



امام خمینی (رحمت الله علیه):
ائمه جماعات شهرستانها و روستاها، مردم را دعوت نمایند و با سوادان نوشتن و خواندن را به خواهران و برادران خود یاد بدهند.
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.

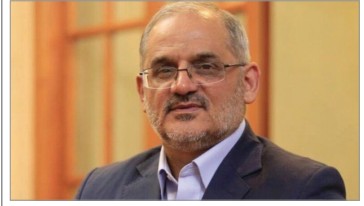
فرصت دوم

نشریه‌ی ویژه‌ی نوسوادان
شماره پروانه انتشار نشریه:
۷۹۴۴۸

ماهنامه‌ی آموزشی و فرهنگی سازمان نهضت سوادآموزی
■ مرداد ۱۳۹۹ ■ ذی‌الحجه ۱۴۴۱ - محرم ۱۴۴۲ ■ سال ششم ■ شماره ۷۱



وزیر آموزش و پرورش
محسن حاجی میرزایی



* علی رغم تمام تلاش‌ها و دستاوردهای
چهل ساله‌ی سوادآموزی، این مأموریت،
ناتمام مانده است که باید آن را تمام
کنیم.

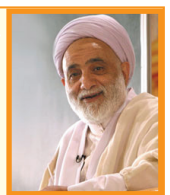
معاون وزیر و رئیس سازمان نهضت سوادآموزی
شاپور محمدزاده



* کاهش نرخ بی‌سوادی در کشور، نشانگر
توجه ویژه به حوزه‌ی سوادآموزی
می‌باشد.



درس‌های تربیتی حاج آقا قرائتی زن نمونه



خداوند بزرگ در آیه‌ی ۱۱ سوره‌ی تحریم می‌فرماید:

«و خداوند کسانی را که ایمان آورده‌اند، به همسر فرعون مثل زده است. آن گاه که گفت: پروردگارا! برای من نزد خود در بهشت خانه‌ای بساز و مرا از فرعون و کردار او نجات بده و مرا از گروه ستمگران رهایی بخش.»

- در اینجا به گوشه‌ای از افکار و رفتار همسر فرعون اشاره می‌کنیم:
- ۱) محیط زده نبود. جامعه شخصیت او را نساخته بود. او با منطق در برابر رژیم فاسد ایستاد.
 - ۲) زرق و برق زده نبود. به مادیات دنیوی پشت کرده و از کاخ و رفاه گذشت.
 - ۳) فضای سکوت را شکست.
 - ۴) حامی رهبر معصوم زمان خود، حضرت موسی (علیه‌السلام) بود.
 - ۵) صبور بود و زیر شکنجه جان داد و شهید شد؛ ولی از راه و مکتبش دست برنداشت.
 - ۶) بلند همت بود. او به کمتر از بهشت و قرب خدا، قانع نبود.
 - ۷) رضای خداوند را بر رضای خود مقدم داشت.

- ۸) شهامت داشت و تهدیدات فرعون بر او اثر نگذاشت.
- ۹) منطق و عقل و وحی را بر مسایل خانوادگی ترجیح می‌داد.
- ۱۰) با نهی از منکر خود که به فرعون گفت: «لا تقتلوه»: موسی را در کودکی از مرگ نجات داد.

همسر فرعون ثابت کرد بسیاری از شعارهایی که در طول زمان، جزو فرهنگ مردم شده، غلط است و باید آن را عوض کرد. برای مثال:

- خواهی نشوی رسوا، هم رنگ جماعت شو؛ اما او گفت: من هم رنگ جماعت نمی‌شوم و رسوا هم نمی‌شوم.
- یک دست صدا ندارد؛ او ثابت کرد که یک نفر نیز می‌تواند موج ایجاد کند.
- با مشت نمی‌شود به جنگ آهن رفت؛ اما او ثابت کرد، حق ماندنی است و اگر مشت روی آهن اثر ندارد، روی افکار عمومی اثر دارد.



عید غدیر خم: عید امامت

و آله) در این خطبه بعد از ستایش و حمد خدا، حدیث ثقلین را بیان داشتند. سپس دست حضرت علی (علیه‌السلام) را بلند کردند تا همه‌ی مردم ایشان را در کنار رسول خدا (صلی الله علیه و آله) مشاهده نمایند. سپس فرمودند: «هر کس که من مولای او هستم، علی نیز مولای اوست.» ایشان این جمله را سه بار بیان کردند و فرمودند: «خداوندا، دوست بدار و سرپرستی کن، هر کسی که علی (علیه‌السلام) را دوست و سرپرست خود بداند و دشمن بدار هر کسی که او را دشمن دارد و یاری نما هر کسی که او را یاری نماید و به حال خود رها کن، هر کس که او را می‌گذارد.

سپس به حجاج فرمودند: «ای مردم حاضرین به غایبین این پیام را برسانند.» هنوز اجتماع متفرق نشده بود که بار دیگر جبرئیل بر پیامبر وارد شد و این آیه را نازل کرد: «امروز دین شما را به کمال رساندم و نعمتم را بر شما تمام کردم و دین اسلام را بر شما پسندیدم.» (سوره‌ی مائده، آیه‌ی ۳). سپس پیامبر (صلی الله علیه و آله) دستور دادند که مردم با حضرت علی (علیه‌السلام) بیعت کنند. مردم دسته دسته به خیمه‌ی پیامبر (صلی الله علیه و آله) که حضرت علی (علیه‌السلام) نیز در آن خیمه بودند وارد شدند و با حضرت علی (علیه‌السلام) بیعت کردند و به ایشان تبریک گفتند.

در روز عید غدیر، شیعیان به دیدن سادات می‌روند و عید را به آنان تبریک می‌گویند. ما هم این عید بزرگ را به تمامی دوست‌داران آن حضرت، به ویژه شیعیان تبریک می‌گوییم.

فرمودند. اجتماع باشکوهی از مسلمانان در مراسم حج شرکت کردند، پس از پایان مراسم حج، پیامبر (صلی الله علیه و آله) دستور دادند که همه‌ی حجاج باید در محل غدیر خم توقف کنند. همچنین پیامبر به ۱۲۰۰۰ نفر از حجاج یمن که مسیرشان متفاوت بود، دستور دادند به غدیر خم بیایند.

در میان راه مکه و مدینه در غدیر خم، جبرئیل بر پیامبر (صلی الله علیه و آله) از سوی خداوند آیه‌ای از قرآن نازل کرد: «ای پیامبر! آن چه را از سوی پروردگارت بر تو نازل شده [به مردم] برسان که اگر این کار را انجام ندهی، رسالت الهی را تمام نکرده‌ای و خداوند تو را از مردم حفظ خواهد کرد. (سوره‌ی مائده، آیه‌ی ۶۷)» پس از نزول این آیه، پیامبر دستور داد همه کاروانیان در آن محل جمع شوند و امر فرمودند کسانی که جلوتر هستند برگردند و صبر کنند تا کسانی که عقب مانده‌اند به اجتماع حجاج در غدیر خم برسند. اجتماعی که تعداد آن را بین نود تا صد و بیست هزار نفر ذکر کرده‌اند. در همان جا پیامبر خطبه‌ی طولانی غدیر را بیان نمودند.

پیامبر اسلام (صلی الله علیه و آله) در آن روز گرم و سوزان بر بالای منبری از چهار شتران در حالی که حضرت علی (علیه‌السلام) در کنار ایشان بودند سخنرانی فرمودند. پیامبر (صلی الله علیه

عید غدیر خم یکی از مهم‌ترین اعیاد مسلمانان، روزی است که حضرت محمد (صلی الله علیه و آله) در حجة‌الوداع، علی (علیه‌السلام) را ولی و جانشین پس از خود معرفی کردند. واقعه‌ی غدیر در کتاب‌های شیعه و بسیاری از کتاب‌های اهل سنت بیان شده است.

«غدیر» در زبان عربی به معنی گودال و «خم» نام محلی، میان مکه و مدینه است که روزگاری دارای چشمه‌ای روان و درختانی کهنسال بود و بر سر راه حجاجان قرار داشت. حجاجان شهرها و سرزمین‌های مختلف عربستان پس از انجام حج و هنگام بازگشت به شهر و دیارشان در این منطقه از هم جدا می‌شدند.

در آغاز ماه ذی‌القعدة‌ی سال دهم هجری که آخرین سال زندگانی پیامبر (صلی الله علیه و آله) بود، ایشان از طرف خداوند مأمور شدند تا دو مسئله‌ی مهم دین اسلام را که حج و ولایت بود به مردم برسانند. بنابراین به همه‌ی مناطق مسلمان‌نشین و ایل‌ها و قبیله‌های مسلمان عربستان خبر دادند که در این ماه به زیارت خانه‌ی خدا خواهند رفت و حج به جای خواهند آورد و بدین ترتیب بزرگ‌ترین اجتماع مسلمانان شکل گرفت که به حجة‌الوداع نیز معروف است.

پیامبر اسلام (صلی الله علیه و آله) با اجتماع عظیمی از مردم، مدینه را به قصد مکه ترک



انسان برای اینکه زنده، سالم و بانشاط باشد، نیازهایی دارد. تفریح و سرگرمی نمونه‌هایی از این نیازها هستند. در اسلام سفارش شده است که انسان، ساعتی از زندگی را به لذت‌های حلال و تفریح‌های سالم بپردازد. در این شماره، مطالب بیشتری خواهیم آموخت.

سبک زندگی اسلامی - ایرانی

تفریح و سرگرمی

از نظر مقام معظم رهبری (مد ظله العالی) تفریح سالم دارای این ویژگی‌هاست:

- برنامه‌های تفریحی و سرگرمی، باید شاد باشد.
- هدف، خندانند نیست. خنده، باید آسایش و آرامش را به همراه داشته باشد.
- برای شاد کردن مردم، از کارهای بی‌ارزش و پست خودداری شود.
- تفریح سالم، همراه با تفریح ناسالم نباشد.

نمونه‌هایی از تفریح‌های سالم

گشت و گذار

دین اسلام، گشت و گذار را به عنوان تفریح معرفی می‌کند. در سیره‌ی معصومین (علیهم‌السلام) هم به این مورد اشاره شده است.



ورزش‌های سالم

ورزش‌های سالم و سودمند، مانند شنا، سوارکاری جزو تفریح‌های سالم هستند.

مسافرت

از تفریح‌های سالم دیگر که دین اسلام به آن سفارش می‌کند، سفر کردن است. سفر کردن نیز آدابی دارد.

سفر، ممکن است برای کسب روزی و درآمد و یا زیارتی یا تفریحی باشد. مهم این است که مسافرت به شهرهای مختلف و آشنایی با آثار باستانی و به جا مانده از پیشینیان، موجب عبرت‌آموزی در افراد شود.

صله‌ی رحم و مهمانی و دیدار با خویشاوندان

از دیگر تفریح‌های سالم، دیدار با خویشاوندان، دوستان و آشنایان و مهمانی دادن و مهمانی رفتن است. صله‌ی رحم موجب افزایش طول عمر، سلامتی و فراوانی نعمت می‌شود.

حضرت علی (علیه‌السلام) می‌فرماید: «فرد با ایمان کسی است که سه وقت را در زندگی خود قرار دهد. وقتی را با پروردگارش مناجات کند. وقت بعدی، در فکر معاش و کارهای دنیایی باشد. در وقت دیگر هم از لذت‌های حلال بهره ببرد.»

■ ■ ■

انسان برای اینکه زنده، سالم و بانشاط باشد، نیازهایی دارد. تفریح و سرگرمی نمونه‌هایی از این نیازها هستند. در اسلام سفارش شده است که انسان، ساعتی از زندگی را به لذت‌های حلال و تفریح‌های سالم بپردازد. رسول اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) می‌فرماید: «مسافرت کنید تا سالم بمانید.» همچنین حضرت امیر مؤمنان (علیه‌السلام) می‌فرمایند: «سلامت، توانایی، فراغت، جوانی، نشاط، بی‌نیازی و ثروت خود را فراموش نکن و با بهره‌گیری سالم از آن‌ها در پی آخرت باش.» بنابراین اسلام، تفریح و سرگرمی را محدود نکرده است، اما چیزی که مهم است؛ اینکه این تفریح‌ها، خارج از مسیر بندگی نباشند. قرآن کریم برای تفریح‌های حلال و سالم دو نکته‌ی مهم را بیان می‌کند:

- ۱) تفریح و گردش بدون تفکر، عبرت‌گیری و پندآموزی نباشد.
- ۲) تفریح و سرگرمی، باعث آلوده شدن انسان به گناهان دیگر نشود.

از نظر اسلام تفریح سالم و حلال باید دارای این ویژگی‌ها باشد:

- ۱) سبب رشد شخصیت اسلامی و انسانی شود.
- ۲) شادی آور باشد.
- ۳) در چارچوب قوانین اسلام انجام گیرد.
- ۴) متعادل باشد.
- ۵) دارای فایده‌های عقلی، جسمی و روحی باشد.
- ۶) موجب خفت و سبکی عقل نشود.
- ۷) از هرگونه شرط‌بندی دور باشد.
- ۸) موجب آزار و اذیت دیگران نشود.
- ۹) فعال و پرتحرک باشد.
- ۱۰) به شخص و دیگران ضرر و زیان وارد نسازد.



نکته‌هایی درباره‌ی آداب معاشرت

■ **اسرار زندگی خصوصی خود را فاش نکنیم:** آبرو، شرافت، صداقت و ... بزرگ‌ترین و مهم‌ترین عامل برای حفظ اعتبار یک فرد است. جزئیات زندگی ما باید محرمانه باقی بمانند. بنابراین اسرار زندگی خود را به میان نیاوریم.

■ **احترام بزرگ‌ترها را نگه داریم:** ما باید همان‌طور که دوست داریم مورد احترام دیگران باشیم، خود نیز به دیگران احترام بگذاریم. امروزه جوانان خیال می‌کنند همه چیز را می‌دانند و از همه چیز سر در می‌آورند و خود را عقل کل می‌دانند؛ اما این‌طور نیست. کافی است به پنج سال قبل خود فکر کنیم ... به‌طور حتم اکنون بسیار باهوش‌تر و با تجربه‌تر هستیم. با آنکه پنج سال پیش فکر می‌کردیم همه چیز را می‌دانیم.

■ **پیش از صرف غذا منتظر بمانیم همه‌ی اعضای خانواده یا میهمانان سر سفره بنشینند:** زمانی که برای صرف غذا سر سفره نشسته‌ایم، باید منتظر بمانیم تا همه‌ی اعضای خانواده یا میهمانان بنشینند و آماده صرف غذا شوند. همه‌ی افراد در یک زمان شروع به صرف غذا کنند.

■ **فخر فروشی نکنیم:** هیچ‌کسی از آدم فخر فروش خوشش نمی‌آید. در هنگام گفت و گو درباره‌ی مسایل مالی به دارایی‌های خود اشاره نکنیم و ثروت خود را به رخ دیگران نکشیم.

■ **مدام به ساعت خود نگاه نکنیم:** هنگامی که در جمعی هستیم، مدام به ساعت خود نگاه نکنیم، مگر آنکه فوری قصد ترك آن محل را داشته باشیم. وقتی به ساعت خود نگاه می‌کنیم، دیگران این‌گونه برداشت می‌کنند که ما خسته و بی‌حوصله شده‌ایم.



■ **با صدای بلند صحبت نکنیم:** هنگامی که با صدای بلند صحبت می‌کنیم، باعث بالا رفتن استرس اطرافیان خود می‌شویم. بلند صحبت کردن نشان دهنده‌ی آن است که ما قادر به بحث منطقی با دیگران نیستیم و این که می‌خواهیم حرف خود را با زور به کرسی بنشانیم.

■ **به دیگران خیره نشویم:** زل زدن به دیگران آزار دهنده است. بی‌دلیل دیگران را از خود نترسانیم.

■ **صحبت کسی را قطع نکنیم:** پیش از آنکه نظر خود را بیان کنیم، اجازه دهیم صحبت دیگران به پایان برسد. میان صحبت کسی پریدن، نشانه‌ی بی‌ادبی و برخوردار نبودن از مهارت‌های اجتماعی فرد است. اگر نمی‌خواهیم از خود راضی به نظر برسیم، هیچ‌گاه صحبت کسی را قطع نکنیم. در صورتی که ناچار به انجام این کار شدیم، حتماً با گفتن جمله «بسیار معذرت می‌خواهم»، اقدام به انجام این کار کنیم. مؤدب بودن به مفهوم آن است که برای موقعیت، عقاید و احساسات دیگران احترام قائل شویم.

رعایت آداب پسندیده به هنگام برخورد با دیگران موجب رشد شخصیت ما می‌شود. با رعایت این نکته‌های ساده، دیگران ما را جزو افراد با فرهنگ قرار خواهند داد:

■ **همیشه وقت شناس باشیم:** به وقت دیگران احترام بگذاریم. سر وقت در جلسات و قرار ملاقات‌ها حاضر شویم. همچنین به موقع میهمانی را ترك کنیم.

■ **کنترل خود را از دست ندهیم:** زمانی که ما کنترل اعصاب خود را از دست می‌دهیم، به همه نشان می‌دهیم قادر به کنترل احساسات و هیجانات خود نیستیم. وقتی ما نمی‌توانیم رفتار خود را کنترل کنیم، چگونه قادر به کنترل چیزهای دیگری خواهیم بود؟! پس همیشه خون سردی خود را حفظ کنیم.

■ **به اشتباه دیگران نخندیم:** وقتی ما اشتباه و یا خراب کاری می‌کنیم، از دیگران انتظار داریم که آن‌ها را به رویمان نیاورند و از خطاها چشم‌پوشی کنند. از آن مهم‌تر این که ما را مسخره نکنند. پس ما هم به اشتباه دیگران نخندیم و از خطاهای دیگران چشم‌پوشی کنیم.

■ **همیشه مؤدب باشیم:** اگر از کسی خوشمان نمی‌آید، نیازی نیست که شأن خود را پایین بیاوریم. ادب را رعایت کنیم تا برتری خود را نسبت به آن شخص ثابت کنیم.

■ **هیچ‌گاه ناسزا نگوییم:** دشنام و ناسزا گفتن نشان دهنده‌ی آن است که ما قادر نیستیم برای بیان عقایدی خود از واژه‌های مناسب‌تری بهره بگیریم. از آن گذشته ناسزا گفتن همیشه دور از ادب است.



آیامی دانید

عددی که موجب تعجب همه‌ی علما و اهل دانش است، عدد هفت (۷) است.

- تعداد طبقه‌های آسمان‌ها ۷ تاست.
- تعداد آیام هفته ۷ تاست.
- عجایب دنیا ۷ تاست.
- طواف دور کعبه ۷ بار است.
- سعی بین صفا و مروه ۷ بار است.
- آیه‌های سوره‌ی فاتحه ۷ تاست.
- نقاط تماس با زمین در نماز ۷ تاست.
- معدن‌های اصلی روی زمین ۷ تاست.
- نورهایی که با چشم دیده می‌شوند ۷ رنگ هستند.
- تکبیر دو تا از عیدها ۷ تاست.
- تعداد قاره‌های خاکی ۷ تا هستند.
- صلوات از ۷ کلمه تشکیل شده است.
- عبارت لا اله الا الله، محمد رسول الله از ۷ کلمه تشکیل شده است.



یاد رفیقان

روزگاری که کسی نیست دگر یاد کسی	خانه‌ی قلب من از خشت رفیقان برپاست
باز هم بردل ما یاد رفیقان برجاست ...	دیدگانم ز گُل روی رفیقان بیناست



نامه‌ای به خدا

این ماجرای واقعی درباره‌ی شخصی به نام نظرعلی طالقانی است. او در زمان ناصرالدین شاه، دانش‌آموزی در مدرسه‌ی مروی تهران بود. نظرعلی بسیار فقیر بود. روزی به ذهنش رسید برای خدا نامه‌ای بنویسد. نامه‌ی او در موزه‌ی گلستان تهران با عنوان «نامه‌ای به خدا» نگه‌داری می‌شود. متن آن نامه چنین است:

بسم الله الرحمن الرحيم

خدمت جناب خدا!

سلام علیکم، اینجانب بنده‌ی شما هستم. از آن جا که شما در قرآن کریم فرموده‌اید: «هیچ موجود زنده‌ای نیست، مگر اینکه روزی او برعهده‌ی من است.» من هم جنبنده‌ای هستم از جنبندگان شما بر روی زمین. در جای دیگر از قرآن فرموده‌اید: «مسلماً خدا خلف وعده نمی‌کند.» پس اینجانب به چیزهای زیر نیاز دارم:

(۱) همسری زیبا و دین‌دار

(۲) خانه‌ای وسیع

(۳) یک خادم

(۴) یک کالسکه و کالسکه‌چی

(۵) یک باغ

(۶) کمی پول برای تجارت

لطفاً بعد از هماهنگی به من اطلاع دهید.

مدرسه‌ی مروی، حجره‌ی شماره‌ی ۱۶، نظرعلی طالقانی

نظرعلی بعد از نوشتن نامه با خودش فکر می‌کند که نامه را کجا بگذارد؟ می‌گوید، مسجد، خانه‌ی خداست. بهتر است در آنجا بگذارم. به مسجد بازار تهران می‌رود. نامه را در پشت بام مسجد در جایی پنهان می‌کند. با خود می‌گوید: حتماً خداوند آن را پیدا می‌کند. او نامه را پنجشنبه در پشت بام مسجد می‌گذارد. صبح روز بعد، جمعه، ناصرالدین شاه با اطرافیان خود قصد می‌کند به شکار برود. کاروان از جلوی مسجد می‌گذرد. ناگهان به فرمان خداوند بادی شروع به وزیدن می‌کند. نامه‌ی نظرعلی از پشت بام روی پای ناصرالدین شاه می‌افتد. او نامه را می‌خواند و دستور می‌دهد که کاروان به کاخ برگردد. شخصی را به دنبال نظرعلی می‌فرستد. نظرعلی را نزد او می‌آورند. وقتی نظرعلی را می‌آورند، ناصرالدین شاه به او می‌گوید: نامه‌ای برای خداوند نوشته بودید، ایشان به ما حواله فرمودند. ما باید آن را انجام دهیم. دستور می‌دهد همه‌ی خواسته‌های نظرعلی را یک به یک اجرا کنند.

این نامه اکنون در موزه‌ی گلستان تهران موجود است. از این مطلب می‌توان معنی واقعی توکل را فهمید. یادمان باشد وقتی می‌خواهیم نزد خداوند برویم از صمیم قلب و با صفای دل باشد و همیشه به او توکل کنیم.



پیر شدن، نگرانی امروز پیربودن، مشکل فردای ما

بخش سوم

- هر روز صبح در ساعت معینی بیدار شوید.
- از رختخواب یا اتاق خواب، فقط برای خوابیدن استفاده کنید.
- از تماشای تلویزیون، گوش دادن به رادیو و مطالعه یا غذا خوردن، در رختخواب خودداری کنید.
- به موقع و با لباس راحت به رختخواب بروید.
- از نوشیدن چای و قهوه قبل از خواب، خودداری کنید.
- قبل از خواب یک لیوان شیر گرم بنوشید.
- سه تا چهار ساعت قبل از خواب، ورزش سنگین نکنید. ورزش منظم به هنگام عصر، می تواند خواب را عمیق تر کند.

ادامه دارد

- به جز زمانی که خوابیده‌اید، در رختخواب نمانید.
- فقط زمانی به رختخواب بروید که احساس خواب می‌کنید.
- اگر پس از ۱۵ دقیقه نتوانستید بخوابید، از رختخواب خارج شوید و زمانی به رختخواب برگردید که خوابتان می‌آید.

در شماره‌ی قبل درباره‌ی پیشگیری از حادثه‌های دوره‌ی سالمندی و رعایت بهداشت فردی، مطالبی خواندید. در این شماره درباره‌ی مشکلات دیگر این دوره‌ی مهم، مطالب دیگری خواهید خواند:

مشکل خواب در سالمندان

خواب راحت و کافی شب، سبب نشاط و سرحالی در طول روز می‌شود. در سالمندان مشکل بی‌خوابی بسیار زیاد است و بیش از ۲۵ درصد افراد بالای ۶۵ سال، با این مشکل روبه‌رو هستند؛ چون با زیاد شدن سن، خواب، نامنظم و نیاز به خواب کم می‌شود.

در اینجا روش‌های مهمی را درباره‌ی خوب خوابیدن بیان می‌کنیم:



گیاهان دارویی، معجزه‌ی طبیعت

گل ختمی

می‌آورد. برای رفع اسهال خونی مفید است. ادرار را زیاد می‌کند. ناراحتی‌های دستگاه ادراری را برطرف می‌کند.

خواص برگ ختمی: برای التیام شکستگی‌ها، برگ ختمی را به صورت پماد درآورده و روی محل شکستگی بگذاریم. ورم بناگوش با ضماد برگ ختمی درمان می‌شود. گیاه ختمی از گیاهان مؤثر در درمان سرفه‌های خشک و سرماخوردگی است. می‌توانیم به صورت دم کرده و یا جوشانده از این گیاه استفاده کنیم. قرص مکیدنی آن نیز در داروخانه‌ها موجود است. استفاده از این گیاه برای افراد دیابتی توصیه نمی‌شود؛ زیرا قندخون را افزایش می‌دهد.

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 دوی دردمندان و یادت شفای بیماران است.»

...

گل ختمی، گیاهی علفی و چند ساله است که ارتفاع آن به حدود دو متر می‌رسد. برگ‌های ختمی دندانه‌دار، پهن و مانند قلب است. گل‌های آن درشت، به رنگ سفید، مایل به قرمز یا ارغوانی است که در آخر تابستان ظاهر می‌شوند. همه‌ی قسمت‌های این گیاه استفاده‌ی دارویی دارد. ختمی چند نوع است: ختمی بنفش، ختمی سفید و ختمی سیاه که خواص ختمی بنفش بیشتر است. گل ختمی از نظر طب، سرد و تر است و برای روده، ریه، معده، کلیه‌ها و مثانه مفید است.

خواص گل ختمی: برطرف کننده یبوست است. برای بیماری‌های تنفسی مفید است. سرفه‌های خشک را از بین می‌برد. غرغره‌ی آن برای رفع گلو درد مؤثر است.

خواص ریشه‌ی ختمی: ناراحتی‌های پوستی را برطرف و پوست را نرم می‌کند. سرفه‌های خشک را از بین می‌برد. تب راپایین

اهمیت رعایت بهداشت در آشپزخانه



یا به هنگام بریدگی دست‌ها لازم است. حوله، اسفنج و دستمال‌های آشپزخانه را همیشه و به طور مرتب خشک و تمیز نگه داریم. قبل از باز کردن قوطی کنسرو، در آن را خوب بشوییم تا مانع ورود میکروب روی در به داخل کنسرو شود. تیغه‌های در باز کن را پس از استفاده بشوییم. مواد غذایی را در ظرف‌های در بسته نگه‌داری کنیم.

بهداشت یخچال و فریزر

نگه‌داری غذا در یخچال، باعث کند شدن رشد میکروب‌ها می‌شود. از کارکرد صحیح یخچال خود مطمئن باشیم. درجه‌ی حرارت آن باید ۴ درجه سانتی‌گراد یا کمتر باشد. اگر یخچال دماسنج ندارد، حتماً یک دستگاه برای آن تهیه کنیم و به طور مرتب دماسنج را تنظیم کنیم. تا حد امکان در یخچال و فریزر را کمتر باز کنیم. غذاهای فاسد شدنی را سریع در یخچال بگذاریم.

گوشت قرمز، مرغ، ماهی و فرآورده‌های دریایی را در ظرف‌های مخصوص قرار دهیم و در طبقه‌های پایین یخچال نگه‌داری کنیم. حرارت فریزر، باید زیر ۱۸ درجه‌ی سانتی‌گراد باشد. از قرار دادن بیش از اندازه مواد غذایی در داخل فریزر خودداری کنیم تا جریان هوای خنک به راحتی در گردش باشد. همه‌ی محصولات کنسروی، کمپوت و سس‌ها را پس از باز شدن در یخچال نگه‌داری کنیم.

هر ساله افراد زیادی بر اثر خوردن غذای ناسالم بیمار می‌شوند. توصیه می‌شود برای سلامت خود و خانواده، غذای سالم مصرف

میکروب‌های خطرناک به سرعت در مکان‌های مرطوب مانند ظرف‌شویی و ظرف‌های مخصوص پخت و پز رشد می‌کنند. پس باید این مکان‌ها و ظرف‌ها را پاکیزه نگه داشت. همچنین روی میز آشپزخانه، سطل آشغال، محل اتصال لوله‌ها را به طور منظم تمیز نگه داریم. آن‌ها را با آب داغ و ماده‌ی پاک‌کننده بشوییم. تمام قسمت‌های چرخ گوشت و مخلوط‌کن را نیز پس از استفاده با آب داغ و ماده‌ی پاک‌کننده شست و شو دهیم. تخته‌ای که برای قطعه‌قطعه کردن گوشت استفاده می‌کنیم، لازم است جدا از سایر تخته‌ها باشد. توصیه می‌شود برای این کار از تخته‌های پلاستیکی استفاده کنیم، زیرا شستن آن‌ها راحت‌تر است. تخته‌های برش را پس از هر بار مصرف تمیز کنیم. همه‌ی ظرف‌هایی که برای مواد غذایی خام استفاده می‌کنیم، باید به خوبی تمیز شوند.

دست‌ها را قبل و بعد از جابه‌جایی مواد غذایی به ویژه مواد گوشتی با آب گرم و صابون خوب بشوییم. استفاده از دستکش در صورت بیماری



کنیم. همچنین غذا را به طور صحیح تهیه و نگه‌داری کنیم و زمانی که به سالم بودن غذا شک داریم، آن را مصرف نکنیم.

غذای سالم بخریم

از فروشگاه‌هایی خرید کنیم که تمیز و پاکیزه باشند. از خرید مواد غذایی با بسته بندی پاره خودداری کنیم. کنسرو باد کرده، زنگ زده و یا فرو رفته را نخریم. گوشت خام را از مغازه‌هایی که آن‌ها را در یخچال نگه‌داری می‌کنند، تهیه کنیم. تخم‌مرغ‌هایی را خریداری کنیم که تمیز و بدون شکستگی باشند.

از خرید غذاهای منجمد شده که بیش از اندازه به صورت منجمد نگه‌داری شده است، خودداری کنیم. به تاریخ ساخت و انقضا (مدت مصرف) بر روی محصول‌های خریداری شده به ویژه شیر، پنیر و غذای کودک دقت کنیم.

خداوند رحیم

خداوند فرمود: من دیدم که قوم تو به هم رحم کردند! من چگونه به این قوم رحم نکنم؟

«به همدیگر رحم کنیم تا خداوند بزرگ و رحیم هم به ما رحم کند.»



خداوند به حضرت موسی (علیه السلام) گفت: قحطی خواهد آمد! به قومت بگو آماده شوند.

حضرت موسی (علیه السلام) این خبر را به قومش گفت. آنان در دیوار خانه‌های خود سوراخی ایجاد کردند که به هنگام سختی به هم کمک کنند تا قحطی بگذرد و تمام شود.

مدتی گذشت؛ اما قحطی نشد. حضرت موسی (علیه السلام) از خداوند علت را پرسید.

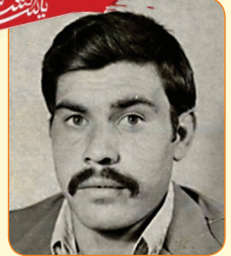
فرصت دوم

ماهنامه‌ی آموزشی، فرهنگی و خبری
سازمان نهضت سوادآموزی
مرداد ۱۳۹۹ ■ سال ششم ■ شماره ۷۱

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
■ 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: محبوب علیزاده

تاریخ و محل تولد: ۱۳۳۹ | هشتنرود

تاریخ شهادت: ۱۳۶۵/۱۲/۰۴

محل شهادت: شلمچه

شغل قبل از شهادت: آموزشیار

شهید محبوب علیزاده در دی ماه ۱۳۳۹ در روستای بابا قاضی در آذربایجان شرقی و در خانواده‌ای مذهبی به دنیا آمد. چهار ماه بیشتر نداشت که مادرش را از دست داد. پس از فوت مادر، خانواده به علت مشکلاتی که داشتند، به روستای ساروجه نقل مکان کردند. سپس مادر بزرگ وی که زنی متدین و با وقار بود، سرپرستی او را به عهده گرفت. او محبوب را فردی مؤمن تربیت کرد. محبوب در شانزده سالگی با دختر عمه‌ی خود ازدواج کرد. بعد از دو سال صاحب فرزندی شد که او را عمران نامیدند. در سال ۱۳۵۷ به خدمت مقدس سربازی رفت. دوره‌ی آموزشی را در پادگان عجب شیر گذراند و سپس به گنبد کاووس اعزام شد.

بعد از پایان خدمت سربازی خداوند پسر دیگری به او عنایت کرد. پس از به دنیا آمدن فرزند دوم، در سال ۱۳۶۳ به جبهه رفت. پس از گذراندن دوره‌ی آموزشی در شهرستان مراغه، به مناطق جنگی حاج عمران و پیران شهر اعزام شد و تا سال ۱۳۶۵ در مناطق مختلف جنگی حضور داشت. شهید علیزاده در آخرین مأموریت خود که عملیات کربلای پنج بود، در شلمچه در تاریخ ۶۵/۱۲/۴ به فیض شهادت نائل آمد.

یادش گرامی و راهش پر رهرو باد.

پاسخ جدول نشریه شماره‌ی ۷۰

۱	ت	ی	ر	ب	ه	ش	ت	ی	۱۰
۲	ا	ک	ن	و	ن	ا	م	ز	ش
۳	ر	گ	ر	و	خ	ا	د	م	۹
۴	ی	خ	آ	ه	و	م	ا	۸	۸
۵	ک	ا	ر	م	ن	د	س	ل	۷
۶	ن	ن	ی	د	ا	پ	ر	۶	۶
۷	م	ه	ن	ع	ب	ا	د	ت	۵
۸	ی	ج	م	ز	و	ا	۴	۴	۴
۹	ن	ر	د	ب	ا	ن	ه	ل	۳
۱۰	ا	م	ا	م	ر	ض	ا	ژ	۲



یا ایها الذین آمنوا اذبحوا الذبائح لله کما اذبحتم لکم انفسکم و اولادکم و انفسکم لکم

۱									
۲									
۳									
۴									
۵									
۶									
۷									
۸									
۹									

افقی (از راست به چپ):

- ۱) بارگاه اما رضا (علیه‌السلام) در این شهر است - کالا
- ۲) پر خاصیت و بدبو - کاشتن گیاه برنج
- ۳) ناشنوا - فلز سخت - یکی از ماه‌های فصل زمستان
- ۴) آلوده به سم - نوشیدنی بسیار مفید
- ۵) نایبنا - یکی از قسمت‌های بدن (۶) مورچه - خوشبوکننده‌ای معروف
- ۷) شورها - دیر نیست. - قسمتی از کمان
- ۸) فایده، منفعت - لباس آهنین که در قدیم در جنگ می‌پوشیدند.
- ۹) روشن نیست. - حیوان خرنده

عمودی (از بالا به پایین):

- ۱) خانه، کاشانه - از شیر تهیه می‌شود. (۲) سلطان جنگل - همان شوهر است.
- ۳) از آن طرف بخوانیم راه کوتاه شده است - بعد از دوم - همان درب است.
- ۴) روز جاری (۵) باز داشتن، مانع شدن - شب نیست.
- ۶) مراسم شادی - پول قدیمی
- ۷) علامت نفی - می‌سوزد و نور می‌دهد. - علامت جمع (۸) روز گذشته
- ۹) ماده‌ی سیاه رنگ که از نفت به دست می‌آید. - دهان خودمانی

جدول