



وزیر آموزش و پرورش
محسن حاجی میرزایی



* دعوت به آموزش و تربیت، دعوت به عبادتی بزرگ و مصداق عمل صالح است که موجب برتری انسان و رسیدن به زندگی پاک و سالم است.

معاون وزیر و رئیس سازمان نهضت سوادآموزی
شاپور محمدزاده



* عملکرد و دستاوردهای سوادآموزی طی سالهای گذشته در سطح ملی و بین‌المللی نشان از موفقیت، کارایی و اثربخشی این حوزه دارد.

فرصت دوم

نشریه‌ی ویژه‌ی نوسوادان

شماره پروانه انتشار نشریه:
۷۹۴۴۸

ماهنامه‌ی آموزشی و فرهنگی سازمان نهضت سوادآموزی

■ بهمن ۱۳۹۸ ■ جمادی‌الاول - جمادی‌الثانی ۱۴۴۱ ■ سال ششم ■ شماره ۶۵



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

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



سردار دل‌ها

شهید سپهبد قاسم سلیمانزاده

درس‌های تربیتی حاج آقا قرائتی اقسام زندگی



خداوند بزرگ در آیه‌ی ۲۴ سوره‌ی انفال می‌فرماید:

۴) **زندگی ابدی:** کاش برای زندگیم چیزی پیش فرستاده بودم!
(آیه‌ی ۲۴ سوره‌ی فجر)

«ای کسانی که ایمان آورده‌اید! هرگاه خدا و رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) شما را به چیزی که زندگی می‌بخشد، دعوت می‌کنند، بپذیرید و بدانید خداوند میان انسان و قلب او مانعی می‌شود و همه‌ی شما (در آخرت) به سوی او محشور می‌شوید.»

■ منظور از زندگی که با دعوت انبیا ایجاد می‌شود، زندگی حیوانی نیست، چون بدون دعوت انبیا نیز این نوع زندگی وجود دارد، بلکه زندگی فکری، عقلی، معنوی، اخلاقی، اجتماعی و زندگی در همه‌ی زمینه‌هاست.

زندگی اقسام مختلفی دارد:

■ زندگی انسان، در ایمان و عمل صالح است. خداوند و انبیا هم مردم را به همین‌ها دعوت کرده‌اند. اطاعت از فرمان آنان، رمز رسیدن به زندگی پاک و سالم است. طبق روایت‌های شیعه و سنی، یکی از نمونه‌های حیات پاک و پسندیده، پذیرش فرمان پیامبر اسلام (صلی الله علیه و آله و سلم) در مسئله‌ی ولایت حضرت علی (علیه السلام) و اهل بیت او (علیهم السلام) است.

۱) **زندگی گیاهی:** خدا زمین را زنده می‌کند (آیه‌ی ۱۷ سوره‌ی حدید).

۲) **زندگی حیوانی:** خداوند مردگان را زنده می‌کند. (آیه‌ی ۳۹ سوره‌ی فصلت)

۳) **زندگی فکری:** آن که مرده بود و زنده‌اش کردیم. (آیه‌ی ۱۲۲ سوره‌ی انعام)

از کتاب «دقایقی با قرآن»

امام موسی کاظم (علیه السلام) فرمود:

نیرومندترین مردم کسی است که خشم خود را نگه دارد.

وفات حضرت امّ البنین (سلام الله علیها)



نام او فاطمه کلایه بود. پس از ازدواج با حضرت علی (علیه السلام) با کنیه امّ البنین (مادر

است. مادری که گوهری همچون عبّاس را در دامن پاک خود پرورش داد تا الگوی ادب، ایثار، فداکاری و وفای به عهد برای بشریت تا ابد شد. امّ البنین آسمانی زندگی کرد و در زندگی خود گل‌هایی را پرورش داد و آنان را به امام زمان خود، امام حسین (علیه السلام) فرزند حضرت زهرا (سلام الله علیها)، تقدیم کرد و همواره می‌فرمود: «فرزندان من و آنچه در زیر آسمان است، فدای حسینم باد.»

حاصل ازدواج حضرت علی (علیه السلام) با امّ البنین، چهار پسر رشید بود که همگی در کربلا به شهادت رسیدند و نسل ایشان از طریق فرزند حضرت ابوالفضل (علیه السلام) ادامه یافت.

پسران) مشهور شد. پدر و مادرش از اجداد بزرگ حضرت محمّد (صلی الله علیه و آله و سلّم) بودند. فاطمه دختری پاکدل و باتقوا بود. پدرش، مردی شجاع، دلیر و راستگو و مادرش، دوستدار اهل بیت و زنی با ایمان بود. حضرت علی (علیه السلام) پس از شهادت فاطمه زهرا (سلام الله علیها) از برادرش عقیل خواست برایش همسری از طایفه‌ای دلیر انتخاب کند تا پسر شجاعی برای مولا به ارمغان بیاورد که سالار شهیدان را در کربلا یاری کند.

سیزدهم ماه جمادی الثانی، سالروز وفات حضرت امّ البنین، مادر بزرگوار حضرت ابوالفضل العبّاس (علیه السلام)، علمدار کربلا و برادر با وفای حضرت سیدالشهداء (علیه السلام)

سالروز پیروزی انقلاب اسلامی و دهه‌ی فجر گرامی باد.

و به پیروزی رسیدند. الگوی آنان امام حسین (علیه السلام) بود که در راه خدا از هیچ فداکاری دریغ نکرد و در تاریخ ماندگار شد.

ملت مسلمان ایران در روز ۲۲ بهمن هر سال به پاس خون‌هایی که در سال ۱۳۵۷ و پس از آن در میدان‌های دفاع مقدّس ریخته شد، به خیابان‌ها می‌آیند و به تجدید عهد و پیمان خود با شهدا می‌پردازند و به گوش جهانیان می‌رسانند که پیرو رهبرشان هستند.

در واقع این روزها فرصتی است برای قدردانی از شهدا، شهدایی که رفتند تا ما فرصت آزاد زیستن داشته باشیم، شهدایی که جاودانه هستند و همیشه در میان ما حضور دارند. باید قدر این انقلاب را بدانیم و برای ساختن کشور دست در دست هم دهیم؛ زیرا چشم دشمن باز هم خیره به ایران اسلامی است و دنبال فرصتی هستند تا این انقلاب را از بین ببرند.

از ایران فرار کرد و کنترل کشور را به دست نخست وزیر وقت، شاپور بختیار داد.

بختیار مأمور شد، فرودگاه‌ها را ببندد تا از ورود امام خمینی (رحمت الله علیه) به ایران جلوگیری کند و مردم و انقلاب را شکست دهد. اما بالاخره با پافشاری مردم، فرودگاه‌ها باز شد و امام (رحمت الله علیه) وارد ایران شدند. پس از ورود حضرت آیت الله خمینی (رحمت الله علیه) به ایران، مردم در کنار ایشان به مبارزه ادامه دادند. عاقبت در روز ۲۲ بهمن ۱۳۵۷، انقلاب اسلامی به پیروزی رسید و مردم به خواسته‌ی چندین ساله‌ی خود رسیدند.

بعد از پیروزی انقلاب، مردم، جمهوری اسلامی را انتخاب و به آن رأی دادند.

در آن روزها ملت ایران با رهبری امام خمینی (رحمت الله علیه) و با پیروی از حضرت سیدالشهداء (علیه السلام) برای برپایی نظام اسلامی با دشمنان اسلام جنگیدند

دهه‌ی فجر و ۲۲ بهمن هر سال، برای ما یادآور روزهای پیروزی انقلاب اسلامی است. در آن روزها مردم همگی با هم متحد شدند و انقلاب اسلامی ایران را به پیروزی رساندند. مردم که از ظلم و ستم رژیم پهلوی خسته شده و دنبال استقلال، آزادی و ارزش‌های اسلامی بودند، با رهبری حضرت آیت الله العظمی امام خمینی (رحمت الله علیه) به خیابان‌ها آمده و علیه حکومت طاغوت شعار دادند.

ابتدا مأموران رژیم خواستند جلوی مردم را بگیرند. آنان تعداد زیادی را هم به شهادت رساندند؛ اما مردم مسلمان تسلیم نشدند و به تظاهرات ادامه دادند. مردم برای شهادت آماده بودند. می‌خواستند با خون خود عدالت را برقرار کنند. شاه که از قدرت مردم ترسیده بود و می‌دانست که ظلم و ستم پایدار نیست و به زودی ملت مسلمان پیروز خواهند شد،



مفهوم کار جمعی و گروهی یکی از ویژگی‌های مهم یک جامعه‌ی موفق است، چنانچه مقام معظم رهبری (مد ظله العالی) در این باره فرموده‌اند: «چرا فرهنگ کار جمعی در جامعه‌ی ما ضعیف است؟ این یک آسیب است. با این‌که کار جمعی را غربی‌ها به اسم خودشان ثبت کرده‌اند، اما اسلام خیلی قبل از این‌ها به آن سفارش کرده است.»

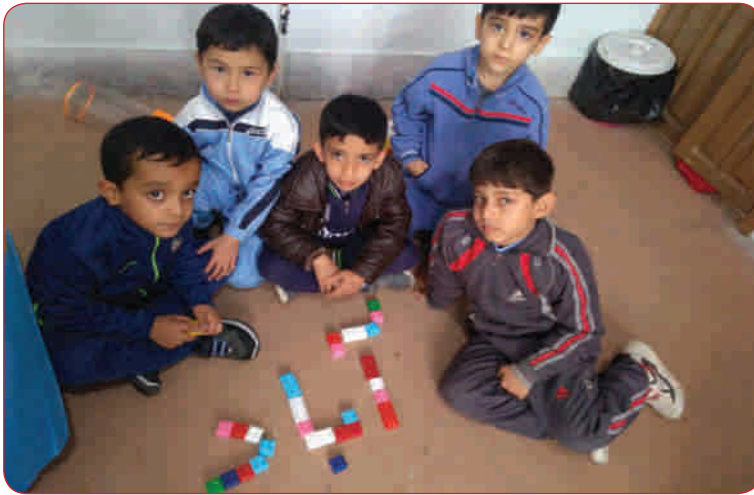
سبک زندگی اسلامی - ایرانی

کار گروهی

از نگاه مقام معظم رهبری (مد ظله العالی)

پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) فرموده‌اند:

«مردم تا وقتی که امر به معروف و نهی از منکر می‌کنند و در نیکی و پرهیزکاری یکدیگر را یاری می‌رسانند، همیشه در خیر خواهند بود.»



رهبر معظم انقلاب (مد ظله العالی) «ضعف در کار گروهی» را به عنوان نقص ملی بیان می‌کنند. ایشان در این باره می‌فرمایند: «چرا فرهنگ کار جمعی در جامعه‌ی ما ضعیف است؟ این یک آسیب است. با این‌که کار جمعی را غربی‌ها به اسم خودشان ثبت کرده‌اند، اما اسلام خیلی قبل از این‌ها به آن سفارش کرده است.»

از طرف دیگر می‌توانیم مخالف این ویژگی‌ها را در او تزریق کنیم. می‌توانیم نسلی را به وجود آوریم که این نسل دارای این ویژگی‌های اخلاقی باشد. این، برنامه‌ریزی می‌خواهد. با پوستر، دستور و با این‌ها درست نمی‌شود.

قرآن کریم در سوره‌ی مبارکه مائده، آیه‌ی ۲ می‌فرماید: «در راه نیکی و پرهیزکاری با هم تعاون کنید.»

ما باید روحیه‌ی شور و شوق، میل به تحقیق، کنجکاوی، خسته نشدن و پیگیری کردن را در خودمان به وجود آوریم.

ما می‌توانیم جوانان را صبور، قانع، مایل به کار و تحقیق، اهل کار جمعی، انصاف، وقت‌شناسی و اهل وجدان کاری تربیت کنیم.

آموزش کار جمعی

کودکان و جوانان را به انجام دادن کار جمعی عادت دهیم، برای آموزش تعاون، همکاری و مشارکت با یکدیگر از روش‌های گروهی، استفاده کنیم. وقتی به وضع کشور نگاه می‌کنیم، می‌بینیم یکی از چیزهایی که می‌تواند جلوی بی‌عدالتی را بگیرد، کار گروهی و دسته جمعی است. به همین علت است که به تعاون اعتقاد داریم، نه از جهت این که دنیا تعاون را پذیرفته یا مردم فلان کشورها با یکدیگر تعاون و همکاری دارند، نه آنان برای خودشان عمل می‌کنند، ما هم برای خودمان عمل می‌کنیم. ما کشور، مردم، تاریخ و فرهنگ و معارف خودمان را داریم. آنان هم برای خودشان دارند. ممکن است کاری بکنند که ما آن را رد کنیم، پس به این علت نیست. علت این است که می‌بینیم، تعاون در کشور ما می‌تواند بسیاری از مشکلات را حل کند.





سردار بزرگ و پرافتخار اسلام، مالک اشتر زمان، « شهید حاج قاسم سلیمانی »

این مقام والا رسانید و خون پاک او به دست پست‌ترین افراد بشر بر روی زمین ریخت. حضرت آیت الله خامنه‌ای، رهبر معظم انقلاب اسلامی (مد ظله العالی) در پی شهادت ایشان فرمودند:

«او نمونه‌ی برجسته‌ای از تربیت‌شدگان اسلام و مکتب امام خمینی (رحمت الله علیه) بود. او همه‌ی عمر خود را به جهاد در راه خدا گذراند. شهادت پاداش تلاش بی‌پایان او در همه‌ی این سال‌ها بود. با رفتن او به یاری خداوند، کار و راه او قطع نمی‌شود، ولی انتقام سختی در انتظار جنایتکارانی است که دست‌پلید خود را به خون او آلودند. او چهره‌ی بین‌المللی مقاومت است. همه‌ی دشمنان او بدانند که خط مقاومت با انگیزه‌ی بیشتر ادامه خواهد یافت و پیروزی در انتظار مجاهدان است. نبودن سردار فداکار و عزیز ما بسیار تلخ است، ولی مبارزه و دست یافتن به پیروزی نهایی کام قاتلان و جنایتکاران را تلخ‌تر خواهد کرد.»

در مراسم وداع با او جمعیت زیادی از سراسر کشور آمده بودند. او را با نام مالک اشتر زمان و سردار قلب‌ها صدا می‌زدند. او اهل کرمان بود، اما در مراسم تشییع چند روزه‌ی او همه‌ی مردم ایران گریستند. او مردی شجاع و مهربان بود. داعش را شکست داد. مردم بی‌دفاع کشورهای دیگر و ایران را از شر آنان نجات داد. در دوران دفاع مقدس فرماندهی معروف بود که شجاعانه با دشمنان جنگید و به مردم ایران و کشورهای

«در میان مؤمنان مردانی هستند که بر سر عهدی که با خدا بستند، صادقانه ایستاده‌اند؛ بعضی پیمان خود را به آخر بردند و در راه او شربت شهادت نوشیدند و بعضی دیگر در انتظارند و هرگز تغییری در عهد و پیمان خود ندادند.»

سوره‌ی احزاب، آیه‌ی ۲۳

شهید سپهبد قاسم سلیمانی یکی از این مردان مؤمن و صادق خدا بود که با عهدش به خدا وفا کرد و در این راه شربت شهادت نوشید. بامداد جمعه، سیزدهم دی ماه ۱۳۹۸ بالگردهای آمریکای خیانتکار با حمله‌ی موشکی به دو خودرو در فرودگاه بغداد، سردار حاج قاسم سلیمانی، فرمانده‌ی سپاه قدس و ابومهدی المهندس، معاون نیروی مردمی عراق و همراهان دیگرشان را هدف قرار داده و به شهادت رساندند.

این حمله‌ی وحشیانه با دستور مستقیم رئیس‌جمهوری آمریکا انجام شد. شهید سلیمانی از محبوب‌ترین چهره‌های انقلاب اسلامی و نماد مبارزه با ظلم جهانی بود. او فکری جز حرکت برای عزت اسلام و مظلومان جهان در سر نداشت. ایشان همه‌ی عمر خود را در راه مبارزه با ظالمان گذراند. مجاهدت خالصانه و شجاعانه در میدان‌های مبارزه با دشمنان دین و اسلام و سال‌ها آرزوی شهادت در راه خدا، سرانجام سلیمانی عزیز را آسمانی کرد و او را به

دیگر امنیت داد. دشمنان هم به دلیل این شجاعت‌هایش بود که از او می‌ترسیدند و او را به آرزوی واقعی‌اش «شهادت» رساندند.

دست‌کثیف آنان به خون مجاهدی، آلوده شد که عزیز ملت ایران بود. عشق او در قلب فرد ایرانیان موج می‌زد. مدافع بی‌ادعای مردم بی‌پناه بود و دشمنان ملت مظلوم ایران، عراق و سوریه را به خاک ذلت کشاند.

دشمنان به خیال خام خود انتقام نابودی داعش را گرفتند؛ اما دلخوش نباشند که این اشتباه تاریخی، آغازگر ناکامی و از بین رفتن قدرت پوشالی و شیطانی دولت آمریکاست.

تفکر سردار شهید هر روز در دل و ذهن مردم زاده می‌شود و دشمن خونخوار و پلید بداند که با شهید کردن سلیمانی صدها سلیمانی دیگر متولد خواهند شد و جوانان ایران تا جان در بدن دارند، از ارزش‌های این شهیدان والامقام و انقلابشان دفاع خواهند کرد.

شهادت مبارک ای مرد بزرگ، تو قلب بسیار بزرگی داشتی که این همه شجاعت به خرج دادی. مزد تو شهادت بود. تو شهید زنده‌ای بودی که اکنون به آرزوی همیشگی خود، یعنی شهادت دست یافتی. «گوارایت باد این شهادت»

راز و نیاز



پروردگارا!

به جز خودت ما را محتاج دیگری نکن.

به خانواده‌هایمان سلامت و تندرستی و به خانه‌هایمان آرامش عطا بفرما.

الهی! به دل‌هایمان دلخوشی بده و نگرانی‌ها را از ما دور کن.

خدایا! به قلب و روحمان آرامش عطا کن.

آمین یا رب العالمین

پندهای آموزنده

روزهای زندگی

هرگز از یک روز زندگی خود پشیمان نباشیم.
 روزهای خوب، شادی بخشند.
 روزهای بد، تجربه آورند.
 روزهای تلخ، درس می دهند.
 و روزهای خیلی خوب، خاطره آورند.



نجات انسان

انسان نجات می یابد:
 از تکبر، با سلام کردن
 از مصیبت، با صدقه دادن
 از بیماری، با دعا کردن
 از حرص، با شکر کردن
 از غصه، با صبر کردن

مانع زندگی ...

چند اصل را در زندگی به یاد داشته باشیم:
 غرور، مانع یادگیری است.
 خود بزرگ بینی، مانع محبوبیت است.
 کم رویی، مانع پیشرفت است.
 خود شیفته بودن، مانع معاشرت است.
 عادت، مانع تغییر و تحول است.

آیامی دانید

اگر به پزشک دسترسی نداشته باشیم، برای تسکین بعضی از بیماری‌ها، مواد غذایی زیر مفید هستند:



■ سینوزیت: آناناس

■ کیست تخمدان: مخلوط سرکه‌ی سیب با آب ولرم یا تخم کتان با ماست



■ یبوست: مخلوط آب ولرم با خاکشیر

■ سرفه: مخلوط عسل با لیموی تازه در آب ولرم

■ دل پیچه: عرق زیره



■ میگرن: مالیدن لیمو ترش به پیشانی

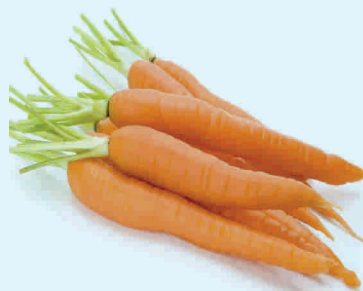
■ معده درد: عرق نعناع یا دم نوش نعناع و بابونه

■ چربی خون: ماست با شوید



■ کبد چرب: چای سبز

■ فشار خون: چای ترش، ترکیب سیرو لیمو ترش



■ اسهال: هویج خام، کته ماش با ماست



اهمیت برقراری عدالت در جامعه

رعایت کنند که خود مردم به عدالت برخیزند و جامعه‌ی عادلانه‌ی تشکیل دهند. قرآن می‌فرماید: «ما پیامبران را با در دست داشتن دلایل روشن و کتاب آسمانی و معیار سنجش حق و باطل برای مردم فرستادیم تا مردم در سایه‌ی رهبران و قوانین آسمانی با آگاهی و انتخاب، به عدل قیام کنند». وجود جامعه‌ای عادل، نیاز به قدرت معنوی دارد. در این آیه به هر دو قدرت اشاره شده است. «دلایل و کتاب و میزان» هر یک قدرت و پشتوانه‌ای معنوی برای ایجاد عدل است و افراد خلافکار بدانند که هر گاه لجاجت و کارشکنی کنند، با قدرت سرکوب می‌شوند! پس برقراری عدالت اجتماعی یکی از اهداف انبیا است.

مردم این بود که خدا را بندگی و از طاغوت دوری کنید.
۲) ترساندن و بشارت دادن؛ خداوند به پیامبر اسلام (صلی الله علیه و آله و سلم) می‌فرماید: «ما تو را به حق فرستادیم تا مردم را از فساد و گناه و عذاب آخرت بترسانی و به وعده‌های الهی بشارت دهی.»
۳) تعلیم و تربیت، خداوند پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) را برای مردم فرستاد تا هم مردم را تربیت کند و هم به آنان مطالب مورد نیاز را یاد دهد.
۴) مبارزه با انواع اسارت‌ها و برداشتن زنجیرهایی که عادت‌های خرافی را به دست و پای مردم بسته است.
۵) رسوا و بیان کردن انحراف‌ها و طاغوت‌های زمان مانند: فرعون‌ها و قارون‌ها
هدف انبیا تشکیل جامعه‌ای است که مردم در آن به عدل قیام کنند و چنان اخلاق الهی را

از پیامبر گرامی اسلام (صلی الله علیه و آله و سلم) نقل شده است: «یک ساعت عدالت را رعایت کردن از هفتاد سال عبادتی که روزهای آن روزه و شب‌های آن احیاء داشته باشند، بهتر است.» همچنین می‌فرماید: «کاریک روز رهبری که در میان مردم به عدالت رفتار کند از کار پنجاه یا صد سال کسی که در میان اهل خانواده‌ی خود مشغول عبادت باشد، بهتر است.»
قرآن کریم برای انبیاء، مسئولیت‌هایی را بیان فرموده که یکی از آن‌ها برقراری عدالت اجتماعی است. از امام صادق (علیه السلام) نقل شده است: «هرگز دعای رهبر عادل رد نمی‌شود.» از حضرت امام کاظم (علیه السلام) نیز نقل شده است: «زمین توسط ایجاد عدالت و اجرای حدود الهی زنده می‌شود.»
کارهای دیگر این رهبران الهی عبارت است از:
۱) دعوت مردم برای بندگی خدا و مخالفت و دوری از طاغوت‌ها، فریاد همه‌ی انبیاء برای

خلقت نورانی حضرت زهرا (سلام الله علیها)

خداحافظی می‌کرد و هنگام بازگشت از سفر، اولین دیدارش از او بود.

حضرت فاطمه‌ی زهرا (سلام الله علیها) در میان شیعیان و مسلمانان از جایگاه ارزشمندی برخوردار است. پدرش از او به عنوان «سیده النساء العالمین» یاد می‌کنند و می‌فرمایند: «خداوند، دخترم، فاطمه و فرزندان‌ش و هر کسی که آنان را، دوست داشته باشد، از آتش دوزخ جدا کرده است، به این دلیل او فاطمه نامیده شده است.»

در تقویم ایران، روز ولادت این بانوی بزرگ دو عالم، روز مادر نامگذاری شده است؛ چون این بانوی گرانقدر مادری نمونه و همسری دلسوز بود. شکوه و بزرگی حضرت زهرا (سلام الله علیها) آن قدر بالا و زیباست که برای همه، به خصوص زنان مسلمان، الگویی بی‌نظیر می‌باشد. حضرت زهرا (سلام الله علیها) دارای همه‌ی کمالات انسانی و اخلاقی بودند. ایشان برای پدرشان دختری مهربان، برای فرزندان‌شان مادری دلسوز و برای همسرشان یار و یآوری وفادار بودند. امیدواریم همه بتوانیم از پیروان آن حضرت باشیم.

خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) با شنیدن خبر تولد فاطمه (سلام الله علیها) سجده‌ی شکر به جا آورد و خداوند بزرگ را برای این نعمت مبارک سپاس گفت.

حضرت فاطمه‌ی زهرا (سلام الله علیها) در نزد خداوند اسم‌های مخصوص دارد: فاطمه، صدیقه، مبارکه، طاهره، زکیه، مرضیه، محدثه و زهرا. مهم‌ترین کنیه‌ی حضرت فاطمه (سلام الله علیها) «امّ ابیها» است؛ یعنی زنی که برای پدرش همچون مادر بود.

حضرت فاطمه زهرا (سلام الله علیها) مانند مادری مهربان برای پدر خود زحمت می‌کشید. خاکستر از سر و رویش پاک می‌کرد، زخم‌های او را پانسمان می‌کرد و کارهایی را که یک مادر در حق فرزند خود انجام می‌دهد، برای پدر انجام می‌داد. پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) هم دخترش را بسیار گرامی می‌داشت. او را به نیکویی صدا می‌زد. دستش را می‌بوسید. در برابر او بلند می‌شد. به هنگام سفر از او



روز جمعه بیستم ماه جمادی‌الثانی، سال پنجم بعثت، خداوند بهترین هدیه را به پیامبر اسلام (صلی الله علیه و آله و سلم) عطا کرد. حضرت فاطمه زهرا (سلام الله علیها) برای پدر و مادر و دیگر مردمان گلی بود که بوی خوشش زندگی بخش دل‌ها بود و خداوند او را خیر کثیر نامید. هنگامی که فاطمه زهرا (سلام الله علیها) به دنیا آمد، فرشته‌ی وحی بر پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) نازل شد و فرمود: خداوند بزرگ بر تو و فرزند نورسیده‌ات درود می‌فرستد. رسول

ویژگی‌های خانواده‌ی خوشبخت

۳) کارهای منزل را با همدیگر انجام دهیم
شاید انجام بعضی از کارهای منزل به تنهایی ساده باشد؛ اما زمانی که کارهای خانه عادلانه تقسیم شوند خوشبختی خانواده بیشتر می‌شود و همه احساس رضایت می‌کنند.

۴) وقت شناس باشیم
شاید این مورد به نظر پیش پا افتاده باشد؛ اما وقتی در زمانی که تعیین کرده و قول داده‌ایم حاضر شویم، نه تنها احترام خود را نزد دیگران تقویت می‌کنیم، بلکه به فرزندان و همسر خود نشان می‌دهیم که چقدر به آنان اهمیت می‌دهیم.

۵) با بزرگ‌ترها معاشرت کنیم
با خواهر و برادر، بزرگ‌ترهای فامیل و دوستان نزدیک خود معاشرت و رفت و آمد کنیم. این افراد می‌توانند الگوهای مناسبی برای فرزندانمان باشند. کودکانی که با دوستان و بزرگسالان دیگر معاشرت می‌کنند، شادتر هستند و با آمادگی بیشتر وارد زندگی اجتماعی می‌شوند.

۲) با فرزندان خود دوست باشیم.
اگر با فرزندان خود ارتباط برقرار نکنیم یا ارتباط ما دوستانه نباشد، احتمال این که احساس ناامنی داشته باشند بسیار زیاد است. هنگامی که کودکمان غمگین و گوشه‌گیر به نظر می‌رسد، وظیفه‌ی ماست که با او گفت و گو کنیم و دلیل نگرانی او را بپرسیم. فرزندان ما به توجه نیاز دارند و باید آن را حس کنند.

داشتن خانواده‌ای شاد و خوشبخت فقط با فراهم کردن نیازهای اولیه به دست نمی‌آید. برای داشتن خانواده‌ای خوشبخت، توجه به نکته‌های زیر بسیار مهم است:

۱) برای زندگی خود محله‌ی مناسبی انتخاب کنیم.

اگر چه محل زندگی خود را با توجه به توانایی مالی خود انتخاب می‌کنیم؛ همین انتخاب هم باید با تفکر باشد. باید توجه کنیم همسایه‌های ما چه کسانی هستند؟ آیا فرزندان ما می‌توانند آسوده و راحت رفت و آمد کنند؟ آیا در این محل، مدرسه‌ی خوب، کتابخانه و... وجود دارد؟



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

سؤال: آیا قرضی که برای حج تمتع گرفته می‌شود باید خمس آن داده شده باشد و بعد از پرداخت خمس، باقیمانده آن برای مخارج حج پرداخت شود؟
جواب: مالی که قرض گرفته می‌شود، خمس ندارد.

...

سؤال: افراد بازنشسته که حقوق ماهیانه دریافت می‌کنند، آیا باید خمس حقوقی را که در طول سال دریافت می‌کنند، بپردازند؟
جواب: در صورتی که از مخارج سال اضافه بیاید، پرداخت خمس آن واجب است.

...

سؤال: آیا به مالی که شرکت‌های بیمه بر اساس قرارداد برای جبران خسارت به بیمه شده پرداخت می‌کنند، خمس تعلق می‌گیرد؟
جواب: پولی که شرکت‌های بیمه به فرد بیمه شده پرداخت می‌کنند، خمس ندارد.

خواص گیاهان و مواد غذایی

خواص موز

موز، انرژی زیادی دارد و غذای خوبی برای کودکان و سالمندان است. موز به دلیل داشتن پتاسیم زیاد، ضد سرطان است و برای ماهیچه‌ها مفید است.

فایده‌های دیگر موز

- درمان کننده‌ی اسهال و اسهال خونی است.
- خون ساز است، بنابراین برای افراد لاغر و کم خون مفید است.
- معده را تقویت می‌کند و برای درمان زخم معده و روده مفید است.
- از گرد موز برای پایین آوردن کلسترول استفاده می‌شود.
- جوشانده‌ی موز باعث قطع خون‌ریزی می‌شود.
- ریشه‌ی موز دفع کننده‌ی کرم معده است.

- خوردن زیاد موز به ویژه در افراد سرد مزاج، تولید گاز معده (نفخ) می‌کند. برای رفع این عارضه، باید پس از مصرف موز، کمی نمک خورد.



