



امام خمینی (رحمت الله علیه):  
... بدون از دست دادن وقت و بدون تشریفات  
خسته کننده، برای مبارزه با بی سوادی به طور  
ضربتی و بسیج عمومی قیام کنیم.  
مقام معظم رهبری (مد ظله العالی):  
سواد آموزی تنها یک خدمت اجتماعی  
نیست، بلکه ابزاری حتمی برای ماندن  
انقلاب است.

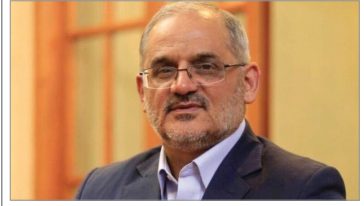
# فرصت دوم

نشریه‌ی ویژه‌ی نوسوادان  
شماره پروانه انتشار نشریه:  
۷۹۴۴۸

ماهنامه‌ی آموزشی و فرهنگی سازمان نهضت سوادآموزی  
شهریور ۱۳۹۹ ■ محرم - صفر ۱۴۴۲ ■ سال ششم ■ شماره ۷۲



وزیر آموزش و پرورش  
محسن حاجی میرزایی



\* اطمینان داریم در سایه‌ی عنایت خداوند  
و ارائه‌ی طرح‌ها و برنامه‌های عالمانه  
قادر خواهیم بود، پیشرفت کشور را در  
زمینه‌ی سوادآموزی ارتقاء دهیم.

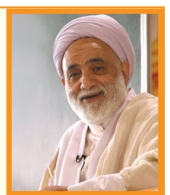
معاون وزیر و رئیس سازمان نهضت سوادآموزی  
شاپور محمدزاده



\* بخشی از برکت خون شهدا، پیشرفت‌های  
سوادآموزی است که به فرمان حضرت امام  
خمینی (رحمت الله علیه) اجرایی شد.



## درس‌هایی از قرآن «حاج آقا قرائتی» عاقبت رویگردانی از حق



- از فهم نعمت‌ها و حقایق الهی محروم می‌گردند.
- همواره از راه حق دور می‌شوند و جز جهنم و دوزخ راه دیگری برای آنان باقی نمی‌ماند.
- کارهایشان سرانجامی ندارد، مانند سرابی که انسان در بیابان می‌بیند.
- پس بدانیم اعمال کسانی که از حق رویگردانند و به خدا کافر می‌شوند، مانند خاکستری است که در روز تندباد شدید، همه به باد فنا می‌رود. این چیزی جز حسرت و ضلالت نیست.
- قرآن کریم، درباره‌ی کسانی که با وجود شناخت حق به آن کفر می‌ورزند و از آن روی می‌گردانند می‌فرماید: «کفر ورزیدن از حق نه تنها اعمال و زندگی این دنیا افراد را تباه می‌کند؛ بلکه نتیجه‌ای جز جهنم و دوزخ در پی نخواهد داشت.» (چنین کسانی به کیفرهای گوناگونی دچار می‌شوند.)
- مسیر و هدف خود را در زندگی از دست می‌دهند.
- در به دست آوردن روزی، دچار سختی و مشکل می‌شوند.
- دچار ذلت، خواری و بدبختی می‌شوند.



## قافله‌ی عُمر

می‌رود قافله‌ی عمر، چه‌ها می‌ماند  
شیشه‌ی عمر چه زیباست، ولی حساس است  
باید از شیشه‌ی خود لگه‌زدایی بکنی  
هر که نیکی کند و دست کسی را گیرد  
هر که یک ذره در این حادثه ظالم باشد

هر که غفلت کند از قافله، جا می‌ماند  
که به رویش اثر لگه و «ها» می‌ماند  
خوب و بد در پس این شیشه به جا می‌ماند  
دست او یکسره در دست خدا می‌ماند  
آخر قصه گرفتار بلا می‌ماند



بیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمود:

«پسرم حسین در سرزمینی به خاک سپرده می‌شود که به آن کربلا گویند، زمین ممتازی که همواره گنبد اسلام بوده است، چنانکه خدا یاران مؤمن حضرت نوح را در همانجا از طوفان نجات داد.»

## مهمان خدا

ظهر عاشورا بود. یکی از یاران امام حسین (علیه‌السلام) آن حضرت را متوجه وقت نماز کرد. امام حسین (علیه‌السلام) دستور دادند که جنگ را قطع کنند و به نماز پردازند. دشمن، پیشنهاد امام (علیه‌السلام) را برای برپا داشتن نماز قبول نکرد. امام حسین (علیه‌السلام) به ناچار، جنگ را قطع کرد. نماز ظهر را همراه یاران به صورت نماز خوف (نماز ویژه‌ی زمان

جنگ) به جا آورد. دشمن هیچ‌گونه رحمی به نمازگزاران نکرد و آنان را با تیر، هدف قرار داد. یکی از یاران امام (علیه‌السلام) خود را سپر ایشان قرار داد. هر تیری که به طرف امام (علیه‌السلام) می‌آمد، او خود را سپر می‌کرد. آن قدر ایستادگی کرد تا نماز امام (علیه‌السلام) به پایان رسید. در این میان تیری به او خورد، بر زمین افتاد و به شهادت رسید.

بعد از نماز، امام (علیه‌السلام) و یارانش با شجاعت بیشتری به سوی دشمن حرکت کردند؛ به طوری که سپاه کفر دچار وحشت شد.

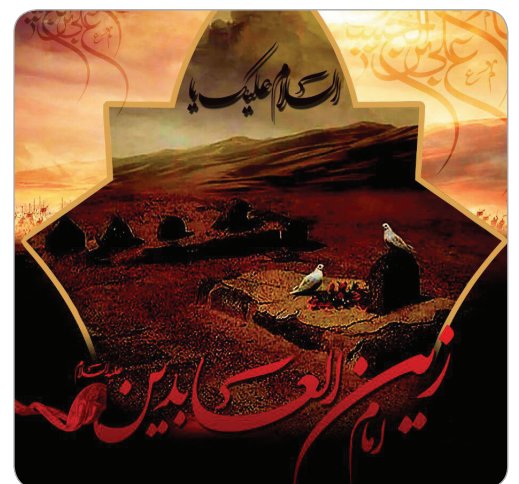
جنگ سنگین شد و چند نفر از جوانان شجاع بنی‌هاشم و یاران باوفای امام (علیه‌السلام) به شهادت رسیدند. بعد از آن که تعدادی از یاران امام (علیه‌السلام) به شهادت رسیدند، امام حسین (علیه‌السلام) بانوان را در خیمه‌ای جمع کرد. آنان را دلداری داد و به صبر و شکیبایی سفارش کرد. سپس با آنان خداحافظی کرد. در آن هنگام حضرت زین‌العابدین (علیه‌السلام) سخت بیمار بود. امام حسین (علیه‌السلام) با فرزند خود نیز وداع کرد و ایشان را جانشین خود قرار داد.

امام حسین (علیه‌السلام) به تنهایی با دشمن مبارزه کرد و گروه زیادی را به هلاکت رساند. زخم‌های زیادی بر بدن آن حضرت وارد شد. امام (علیه‌السلام) بر اثر این زخم‌ها بر زمین افتاد. در آن حال نیز دشمنان رهایش نکردند. آنان با شمشیر، نیزه و سنگ بر بدن امام (علیه‌السلام) ضربه می‌زدند.

سرانجام آن حضرت، آماده مهمانی خدا شد، دعوت حق را لبیک گفت و به شهادت رسید.



## زینت عبادت‌کنندگان امام سجّاد (علیه‌السلام)



امام چهارم، علی بن الحسین، مشهور به زین‌العابدین و سیدالسجّادین، در پنجم شعبان سال ۳۸ هجری در مدینه به دنیا آمدند. مادر گرامی ایشان، شهربانو و پدر بزرگوارشان امام حسین (علیه‌السلام) می‌باشند.

پس از شهادت امام حسین (علیه‌السلام) در واقعه‌ی کربلا، بنا به وصیت پدر و امر خدا

به امامت رسیدند. بیشترین دوران امامت حضرت سجّاد (علیه‌السلام) همزمان با دوران خلافت عبدالملک بن مروان بود. ایشان با برنامه‌های هدایتی، فرهنگی و تربیتی مبارزه‌ی غیرمستقیم خود را آغاز کردند. امامت خود را به صورت غیرمستقیم و مخفی در زمانی دشوار عهده‌دار بودند. حضرت سجّاد (علیه‌السلام) تعالیم اسلام را برای عالمان مذاهب مختلف بیان می‌کردند.

ایشان را می‌توان زنده‌کننده‌ی علوم آل محمد (صلی الله علیه و آله و سلم) و بنیان‌گذار مراکز علمی شیعه دانست. آن حضرت با اهمیت دادن به علم و دانش، احترام به عالمان و تربیت آنان، زمینه‌ی نهضت علمی - فرهنگی امام باقر (علیه‌السلام) و امام صادق (علیه‌السلام) را آماده کرد.

نشر صحیح احکام، حلال و حرام الهی، بیان معارف اسلامی، تربیت شاگردان شایسته، درس صبر، تحمل و مدارا، بی‌اعتنایی به دنیا، توجه به خداوند و راز و نیاز با او، بخشی از معارف شناختی و فرهنگی امام سجّاد (علیه‌السلام) بود.

ایشان با سخنرانی‌های آتشین خود توانستند یاد و خاطره‌ی جانبازی سالار شهیدان و یاران با وفایش را زنده نگه دارند.

امام سجّاد (علیه‌السلام) زینت عبادت‌کنندگان و مجاهد در راه خدا بودند، به طوری که وقتی به نماز می‌ایستادند، بدنشان می‌لرزید و رنگشان می‌پرید. همواره با محرومان و نیازمندان هم‌غذا می‌شدند. شب بر دوش خود غذا حمل می‌کردند، به در خانه‌ی فقرا می‌بردند و بین آنان تقسیم می‌کردند.

ایشان را به این دلیل زین‌العابدین و سجّاد می‌گفتند؛ زیرا بنده‌ی صالح خدا بودند و سجده‌های طولانی داشتند.

این امام بزرگوار در محرم سال ۹۴ یا ۹۵ هجری در ۵۵ سالگی با زهری که ولید بن عبدالملک به ایشان داد، به شهادت رسیدند. پیکر مطهرشان در قبرستان بقیع کنار قبر امام حسن (علیه‌السلام) به خاک سپرده شد.

صحیفه‌ی سجّادیه یکی از اثرهای گران‌بها و به جا مانده از امام سجّاد (علیه‌السلام) است. این کتاب با ارزش شامل دعاها و دریای بزرگی از علوم و معارف اسلامی است.

اوقات فراغت به فرصتهایی گفته می شود که افراد بعد از انجام کارها به دست می آورند. روش های گذراندن اوقات فراغت بر اساس علاقه و نوع زندگی افراد، فرق می کند. آنچه مهم است، پرداختن به فعالیت های مفید، اثرگذار و تعالی بخش در زندگی افراد است.

## سبک زندگی اسلامی - ایرانی

# اوقات فراغت

حضرت علی (علیه السلام) می فرماید:

«مؤمن وقت خود را به سه قسمت تقسیم می کند. ساعتی را با پروردگارش راز و نیاز می کند. ساعتی را برای تأمین روزی زندگی خود می گذارد و ساعتی را برای خود و سرگرمی، آنچه حلال و نیکوست، انتخاب می کند.»



در فرهنگ اسلامی، انسان باید وقت شناس باشد. امام کاظم (علیه السلام) فرموده اند: «وقت خود را به چهار بخش تقسیم کنید:

۱) بخشی را برای مناجات با خداوند بزرگ در نظر بگیریم.  
۲) بخشی را برای کار و تلاش و تأمین هزینه های زندگی اختصاص دهیم.

۳) بخشی را هم برای معاشرت با برادران دینی و افرادی که به آنان اعتماد داریم، صرف کنیم.

۴) بخشی را هم برای استفاده از لذت های حلال به کار بگیریم. در مساجد و در جمع مردم حاضر شود تا از اثرهای معنوی آن بهره مند شود. قرآن کریم در این باره می فرماید: «ای کسانی که ایمان آورده اید! هنگامی که ندای نماز جمعه را شنیدید، به سوی ذکر خدا بشتابید و خرید و فروش را رها کنید که برای شما بهتر است، اگر بدانید.»

حضرت محمد (صلی الله علیه و آله و سلم) در وصیت خود به ابوذر غفاری می فرماید: «ای ابوذر! درباره ی صرف عمرت بخیل باش و آن را به رایگان از دست نده.»

تفریح از دیدگاه اسلام، انسان را از کارهای یکنواخت زندگی رهایی می بخشد. پیامبر گرامی اسلام (صلی الله علیه و آله و سلم) نسبت به یادگیری شنا، تیراندازی و سوارکاری بسیار سفارش کرده اند.

یکی از بهترین کارهایی که در اوقات فراغت باید به آن مشغول شد، فراگیری علم، دانش و آموزش است. البته لازم است این آموزش در مورد مهارت های زندگی و راه و رسم زندگی اجتماعی باشد.

حضرت امام صادق (علیه السلام) فرمود: «دوست ندارم ببینم جوانی از شما را، مگر اینکه صبح کند، در دو حالت: یا عالم باشد و یا آموزنده. اگر در هیچ کدام از این دو حال نبود، کم کاری و کوتاهی کرده و عمر خود را تباه نموده است.»

بنابراین داشتن برنامه و فعالیت مناسب در اوقات فراغت، برای انسان، سازنده است، به شرطی که از کارهای مهم زندگی اش باز نماند.

اوقات فراغت در زندگی انسان بسیار اهمیت دارد. با گذراندن درست آن می توان بحران های روانی، اجتماعی و اخلاقی زندگی را حل یا کم کرد. اوقات فراغت به فرصتهایی گفته می شود که افراد بعد از انجام کارها به دست می آورند. روش های گذراندن اوقات فراغت بر اساس علاقه و نوع زندگی افراد، فرق می کند. عبادت، مطالعه، سینما، پارک، جشن ها و شادی ها، گردش های علمی، صله ی رحم و ... نمونه هایی از روش های گذراندن اوقات فراغت است.

باید اوقات فراغت خود را طوری انتخاب کنیم که آثار آن در زندگی مشخص باشد. دین اسلام از ما می خواهد هیچ زمانی را برای رسیدن به کمال و سعادت از دست ندهیم. هر گاه از کار مهمی فارغ شدیم، به کار مهم دیگری بپردازیم. برای اجرای این دستور، باید برای زندگی خود برنامه داشته باشیم و به سمت هدف اصلی حرکت کنیم.



اوقات فراغت به معنای اوقات مرده و بی فایده نیست. بر اساس فرهنگ دینی، ما حق نداریم لحظه ای از عمر خود را به بیهودگی بگذرانیم. ما باید در برابر لحظه های عمر خود پاسخگو باشیم. روایت است، از چیزهایی که در روز حساب، باید پاسخگو باشیم، چگونگی گذراندن عمر و جوانی مان است. در قیامت هیچ کسی قدم از قدم بر نمی دارد، مگر اینکه به چهار پرسش پاسخ دهد:

۱) جوانی خود را چگونه گذرانده است؟

۲) عمرش را صرف چه کارهایی کرده است؟

۳) مالش را از کجا جمع و چگونه مصرف کرده است؟

۴) چقدر به اهل بیت (علیهم السلام) محبت داشته است؟

## مدیریت زمان

مانند راننده‌ای که خودروی خود را هدایت می‌کند تا منحرف نشود، ما هم زمان را طوری کنترل کنیم تا از راه راست منحرف نشویم.

**ج) جاذبه‌های زمان:** نباید جاذبه‌های موجود در زمان، ما را به خود مشغول کنند، به جای اینکه به هدف فکر کنیم، در فکر چیزهای سرگرم‌کننده باشیم.

**د) از دست ندادن زمان:** زمان را از دست ندهیم و افسوس زمان‌های گذشته را نخوریم.

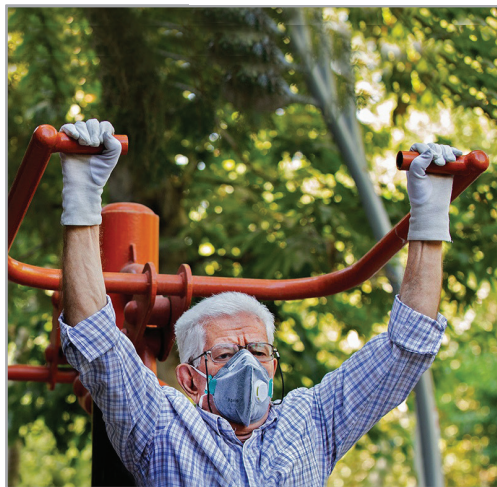
**ه) تقسیم زمان و وقت:** انسان وقتی می‌تواند مدیریت زمان را بر عهده بگیرد که زمان را با توجه به نیازهایش تقسیم کند. کار و تلاش به موقع، عبادت، ارتباط به جا با خداوند و قرار دادن ساعت‌هایی برای ارتباط با مردم داشته باشد.

تمام لحظه‌های زندگی ارزش دارند. استفاده‌ی صحیح و مناسب از این لحظه‌ها موجب رشد انسان می‌شود و غفلت و بی‌اعتنایی به آن‌ها بزرگ‌ترین خسارت را به ما وارد می‌کند. عمر، چیزی جز درست زندگی کردن و اهمیت دادن به ثانیه‌های آن نیست. زمان در اختیار ما نیست تا بتوانیم آن را متوقف کنیم یا به عقب برگردانیم. لحظه‌ها با سرعت می‌گذرند و بازگشتی هم ندارند. لحظه‌های

عمر انسان از نعمت‌های الهی هستند. انسان در برابر هر لحظه از عمر خود مسئولیت دارد. هنر افراد موفق این است که از زمان و فرصت‌های زندگی به درستی استفاده کنند. برای استفاده‌ی صحیح از عمر به نکته‌های زیر توجه کنیم:

**الف) شناخت زمان:** زمانی را که در آن قرار داریم درست بشناسیم، و قدر آن را بدانیم.

**ب) کنترل زمان:** همه‌ی کارها را به زمان نسپاریم،



### فعالیت‌های اجتماعی

فعال بودن در اجتماع، سبب سلامت روان می‌شود و از افسردگی در پیری جلوگیری می‌کند. رابطه‌ی دوستی و صحبت کردن با یکدیگر، بهترین روش برای سلامت روان سالمندان است. این افراد می‌توانند با فعالیت‌های اجتماعی مناسب، خود را سرگرم کنند. زندگی با اعضای خانواده در حفظ شادابی سالمند اثر دارد. خوب است سالمندان با رفتن به مسجد و زیارت مکان‌های مذهبی، اعتقادات دینی خود را تقویت کنند. بدون شک این کارها، موجب آرامش روان آنان خواهد شد.

ادامه دارد

## پیر شدن، نگرانی امروز پیربودن، مشکل فردای ما

### بخش چهارم

از بین می‌رود. ورزش می‌تواند برای کنترل وزن، کاهش فشار خون، سلامت قلب و جسم سالمندان مفید باشد. ورزش همچنین موجب سلامت و بهداشت روان می‌شود.



در شماره‌های قبل، درباره‌ی رعایت بهداشت فردی، پیشگیری از حادثه‌ها، مشکل خواب و راه‌های مقابله با آن در دوره‌ی سالمندی، مطالبی خواندید. در این قسمت، مطالبی درباره‌ی فعالیت‌های جسمانی و اجتماعی می‌خوانیم:

### فعالیت‌های جسمانی

اگر پیاده‌روی برای سالمند ضرر نداشته باشد، بهترین فعالیت بدنی برای اوست. هر فرد سالمندی نیاز دارد هر روز به مدت ۳۰ دقیقه پیاده‌روی کند. پیاده‌روی به سلامت ماهیچه‌ها و حرکت روده‌ها کمک می‌کند. یکی از روش‌های ساده که از پیری جلوگیری می‌کند، ورزش کردن است. بدون فعالیت، انرژی خیلی زود

# آیا می‌دانید

## راز و نیاز

خدایا!  
مراقب دست‌های ما باش  
که جز به سمت خانه‌ی تو، به سوی دیگر  
نرود.  
مراقب دل‌های ما باش  
که فقط خانه‌ی مهر تو باشد.  
کمک کن همان بنده‌ای باشیم که تو  
می‌خواهی  
آمین یا رب العالمین



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

**سؤال:** خمس لوازم منزل چگونه محاسبه می‌شود؟  
**جواب:** لوازمی که با استفاده از آن‌ها عین آن باقی می‌ماند، مثل فرش و غیر آن، خمس ندارد؛ ولی از نیازهای مصرفی روزمره، مانند برنج و روغن و غیر آن‌ها، آنچه اضافه بیاید و تا سر سال خمسی باقی بماند، خمس دارد.

...

**سؤال:** خانه‌ای را با پرداخت مبلغی به عنوان رهن اجاره کرده‌ام، آیا پس از گذشت یک سال به آن مبلغ خمس تعلق می‌گیرد؟  
**جواب:** مبلغی را که به مؤجر قرض داده‌اید، اگر از منفعت کسب باشد، خمس دارد.

...

**سؤال:** در چه مواردی بخشیدن خمس به کسی که آن را می‌دهد، جایز است؟  
**جواب:** سهم مبارک امام (علیه السلام) و سهم سادات، قابل بخشش نیست.



■ خوردن یک عدد سیب، بیشتر از خوردن یک فنجان قهوه موجب رفع خواب آلودگی می‌شود.



■ درخت بلوط تا قبل از ۵۰ سالگی میوه نمی‌دهد.  
■ برای جوانه زدن سیب‌زمینی، درون سبب آن‌ها یک عدد سیب قرار دهیم.

■ توت‌فرنگی تنها میوه‌ای است که دانه‌هایش خارج از آن رشد می‌کنند.

■ هر چه بیشتر کرفس بخوریم، کالری بیشتری می‌سوزانیم.  
■ نصف فنجان انجیر، کلسیم بیشتری از نصف فنجان شیر دارد.



■ مصرف میوه‌های قرمز رنگ، قلب ما را قوی نگه می‌دارد.

■ ویتامین سی (C) موجود در کیوی، دو برابر پرتقال است.  
■ آب گرم زودتر از آب سرد یخ می‌زند.



■ اگر موقع درد عسل بخوریم، عسل خودش را به قسمت درد می‌کشاند و سرعت اثر دارو را افزایش می‌دهد.

■ آهسته غذا خوردن موجب لاغری می‌شود.  
■ زیره برای لاغری خوب است، اما باعث چین و چروک پوست می‌شود.



■ ۱۰ عدد بادام به اندازه‌ی پنج پُرس چلوکباب ارزش غذایی دارد.

■ دنبه‌ی گوسفند هر قدر وارد بدن شود، به همان اندازه بیماری از بدن خارج می‌شود.

## نعمت تندرستی

نخواستن و یا برای جبران کمبود خود، از شما قرض نخواستن است. از شما یاری خواسته در حالی که سپاهیان آسمان‌ها و زمین به فرمان او هستند و او عزیز و حکیم است. از شما وام خواسته در حالی که خزائن آسمان‌ها و زمین در اختیار اوست. او تنها بی‌نیاز و شایسته‌ی حمد و ستایش است.

جز این نیست که خداوند اراده کرده است تا شما را بیازماید تا آن کسی که عملش نیکوتر است، مشخص شود. پس با کارهای نیک خود بر دیگران پیشدستی کنید، باشد که در نزد خداوند با همسایگان ویژه‌ی او همراه باشید.



امام علی (علیه‌السلام) در خطبه‌ی ۱۸۳ نهج‌البلاغه می‌فرماید: ای بندگان! خدا را در نظر بگیرید. (۱) وقتی که از نعمت تندرستی بهره‌مند هستید، پیش از آنکه بیماری به سراغتان آید (۲) زمانی که در گشایش و آسایش به سر می‌برید. پیش از آنکه دچار مشکلات زندگی شوید، شب‌زنده‌داری کنید و شکم‌هایتان را خالی نگه دارید. در راه خیر گام بردارید و اموالتان را به مستمندان انفاق کنید. خداوند سبحان فرموده است: «اگر خدا را یاری کنید، خدا هم شما را یاری می‌کند و شما را ثابت قدم می‌دارد و فرمود: کیست که خداوند را قرض نیکو دهد، تا خداوند چندین برابر برای او بیافزاید و برای او پاداشی بزرگ قرار دهد.» خداوند، از روی ذلت و خواری از شما یاری

## گیاهان دارویی، معجزه‌ی طبیعت

### گیاه پرسیاوشان

بجوشد. سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن ۳ تا ۶ فنجان در روز است.

**شریت سینه:** مقدار ۱۰۰ گرم پرسیاوشان خشک را با یک لیتر آب جوش و نیم کیلو شکر مخلوط کرده و به مدت شش ساعت بگذارید بماند. سپس آن را صاف کنید و در داخل ظرفی بریزید، تا کم‌کم ته نشین شود. بعد قسمت صاف شده را بردارید و با مقداری شکر و ۸۰ گرم دیگر برگ پرسیاوشان مخلوط کرده و بجوشانید تا غلیظ شود. مقدار مصرف این شربت دو قاشق غذاخوری چند بار در روز است. این شربت برای درمان سرفه و برونشیت استفاده می‌شود. در ضمن خلط سینه را نرم کرده و باعث رفع اخلاط می‌شود.

#### خاصیت‌های دیگر این گیاه:

- درمان کننده بیماری‌های ریوی
- نرم کننده خلط سینه
- از بین بردن صفرا و بلغم معده
- ادرار آور و کرم‌کش
- مناسب برای رفع تنگی نفس کودکان
- موثر برای درمان یرقان
- کمک به رفع سنگ مثانه

**توجه:** استفاده از گیاهان دارویی ممکن است مشکلاتی را برای برخی از افراد به ویژه مادران باردار و شیرده داشته باشد؛ قبل از استفاده از هر گیاه دارویی با پزشک مشورت کنید و با مشاهده‌ی هر نوع مشکل، فوری به مرکز درمانی یا پزشک مراجعه کنید.

#### یا مَنْ إِسْمُهُ دَوَاءٌ وَ ذِكْرُهُ شِفَاءٌ

«ای که نامت دوا و یادت شفا و یادت شفا و یادت شفا و یادت شفا است.»

پرسیاوشان گیاهی است که در جاهای مرطوب، سایه و کم‌نور می‌روید. برگ‌های آن شبیه برگ گشنیز و دارای دم‌برگ‌های بسیار نازک و دراز است. برگ‌های این گیاه مصرف دارویی دارد. پرسیاوشان گیاه حساسی است و با گذشت ۶ ماه از زمان جمع‌آوری آن، خاصیت خود را از دست می‌دهد. این گیاه برای درمان سرماخوردگی، تب و سرفه مفید است. مصرف آن برای درمان سرخک در کودکان نیز موثر است.

**روش مصرف:** سه قاشق سوپ‌خوری برگ پرسیاوشان را در یک لیتر آب جوش بریزید و بگذارید به آرامی به مدت یک ساعت



## راه‌های درست پختن مواد غذایی

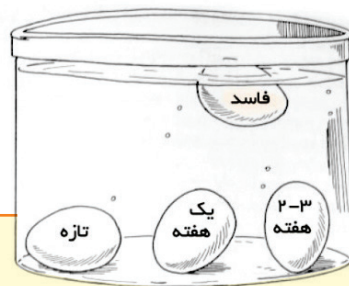


### جوشاندن شیر

جوشاندن شیر، یکی از کارهای مهم قبل از نوشیدن آن است. البته شیر پاستوریزه به جوشاندن نیاز ندارد؛ اما اگر از شیر غیرپاستوریزه استفاده می‌کنیم، باید آن را ۲۰ دقیقه بجوشانیم. برای تهیه‌ی ماست و پنیر، باید از شیر جوشیده استفاده کنیم.

### پختن تخم مرغ

هر غذایی که از تخم مرغ تهیه می‌شود، باید با حرارت ملایم بپزد. در پختن تخم مرغ از روغن، کمتر استفاده کنیم. همچنین تخم مرغ را زیاد سرخ نکنیم؛ زیرا مقدار زیادی از مواد غذایی آن از بین می‌رود. برای تهیه‌ی تخم مرغ آب پز، آن را در ظرف آب سرد قرار دهیم و با حرارت ملایم بپزیم.



برای تشخیص تخم مرغ تازه از کهنه، لیوانی را پر از آب کنیم. سپس تخم مرغ را درون آن قرار دهیم. اگر تخم مرغ داخل آب فرو رفت، تازه است. اما اگر روی سطح آب باقی ماند، فاسد است و نباید آن را مصرف کرد.

### پختن سبزی

سبزی‌های خام، مواد غذایی کاملی دارند؛ اما همه‌ی سبزی‌ها را نمی‌توان به شکل خام مصرف کرد. برای همین به هنگام پختن سبزی، باید به این نکته‌ها توجه کرد:

■ سبزی، باید روی حرارت ملایم پخته شود. برای پختن سبزی باید آب لازم در ظرف در بسته بجوشد، سبزی‌های شسته شده را در آن بریزیم و روی شعله کم قرار دهیم.

■ سبزی‌های تازه برای پختن، به آب کمتری نیاز دارند؛ زیرا سبزی تازه، زودپز است. اگر آب

غذاها بر اثر پختن، مقدار زیادی از مواد غذایی خود را از دست می‌دهند؛ اما اگر پختن غذا درست انجام شود، مواد غذایی آن کم‌تر از بین می‌رود.

### پختن گوشت

به هنگام پختن گوشت، حرارت و زمان پخت اهمیت زیادی دارد. پختن گوشت به نوع آن هم بستگی دارد. برای پختن گوشت‌های سفید مانند: ماهی و مرغ، زمان کمی لازم است. گوشت‌های قرمز، برای پختن، زمان بیشتری نیاز دارند. گوشت پشت بازو و سینه حیوان، لطیف‌تر است و زودتر می‌پزد؛ اما گوشت ران و دست‌ها سفت‌ترند و دیرپز هستند. به هنگام پختن گوشت، باید حرارت، ملایم و در ظرف گذاشته شود. گوشت چرخ کرده، مدت کمتری برای پخت نیاز دارد.



قبل از پختن گوشت، باید آن را خوب بشوییم. بیشتر افراد، ابتدا گوشت را تکه تکه می‌کنند و در آب می‌ریزند، سپس آن را می‌شویند. این کار درست نیست؛ زیرا مقدار زیادی از مواد غذایی گوشت در آب حل می‌شود و هنگام شستن، دور ریخته می‌شود. برای اینکه مواد غذایی گوشت از بین نرود، گوشت را پیش از خرد کردن، خوب بشویید، بعد تکه تکه کنید و بپزید.



باقی مانده از سبزی دور ریخته شود، بیشتر مواد معدنی و ویتامین‌های آن به هدر می‌رود. از آب باقی مانده‌ی سبزی می‌توان برای تهیه آش یا سوپ استفاده کرد.

■ سرخ کردن سبزی کار درستی نیست؛ زیرا برای سرخ کردن، حرارت زیادی به کار می‌رود، در نتیجه بیشتر ویتامین‌ها و مواد معدنی آن از بین می‌رود.

■ سیب زمینی و هویج را بهتر است با پوست بپزیم، سپس پوست آن را جدا کنیم. این کار سبب می‌شود تا ویتامین‌های آن‌ها از بین نرود؛ همچنین به هنگام کندن پوست سیب زمینی پخته، گوشت آن کنده نمی‌شود. ■ شلغم را با نمک بپزیم. برای این کار، ته یک قابلمه به اندازه یک سانتی‌متر نمک بریزیم، سپس شلغم‌ها را روی نمک قرار دهیم و در قابلمه را ببندیم. به این ترتیب، شلغم‌ها با بخار خود می‌پزند و مواد غذایی آن‌ها از بین نمی‌رود.



### پختن غلات و حبوب

برای پختن حبوب و غلات، باید از حرارت ملایم استفاده کرد. بهتر است قبل از پختن حبوب، آن‌ها را یک شب قبل خیس کنیم، و با حرارت ملایم بپزیم. علت خیس کردن حبوب این است که این مواد، الیاف گیاهی قابل حل در آب دارند و وقتی در آب قرار می‌گیرند، حل می‌شوند و زودتر پخته و هضم خواهند شد. پختن حبوب به مدت طولانی سبب می‌شود مواد معدنی آن‌ها مانند: پتاسیم و ویتامین‌ها در آب حل شوند و از بین بروند.

# فرصت دوم

ماهنامه‌ی آموزشی، فرهنگی و خبری  
سازمان نهضت سوادآموزی  
شهریور ۱۳۹۹ ■ سال ششم ■ شماره ۷۲

صاحب امتیاز: سازمان نهضت سوادآموزی  
جانشین مدیر مسئول : شاپور محمد زاده  
سردبیر: لیلا رضایی | مدیر اجرایی: عبدالرضا کریمزاده  
شورای نویسندگان: عابدین بازگیر، رسول سیف، ابوالفضل معصوم‌پور، مسعود محمدی نائینی، خسرو مختاری، منیرالسادات موسوی، سهیلا رشیدی  
ناظر چاپ: محمد فتاحی زاده  
طراح و صفحه آرا: یحیی حسین‌مردی  
لیتوگرافی و چاپ: مجتمع چاپ ایماژ | شمارگان: ۱۰/۰۰۰ نسخه

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 بزرگوار، میر فتح فتح‌زاده در سوم خرداد ۱۳۳۵ در خانواده‌ای مذهبی چشم به جهان گشود. از همان دوران کودکی، به درس خواندن و تحصیل علاقه‌ی زیادی داشت. در هفت سالگی تحصیلات خود را در دبستان سردار ملی شروع کرد. با فوت پدر بزرگوارش در ۱۳ سالگی، همچنان به درسش ادامه داد. بعد از پایان تحصیلات به شغل شریف معلمی روی آورد. با اینکه فردی فرهنگی بود، هیچ‌گاه از فعالیت‌های سیاسی کوتاهی نکرد. او در همه‌ی عرصه‌ها حضور داشت. این شهید بزرگوار، صاحب دو فرزند بود. زمانی که احساس کرد در جبهه به او بیشتر نیاز است، شغل معلمی را رها کرد و به جبهه‌های حق، علیه باطل رفت. سرانجام در آذر ماه ۱۳۶۵ در منطقه‌ی شلمچه بر اثر اصابت گلوله به شهادت رسید.

روحش شاد و راهش پر رهرو باد.



شهید: سید میر فتح فتح‌زاده  
تاریخ و محل تولد: ۱۳۳۵ | میان‌دوآب  
تاریخ شهادت: ۱۳۶۵/۰۹/۱۶  
محل شهادت: شلمچه  
شغل قبل از شهادت: کادر اداری

## قاب سوادآموزی



## پاسخ جدول نشریه شماره‌ی ۷۱

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



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

### افقی (از راست به چپ):

- سومین امام شیعیان (۲) سقف - مدرسه بدون «سه»
- کشوری مسلمان که مورد حمله و جنایت رژیم سعودی قرار گرفته است - موجود نامرئی
- گرم نیست - اولین عدد در ریاضی - عدد ۳ به حروف
- مرکز استان گیلان (۶) توزیع - جانوریست گوشت خوار شبیه سگ، اما بسیار خطرناک و وحشی
- سرزمین - نفس (۷) ریاضیدان معروف ایرانی
- مخالف خیر - آری بدون «ی» - فلز سنگین

### عمودی (از بالا به پایین):

- فیلسوف و پزشک معروف ایرانی که مقبره‌ی او در همدان است.
- ضمیر اول شخص جمع - روز نیست.
- مخالف نا امید - به جریان‌ی از آب که به دریا می‌ریزد. (۴) دورویی
- عضو گزنده در حشرات - دوست.
- زهر - پوشش بالاتنه برای مردان - از یاران امام حسین (علیه‌السلام) که در روز عاشورا به شهادت رسید. (۷) درمان مناسب برای گواتر - گاو بدون «و»
- نام مبارک مادر امام زمان (عجل‌الله تعالی فرجه‌الشریف) - وسیله‌ای در آشپزخانه
- حیوانی دریایی و بسیار بزرگ - ضمیر اول شخص مفرد

## جدول