



وزیر آموزش و پرورش  
محسن حاجی میرزایی



\* بی‌عدالتی در توزیع فرصت‌های یادگیری، بدترین بی‌عدالتی است. اگر توزیع این ابزارها به خوبی در اختیار مردم قرار گیرد، بسیاری از مشکلات جامعه حل خواهد شد.

معاون وزیر و رئیس سازمان نهضت سوادآموزی  
شاپور محمدزاده



\* امروزه میزان بهره‌مندی مردم از حداقل سواد خواندن، نوشتن و حساب کردن یکی از شاخص‌های رشد و توسعه جوامع به حساب می‌آید.

# فرصت دوم

نشریه‌ی ویژه‌ی نوسوادان

شماره پروانه انتشار نشریه:  
۷۹۴۴۸

ماهنامه‌ی آموزشی و فرهنگی سازمان نهضت سوادآموزی

■ آذر ۱۳۹۸ ■ ربیع الاوّل - ربیع الثانی ۱۴۴۱ ■ سال پنجم ■ شماره ۶۳



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 (مدّ ظلّه 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.



## درس‌هایی از قرآن (حاج آقا قرائتی) بدعت و مبارزه با آن



خداوند در آیه‌ی ۱۵۹ سوره‌ی انعام می‌فرماید:

«ای پیامبر! تو را با کسانی که دین خود را پراکنده ساخته و گروه گروه شدند، هیچ گونه ارتباطی نیست. (تو مسئول آنان نیستی) سرنوشت کارشان تنها با خداست! آن گاه او آنان را به کارهایشان آگاه خواهد کرد.»

در قرآن و حدیث، بدعت در دین، به معنی اختلاف انداختن، دوگانگی و تفسیر دین به رأی خود می‌باشد. به برخی از نمونه‌های بدعت در دین توجه کنید:

- قرآن می‌فرماید: «وای بر آنان که با دست خود مطلبی می‌نویسند، سپس می‌گویند: این از طرف خداوند است.» (سوره‌ی بقره، آیه‌ی ۷۹)
  - حضرت علی (علیه السلام) می‌فرماید: «هر گاه بدعتی آید، سنتی از بین می‌رود. یکی از وظایف انبیا و علما، از بین بردن بدعت و جلوگیری از تغییر در دین است.»
- در روایت‌ها آمده است: توبه‌ی صاحب بدعت، پذیرفته نمی‌شود.

■ خداوند هیچ عملی را از بدعت گذار قبول نمی‌کند.

■ کسی که به بدعت‌گذار احترام می‌گذارد یا از روی رضایت لبخندی می‌زند، در فروپاشی دین گام برداشته است.

■ رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمود: «هر گاه در میان امتم اختلاف شد، هر کسی طبق سنت و گفته‌ی من عمل کند و سراغ راه و روش دیگران نرود، پاداش صد شهید خواهد داشت.»

■ در قرآن، بارها از یهود، به خاطر تغییراتی که علمایشان در دین به وجود آوردند، انتقاد شده است. در باره‌ی حضرت موسی (علیه السلام) هم می‌خوانیم: وقتی از کوه طور برگشت و انحراف و گوساله‌پرستی قوم خود را دید، از ناراحتی لوح‌های تورات را بر زمین انداخت و ریش برادرش را که جانشین او بود گرفت و گفت: «چرا امتم منحرف شدند؟» هارون در پاسخ گفت: «ترسیدم اگر برای جلوگیری از انحرافشان با ناراحتی زیاد کاری کنم، مردم پراکنده شوند و بگویی چرا مردم گروه‌گروه شدند. (جدایی که با بازگشت تو هم قابل اصلاح نباشد.)

این آیه و روایت‌ها نشان می‌دهد که دین‌شناسان برای حفظ دین و مکتب و مقابله با انحراف‌ها، مسؤولیت سنگینی بر دوش دارند. همچنین باید وحدت اجتماعی را حفظ کنند.

رسول اکرم (صلی الله علیه وآله و سلم) فرمود:  
ستم، آفت شجاعت است.

و محترم‌ترین افراد بودند. اندیشه‌ای بلند داشته و زبانشان گویا و پرجذبه بود. با مردم بسیار مهربان و به نیکی و احسان رفتار می‌کردند. نسبت به ضعیفان و نیازمندان بسیار بخشنده بودند. شجاع و ایثارگر و یاور شیعیان و در سختی‌ها مانند چراغی روشنگر، هدایتگر راه آنان بودند. پیشوای یازدهم به عبادت و راز و نیاز با خداوند و خواندن نماز شب اهمیت بسیار می‌دادند، به طوری که هیچ‌گاه آن را ترک نمی‌کردند.

دوره‌ی امامت آن حضرت همزمان با خلافت بنی‌عبّاس بود. خلفایی که به تقلید هارون، با امامان معصوم دشمنی داشتند.

امام حسن عسکری (علیه‌السلام) از شش سال دوران امامت، سه سال را در زندان بودند. در زمان امام یازدهم، مفاهیم قرآنی و احکام الهی رواج یافت. از ایشان آثار مهمی از تفسیر قرآن و نشر احکام و بیان مسائل فقهی به جا مانده است.



به خصوص به یاران خود آموزش می‌دادند. دوران عمر ۲۹ ساله‌ی این امام بزرگوار به سه دوره تقسیم می‌شود:

■ **دوره‌ی اوّل:** ۱۳ سال است که زندگی آن حضرت در مدینه گذشت.

■ **دوره‌ی دوم:** ۱۰ سال در سامرا قبل از امامت است.

■ **دوره‌ی سوم:** نزدیک ۶ سال که دوران امامت آن حضرت می‌باشد.

امام حسن عسکری (علیه‌السلام) در همه‌ی ویژگی‌های خوب اخلاقی در حدّ کمال بودند. ایشان جزو بزرگوارترین، پرهیزکارترین، صبورترین

## خورشید یازدهم به مناسبت ولادت امام حسن عسکری (علیه‌السلام)

هشتم ربیع‌الثانی سال ۲۳۲ هجری قمری، خورشید مدینه طلوع دیگری داشت. خانه‌ی امام هادی (علیه‌السلام) غرق شادی و نور بود. فرشتگان برای طواف دور گهواره‌ی امام حسن عسکری (علیه‌السلام) صف کشیده بودند.

ایشان فرزند امام هادی (علیه‌السلام) و بانویی پرهیزکار، به نام حدیثه و پدر امام زمان (عجل الله تعالی فرجه الشریف) هستند. مشهورترین لقب این امام بزرگوار، عسکری است که به دلیل اقامت اجباری ایشان در محله‌ی عسکری (نظامی) سامرا بود. ایشان تفسیرکننده‌ی قرآن بودند. شیوه‌ی صحیح تفسیر قرآن را به مردم؛

### گلی از بوستان امامت: حضرت فاطمه معصومه (سلام الله علیها)

شدند. چون دیگر امکان ادامه راه به طرف خراسان نبود، به شهر قم رفتند. در محلی که امروز «میدان میر» نامیده می‌شود، به منزل «موسی بن خزرج» رسیدند و افتخار میزبانی حضرت نصیب او شد.

حضرت معصومه (سلام الله علیها) ۱۷ روز در قم زندگی کردند و در این مدت مشغول عبادت و راز و نیاز با پروردگار بزرگ بودند. سرانجام در روز دهم ربیع‌الثانی قبل از آن که دیدگان مبارکشان به دیدار برادر روشن شود، در دیار غربت و با اندوه فراوان دیده از جهان فرو بسته و شیعیان را در ماتم خود به سوگ نشانند. مردم قم با تجلیل فراوان پیکر پاکشان را به سوی محلّ فعلی که در آن روز بیرون شهر و به نام «باغ بابلان» معروف بود، تشییع کردند. پس از سال‌ها، حضرت زینب (سلام الله علیها)، دختر امام جواد (علیه‌السلام) اولین گنبد را بر فراز قبر شریف عمّه‌ی بزرگوار خود بنا کردند. به این ترتیب تربت پاک این بانوی بزرگوار اسلام محلّ زیارت ارادتمندان به اهل بیت (علیهم السلام) و دارالشفای دل سوختگان شد.

آن حضرت بدون این که کسی از بستگان و اهل بیت خود را همراه ببرند، راهی خراسان شدند. یک سال بعد از هجرت امام رضا (علیه‌السلام)، حضرت معصومه (سلام الله علیها) به شوق دیدار برادر و ادای رسالت، به همراه عده‌ای از برادران و برادرزادگان به طرف خراسان حرکت کرد. در هر شهر و محلی مورد استقبال مردم قرار می‌گرفتند. در این سفر، حضرت، مانند عمّه‌ی بزرگوارشان، حضرت زینب (سلام الله علیها) پیام مظلومیت و غربت برادر را به مسلمانان می‌رساند. همچنین مخالفت خود و اهل بیت (علیهم السلام) را با حکومت حمله گر بنی‌عبّاس بیان می‌کردند. وقتی کاروان حضرت به شهر ساوه رسید، عده‌ای از مخالفان اهل بیت (علیهم السلام) که از پشتیبانی مأموران حکومت برخوردار بودند، با همراهان حضرت وارد جنگ شدند، در نتیجه، تقریباً همه‌ی مردان کاروان به شهادت رسیدند، بنا بر نقلی، حضرت معصومه (سلام الله علیها) را نیز مسموم کردند. بر اثر غم زیاد از این ماتم و یا بر اثر مسمومیت، حضرت فاطمه معصومه (سلام الله علیها) بیمار

حضرت معصومه (سلام الله علیها) در روز اوّل ذی‌القعدة سال ۱۷۳ هجری در شهر مدینه به دنیا آمدند. پدر بزرگوار ایشان امام هفتم شیعیان، حضرت موسی کاظم (علیه‌السلام) و مادر گرامیشان، حضرت نجمه خاتون (سلام الله علیها) هستند. حضرت معصومه (سلام الله علیها) خواهر امام رضا (علیه‌السلام) هستند. نام شریف آن بزرگوار، فاطمه و مشهورترین لقب آن حضرت، «معصومه» است.

این بانوی پرهیزکار از همان کودکی در محیطی پرورش یافتند که پدر، مادر و فرزندان، همه دارای فضایل اخلاقی بودند. امام رضا (علیه‌السلام) ایشان را معصومه صدا می‌کردند و جدّشان امام صادق (علیه‌السلام) قبل از تولّد، لقب کریمه‌ی اهل بیت را به ایشان دادند.

حضرت معصومه (سلام الله علیها) کودک بودند که پدر بزرگوارشان به شهادت رسید. به همین دلیل امام رضا (علیه‌السلام) مراقبت و تربیت ایشان را عهده‌دار شدند. در سال ۲۰۰ هجری قمری امام رضا (علیه‌السلام) با اصرار و تهدید مأمون عبّاسی عازم مرو شدند.

## سبک زندگی اسلامی - ایرانی

# بخش دوم اخلاق خوش

یکی از رفتارهای پسندیده و مورد توجه در اسلام، اخلاق خوش است. اسلام، خوش اخلاقی را عبادت می داند. خوش رویی، خوش رفتاری و برخورد پسندیده با دیگران از مهم ترین نشانه های افراد خوش اخلاق است.

### فایده های اخلاق نیکو

خوش اخلاقی دارای پاداش اُخروی و دنیوی فراوانی برای انسان است. خوش اخلاقی، دوستی را محکم و پایدارتر می کند. پیامبر گرامی اسلام (صلی الله علیه وآله و سلم) می فرماید: «خوش خویی، دوستی را پایدار می کند و گشاده رویی سبب آبادی سرزمین ها و طول عمر می گردد.» امام صادق (علیه السلام) در این باره می فرماید: «نیکوکاری و خوش خلقی، سرزمین ها را آباد می کند و بر طول عمر انسان می افزاید.»



از سوی دیگر، خوش اخلاقی، فرد را محبوب می کند. حضرت علی (علیه السلام) در این باره می فرماید: «چه بسیار افرادی که با خوش رویی به برتری رسیده اند.»

روزی حضرت علی (علیه السلام) از سوی پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) مأمور شد تا با سه نفر که برای کشتن ایشان هم پیمان شده بودند، بجنگد. آن حضرت، یکی از آن سه نفر را کشت. دو نفر دیگر را اسیر کرد و خدمت پیامبر خدا آورد. پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم)، اسلام را بر آن دو بیان کرد و چون نپذیرفتند، فرمان داد آنان را اعدام کنند. در این هنگام، جبرئیل بر رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) نازل شد و عرض کرد: «خدای بزرگ می فرماید: «یکی از این دو نفر را که فردی خوش خلق و سخاوتمند است، ببخش.» پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) او را بخشیدند. وقتی آن فرد دانست که به سبب داشتن این ویژگی، مورد عفو الهی قرار گرفته است، شهادتین را گفت و اسلام آورد. رسول خدا درباره ی او فرمود: «او از کسانی است که خوش خویی و سخاوتش، او را به سمت بهشت کشانید.»

خوش اخلاقی، حساب قیامت را آسان می کند. حضرت علی (علیه السلام) در این باره می فرماید: «اخلاق را نیکو کن تا خداوند حسابت را آسان کند.» آموزش گناهان از دیگر آثار اخروی گشاده رویی است. امام صادق (علیه السلام) در این باره می فرماید: «همان طور که آفتاب یخ را ذوب می کند، اخلاق نیکو گناهان را از بین می برد.»

## چگونه با مشکلات برخورد کنیم؟

- به کاری مشغول شویم که به آن علاقه داریم و مفید است.
- با دوستان یا اقوام نزدیک صحبت کنیم، یا به دیدار آنان برویم.
- ورزش کنیم؛ زیرا ورزش و فعالیت های بدنی موجب کاهش اضطراب می شود.
- در پارک ها یا در مکان های تفریحی قدم بزنیم.
- هرگز خود را بی فایده و از کار افتاده ندانیم.
- سعی کنیم روحیه ای شاد و با نشاط داشته باشیم.
- به این نکته توجه کنیم که «به همان اندازه جوان هستیم که خود به آن گمان داریم.» در واقع ما همان سنی را داریم که احساس می کنیم؛ زیرا پیری بیشتر در ذهن انسان است. مهم این است که انسان برای جامعه مفید باشد.

ما باید در برابر مشکلات، مقاومت خود را بیشتر کنیم تا از عواقب بعدی مانند: اضطراب، حواس پرتی، عصبانیت و ... در امان باشیم.

### راه های مبارزه با مشکلات

- از خداوند کمک بخواهیم و او را یاد کنیم؛ زیرا یاد خدا، موجب آرامش انسان می شود و دردها و گرفتاری ها را از انسان دور می کند.
- با قرآن کریم انس داشته و همیشه آن را بخوانیم.
- کتاب های مورد علاقه و مفید را مطالعه کنیم.
- زمانی که به کمک نیاز داریم، از دیگران بخواهیم که به ما کمک کنند.
- خود را به کاری مشغول کنیم؛ زیرا اگر مشغول کار باشیم، غم و نگرانی و فکریهای مزاحم، کمتر به سراغ ما می آیند.

## سفارش‌های مهم به هنگام استفاده از بخاری



(۱) از گازسوز کردن بخاری و سایر وسایلی که از سوخت‌های دیگر استفاده می‌کنند، خودداری کنیم.

(۲) بخاری، آب‌گرم‌کن و شومینه، باید به دودکش جدا و مجهز به کلاهک در پشت بام باشند.

(۳) قبل از راه‌اندازی بخاری‌های گاز سوز، از باز بودن مسیر دودکش آن مطمئن شویم.



(۴) شیرهای گاز بدون استفاده را با در پوش مناسب ببندیم.

(۵) در فصل سرما با پوشیدن لباس مناسب در خانه و بستن دریچه‌های کولر تا ۱۵ درصد در مصرف گاز، صرفه‌جویی کنیم.

(۶) با تنظیم آب‌گرم‌کن روی دمای ۵۵ درجه سانتی‌گراد، ضمن صرفه‌جویی در مصرف گاز، طول عمر دستگاه را افزایش دهیم.

(۷) برای محکم کردن شیلنگ‌های وسایل گاز سوز به لوله کشی گاز، از بست‌های فلزی استفاده کنیم.

(۸) از سیم یا هر چیز دیگر به جای بست، خودداری کنیم؛ زیرا باعث بریده شدن و جدا شدن شیلنگ می‌شود و نمی‌تواند به خوبی و به طور محکم شیلنگ را نگه دارد.

(۹) پس از اطمینان از بست‌های فلزی، با استفاده از کف صابون مطمئن شویم که گاز از محل اتصال یا بدنه‌ی شیلنگ به بیرون نشت نمی‌کند.

(۱۰) هرگز بدون استفاده از بست شیلنگ گاز، از وسیله‌ی گاز سوز استفاده نکنیم.

(۱۱) از وسایل استاندارد و مجهز به وسایل ایمنی استفاده کنیم.

## از قلب خود محافظت کنیم

اگر می‌خواهیم قلب ما همیشه سالم باشد و منظم کار کند، باید از آن مراقبت کنیم. البته برخی از بیماری‌های قلبی، مادرزادی هستند، اما با پیشرفت علم پزشکی می‌توان تا حدودی از انتقال این گونه بیماری‌ها به فرزندانمان جلوگیری کنیم.

مواردی که سلامت قلب را به خطر می‌اندازند:

■ **سیگار کشیدن:** درصد مبتلایان به بیماری‌های قلبی در افراد سیگاری، دو برابر افراد غیر سیگاری است.

■ **چربی و کلسترول بالا:** استفاده از بعضی چربی‌های حیوانی و لبنیات، باعث ذخیره شدن چربی در بدن می‌شوند. امروزه فرآورده‌های غذایی کم‌چربی تولید می‌شوند. مانند بعضی از چربی‌هایی که از گیاهان به دست می‌آیند. نوشیدنی‌های دارای پروتئین سویا، سوپ سبزی، آبگوشت‌های طبیعی و دسرهای مختلفی که از سویا و برنج تهیه می‌شوند.

■ **فشار خون بالا:** برای نگه داشتن فشار خون در وضعیت خوب، باید به این نکته‌ها توجه کنیم: مصرف غذاهایی که چربی

کمتری دارند، مانند: حبوب، میوه‌ها و سبزی‌های تازه، کم کردن وزن بدن، ورزش و نرمش و کم کردن مصرف نمک در رژیم غذایی روزانه.

■ **دیابت (قند خون):** بیشتر افرادی که به این بیماری مبتلا می‌شوند، اضافه وزن دارند. بنابراین چنین افرادی باید از مصرف قند به میزان زیاد خودداری کنند.

■ **اضافه وزن:** افزایش وزن را می‌توان با تغییر رژیم غذایی و استفاده از غذاهای سالم از جمله مواد کم چرب و بدون کلسترول کنترل کرد. به جای لذت بردن از غذاهای پرچرب و خامه‌ای، سوپ‌های رقیق، سبزی‌ها و میوه‌های تازه مصرف کنیم؛ زیرا این غذاها علاوه بر اینکه خوشمزه هستند، برای حفظ سلامت بدن مفیدند.

### توصیه‌های ضروری

■ **انجام تمرین‌های ورزشی:** برای پیاده روی برنامه ریزی کنیم. با این کار، از نعمت سلامت بهره‌مند می‌شویم. البته به جای حرکت‌های شدید و تند، باید به آرامی نرمش کنیم.



# آیا می دانید

## تغذیه و نکته های پزشکی

خداوند در قرآن کریم می فرماید:

و از نعمت های حلال و پاکیزه ای که خدا به شما روزی داده است، بخورید و از (مخالفت با) خداوندی که به او ایمان دارید، بترسید!  
«سوره ی مائده، آیه ی ۸۸»

غذاهای مناسب، غذاهایی هستند که مواد معدنی، ویتامین ها و پروتئین مورد نیاز بدن ما را تأمین می کنند. این غذاها شامل: لبنیات، غلات، سبزی و میوه ها، گوشت و حبوب هستند.

برای داشتن تغذیه ی سالم و کامل به این نکته ها توجه کنیم:

(۱) همیشه از ۴ گروه اصلی غذاها، مصرف کنیم.

(۲) در برنامه ی غذایی خود سبزی و میوه های تازه را قرار دهیم.

(۳) هر روز لبنیات، به خصوص شیر، مصرف کنیم.

(۴) چربی و روغن کمتر مصرف کنیم.

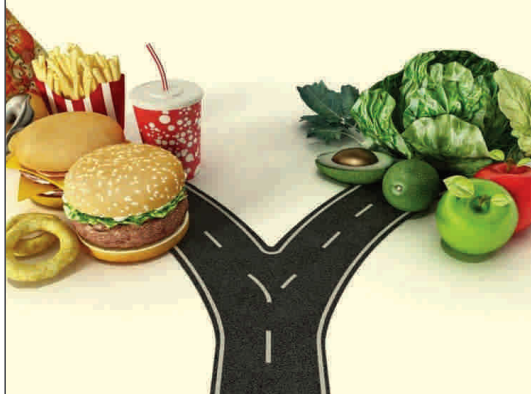
(۵) شکر و نمک، زیاد مصرف نکنیم.

(۶) قبل از خوردن غذا از سالم بودن آن مطمئن شویم.

(۷) هر روز صبحانه بخوریم.

(۸) وزن خود را در حد مناسب نگه داریم.

(۹) گوشت سفید (مرغ و ماهی) به جای گوشت قرمز مصرف کنیم. البته در برنامه ی غذایی کودکان و نوجوانان، گوشت قرمز وجود داشته باشد.



کمبودهای بدن را می توان از وضعیتی که داریم، تشخیص دهیم.

■ اگر مدام خسته می شویم، آهن بدن کم است.  
راه حل: مصرف گوشت، عدس، اسفناج و کشمش

■ اگر پوست بدن خارش دارد، بدن، دچار کمبود «روی» است.  
راه حل: مصرف زرده ی تخم مرغ، لوبیا سفید و جگر

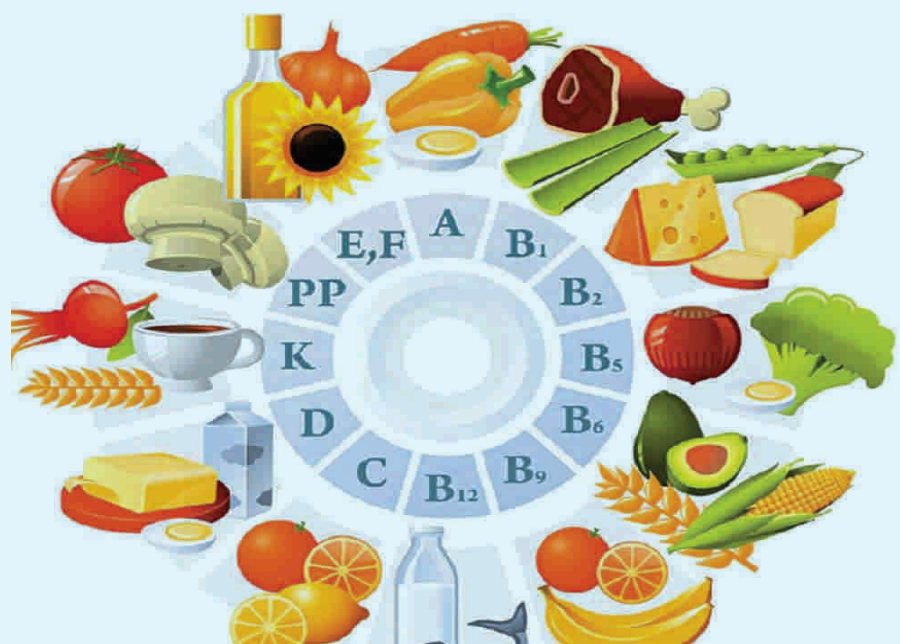
■ اگر موی سر ما شوره می زند، ویتامین A بدن کم است.  
راه حل: نوشیدن آب هویج و مصرف سیب زمینی و کدو

■ اگر مدام عفونت می گیریم، سلنیوم بدن کم است.  
راه حل: مصرف ماهی، میگو و تخمه ی آفتابگردان

■ اگر کمردرد و پا درد داریم، ویتامین «دی» بدن کم است.  
راه حل: مصرف قارچ، ماهی و قرار گرفتن در زیر نور خورشید

■ اگر دور دهان و بینی ما خشک می شود، ویتامین ب ۱۲ بدن کم است.  
راه حل: مصرف مرغ، شیر و ماست

■ اگر هوس شکلات می کنیم، منیزیم بدن کم است.  
راه حل: مصرف سبزی های تیره ی برگ دار، کلم، چغندر و آجیل



# نکته‌های خانه‌داری

استفتائات حضرت آیت الله العظمی  
سید علی خامنه‌ای (مد ظله العالی)

**سؤال:** آیا به ابزاری که در کسب و کار استفاده می‌شود، خمس تعلق می‌گیرد؟  
**جواب:** ابزار و آلات کسب، حکم سرمایه را دارد که اگر از درآمد کسب تهیه شود، خمس دارد.

■ ■ ■

**سؤال:** اگر کارمندی حقوق سال خمسی خود را بعد از رسیدن آن دریافت کند، آیا دادن خمس بر او واجب است یا خیر؟  
**جواب:** اگر تا سر سال خمسی قابل دریافت باشد، پرداخت خمس آن واجب است، هر چند هنوز آن را نگرفته باشد؛ در غیر این صورت، جزء درآمدهای سالی که آن را دریافت می‌کند، محسوب می‌شود.

■ ■ ■

**سؤال:** آیا زن و شوهری که حقوق خود را به طور مشترک در امور منزل مصرف می‌کنند می‌توانند سال خمسی مشترک داشته باشند؟

**جواب:** هر یک از آنان سال خمسی مستقلی به حساب درآمد خودش دارد و واجب است هر کدام خمس باقیمانده حقوق و درآمد سالانه خود را در پایان سال خمسی بپردازند.

■ شیر استرلیزه‌ای که در آن باز نشده است، خارج از یخچال تا چند روز سالم می‌ماند.  
■ به هنگام خرید شیر شیشه‌ای یا پاکتی به تاریخ مصرف آن توجه کنیم.

■ پنیر تازه‌ی محلی، ممکن است بیماری تب مالت را به انسان منتقل کند. بنابراین سعی کنیم از این پنیرها استفاده نکنیم.

■ اگر پنیر از فروشگاه محلی خریداری شده باشد آن را دو ماه در آب نمک و در یخچال نگه داریم و بعد مصرف کنیم.

■ خطر آلودگی در بستنی‌هایی که به شیوه‌ی سنتی تهیه می‌شوند، بیشتر است، بنابراین بهتر است از خریداری آن‌ها خودداری کنیم.

■ آلودگی کشک مایع ممکن است موجب انتقال بیماری شود؛ بنابراین قبل از مصرف، آن را به مدت نیم ساعت بجوشانیم.

■ بهتر است همهی فرآورده‌های لبنی را به صورت پاستوریزه خریداری و مصرف کنیم.



## سلامت شیر و فرآورده‌های آن

به هنگام خرید شیر و فرآورده‌های آن، این نکته‌ها را رعایت کنیم:

■ شیر سالم طعم دلپذیری دارد. رنگ آن سفید، مایل به زرد و کمی شیرین است.

■ شیر یکی از غذاهای بسیار مفید است، اما زود آلوده می‌شود و محل مناسبی برای رشد میکروب‌هاست.



■ شیر خام نخوریم؛ زیرا خطر آلودگی آن بیشتر است. در صورت خریداری، مقداری آب به آن اضافه کنیم و آن را به مدت ۲۰ دقیقه بجوشانیم.

■ شیری برای استفاده مناسب است که پاستوریزه یا استرلیزه باشد؛ زیرا در این روش‌ها، میکروب‌های آن بر اثر حرارت از بین رفته‌اند.

■ شیر پاستوریزه را می‌توان تا دو روز در یخچال نگه داشت، ولی بیرون از یخچال، زود فاسد می‌شود.

## خواص گیاهان و مواد غذایی

### خواص کلم

رگ به رگ شدن عضوها مفید است. اگر برگ‌های کلم قرمز را با دو برابر وزن آن‌ها با شکر بپزیم و سپس با دو برابر آب توت قرمز مخلوط کنیم، برای لاغری بسیار مفید است.



کلم، تصفیه کننده‌ی خون و دارای مواد غذایی زیادی است. این سبزی بیماری‌های معده را نیز درمان می‌کند. اگر برگ کلم را روی ورم‌های رماتیسمی بگذارند، اثر شفاف‌بخش دارد. چون کلم، گوگرد و آهن زیادی دارد، به خوبی روده‌ها را ضد عفونی می‌کند. مصرف خام آن به سبب داشتن ویتامین (آ) برای درمان زخم معده مفید است. کلم به دلیل دیر هضم بودن برای مبتلایان به بیماری گید زیان آور است.

کلم قرمز برای درمان بیماری‌هایی مانند: میگرن، دردهای رماتیسمی، نقرس، سیاتیک، دل درد، برونشیت شدید و

## طرز تهیهی آش ترخینهی همدان

مقدار	مواد لازم
یک عدد تمیز و خرد شده	سیرابی
۲۵۰ گرم	ترخینه
یک کیلوگرم	سبزی آش
۲۰۰ گرم	نخود
به مقدار لازم	پیاز و سیر
به مقدار لازم	کشک
به مقدار لازم	نمک، زردچوبه و فلفل

### روش پخت

ابتدا سیرابی و نخود را با یک عدد پیاز و چند حبه سیر می‌پزیم تا بوی سیرابی گرفته شود. وقتی سیرابی کامل پخته شد، آن را به تکه‌های کوچک تقسیم می‌کنیم و کنار می‌گذاریم. در ظرفی دیگر مقداری پیاز نگینی شده را سرخ می‌کنیم. سیرابی و نخود پخته شده را به آن اضافه می‌کنیم. کمی هم می‌زنیم سپس سبزی، ترخینه، نمک، فلفل و زردچوبه را هم به آن اضافه می‌کنیم. کمی آب سیرابی یا مقداری آب جوش روی آن می‌ریزیم و در قابلمه را می‌گذاریم تا آش خوب جا بیفتد. در آخر آن را در ظرفی می‌ریزیم و با کمی کشک و پیاز داغ روی آن را تزئین می‌کنیم.



**توجه:** اگر دوغی که استفاده می‌کنیم، زیاد ترش نباشد، هنگام مصرف آش کمی کشک به آن اضافه می‌کنیم.

ارسال کننده: خانم‌ها فلاحی و شرکایی از کرج

# آش ترخینه و روش پخت آن

آش ترخینه غذایی سنتی است که در بسیاری از نقاط غربی ایران مانند: ملایر، ایلام، همدان، اراک و بروجرد با کمی تفاوت تهیه می‌شود. این آش برای درمان سرماخوردگی مفید است. غذایی سالم است و به سلامت و تقویت بدن در برابر بیماری‌های گوناگون کمک می‌کند. این آش دارای کلسیم، فسفر، ویتامین و پروتئین است. سابقه‌ی طبخ این غذا در ایران به ۳۰۰۰ سال قبل از میلاد مسیح می‌رسد.

آش ترخینه در بسیاری از مناسبت‌های مذهبی تهیه می‌شود، به عنوان مثال در ماه مبارک رمضان، زینت بخش سفره‌ی افطار است.



### طرز تهیهی ترخینه

ابتدا بلغور گندم را خوب پاک کرده و آن را می‌شوئیم. در دوغ ترش که دو روز جلوی آفتاب بوده می‌ریزیم و آن را یک روز در مقابل آفتاب قرار می‌دهیم. بعد از گذشت یک روز بلغور را برمی‌داریم و در ظرفی روی گاز می‌گذاریم تا دوغ کامل جذب بلغور شود. سپس آن را از روی گاز برمی‌داریم تا کمی سرد شود. سپس آن را با دست به اندازه‌های یک کتلت در می‌آوریم و درسینی جلوی آفتاب می‌گذاریم تا خشک شود. این ترخینه را می‌توانیم در ظرف یا نایلونی به مدت طولانی نگه داریم و در زمستان از آن استفاده کنیم. برای استفاده از ترخینه، باید آن را دو ساعت قبل از درست کردن در کمی آب قرار دهیم تا باز شود و بعد آن را در آش بریزیم.

## عادت‌های خوب و بد را بیشتر بشناسیم

- روز را با خوردن میوه شروع کنیم.
- خوردن صبحانه را فراموش نکنیم.
- چای داغ نخوریم.
- تا حد امکان از قند کمتری برای نوشیدن چای استفاده کنیم.
- با نوشابه قهر کنیم.
- برنج را آبکش نکنیم.
- برای پختن و سرخ کردن غذا از روغن‌های مایع استفاده کنیم.
- سیر و پیاز را به برنامه‌ی غذایی خود اضافه کنیم. اما هر دو را در یک وعده‌ی غذایی نخوریم.
- زیاد آب بنوشیم. اما به هنگام غذا خوردن از این کار پرهیز کنیم.
- چیپس و پفک نخوریم.
- ماهی، زیاد مصرف کنیم.
- کالباس و سوسیس نخوریم.
- ماست کم چرب مصرف کنیم.
- گوجه فرنگی بخوریم.
- شام را زود بخوریم.
- غذا را خوب بجویم. تند تند و با عجله غذا نخوریم.
- ورزش و نرمش روزانه را فراموش نکنیم.

# فرصت دوم

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 حسین مردی  
لیتوگرافی و چاپ: مجتمع چاپ ایماژ  
شمارگان: ۱۰۰۰۰ نسخه

ماهنامه‌ی آموزشی، فرهنگی و خبری  
سازمان نهضت سوادآموزی  
اذر ۱۳۹۸ ■ سال پنجم ■ شماره ۶۳

نشانی: تهران، خیابان شهید دکتر فاطمی، بعد از سه راه کاج، پلاک ۱۲۷، کدپستی: ۱۴۱۴۷۱۳۶۸۱، صندوق پستی: ۱۴۱۵۵۶۳۷۸ / تلفن: ۰۲۱۸۳۷۸۱ / شماره: ۰۲۱۸۸۱۶۳۳۸۰  
نشانی پایگاه اطلاع رسانی سازمان نهضت سوادآموزی: [www.Lmoiran.ir/fa](http://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: علیرضا حیدریان سرابی

تاریخ و محل تولد: ۱۳۳۹ | خرم‌آباد

تاریخ شهادت: ۱۳۶۱/۰۹/۱۲

محل شهادت: خاک عراق

شغل قبل از شهادت: کادر اداری

شهید علیرضا حیدریان سرابی در سال ۱۳۳۹ همزمان با ولادت امام هشتم (علیه‌السلام) در شهرستان خرم‌آباد در خانواده‌ای مؤمن چشم به جهان گشود. تحصیلات ابتدایی خود را در دبستان سعدی و دوره‌ی راهنمایی را در مدرسه‌ی جلال آل احمد و دوره‌ی متوسطه را در دبیرستان آیت ... طالقانی با موفقیت به پایان رسانید. در اوایل سال ۵۷ حرکت‌های دانش‌آموزی در مدارس کشور آغاز شد که او هم یکی از افراد مؤثر در حرکت دانش‌آموزی شهرستان خود بود. این شهید با پخش اعلامیه‌ها و نوارهای سخنرانی‌های امام (رحمت الله علیه) و شرکت در راهپیمایی‌ها و تظاهرات مردمی، نقش فعالی در سرنگونی حکومت پهلوی داشت. بعد از پیروزی انقلاب شکوهمند اسلامی با عضویت در کمیته‌ی انقلاب اسلامی در ایجاد امنیت و نظم شهر تلاش زیادی کرد.

پس از پایان خدمت سربازی و بازگشت از جبهه در نهضت سوادآموزی مشغول به کار شد. همزمان عضو سپاه پاسداران اسلامی و بسیج مستضعفین بود. در بنیاد شهید و کمیته امداد امام خمینی (رحمت الله علیه) نیز فعالیت داشت. وی پس از اعزام مجدد به جبهه در تاریخ ششم آذر ۶۱ بر اثر اصابت تیر به سرش، مجروح شد و در تاریخ ۱۲ آذر ماه همان سال، مصادف با اربعین حسینی به درجه‌ی رفیع شهادت نائل آمد.

روحش شاد و یادش گرامی باد

## پاسخ جدول شماره‌ی ۶۲

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



۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱								
۲								
۳								
۴								
۵								
۶								
۷								
۸								
۹								

### افقی (از راست به چپ):

- ۱) قسمتی از بدن - دختر نیست. (۲) مریض
- ۳) بوی رطوبت - نوعی شیرینی - قسمتی از بدن که با آن راه می‌رویم.
- ۴) محبت - پرنده‌ی شکاری (۵) سنگینی - وسیله‌ی اعدام
- ۶) تابلو - صدایی که به راحتی قابل شنیدن است.
- ۷) یکی از اقوام ایرانی - ماده‌ای سفید رنگ که مژه‌ی آن شور است - اشاره به یک نفر (۸) برخورد دو وسیله با یکدیگر
- ۹) وسیله‌ی گرفتن پرنده‌گان - خیلی کوچک

### عمودی (از بالا به پایین):

- ۱) رنگ موی طبیعی - عضوی از بدن که کار خون‌رسانی را انجام می‌دهد.
- ۲) جمع نور (۳) مایه‌ی حیات - سبزه هم ریخته - دوم شخص مفرد
- ۴) خوب - پیروزی (۵) نوعی حبوب - دوم شخص جمع
- ۶) تمیز - تیره و تار (۷) عضو مهم بدن - توسط باربر حمل می‌شود - قیمت (۸) پرهیزکار
- ۹) جامد و مایع نیست - صدا، بانگ

جدول