

گوشت زیاد و گرسنگی ممنوع!

شادفر

هفته گذشته در این ستون آموزش رژیم های غذایی برای تناسب اندام را شروع کردیم و امروز یک رژیم غذایی متناسب برای یک فرد با وزن بیش از ۱۰۰ کیلوگرم و باقد متوسط ۱۸۰ سانتی متر تهیه کرده ایم. معمولاً توده بدنی و درصد چربی این افراد با وزن و قد ذکر شده بالاست که به همین دلیل باید به سبک غذایی برنامه ریزی شده پایبند باشند. رژیم این هفته برای فردی است که بیماری کبد چرب نیز دارد. یادآوری می کنیم غذایی تعیین شده در رژیم برای دو هفته است.

صبحانه: ساعت ۷:۳۰

یک لیوان شیر با یک قاشق عسل+ نان سه کف دست بدون انگشت (۹۰ گرم)+ مقدار آزاد خیار و گوجه + یک عدد مغز گردو+ یک و نیم قوطی کبریت پنیر یا یک و نیم پیاله خوراک لوبیا

● میان وعده اول: ساعت ۱۰:۳۰

یک وعده میوه

● میان وعده دوم: ساعت ۱۲:۳۰

یک لیوان آب با یک قاشق عسل

● ناهار: ساعت ۱۳ تا ۱۴

یکی از این غذاهای نشاسته ای: ۲۰ قاشق سر صاف پلوی پخته یا پنج کف دست نان یا دو و نیم لیوان ماکارانی یا دو لیوان سوپ + این موارد که ثابت است: هشت قاشق خورشید لخواه+ یک لیوان ماست کم چرب+ یک بشقاب سالاد بدون سس+ یک لیوان دوغ.

● عصرانه: ساعت ۱۷

دو وعده میوه + دو عدد خیار یا هویج

● عصرانه : ساعت ۱۸:۳۰

یک لیوان آب با یک قاشق عسل

● شام: ساعت ۲۰:۳۰

معادل نصف مواد نشاسته ای که در ناهار گفته شد+ ۴ قاشق خورشید (یا یک عدد سیب زمینی آب پز یا یک عدد بادمجان یا یک پیاله خوراک لوبیا یا سوپ) + یک بشقاب سبزی خوردن + یک لیوان ماست کم چرب

● شبانه: وقت خواب

یک وعده میوه + یک لیوان شیر یا یک قاشق عسل

- توصیه می شود در کنار این رژیم روزانه نیم تایک ساعت، در دونوبت ورزش سبک داشته باشید.
- غذاها کم نمک، کم چربی و با روغن مایع طبخ شوند.

ایمنی در امنیت خانه

شادفر

در زمانه ما، هر روز یک شیوه سرقت در صدر اخبار بیان می شود. طوری که امنیت خانه و مال و املاکمان دغدغه ای جدی شده است. آمارها نشان می دهد بیشتر سرقت ها در روز اتفاق می افتد، چون زن و مرد هر دو شاغل هستند. پس بیایید این بار شکاف های امنیتی خانه را دقیق تر بررسی کنیم.

- ورودی ها زمانی که قصد خروج از منزل را دارید، منافذ و لولاهای در را بررسی کنید. در صورتی که قفل درها مشکل پیدا کرده اند، در نخستین فرصت برای تعمیر آن ها اقدام لازم را انجام دهید.
- ۴۰ درصد حتماً، سارقان بدون هیچ زحمتی وارد خانه شده اند، بنابراین تا حد امکان از درهای ضد سرقت برای ورودی های خانه استفاده کنید.
- پنجره ها چفت ها و گیره های پنجره ها- به ویژه پنجره های پشتی و آن هایی که در معرض دید همسایگان نیستند- را مرتب و دوره ای بررسی و در صورت نیاز آن ها را تعویض کنید.
- حیاط می توانید اطراف خانه را تا حد ممکن روشن نگه دارید، زیرا حرکت کردن در تاریکی برای سارقان راحت تر خواهد بود.
- توصیه از چراغ های زمان داری احساس به حرکت در بالای درهای ورودی استفاده کنید که با ورود افراد روشن شوند.
- همسایه ها همسایه ها نقش مهمی در افزایش امنیت خانه دارند. سعی کنید تا جایی که امکان دارد با آن ها آشنا شوید و از رفت و آمد با اشخاص مشکوک یا اعتماد کردن بی جا به آن ها خودداری کنید.
- وسایل خانه پرده ها را تا حد امکان بکشید تا وسایل خانه کمترین دید را از بیرون داشته باشند، زیرا سارقان با دیدن وسایل قیمتی داخل خانه وسوسه می شوند.
- هشدارها وسایلی مانند دوچرخه و اسکوتر را در حیاط قرار ندهید. در صورت مجبور بودن، قفل مناسبی برای آن ها تهیه کنید. وجود این وسایل امکان قرار را برای سارقان فراهم می کند.

شهر

اشاره ۲۳ مرداد ۱۴۰۱ شماره ۳۷۴۰

۱۲

همسایه

پایه آموزش را در مسجد بنا کنیم

درباره تأثیر مسجد در فرهنگ سازی به مناسبت روز جهانی مساجد

به سن، جنسیت و شغل و جایگاه اجتماعی خود در مساجد گردهم آمدند و با برنامه ریزی و فعالیت های جهادی، اتفاق بزرگی را رقم زدند که در کل دنیایی نظیر بود. اتفاقی که تنها به یکی از کارکدهای مسجد اشاره دارد و این وظیفه ماست تا با برنامه ریزی مناسب از این ظرفیت بزرگ در ست استفاده کنیم.

خیلی زود توانستند مانند همیشه نقش اثرگذار خود را در جامعه ایفا کنند و به نخستین پایگاه های اجتماعی برای غلبه بر این بحران تبدیل شوند. همان نقشی که در طول قرن ها از مسجد دیده ایم و در این روزهای سخت هم انتظارش را داشتیم. در آن دوره شاهد بودیم خیلی ها بدون توجه

سمیرا شاهیان

سوژه روز

سال ۹۹ که شروع شد، کرونا هم فراگیری زیادی پیدا کرد. بحران نا اندازه ای بزرگ شد که همه جا، از جمله مساجد را به تعطیلی کشاند. با این همه، مساجد

نقش محوری مساجد در تقویت فرهنگ شهروندی

به عنوان نمونه رعایت بهداشت و تفکیک زباله از مبدأ با معرفی نمونه های موفق در هر محله.

پای کار آوردن مردم برای مشارکت در مدیریت محلات، همکاری در حفظ و نگهداری اموال عمومی در جای جای محله و انتقال مشکلات به منظور بهبود خدمات شهری در محلات از اتفاق های مثبتی است که از کانون های فرهنگی مساجد می توان پیگیری کرد.

در مساجد پاینده حقوق شهروندی به عنوان یکی از عوامل پایه در توسعه عدالت اجتماعی و کاهش مشکلات و نابرابری ها بیشتر توجه داشت. اگر مردم نسبت به حق و حقوق خود آگاه باشند افزون بر احترام به حقوق دیگران، مطالبات خود را نیز پیگیری می کنند.

مساجد پایه گذار آموزش شهروندی

یکی از کارکردهای مثبت مسجد، پایه گذاری بودن آن برای ارائه آموزش های متعدد است. در همین مشهد مساجدی داریم که به «مسجد مدرسه» تبدیل شده اند، مانند مسجد صنعتگران در منطقه ۷ شهری و برخی خانواده ها برای تعلیم فرزندان شان، آن ها را به جای دبستان به مسجد می برند تا با سبک و سیاق دینی و اسلامی و زیر نظر روحانیان متخصص باسواد شوند. جدای از این موضوع، با

می خوانند و گروهی نیز آموزش می بینند و جاهلان را تعلیم می دهند که کار برتری انجام می دهند. من هم برای آموزش دادن مردم مبعوث شده ام. آنگاه پیامبر (ص) در میان گروهی نشستند که سرگرم علم آموزی بودند.»

وقتی از مسجد به عنوان نخستین نهاد آموزشی در جهان اسلام یاد می شود که هدایتگر و آغازگر بسیاری از جنبش های علمی در جامعه اسلامی بوده است، باید توجه بیشتری به این کارکردش داشته باشیم. پیامبر اسلام (ص) مسجد

را محیطی فرهنگی می دانستند، به گونه ای که در حضور آن حضرت و با اجازه ایشان بعضی مسابقات در مسجد برگزار می شد. درست است که اذان، نماز، وعظ و خطابه از مهم ترین برنامه های مساجد محسوب می شود، اما لازم است در کنار این برنامه ها به مسائل فرهنگی و آموزشی به ویژه در حوزه شهروندی هم توجه خاصی شود. مسجد عامل مهمی برای آشنایی بامؤمنان و اطلاع از حال آن ها، کمک در وقت نیاز و دعدار وقت گرفتاری یکدیگر است.

مسجد می تواند محل مناسبی برای

پژ کردن اوقات فراغت جوانان باشد. بنابراین باید بکشیم با اجرای برنامه های جذاب، رغبت و تمایل بیشتری را برای حضور پررنگ آن ها ایجاد کنیم.

مسجد می تواند محل مناسبی برای

جنبه دیگری از اهمیت این مکان های مقدس را در بحران کرونا دیدیم که خوشبختانه آن را از سر گذراندیم، روزهایی که با تعطیلی موقت مساجد روبه رو بودیم، اما عده ای با کارهای جهادی و انسان دوستانه در صدد به زیر کشیدن این بحران برآمدند.

خانواده باید زمینه ساز ورود موفق افراد به جامعه باشد. حضور در اجتماع و به عنوان نمونه مسجد و رشدن فرزندان یکی از مصادیق تربیتی پدرها و مادرهاست که با به کارگیری برخی راهکارها اجراشدنی است.

راهکارهای تربیتی خانواده ها

● **ارائه الگوی مذهبی به جوانان**

معرفی الگوهای مناسب و برتری یکی از وظایف والدین است. خانواده ها می توانند زندگی الگوهای شایسته مسجد را برای فرزندان خود به تصویر بکشند و تأکید خاصی برای برپا داشتن نماز در این مکان مقدس داشته باشند.

● **نقش الگوی- تربیتی والدین**

پژوهش ها نشان می دهد نقش مادر در مذهبی شدن دختران و نقش پدر در مذهبی شدن پسران بیشتر مؤثر است، بنابراین حضور والدین در تکالیف و مراسم مذهبی باعث انتقال باورها و عملکردهای دینی به نوجوانان می شود.

● **ایجاد جاذبه دینی در جوانان**

به گونه ای برنامه ریزی کنیم که هرگاه عزم حضور در مسجد را داریم لباس تمیز و مناسب بپوشیم و عطر بزنیم. جوانان خود را تشویق کنیم که همراه ما عزم مسجد و برپایی نماز جماعت شوند.

● **احترام به فرزندان**

در نماز جماعت وقتی فرزندان را بخود برای اقامه جماعت به مسجد می برید به آن ها توجه داشته باشید و در صف آخر قرارشان ندهید.

● **نقش الگوی- تربیتی والدین**

پژوهش ها نشان می دهد نقش مادر در مذهبی شدن دختران و نقش پدر در مذهبی شدن پسران بیشتر مؤثر است، بنابراین حضور والدین در تکالیف و مراسم مذهبی باعث انتقال باورها و عملکردهای دینی به نوجوانان می شود.

● **احترام به فرزندان**

در نماز جماعت وقتی فرزندان را بخود برای اقامه جماعت به مسجد می برید به آن ها توجه داشته باشید و در صف آخر قرارشان ندهید.