوادآموزی

■ آبان ۱۳۹۸ ■ صفر - ربیع الاول ۱۴۴۱ ■ سال پنجم ■ شماره ۶۲



امام خمینی (رحمة الله علیه):
تعلیم و تعلّم، عبادتی است که خداوند تبارک و تعالی ما را به آن دعوت فرموده است.

مقام معظم رهبری (مد ظله العالی):
نهضت سوادآموزی، یک نهضت دینی و یک وظیفه‌ی اسلامی است و کسانی که در این راه تلاش می‌کنند، باید با این نیت گام بردارند.



درس‌های تربیتی حاج آقا قرائتی راه‌های کسب اخلاص



در قسمت قبل با علم، قدرت و لطف خداوند برای کسب اخلاص آشنا شدیم. در این شماره با راه‌های دیگر کسب اخلاص آشنا می‌شویم.

۴) توجّه به خواست خداوند

اگر بدانیم که دل ما به دست خداست و او مُقَلِّبِ القلوب است، کار را برای رضای او انجام می‌دهیم و هر کجا نیاز به حمایت‌های مردم داشتیم، از خدا می‌خواهیم که محبّت مردم را نصیب ما کند. حضرت ابراهیم (علیه السلام) در بیابان گرم و سوزان حجاز، خانه‌ی کعبه را ساخت و از خداوند خواست دل مردم به سوی نسل او روانه گردد. هزاران سال از این ماجرا می‌گذرد و هر سال میلیون‌ها نفر عاشقانه، مانند پروانه، دور آن خانه طواف می‌کنند. افراد زیادی برای راضی کردن مردم، خود را به آب و آتش می‌زنند، ولی باز هم مردم آنان را دوست ندارند. همچنین عده‌ای دیگر بدون چشم‌داشت از مردم، دل به خدا می‌سپارند و خالصانه به تکلیف خود عمل می‌کنند، اما در چشم مردم بزرگ هستند و از احترام خاصی برخوردارند. بنابراین، هدف باید رضای خدا باشد و رضای مردم را نیز از خدا بخواهیم.

۵) توجّه به نتیجه‌ی کار

کاری که برای خدا باشد، باقی و پابرجا می‌ماند. کار اگر برای خدا نباشد، تاریخ مصرفش دیر یا زود تمام می‌شود. قرآن کریم در این باره می‌فرماید: «هیچ عاقلی باقی را بر فانی ترجیح نمی‌دهد و با آن معامله نمی‌کند.»

۶) مقایسه پاداش‌ها

پاداش مردم، محدود است. برای نمونه، اگر مردم بخواهند پاداش یک پیامبر را بدهند، بهترین لباس، غذا و مسکن را در اختیار او قرار می‌دهند. در حالی که همه‌ی این نعمت‌ها محدودیت دارد و برای افراد نااهل نیز پیدا می‌شود. نا اهلان هم می‌توانند از انواع زینت‌ها، کاخ و باغ‌های مجلّل استفاده کنند. اما اگر کار برای خدا شد، پاداش‌های مادّی و معنوی بی‌نهایت در انتظار است. پس اگر درست فکر کنیم، عقل به ما اجازه نمی‌دهد که پاداش‌های بی‌نهایت و کامل را با پاداش‌های محدود بشری عوض کنیم.



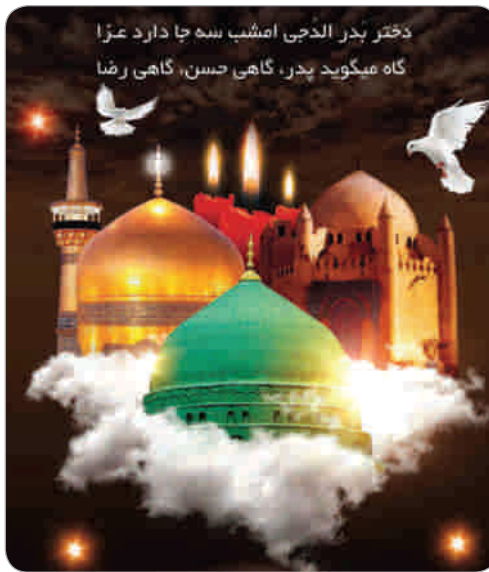
حضرت علی (علیه السلام) فرمود:

پرهیزکارترین مردم کسی است که حق بگوید، چه به سودش باشد، چه به زیانش.

آمده است که فرمودند: «به هر کسی وعده‌ای دادم، بیاید تا به آن عمل کنم و به هر کسی بدهکارم، بیاید و بگیرد.»

بعد از آن بیماری رسول خدا شدت یافت. نزدیکان در کنار بستر بودند. حضرت زهرا (سلام الله علیها) کنار پدر بود. ایشان با چشمانی اشکبار لحظه‌های آخر زندگی پدر را می‌دید. پیامبر با صدایی که به سختی از سینه بیرون می‌آمد، فرمود: «دخترم؛ فاطمه‌ام! هم‌اکنون این آیه از قرآن را بخوان: محمد فقط فرستاده‌ی خداست و پیش از او، فرستادگان دیگری نبودند؛ آیا اگر او بمیرد و یا کشته شود، شما به عقب برمی‌گردید؟...»

بعد فرمود: «دخترم! نزدیک بیا، آنقدر که جز تو، کسی صدای مرا نشنود.» سپس سخنی را در گوش حضرت فاطمه (سلام الله علیها) گفت که او گریان شد. دوباره در گوش او سخن دیگری گفت. در این لحظه فاطمه (سلام الله علیها) شاد شد و خندید. علت ناراحتی و شادی را سؤال کردند. ایشان فرمودند: ابتدا پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمودند: «با همین درد از دنیا می‌روم» و درباره‌ی شادی و خنده‌اش فرمودند: تو اولین نفر از اهل بیت (علیهم السلام) من هستی که نزد من می‌آیی.» به همین دلیل خوشحال شدم.



روایت است: در روزهای آخر عمر شریف رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) شب پیش از بیماری شدیدش، دست حضرت علی (علیه السلام) را گرفت و همراه جماعتی برای طلب آموزش به قبرستان بقیع رفت. به اهل قبور سلام کرد و برای آنان طلب آموزش کرد. آنگاه به حضرت علی (علیه السلام) فرمود: «جبرئیل هر سال یک مرتبه قرآن را بر من عرضه می‌کرد؛ ولی امسال دو مرتبه این امر صورت گرفته است. این دلیلی ندارد، مگر این‌که اجل من نزدیک است.» سپس به علی (علیه السلام) فرمود: «اگر من از دنیا رفتم، تو مرا غسل بده.» در روایت دیگر

۲۸ صفر؛ سالروز رحلت پیامبر مهربانی

۲۸ صفر، سالروز رحلت پیامبر مهربانی است. پیامبری که آزادی، عزت، شرافت و بهترین‌ها را برای مردم جهان به هدیه آورد. مکتبی را پایه‌گذاری کرد که هر روز در سراسر جهان به پیروان آن اضافه می‌شود.

روزهای پایانی ماه صفر، روزهای بسیار غمباری است. این روزها یادآور رحلت بهترین آفریده‌ی الهی است. رحلت جانسوز رسول مکرم اسلام (صلی الله علیه و آله و سلم) و شهادت جانگداز نوه‌ی بزرگوارش، امام حسن مجتبی (علیه السلام) و امام علی بن موسی الرضا (علیه السلام) است. در این ایام همه‌ی مسلمانان جهان غرق در ماتم و عزا هستند و در سوگ رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) و فرزندانش، مجلس عزا به پا می‌کنند.

رسول اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) ۲۳ سال مردم را به پیروی از دستوره‌های خدا دعوت کردند و سرانجام در روز بیست و هشتم ماه صفر در ۶۳ سالگی، رحلت فرمودند.

شهادت هشتمین ستاره‌ی آسمان امامت و ولایت

می‌گوید: امام رضا (علیه السلام) را مسموم کردند. بنی‌عبّاس در بغداد علیه مأمون قیام کرده بود. مأمون که اوضاع را بد می‌دید و نمی‌توانست حضرت رضا (علیه السلام) را هم برکنار کند، تصمیم به مسموم کردن آن حضرت گرفت.

بعد از شهادت امام رضا (علیه السلام) شیعیان بدن مبارک آن حضرت را در خراسان تشییع کردند. این تشییع به حدی پرشور بود که تا آن زمان مثل آن دیده نشده بود. همه طبقات در تشییع پیکر پاک امام (علیه السلام) حاضر شدند. ایشان را در شهر طوس به خاک سپردند و آنجا را مشهد نامیدند که به معنی محلّ شهادت امام رضا (علیه السلام) است.

برآورده می‌کنند. این کارها به دلیل تقوا و خدا دوستی آن حضرت، از جانب خداوند به ایشان عطا شده است.

شهید مطهری درباره‌ی علت شهادت امام رضا (علیه السلام) به دست مأمون



امام رضا (علیه السلام)، امام هشتم ما شیعیان و فرزند امام موسی کاظم (علیه السلام) هستند. ایشان در مدینه به دنیا آمدند. مرقد مطهر ایشان در شهر مقدّس مشهد قرار دارد.

هر روزه، تعداد زیادی از عاشقان به زیارت مرقد مطهرشان می‌روند. امام رضا (علیه السلام) بسیار مهربان و میهمان‌نوازند. مهربانی این امام بزرگوار را می‌توان با لحظه‌ای نشستن در حرمان حس کرد.

امام هشتم را با لقب ضامن آهو هم می‌شناسند. ایشان همیشه گره‌گشای مشکلات هستند. در این باره می‌فرمایند: «کسی که گره از کار مؤمنی بگشاید، خداوند در روز قیامت اندوهش را برطرف می‌کند.»

این امام مهربان، به فرمان خداوند مریض‌ها را شفا می‌دهند و حاجت حاجتمندان را

یکی از رفتارهای پسندیده و مورد توجه در اسلام، اخلاق خوش است. اسلام، خوش اخلاقی را عبادت می‌داند. خوش رویی، خوش رفتاری و برخورد پسندیده با دیگران از مهم‌ترین نشانه‌های افراد خوش اخلاق است.

سبک زندگی اسلامی - ایرانی

بخش
اول

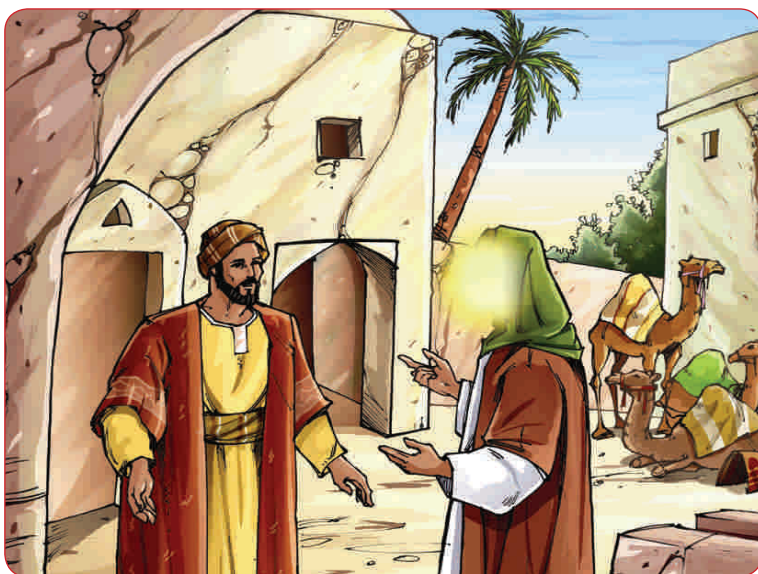
اخلاق خوش

از آن پس، رسول اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) محبوب آنان می‌شد. پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) با کافران و مجرمان نیز رفتار پسندیده‌ای داشت. به این امید که محبت در آنان اثری سازنده داشته و در هدایت و نجات آنان مؤثر باشد و نرمی گفتار و رفتار، سبب شود از عقیده‌ی باطل یا کار ناپسند خود، دست بردارند و اصلاح شوند. روزی مرد یهودی که ادعا می‌کرد مبلغی از پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) طلب دارد، طلب خود را خواست. آن حضرت فرمود: اکنون ندارم. مرد یهودی گفت: شما را رها نمی‌کنم تا طلبم را بپردازید. پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمود: من هم اینجا، در کنار تو می‌نشینم. مرد یهودی آن قدر نشست که حضرت، نماز ظهر، عصر، مغرب، عشا و نماز صبح روز بعد را نیز همان جا خواند. اصحاب خواستند یهودی را ادب کنند؛ ولی حضرت جلوگیری کرد. عرض کردند: آیا اجازه دهیم یک یهودی شما را اذیت کند؟

حضرت فرمود: «خداوند مرا مبعوث نکرده است تا به مردم ستم کنم.» پس به همراه یهودی و تعدادی از مسلمانان در آن مکان نشست. مرد یهودی که این رفتار پسندیده و خوش اخلاقی را در پیامبر اسلام (صلی الله علیه و آله و سلم) دید گفت: گواهی می‌دهم که خدایی جز خدای یکتا نیست و تو فرستاده‌ی او هستی. سپس عرض کرد: به خدا سوگند با این کار قصد توهین به شما را نداشتم، بلکه می‌خواستم بدانم اخلاق شما همان است که در تورات به ما وعده داده‌اند یا نه؟ من در تورات خوانده‌ام که پیامبر خاتم در مکه متولد می‌شود و به یثرب هجرت می‌کند. بد اخلاق نیست. با صدای بلند سخن نمی‌گوید. ناسزاگو و بد زبان نیست. اکنون همه‌ی ثروتم را در اختیار شما می‌گذارم تا در راه خدا خرج کنید.

اخلاق نیکو، عبارت است از خوش رویی، خوش رفتاری و برخورد پسندیده با دیگران. امام صادق (علیه السلام) درباره‌ی خوش رویی می‌فرماید: «حُسن خلق آن است که برخورد خود را نرم و سخت را پاکیزه و برادرت را با خوش رویی دیدار کنی.»

خداوند در قرآن به پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) می‌فرماید: «... ای پیامبر! اگر بد اخلاق بودی، همه از اطراف تو پراکنده می‌شدند...». پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) نمونه‌ی کامل اخلاق پسندیده است. بسیار اتفاق می‌افتاد که افرادی به قصد دشمنی و آزار دادن پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) به حضور ایشان می‌رسیدند، اما با برخورد و اخلاق پسندیده‌ی آن حضرت، نه تنها به ایشان توهین نمی‌کردند، بلکه با رضایت کامل، اسلام را می‌پذیرفتند و



اهمیت فراگیری علم در آیات و روایات

- «مردم دو دسته‌اند، دانشمندان و کسانی که به دنبال دانش هستند و به جز این دو دسته، خیر در بقیه نیست.»
- «آن که در جست و جوی دانش هجرت کند، فعالیت خدایی دارد تا آن گاه که باز گردد.»
- امام علی (علیه السلام) می‌فرماید:
- «دانش بیاموز و آن را به کار بند و در میان اهلیش پراکنده ساز.»
- «بدانید که کمال دین، در طلب دانش و به کار بستن آن است.»

خداوند در قرآن کریم می‌فرماید:

- آیا کسانی که می‌دانند و کسانی که نمی‌دانند برابرند؟! فقط خردمندان این را متذکر می‌شوند. (سوره‌ی زمر، آیه‌ی ۹)
 - از میان بندگان خدا، تنها دانشمندان از او می‌ترسند.» (سوره‌ی فاطر، آیه‌ی ۲۸)
 - بخوان که پروردگارت بزرگوار است، همان کسی که با قلم آموخت و به انسان آنچه نمی‌دانست، یاد داد.» (سوره‌ی علق، آیه‌های ۳ تا ۵)
- پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) می‌فرماید:



نکته‌هایی در مورد سلامت گوشت

ویژگی‌های گوشت سالم

- دام‌هایی که برای کشتار در نظر گرفته می‌شوند، در برابر آلودگی‌های قبل از کشتار و بعد از کشتار قرار دارند.
- آلودگی‌های قبل از کشتار به انواع بیماری‌های مشترک میان انسان و دام مربوط می‌شود که تشخیص این بیماری‌ها در کشتارگاه و به وسیله‌ی دام‌پزشکان و بازرسان گوشت صورت می‌گیرد. آلودگی‌های بعد از کشتار، به کشتار غیر بهداشتی و حمل و نقل نامناسب و وضعیت غیر بهداشتی کشتارگاه مربوط می‌شود.
- به طور کامل تمیز، بدون خون مردگی و بیماری است.
- در کشتارگاه‌های مجاز تهیه شده و دارای مهر اداره‌ی دام‌پزشکی است.
- ظاهر آن چسبنده، خشک و چروکیده نیست.
- چربی آن سفید و سفت یا متمایل به سفید و بدون هیچ‌گونه بوی بد است.
- دارای نقطه‌های خون‌ریزی و دانه‌های غیر عادی نیست.
- سفت است و پس از فشار یا انگشت، به حالت اولیه برمی‌گردد.
- در حالت طبیعی و سالم، بوی مخصوص لاشه‌های کشتاری را می‌دهد. (بوی نامطبوع نشانه‌ی فساد گوشت است مانند: ترشیدگی، گندیدگی و کپک زدگی)
- سطح خارجی آن بدون رطوبت است.
- پس از شست و شوی کامل به سرعت سرد می‌شود.

روش‌های نگه‌داری گوشت

- و نشانی کشتارگاه، تاریخ تولید، تاریخ پایان مصرف و چگونگی نگه‌داری گوشت است.
- هنگام خرید گوشت، باید به نکته‌های زیر توجه شود:
- از خرید و مصرف گوشت‌هایی که به صورت غیر مجاز تهیه شده‌اند، مانند گوشت‌های قطعه بندی شده، بدون مشخصات لازم، گوشت چرخ کرده آماده برای عرضه و لاشه‌های بدون مهر کشتارگاه خودداری کنیم.
- گوشت‌ها باید در داخل یخچال‌های ویترین دار باشند و مقدار آن‌ها متناسب با ظرفیت یخچال‌های موجود در فروشگاه باشد.
- گوشت چرخ کرده باید در حضور مشتری از لاشه‌ای که مهر دام‌پزشکی دارد و در چرخ‌گوشتی که خالی و تمیز است، تهیه شود.
- از خریدن گوشت چرخ کرده آماده که در قصابی‌ها به صورت فله عرضه می‌شود یا دارای بسته‌بندی نامناسب و غیر بهداشتی است خودداری کنیم.
- بهترین روش نگه‌داری گوشت، حفظ آن در مکان مناسب و سرد تا وقت مصرف است. باید توجه داشت بهترین روش عرضه‌ی گوشت، به صورت قطعه بندی و بسته بندی در ظرف‌های مناسب بهداشتی است که دارای برچسب کد بهداشتی، نام نوع گوشت و نام فرآورده، نام



بهداشت دستگاه تنفسی

- ▶ دستگاه تنفس، یکی از بخش‌های بسیار مهم و حساس بدن است. وظیفه‌ی اصلی این دستگاه، رساندن اکسیژن به بدن و دفع دی‌اکسید کربن است. برای حفظ و سلامت دستگاه تنفس، رعایت نکته‌های بهداشتی زیر لازم است:
- ▶ در هوای آلوده حتماً از ماسک استفاده کنیم؛ زیرا ماسک مانع ورود گرد و غبار آلوده به شش‌ها می‌شود. (مهم‌ترین نشانه‌ی آلودگی هوا، احساس سنگینی سینه، سرفه‌های پی‌درپی یا حمله‌ی آسم است.)
- ▶ در محیط‌های کاری آلوده، دستگاه تهویه نصب کنیم.
- ▶ از مصرف سیگار، قلیان و سایر مواد مخدر پرهیز کنیم تا به سرطان ریه مبتلا نشویم. سرطان ریه یکی از بیماری‌های تنفسی است که بیشتر بر اثر مصرف سیگار و قلیان به وجود می‌آید. سالانه افراد زیادی به دلیل مصرف دخانیات، جان خود را از دست می‌دهند.
- ▶ افرادی که بیماری قلبی یا ریوی دارند، به ویژه افراد مبتلا به آسم و برونشیت مزمن (ورم ریه) بیشترین زیان را در برابر آلودگی هوا می‌بینند.

آیا می دانید

سخنان آموزنده

توجه به واقعیت زندگی

همه می دانیم که بیشتر مردم در زندگی روزانه با مشکلاتی روبه رو هستند. برای اینکه بهتر زندگی کنیم، باید برنامه ای دقیق برای کارهای خود داشته باشیم و برای رسیدن به هدف هایمان، آگاهی و دانش خود را افزایش دهیم.

نظارت و کنترل بر کارهای روزانه نیز اهمیت زیادی دارد. باید بپذیریم که پاسخ گوی مسایل زندگی خودمان باشیم؛ بنابراین لازم است به نکته های زیر توجه داشته باشیم:

- هرچند وقت، کارها و رفتار خود را ارزیابی کنیم. مثلاً از خودمان بپرسیم آیا روش زندگی و رفتار ما با دیگران درست بوده است؟! اگر رفتار ما درست نیست، به اصلاح آن بپردازیم.
- شک و تردید را از خودمان دور کنیم. با شهادت با واقعیت های زندگی روبه رو شویم و مسئولیت کارهای خود را بر عهده بگیریم و در مقابل آن ها پاسخگو باشیم.

- فکرهای منفی را از ذهن خود دور کنیم. با توکل به خداوند برای پیمودن راه درست، همه ی توانایی های خود را به کار بگیریم.

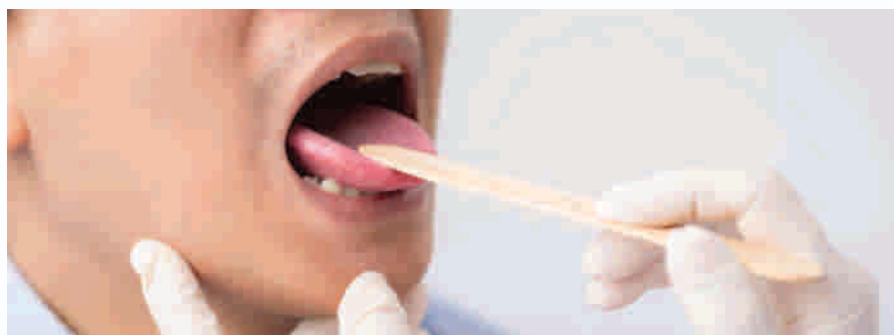
- بدانیم که زندگی مانند سفر است، هنگام سفر کردن به برنامه نیاز داریم و اگر بدون برنامه مسافرت کنیم، با مشکل رو به رو می شویم. پس در انجام هر کاری باید برنامه ی حساب شده داشته باشیم تا به موفقیت برسیم.

- با مطالعه ی زندگی انسان های موفق، می توانیم رمز پیروزی آنان را کشف کنیم و به کار بگیریم. می توانیم با خود افراد موفق هم مشورت کنیم و از تجربه ی آنها استفاده ببریم.



رنگ زبان هر فرد نشان می دهد که او سالم یا بیمار است.

- بی رنگ بودن زبان، نشانه ی کمبود ویتامین و مواد انرژی زا در بدن است.
- خاکستری بودن زبان، نشانه ی بیماری های گوارشی است.
- قرمز روشن، نشانه ی بیماری های قلبی است.
- سفید رنگ بودن، نشانه ی وجود سموم و بیماری های عفونی است.
- بنفش بودن، نشانه ی بیماری های ریوی است.
- صورتی کم رنگ، نشانه ی سالم بودن است.
- قرمز تیره، نشانه ی تورم و عفونت در بدن است.



آیا می دانید بعد از نوشیدن نوشابه چه اتفاقی در بدن رخ می دهد؟

- ۱۰ دقیقه بعد از مصرف، ۱۰ قاشق چای خوری شکر وارد بدن می شود.
- ۲۰ دقیقه بعد، قند خون بالا می رود. کبد قند را به چربی تبدیل می کند.
- ۴۰ دقیقه بعد، مردمک های چشم گشاد و فشار خون بالا می رود.
- ۴۵ دقیقه بعد، در قسمت هایی از مغز حالت سرخوشی ایجاد می شود؛ همان کاری که مصرف مواد مخدر در بدن ایجاد می کند.
- ۶۰ دقیقه بعد، اسید فسفریک موجود در نوشابه، داخل روده ی کوچک می شود. به کلسیم، منیزیم و روی می چسبد و سوخت و ساز بدن زیاد می شود. سرانجام کلسیم بدن از بین می رود. با نابودی کلسیم، پوکی استخوان به وجود می آید.



آغاز امامت امام مهدی (عجل الله تعالی فرجه الشریف)

امام دوازدهم ما، حضرت مهدی (عجل الله تعالی فرجه الشریف) امام زمان هستند. آن امام عزیز، از نظرها پنهان هستند؛ ولی حضور دارند. ایشان ما را می بینند و به ما سلام می دهند. حضرت علی (علیه السلام) می فرماید: «حجت خداوند در میان مردم حضور دارد و به نقاط مختلف جهان می رود. سخن مردم را می شنود و به مردم سلام می کند. می بیند ولی دیده نمی شود تا این که زمان وعده ی الهی و ظهور برسد. آن روز، روز شادی فرزندان علی (علیه السلام) و پیروان اوست.»



بعد از شهادت امام حسن عسکری (علیه السلام)، به فرمان خداوند، امام مهدی (عجل الله تعالی فرجه الشریف) جانشین پدر شدند و امامت امت اسلام را برعهده گرفتند. ایشان به فرمان خداوند غایب هستند و به فرمان او هم ظهور خواهند کرد. غیبت ایشان به این معنی است که تنها از دیده ها پنهان هستند، اما وقتی ظهور کنند، دیده ها به جمال ایشان نورانی خواهد شد. امام زمان (عجل الله تعالی فرجه الشریف) آخرین امام شیعیان، همیشه شاهد کارهای ما هستند. خوشا به حال آنانی که در زمان غیبت، از ایشان پیروی می کنند و خود را برای ظهور ایشان آماده می سازند. ظهوری که با آن ظالمان و ستمگران جهان شکست خواهند خورد و عدالت، سراسر جهان را فرا خواهد گرفت. چه لحظه ی زیبایی است، زمان ظهور که مشتاقانه برای دیدار با ایشان قدم برداری.

بد به حال کسانی است که امام زمان را باور نداشته و امیدی به ظهور او ندارند. در زمان ظهور چهره ی آنان آشفته و شکست خورده است. پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) می فرماید: «هر کسی بمیرد و امام زمانش را نشناسد، مانند زمان جاهلیت مرده است. بی صبرانه منتظر ظهور آن امام عزیز هستیم.»

اللَّهُمَّ عَجِّلْ لِيَوْمِكَ الْفَرَجِ

خواص گیاهان و مواد غذایی

به

هسته ی آن (به دانه) برای درمان گلو درد و سرفه های خشک و گرفتگی صدا مفید است. باید دقت کنیم از جویدن و بلعیدن به دانه خودداری کنیم، زیرا یک ماده ی سمی است که برای بدن زیان دارد.

پیامبر اسلام (صلی الله علیه و آله و سلم) می فرماید: «به بینایی را زیاد می کند. در قلب محبت ایجاد می کند و اگر زنان باردار بخورند در زیبایی و شجاعت فرزندشان تأثیر زیادی دارد.»

به میوه ای خوش طعم است که آن را به صورت خام و یا پخته مصرف می کنند و مقدار زیادی پتاسیم، قند و ویتامین «ث» و «آ» دارد.

فایده های به

- ۱) تقویت کننده ی قلب، کبد و معده است.
- ۲) برای درمان زخم معده مفید است.
- ۳) اشتها را زیاد می کند.
- ۴) به هضم غذا کمک می کند.
- ۵) ادرار آور است.
- ۶) بوی بد بدن را از بین می برد.
- ۷) از ابتلا به سرطان جلوگیری می کند.
- ۸) چربی و فشار خون را کاهش می دهد.
- ۹) نرم کننده ی سینه است.
- ۱۰) خطر بیماری های قلبی را به سبب دارا بودن ویتامین «ث» کاهش می دهد.



نکته‌های خانه‌داری

رفع شوری سوپ

■ برای از بین بردن شوری زیاد سوپ یا آش، ابتدا یک عدد سیب زمینی خام را پوست کنده و نصف کنید. سپس آن را به سوپ یا آش اضافه کرده، به مدت ده دقیقه حرارت دهید. بعد سیب زمینی را بیرون آورید. شوری غذا مناسب می‌شود.



رفع بوی بد ماهی

■ برای از بین بردن بوی بد ماهی که بر اثر پاک کردن یا پختن آن ایجاد می‌شود؛ روی آتش یا اجاق یک حبه قند یا پوست لیمو ترش قرار دهید.

نکته‌ی مهم در پخت ماهی

برای پخت ماهی باید آن را درسته بپزید یا کباب کنید. نباید سرماهی را از آن جدا کنید، زیرا با این کار بخار و آب ماهی در آن می‌ماند و زمان پخت کوتاه‌تر می‌شود.

پوست کردن گردوی تازه

اگر می‌خواهید پوست گردوی سبز را از آن جدا کنید و دست شما سیاه نشود، گردوها را در ظرف پیراز آب قرار دهید. آن گاه گردوها را از پوست خارج کنید.



پندهای حضرت علی (علیه السلام)

حضرت علی (علیه السلام) می‌فرماید:

■ بالاترین بخشش‌ها آن است که پیش از خواری و خواستن باشد.

■ با پدران خود نیکی کنید تا پسرانتان به شما نیکی کنند.

■ بدترین رفیق کسی است که تو را به گناه تشویق کند.



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

سؤال: چگونه باید افراد خانواده را برای خواندن نماز صبح بیدار نمود؟
جواب: در این مورد کیفیت خاصی در رابطه با افراد خانواده وجود ندارد.

■ ■ ■

سؤال: پدر و مادر به فرزندانشان در چه سنی احکام شرعی و عبادات را باید تعلیم دهند؟

جواب: مستحب است که ولی اطفال، احکام شرعی و عبادات را پس از رسیدن آنان به سن تمیز به ایشان یاد دهد.

■ ■ ■

سؤال: اگر دختر نه ساله‌ای که روزه بر او واجب شده، به دلیل دشواری، روزه‌اش را افطار نماید، آیا قضا بر او واجب است یا خیر؟
جواب: قضای روزه‌هایی که از ماه رمضان افطار کرده، بر او واجب است.

کودکان و محیط زندگی آنان

او یاد دهیم که دست‌های خود را پس از بازی یا آزمایش، باید بشوید. اگر هم محیط خیلی آلوده است بهتر است کودک را از آن منطقه دور کنیم. اگر کودکان محیط اطراف خود را خوب بشناسند، بهتر می‌توانند در آن زندگی کنند. همچنین می‌توانند از امکانات آن بیشتر بهره‌مند شوند.

کودکان را با امر و نهی خود محدود نکنیم. با مراقبت از آنان، اجازه دهیم با محیط زندگی و اطراف ارتباط برقرار کنند و در حد توان خود، به بررسی و آزمایش بپردازند.



کودکان خود را با محیط زندگی آشنا کنیم تا بتوانند از توانایی‌های خود بهتر استفاده کنند. برای این کار به علاقه و خواسته‌هایشان توجه کنیم. آنان را با موضوع‌هایی که به آن علاقه‌مندند، آشنا کنیم. به کودکان اجازه دهیم در طبیعت گردش کنند و تجربه به دست آورند. در زمان‌های مناسب آنان را با انواع پرندوها، میوه‌ها، گیاهان و حیوانات آشنا کنیم. هر وقت کودک از انجام دادن کاری خسته شد، از او بخواهیم آن کار را انجام ندهد. زمانی که احساس کردیم، ممکن است خطری برای کودک به وجود آید او را از انجام دادن آن کار بازداریم. برای مثال نباید به کودک اجازه کند. همیشه به یاد داشته باشیم که حفظ ایمنی کودک بسیار مهم است.

برای آشنا کردن کودک با محیط زندگی نباید بهداشت و سلامت او به خطر بیفتد. کودک می‌تواند به اشیای مختلف دست بزند؛ ولی باید متوجه بهداشت دست‌های او باشیم. به

فرصت دوم

ماهنامه‌ی آموزشی، فرهنگی و خبری
سازمان نهضت سوادآموزی
آبان ۱۳۹۸ ■ سال پنجم ■ شماره ۶۲

صاحب امتیاز: سازمان نهضت سوادآموزی
مدیر مسئول: در حال تغییر
سردبیر: دکتر اسماعیل برقی
شورای نویسندگان: عابدین بازگیر، لیلا رضایی، رسول سیف، مصطفی عطاران، عبدالرضا کریمزاده، ابوالفضل معصوم پور، منیرالسادات موسوی
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، کدپستی: ۰۲۱۸۸۱۶۳۳۸۰ / تلفن: ۰۲۱۸۳۷۸۱ / صندوق پستی: ۱۴۱۵۵۶۳۷۸
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: معراج مهرباب کیا

تاریخ و محل تولد: ۱۳۳۸ | شیراز

تاریخ شهادت: ۱۳۶۲/۱۲/۲۵

محل شهادت: جزیره‌ی مجنون

شغل قبل از شهادت: آموزشیار

شهید مهرباب کیا، از آموزشیاران پرتلاش و فداکار نهضت سوادآموزی بود که در سال ۱۳۳۸ در شهر شهید پرور و انقلابی شیراز، به دنیا آمد. دوازده سال در همین شهر، تحصیل کرد و موفق به کسب دیپلم شد.
در سال ۱۳۵۷ به خدمت سربازی اعزام گردید. پس از طی دوره‌ی نظام مقدّس سربازی در کردستان، دوباره به مدّت یک ماه به صورت داوطلبانه به کردستان رفت و به نبرد با ضدّ انقلابیون پرداخت.
در تاریخ ۱۳۶۲/۶/۱۲ به آموزشیاران نهضت سوادآموزی پیوست و در بخش زرقان استان فارس مشغول به تدریس گردید.
او که علاقه‌ی زیادی به مبارزه در راه اسلام و سرنگون کردن ستمگران داشت و وظیفه‌ی شرعی و انسانی خود را در دفاع از مکتب انسان‌ساز اسلام می‌دید، در اواخر سال ۱۳۶۲ به جبهه برگشت و در عملیات دشمن شکن خیبر، در تاریخ ۱۳۶۲/۱۲/۲۵، شربت شهادت را نوشید.

روحش شاد و یادش گرامی

پاسخ جدول شماره‌ی ۶۱

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



۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

افقی (از راست به چپ):

- از بخار آب دریاها و اقیانوس‌ها به وجود می‌آید - بچه‌ها آن را خیلی دوست دارند. (۲) زیبا نیست - سزاوار، شایسته
- خداوند - نام رشته کوهی در استان فارس - از آن وارد می‌شویم.
- آشکارو برملا - اگر «ر» به انتهای آن اضافه کنیم معنی سرزمین می‌دهد.
- حیوان اهلی - صدای واضح و بلند
- وسیله‌ی صید حیوانات - وسیله‌ی بازی کودکان (۷) واحد پول کشور ژاپن - نان خودمانی - دهمین ماه سال (۸) سرزمین هموار - شهری در استان فارس (۹) دوم شخص جمع - هفت روز است.

عمودی (از بالا به پایین):

- در زمستان می‌بارد - مخالف زود
- قطرات آبی که از آسمان می‌بارد.
- ترکیبات شیراین حیوان اهلی، شباهت زیادی به شیر انسان دارد - غذای شب - یکی از اعضای بدن حیوانات (۴) نمو - جابه‌جا کردن گیاه
- سریع - میوه‌ای شیرین و خوشمزه در تابستان (۶) نام کشور عزیزمان
- ۱۰۰ مترمربع - حیوان نجیب - تکرار یک حرف (۸) سریع از نظر زمانی - یکی از اعضای بدن (۹) کمک و همکاری - سفید نیست

جدول