

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مجموعه کتب ویژه
مربیان پیشتازان و
فرزانگان

مهارتی سطح (۳)

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۱	پیشگفتار
۱۳	مقدمه
۱۵	سخنی با مربی
۱۹	آشنایی با آداب اجتماعی
۲۱	مقدمه
۲۲	آداب معاشرت
۲۷	اخلاق در خانواده
۲۹	آفات سعادت خانواده
۳۱	اخلاق اقتصادی
۳۵	اخلاق سیاسی
۴۱	اخلاق علمی
۴۵	آشنایی با آشپزی و طبخ غذا
۴۷	مقدمه
۴۸	آداب غذا خوردن در اسلام
۴۹	آنچه هنگام غذا خوردن باید ترک کرد
۵۰	تعریف غذا
۵۱	تعریف تغذیه
۵۲	دیدگاه کلی درباره‌ی غذا و تغذیه
۵۲	بررسی گروه‌های مهم غذایی
۵۳	کربوهیدرات‌ها
۵۴	چربی‌ها
۵۵	پروتئین‌ها
۵۶	ویتامین‌ها
۵۸	املاح معدنی
۶۰	انرژی

۵۵	آشنایی با طرز پخت چند نوع غذا و سالاد ایرانی
۷۵	آشنایی با اجاقهای اردویی
۷۷	آتش و ساختن اجاقهای اردویی
۷۸	نحوه‌ی چیدن چوبها برای روشن کردن آتش
۷۸	آتش‌گرانه چیست؟
۷۹	افروختن آتش در بیابان و مناطق بی‌درخت
۸۰	انواع اجاقهای اردویی
۸۹	آشنایی با اصول کوهپیمایی
۹۱	اصول کوهپیمایی
۹۳	لوازم و وسایل در کوهپیمایی
۹۳	لوازم و وسایل انفرادی
۹۶	تغذیه و مواد غذایی مناسب در کوهپیمایی
۹۶	مقدمات حرکت و روش کوهپیمایی
۹۷	زمان اجرا
۹۷	بعد از اجرا
۹۸	روشهای استراحت در طول زمان کوهپیمایی
۹۹	نحوه‌ی بازگشت از کوه
۱۰۰	استفاده از پرچم راهنما
۱۰۱	مشخصات پرچم راهنما
۱۰۲	نحوه‌ی استفاده از پرچم راهنما
۱۰۷	امداد در کوهستان
۱۰۸	بعضی از اصطلاحات کوه
۱۰۹	آشنایی با بازی‌های اردویی
۱۱۱	آموزش بازی‌های اردویی
۱۱۲	بازیهای بومی و محلی و بازی‌های ملی
۱۱۷	آشنایی با چادرزنی
۱۱۹	آموزش چادر و چادرزنی

۱۱۹	چادر گروهی (معمولی)
۱۲۰	مشخصات انواع چادر
۱۲۱	اجزاء چادر برزنتی اردویی
۱۲۲	روش برپایی چادر اردویی
۱۲۸	روش جمع کردن چادر
۱۳۰	چادر با اسکلت فلزی
۱۳۱	نصب چادر با اسکلت خارجی
۱۳۴	ایمنی و نگهداری چادر
۱۳۷	آرایش چادرها در اردوگاه
۱۴۱	آموزش از طریق بازی در مهارت چادر و چادرزنی
۱۴۲	بازیهای آموزشی چادر و چادرزنی
۱۴۴	جدول تقسیم کار در چادرزنی
۱۴۷	آشنایی با حفظ و نگهداری محیط زیست
۱۴۹	آموزش حفظ و نگهداری محیط زیست
۱۵۰	محیط زیست
۱۵۳	نقش بهداشت محیط و تغذیه چیست؟
۱۵۳	بهداشت محیط
۱۵۳	بهداشت غذایی
۱۵۴	چند توصیه مهم بهداشتی
۱۵۴	مقوله‌ی زباله و بازیافت
۱۵۵	فواید بازیافت
۱۵۵	چرخه آب و نقش آن در مسیر انرژی
۱۵۷	هوار، لایه‌ی ازن و عوامل فاجعه‌ی آن
۱۵۷	عوامل آلوده‌کننده‌ی هوا
۱۵۹	واژه‌ی زیست محیطی
۱۶۳	آشنایی با فریاد شادی و سرودهای اردویی
۱۶۵	فریادهای شادی و سرودهای اردویی

۱۶۶	سرود ملی جمهوری اسلامی ایران
۱۶۷	اذان دسته‌جمعی
۱۶۸	سرود ای ایران
۱۶۹	سرود امام رضا(ع)
۱۷۰	سرود پیشتازان
۱۷۰	سرود فرزندگان
۱۷۱	ویژه‌ی اردوی زیارتی مشهد مقدس
۱۷۲	دست زدن‌ها یا تشویق‌های اردویی
۱۷۷	مراسم الوداع
۱۷۹	آشنایی با کمکهای اولیه
۱۸۱	جراحات سر و پوست سر
۱۸۲	آتل‌بندی گردن به کمک باند سه گوش و مقوا
۱۸۳	روش پانسمان زخم
۱۸۳	جسم خارجی در محل بریدگی
۱۸۴	کبود شدگی
۱۸۴	آویزهای اندام بالایی
۱۸۷	آویزهای بالا نگهدارنده
۱۸۸	آویزهای موقتی
۱۹۱	پوشش دست و پا
۲۰۶	کپسولهای آتش‌نشانی
۲۰۹	آشنایی با گره‌زنی و چوب‌بندی
۲۱۱	داستان گره
۲۱۴	راههای مراقبت از طناب
۲۱۴	واژه‌های معمول در طناب‌گره‌زنی
۲۱۶	شرایط گره‌های فنی
۲۱۶	آموزش گره‌ها
۲۱۶	روش داستانی، زدن گره

۲۱۶	گره ساده، معمولی یا ضامن	-۱
۲۱۷	گره هشت لاتین (ضامن)	-۲
۲۱۹	گره مربع	-۳
۲۲۱	گره مربع لغزان	-۴
۲۲۲	گره یک خفت	-۵
۲۲۳	گره دو خفت	-۶
۲۲۴	گره حلقه یا خرگوش	-۷
۲۲۶	گره شکافدار	-۸
۲۲۷	گره کنده کش	-۹
۲۲۹	گره تنگ اسب	-۱۰
۲۳۰	گره دزد اسب	-۱۱
۲۳۲	گره بشکه کش	-۱۲
۲۳۴	گره ماهیگیر	-۱۳
۲۳۵	چوب بندیها	
۲۳۶	چوب بندی موازی	-۱
۲۴۰	چوب بندی مایل	-۲
۲۴۲	چوب بندی عمود	-۳
۲۴۳	پروژه های اردویی	-۴
۲۵۵	آشنایی با مخابرات	
۲۵۷	تاریخچه	
۲۶۰	مخابرات بین المللی و منطقه ای	
۲۶۱	مخابره با دست	
۲۶۵	مخابره ی زمینی	
۲۶۵	مخابره ی بین المللی به روش مورس	
۲۶۶	روش استفاده از پرچم	
۲۷۰	مخابره ی اعداد	

۲۷۵	جدول علائم بین‌المللی مورس
۲۷۵	آشنایی با مهارت‌های نگارش
۲۷۷	مهارت‌های نگارشی
۲۸۱	مقاله‌نویسی
۲۸۳	ویژگی‌های یک مقاله‌ی خوب
۲۸۴	گزارش‌نویسی
۲۸۷	شیوه‌ی تهیه گزارش
۲۸۸	انواع گزارش
۲۸۹	فرم تهیه گزارش
۲۸۹	اصول فرم‌نویسی، مقاله‌نویسی، گزارش‌نویسی
۲۹۲	اصول خبرنویسی
۲۹۲	تفاوت جز، تفسیر و تشریح
۲۹۳	صفات خبر خوب
۲۹۳	مفاهیم اساسی در خبرنویسی
۲۹۴	جریان ارتباط در خبرنویسی
۲۹۵	چگونگی کسب خبر
۲۹۶	عناصر خبر (مهم)
۲۹۷	گزینش خبر
۲۹۷	انواع خبر
۲۹۸	اصول نگارش لید
۲۹۸	انواع لید
۲۹۹	تیتراژ
۳۰۵	قواعد لیدنویسی
۳۰۷	آشنایی با نقشه‌خوانی
۳۰۹	نقشه‌خوانی
۳۱۲	نقشه‌ی شهر
۳۱۳	چگونه از نقشه استفاده کنیم

پیشگفتار

امروزه انسان توانسته است مرزهای دانش را درنوردد و بیشترین امکانات را در اختیار گیرد. و همچنان نیز به سرعت پیش رود، تا بهترین و عالی‌ترین زندگی را برای خود رقم بزند. اما با وجود تمامی تلاشها نتیجه‌ی عکس گرفته و آرامش او سلب گردیده است و با همه پیشرفت‌های علمی و امکانات روزافزون که پیرامون وی وجود دارد نتوانسته است از دردهای خود بکاهد. حال این ضرورت به نظر می‌رسد که برای رسیدن به ساحل آرامش علاوه بر آسایش، کسب یکسری از مهارت‌های عملی و علمی در قالب مهارت‌های زندگی لازم است، زیرا مشکل بیشتر امروز مقولات متعددی از جمله سالم زیستن، شاداب زیستن، آرام زیستن، معنوی زیستن و اخلاقی زیستن است.

حال برای رسیدن به این مهم می‌بایست، بیشترین سرمایه‌گذاری را برای نسل نوجوان و جوانان مصرف کرد تا مهارت‌های زندگی را که مجموعه‌ای از توانایی‌های افراد هستند و زمینه‌ی سازگاری و رفتار مثبت و مفید آن‌ها را فراهم می‌نماید و به فرد کمک می‌کند تا مسئولیت‌ها و نقش اجتماعی خود را بپذیرد و به شکل مؤثرتری عمل نماید. یعنی اول خود را بشناسد، سپس باور کند و بعد از آن به شکل مؤثر و مفید ظاهر شود. در این حالت فرد قادر می‌شود تا دانش، نگرش و ارزش‌های وجودی خود را به توانایی‌های واقعی و عینی مبدل کند و نیروهای وجودی خود در جهت شادابی، خلاقیت، ابتکار و نوآوری و ایجاد زندگی مثبت برای خود و

دیگران به کار گرفته و احساس بودن و گام برداشتن به سمت شدن را تجربه نماید.

کتاب مهارت‌ها در حقیقت تلاشی است برای بهتر زیستن، و با هم زیستن و برای هم زیستن، که این هدف با بهره‌گیری از اصول روانشناسی و همچنین تجربه‌های گوناگون تدوین و تألیف شده است. کسب مهارت‌های عملی به دانش‌آموزان کمک می‌کند که با مشکلات زندگی به شیوه‌ی مثبت برخورد نموده تا به موفقیت بیشتری نائل گردند.

مهارت‌های این کتاب به پیشنهاد و فرزندان کمک می‌کند:

- ۱- که قدرت بررسی و تحلیل مسائل گوناگون را داشته باشند؛
- ۲- او را از نگرش تک بعدی دور کرده و به او قدرت قضاوت همه جانبه را می‌دهد؛
- ۳- قدرت اعتماد به نفس و مقاومت و موفقیت، تعامل و هم‌اندیشی را در او تقویت می‌کند؛
- ۴- خلاقیت، نوآوری و پویایی تقویت شود.

در پایان از همه‌ی کسانی که در تهیه و تدوین این کتاب نقش داشته و با ارسال جزوات و مقالات از سراسر کشور ما را یاری رسانده‌اند، به ویژه از اعضای کارگروه‌های ۱۳ گانه‌ی محتوای آموزشی، کارگروه‌های فرعی محتوای آموزشی استانها، مدیریت دانش‌آموزی استانها، کارشناسان و کارشناس مسئولان فنی و آموزشی مدیریت دانش‌آموزی استانها، دست‌اندرکاران سازمان دانش‌آموزی مرکز و پیشکسوتان مدرسین و اعضای کمیته‌ی فنی و آموزشی به ویژه همکاران ارجمند مدیریت تشکل‌های دانش‌آموزی صمیمانه تقدیر و تشکر می‌گردد.

سازمان دانش‌آموزی جمهوری اسلامی ایران

مقدمه

پیوند و ارتباط فرد با گروه در رشد اجتماعی و عقلانی او تأثیر بسزائی دارد. فرد با حضور در گروه، چگونگی مشارکت با دیگران را می‌آموزد، شیوهی برخورد با دیگران را فرا می‌گیرد و در اثر تماس با رهبر گروه متوجه می‌شود که چگونه باید دیگران را راهنمایی کند. فرد در گروه حس می‌کند که افراد هم‌سن او نیز با مشکلاتی شبیه مشکلات او روبه‌رو هستند. این امر تا حدودی فشارهای روحی او را در برخورد با مشکلات کاهش می‌دهد و در اثر تماس با افراد گروه و همفکری با آنها راه‌حل مشکلات را نیز پیدا می‌کند. او گاهی با اتکاء به گروه، تن به کارهای سخت می‌دهد و از این راه، روح شجاعت را در خود تقویت می‌کند.

باید توجه داشت عمل اصلی در تشکیل گروه، احتیاجات اساسی افراد است. ما باید گروه را به رسمیت شناخته و موقعیت آن را درک کنیم و فعالیت‌های گروهی و تشکیلاتی را به عنوان وسیله‌ای برای رشد افراد مورد استفاده قرار دهیم.

در چنین زمان و شرایطی مربی خود را مانند یک عضو در میان گروه وارد می‌سازد و مقاصد و احتیاجات آن‌ها را خوب درک کرده و رغبت و تمایلات اعضا را نقطه شروع کارهای تربیتی خود قرار می‌دهد. او در این صورت می‌تواند در توسعه‌ی گروه، انتخاب هدف، تهیه‌ی نقشه و برنامه، تقسیم کار و قبول مسئولیت و در ایجاد

فرصت برای هر یک از اعضا به تناسب استعداد و میل آنها به ایشان کمک کند.

یک مربی خوب و آگاه در صورتی می‌تواند به عنوان یک عضو با اعضای گروه در کارهای گروهی و تشکیلاتی شرکت که بتواند مقاصد آنها را خوب درک کند و مقاصد خود را نیز به آنان بفهماند. در ضمن تفاهم میان مربی و اعضا نیز دارای اهمیت فراوانی است و مربی در این زمینه نیز می‌تواند کمک مؤثری به اعضای گروه نماید و این تفاهم زمانی به صورت واقعی ایجاد می‌شود که مربی و اعضای گروه با احترام به همدیگر نگاه کنند، همکاری را وسیله‌ی تأمین احتیاجات فردی و رفاه جمعی قرار دهند، روش عقلانی را در کلیه‌ی فعالیت‌های تربیتی به کار ببرند و هر یک از افراد حق اظهار نظر درباره‌ی مسائل مختلف را داشته باشد.

در چنین محیطی می‌توان پیوند و ارتباط گروهی را وسیله‌ای برای رشد و تعالی اجتماعی، عقلانی، عاطفی و... افراد قرار داد. با توجه به توضیحات ارائه شده چنین استنباط می‌شود که تنها روش مناسبی که بتواند تمام ویژگی‌های افراد را در گروه‌های سنی مختلف و سطوح متفاوت به‌طور صحیح پرورش داده و در مسیر درست قرار دهد، کار گروهی و تشکیلاتی مناسب و هدفمند است. بنابراین افرادی که با گروه و دسته‌ی معینی ارتباط ندارند، اغلب در تنهایی بسر می‌برند، خود را بی‌ارزش، نالایق و دارای نقص فرض می‌کنند.

این احساس، سبب اضطراب و ناراحتی آنها می‌شود و گاهی ممکن است مرتکب اعمال خطرناکی شوند.

پس یک فرد به خصوص نوجوانان و جوانان به گروه همسال و فعالیت تشکیلاتی علاقه‌ی شدیدی نشان می‌دهد و گاهی اوقات از دوستان و هم‌گروه‌های خود بیشتر از پدر، مادر و مربی خویش تأثیر می‌پذیرد و این نیست مگر به این خاطر که او احساس می‌کند گروه او را بهتر درک می‌کند.

حال اگر روشی ابداع شود که در آن فرد بتواند با دوستانش به راحتی ارتباط برقرار کند و ارتباط آنها با هم دیگر دارای نظم و ترتیب باشد و به طریقی کنترل شود که آنها را به انحراف نکشاند، قطعاً روش خوب و مناسبی خواهد بود، زیرا در این روش، دیگران به او و باورهای او احترام خواهند گذاشت و دوستان نیز او را خواهند پذیرفت.

سازمان دانش‌آموزی در راستای تقویت فعالیت‌های گروهی و تحقق اهداف تربیتی و آشنایی با مبانی عقیدتی، تشکیلات دانش‌آموزی پشنتازان و فرزنانگان را تأسیس نموده است.

بدیهی است که مربیان محترم بر این امر واقفند که آموزش گروهی با آموزش انفرادی بسیار متفاوت بوده و در اکثر کشورها نیز به آموزش گروهی اهمیت بیشتری می‌دهند.

امید است با استعانت از درگاه خداوند سبحان بتوانیم در قالب فعالیت‌های تیم، دسته و گروه در توانمندسازی دانش‌آموزی کشور گام‌های مؤثر و اساسی برداریم.

سخنی با مربی

همکار گرامی، مربی محترم گروه پیشتازان و فرزندگان

با عرض سلام و احترام

با تشکر از پذیرش مسئولیت تربیت گروهی از آینده‌سازان میهن اسلامی در قالب تشکیلات پیشتازان و فرزندگان که یک فعالیت تربیتی سازمان یافته و درازمدت و مستمر می‌باشد، امیدواریم در انجام این مسئولیت خطیر موفق باشید.

در این کتاب سعی گردیده است:

- ۱- مشارکت فعال و پویا و سهیم شدن پیشتازان و فرزندگان در فعالیت‌های تربیتی مورد توجه باشد؛
- ۲- ایجاد رقابت سالم و سازنده به جای رقابت ناسالم و نابودکننده خلاقیت مدنظر باشد؛
- ۳- درس‌های زندگی از جمله عزت نفس، خوداتکایی، اعتماد به نفس، قدرت رهبری کردن، مسئولیت‌پذیری، مشارکت-جویی، نظم‌پذیری و قانونمندی به صورت غیرمستقیم و در قالب مهارت‌های عملی و تشکیلاتی آموزش داده شود.
- ۴- توجه داشته باشید ارائه‌ی مطالب این کتاب به صورت کیفی، مخاطب را تشنه و مشتاق می‌نماید به گونه‌ای که دانش‌آموزان با میل و رغبت خود وارد مباحث می‌شوند.
- ۵- تنوع در ارائه‌ی مطالب در این کتاب به گونه‌ای است که مخاطب در تمام طول زمان احساس خستگی و کسالت

- نمی‌کند و توجه داشته باشید بیشتر اتکاء در این کتاب بر تربیت دیداری، کرداری و رفتاری است؛
- ۶- توجه داشته باشید ارائه‌ی مطالب به صورت تئوری و در محیط کلاسی باعث بروز خلاقیت نمی‌شود. سعی نمائید دانش‌آموزان را در شرایطی قرار دهید که با تمام وجود در آنچه به آنها آموزش می‌دهید، حل شوند؛
- ۷- در این کتاب ملاک پیشرفت توجه به شاخص‌های کمی نیست، بلکه رفتار و اخلاق، ملاک اصلی پیشرفت محسوب می‌شود.
- ۸- توجه به تفاوت‌های فردی و ظرفیت‌های هر یک از دانش‌آموزی و استعداد‌های آنها بطور جدی مدنظر قرار گیرد؛
- ۹- کارهای گروهی و جلسات هم‌اندیشی دانش‌آموزان را وادار به اندیشیدن می‌کند و زمینه‌ی تربیت فعال را فراهم می‌نماید؛
- ۱۰- تربیت دینی دانش‌آموزان را توسط خود دانش‌آموزان، که امری درونی است مورد توجه قرار دهید و دانش‌آموزان را در شرایطی قرار دهید که این امر با میل و رغبت و نه از روی اجبار و اکراه انجام دهند.

توجه کنید:

- ۱- این کتاب در ۱۳ فصل و برای دوره‌ی تحصیلی سطح ۳ تهیه و تدوین گردیده است؛

۲- ارزیابی از فعالیت‌ها و پیشرفت دانش‌آموزان و ارزشیابی عملکردی مربیان در این کتاب توسط مربیان گروه و مربی راهنما صورت می‌گیرد؛

۳- با توجه به اینکه نظرات و پیشنهادات مربیان و مسئولین محترم درخصوص تقلیل، تکمیل، رفع اشکال و اصلاح مطالب جهت تهیه یک کتاب آموزشی کامل برای اعضای مفید و مؤثر خواهد بود، خواهشمند است نظرات و مطالب خود را به صورت مکتوب به این سازمان ارسال نمایید تا انشاءالله در چاپ بعدی در صورت تأیید مدنظر قرار گیرد.

در پایان از همه‌ی کسانی که در تهیه و تدوین این کتاب نقش داشته و سازمان دانش‌آموزی را در این امر مهم یاری نموده‌اند تقدیر و تشکر می‌نمایم.

معاونت فعالیت‌های دانش‌آموزی
مدیریت تشکلهای دانش‌آموزی

آشنایی با آداب اجتماعی

مقدمه

افوض امری الی الله ان الله بصیر بالعباد
 واگذار می‌نمایم کارهایم را به خدا، همانا خداوند نسبت به
 بندگانش بیناست (سوره‌ی غافر، آیه‌ی ۴۳).

یکی از اساسی‌ترین مقوله‌های مطرح در خانواده موضوع تربیت
 فرزند است تحقیقات نشان داده است که شخصیت انسان از دوران
 کودکی آغاز می‌گردد و انتقال به موقع فرهنگ اسلامی به کودکان و
 نوجوانان آنها را از آسیب‌های احتمالی اجتماعی محفوظ داشته و با
 آیین‌نامه زندگی الهی آشنا و عادت می‌دهد و در نتیجه ضمن تأثیر
 مثبت در روحیه آنان موجب بروز رفتار سالم و سازگاری اجتماعی
 بر اساس ارزش‌های انسانی و اسلامی خواهد شد. به همین منظور
 تدوین این جزوه گام مؤثری است تا مربیان گرامی تشکیلات
 دانش‌آموزی پیش‌تازان و فرزندان را در ارائه خط مشی صحیح
 زندگی، راهنمایی و در حصول آداب و عادات اسلامی نونهالان و
 نوجوانان و جوانان عزیز، کمک نماید. امید است مربیان محترم با
 همکاری خانواده‌های محترم اعضاء، جوانان را با بکارگیری شیوه
 انتقال مفاهیم یاری نموده تا انشاءالله اهداف متعالی تعلیم و تربیت
 اسلامی محقق گردد.

من الله التوفیق و علیه التکلان

آداب معاشرت

اسلام: اسلام به عنوان دین خاتم، کامل‌ترین و عالی‌ترین برنامه زندگی را در هر دو بعد فردی و اجتماعی به ارمغان آورده و عمل بدان به‌طور قطع سعادت فرد و اجتماع را تأمین می‌کند. مبحث «آداب معاشرت» بسیار گسترده است که در اینجا به شکلی گذرا و مختصر، عناوین کلی آن را بیان می‌کنیم.

اسلام و احوالپرسی: این دستور اجتماعی به اندازه‌ای پر اهمیت است که پیامبر بزرگوار اسلام، حضرت محمد (ص) می‌فرماید «هر کس پیش از سلام سخن گفت، پاسخش را ندهید.»

۱. **خوش رویی:** مؤمن باید همواره با رویی گشاده و بشاش با مردم روبرو شود و عبوس و ترشو نباشد، به روی ارباب رجوع، مشتری، ملاقات کننده، دانش‌آموز و دانشجو، استاد و ... بخندد و نشاط و شادمانی را در جامعه افزایش دهد. پیامبر خدا(ص) در این باره می‌فرماید: سه چیز دوستی شخص را نسبت به برادر مسلمانش خالص می‌کند: هر گاه به دیدارش برود، با روی خوش با او برخورد کند، هنگام نشستن جا برایش تهیه کند و او را با محبوبترین نام صدا بزند.

۲. **رعایت ادب:** مؤدب بودن لازمه زندگی اجتماعی، زینت مؤمن و نشانه خردمندی است امیرمؤمنان علی(ع) می‌فرماید: «همانگونه که زراعت، تشنه باران است، خردمندان نیز نیازمند (و تشنه) ادبند. درباره ادب پیامبر اسلام (ص) آورده‌اند: هنگام سخن گفتن تبسم می‌کرد و جز سخن حق بر زبان نمی‌راند. امیر

مؤمنان علی(ع) می‌فرماید: «هرگز دیده نشد که رسول خدا(ص) پایش را جلو کسی دراز کند. امام صادق(ع) می‌فرماید: «هرگاه کسی خدمت پیامبر(ص) بود، آن حضرت لباس و زینت خود را از تن خارج نمی‌ساخت.»

۳. **اجازه ورود:** یکی از آداب زیبا و ارزشمند انسانی، اجازه خواستن هنگام ورود به محل زندگی یا کار دیگران است. قرآن مجید به مؤمنان چنین دستور می‌دهد: «ای کسانی که ایمان آوردید، به خانه‌هایی جز خانه‌های خود وارد نشوید تا این‌که با صاحبش انس گرفته اجازه بگیرید و بر اهل آنها درود فرستید این کار برای شما نیکوترین کار است، شاید متذکر شوید.»

۴. **میهمانی:** میهمان‌داری و میهمان شدن از سفارشات اسلام است و آداب مخصوصی دارد که باید مراعات شود. پیامبر بزرگوار اسلام (ص) می‌فرماید « به حاضر و غایب امت خویش سفارش می‌کنم که دعوت مسلمان را اجابت کند، گرچه «تا منزل او» پنج میل فاصله باشد و روزه مستحبی او را از پذیرش (دعوت) باز ندارد، بلکه حاضر شود. امیرمؤمنان(ع) نیز در عظمت میهمان-داری می‌فرماید: «لذة الكرام فی الاطعام» لذت بزرگواران در غذا و میهمانی دادن است. دعوت برادران مؤمن و پذیرفتن دعوت آنان، استقبال و بدرقه میهمان، دریغ نداشتن موجودی منزل او به میهمان، به تکلف نینداختن خویش برای میهمان، شروع به خوردن قبل از میهمان و دست کشیدن از غذا پس از میهمان، احترام به مؤمن، همراه نبردن افراد، دعوت نشدن به میهمانی، به

تکلف نینداختن میزبان ... برخی از آداب میهمانی در اسلام است.

۵. **همسایه‌داری:** امام علی(ع) در وصیت خود می‌فرماید: خدا را خدا را! همسایگانان را در نظر بگیرید که آنها سفارش شده پیامبرتان هستند، همواره درباره آنان سفارش می‌فرمود چنان که ما گمان کردیم بر ایشان ارث هم قرار می‌دهد. رسول اکرم(ص) برخی از حقوق همسایه را چنین بیان می‌کند:

- ❖ اگر در کاری از شما کمک خواست به او کمک کنید و اگر درخواست وام کرد به او بپردازید
- ❖ هرگاه تهی‌دست شد، از او دستگیری کنید.
- ❖ چنانچه خیری به او رسید به او تبریک بگویید.
- ❖ اگر بیمار شد به عیادتش بروید در مصیبت‌ها به او تسلیت بگویید و اگر از دنیا رفت، در تشییع جنازه اش حاضر شوید.
- ❖ بدون موافقت او به ارتفاع خانه خود نیافزایید تا مانع وزش نسیم و جریان هوا نشود.
- ❖ همچنین هرگونه اذیت و آزار همسایه ممنوع اعلام شده، چنانچه به تحمل آزار همسایگان سفارش نشده است.

۷. **زیارت و عبادت:** اسلام به پیروان خویش دستور داده که به طور مرتب از حال برادران ایمانی خویش پرس و جو کنند، به زیارت آنان بروند، هنگام بیماری از یکدیگر عیادت کنند،

غمخوار همدیگر باشند در غم و شادی یکدیگر شرکت جویند، هنگام حضور در محل سکونت به دیدار هم بروند. و اگر در سفرند، نامه بنویسند. رسول خدا(ص) در تفسیر آیه « فاذا قضیت الصلوة فاتتثروا فی الارض» عصر جمعه را برای چنین کارهایی مناسب دانسته و می‌فرماید منظور آیه (پراکنده شدن در زمین). کارهای (عادی) و دنیوی نیست، بلکه منظور عیادت مریض، تشییع جنازه و دیدار برادران دینی به خاطر خداست.

۸. **احترام به دیگران:** در دیدگاه اسلام، مؤمن از جایگاهی والا برخوردار است و باید جان و مال و ناموس و آبرویش در جامعه محفوظ باشد و هیچ کس حق ندارد بدون دلیل شرعی، متعرض دیگران شود یا به آنان بی احترامی کند، نقل شده امام باقر(ع) رو به کعبه کرد و فرمود: « سپاس خدایی را که تو را کرامت و شرافت و عظمت بخشید و تو را مرکز اجتماع و امنیت مردم قرار داد. به خدا سوگند حرمت مؤمن از حرمت تو بیشتر است. گرچه ایمان همه افراد در یک سطح نیست ولی از این نظر زن و مرد کوچک و بزرگ عالم و جاهل تفاوتی ندارند و همه باید مورد تکریم و احرام قرار گیرند چنین کاری به قدری اهمیت دارد که امام صادق(ع) می‌فرماید: «هر کس گفتاری را بر ضد مؤمنی انتشار دهد و با چنین کاری قصد تحقیر و بی‌آبرویی او را داشته باشد تا از چشم مردم بیفتد. خداوند آن گوینده را از محدوده ولایت خویش به مرز ولایت شیطان نیز او را نمی‌پذیرد! از این رو، غیبت، تهمت، اذیت، فحش و ناسزا، سرقت اموال، زخم زدن، آبروریزی و هرگونه بی‌احترامی و

تضییع حقوق مؤمنان، حرام و ممنوع است و از هر کسی سر بزند، جرم و تخلف محسوب می‌شود و خدا از آن بازخواست خواهد کرد.

۹. فروتنی: با توجه به این که احترام مؤمنان و مسلمانان لازم است. بسیار بجاست که در مقابل آنان، انسان متواضع باشد و از مردم توقع کُرنش و کوچکی نداشته باشد، نیز بداند که تکبر و تواضع نتیجه عکس دارد، یعنی اگر انسان تکبر بورزد، کوچک می‌شود، ولی اگر تواضع کند در نظر مردم بزرگ و محترم می‌شود. به تعبیر امام علی(ع) «من تواضع عظمه الله و رفعه» هر کس فروتنی کند، خدا بزرگش دارد و بالایش برد. چنان که فرمود: «تکبر المرء یضعه» تکبرورزی شخص، او را به زمین می‌زند.

اخلاق در خانواده

شالوده بنیاد خانواده بر مهر و محبت ریخته شده و قرآن مجید بر این واقعیت تصریح می‌کند «و من آیاته ان خلق لکم من انفسکم ازواجاً لتسکنوا الیها و جعل بینکم مودةً و رحمةً ان فی ذلک لآیات لقوم یتفکرون» از نشانه‌های خداست که برای شما همسرانی از جنس خودتان آفرید تا در کنار آنان آرامش یابید و میان شما مودت و رحمت قرار داد، در این کار نشانه‌هایی است برای گروهی که می‌اندیشند. (سوره‌ی روم، آیه‌ی ۲۱)

آراسته شدن به فضایل اخلاقی برای هر کس و در هر موقعیتی ارزشمند است، دختر و پسر هر چه فضایل بیشتری کسب کنند، از ارزش بیشتری برخوردار خواهند شد، ولی وجود برخی از سجایای اخلاقی برای گرم نگه داشتن کانون خانواده ضروری‌تر است از جمله... **عفت و پاکدامنی:** آراستگی هر یک از دختر و پسر به ملکه عفت، موجب پاکی، صداقت و سلامت زندگی می‌شود و ارزش‌های دیگر را نیز در پی خواهد داشت، امیرمؤمنان(ع) می‌فرماید: «العفة رأس کل خیر» عفت ریشه همه نیکی‌هاست. گرچه دختران ناموس خانواده محسوب می‌شود که باید به‌طور کلی از تعرض نامحرم در امان بماند، ولی این مصونیت تا حدود زیادی به عفت خانواده بستگی دارد.

خوش خلقی: همه افراد خانواده با ورود به خانه، همه ناراحتی‌های ناشی از کار و مشکلات اجتماعی را نیز بیرون منزل گذاشته و با چهره‌ای بشاش و متبسم با اهل منزل روبرو شوند. از اظهار هرگونه گلایه و خستگی ناشی از کار و مشکلات منزل بخصوص به هنگام

ورود خودداری شود که گویا هیچ مشکلی وجود ندارد آنگاه با صفا و صمیمیت کنار یکدیگر بنشینید و برای مشکلات زندگی داخل و خارج منزل عاقلانه چاره‌اندیشی کنید و به گونه‌ای که هر یک برای دیگری بهترین غمخوار و مشاور باشد همانطور که رسول گرامی (ص) فرمود: «خیرکم خیرکم لاهله و انا خیرکم لاهلی» بهترین شما کسی است که برای خانواده‌اش بهترین باشد و من برای خانواده‌ام بهترین هستم.

احترام متقابل: رفتار بهنجار و مؤدبانه بزرگترها الگوی کوچکترهاست و علاوه بر شیرینی زندگی، ارثی است که به دیگران منتقل می‌شود و بدین‌سان این خصلت پسندیده در جامعه شاخ و برگ می‌گستراند.

عفو و گذشت: بهترین رفتار برای پیشگیری از بروز اختلاف و خنثی کردن اختلافات جزئی، چشم‌پوشی و گذشت از خطاهای دیگران به ویژه اعضای خانواده است. با رفتار دوستانه و دور از بدبینی، به رفع اشتباهات خانوادگی پردازند به تفاهم و همفکری خواهند رسید و چرخ زندگی آنان با تشریک مساعی و غمخواری همدیگر شتاب خواهد گرفت و موانع و ناگواری‌ها را پشت سر خواهد گذاشت. رسول اکرم (ص) می‌فرماید: «تعافوا تسقط الضغائن بینکم» همدیگر را عفو کنید تا کینه‌ها از میانتان رخت بربندد.

آفات سعادت خانواده

همانگونه که رهیابی به سعادت خانواده مرهون عوامل متعددی است که برخی را برشمردیم، نگونساری و تیره‌بختی آن نیز بر اثر علل و عوامل مختلفی ممکن است رخ دهد که جهت بهداشت و سلامت خانواده آگاهی از آنها ضروری است. برخی از آن آفات بدین شرح است:

- ۱- **بدخلقی:** دختر یا پسر بداخلاق علاوه بر این که خود همواره دچار بیماری و اضطراب روحی است زندگی را بر دیگران نیز تلخ می‌کند و محیط خانه را که باید کانون صفا و آرامش باشد، به جهنمی غیر قابل تحمل تبدیل می‌کند. فرد بداخلاق همه اهل خانه و اقوام و خویشان را ملول و افسرده می‌سازد و آنان را از خود منزجر می‌کند. رسول اکرم (ص) فرمودند: «من ساءت سجتة سرت منیته» هر کس بداخلاق شود، مرگش شادی آفرین است.
- ۲- **بدبینی:** هر یک از اعضای خانواده باید به یکدیگر اعتماد داشته باشند و اجازه ندهند که جو بدبینی و بی‌اعتمادی بر زندگی آنان سایه افکند، گرچه مراقبت، دلسوزی، خیرخواهی و نصیحت در حد معمول، مقبول و پسندیده است ولی نباید به مرز بدبینی و عدم اعتماد به نفس برسد در این صورت به آرامش و صمیمیت که لازمه زندگی مشترک است لطمه می‌زند. از امیرمؤمنان (ع) در این باره نیز می‌فرماید: «سوء الظن یفسد الامور و یبعث علی الشرور» بدگمانی، کارها را مختل می‌کند و انگیزه شر می‌شود.
- ۳- **بدزبانی:** مؤمن موظف است با هر کس و در همه حال با ادب و شایسته شأن خود سخن بگوید و از بدزبانی و یاوه‌گویی به

کلی احتراز کند، حتی انسان مجاز نیست به بدترین موجود نیز سخن زشت و ناسزا بگوید، تا چه رسد به نزدیک‌ترین کسان خود. خود نیز بدزبانی را محکوم می‌کند، چرا که به جای صفا و صمیمیت و هماهنگی و همدلی، همواره بر طبل فتنه و جدایی می‌کوبد و اساس خانواده را تهدید می‌کند و بسا سبب قفل یا طلاق می‌گردد، امیر مؤمنان(ع) می‌فرماید: «رب فتنه اثارها قول» چه بسا فتنه‌ای که از سخنی برخاسته است.

اخلاق اقتصادی

بخش وسیعی از زندگی مادی را بعد اقتصادی تشکیل می‌دهد و اهمیت آن نیز به حدی است که برخی آن را زیر بنای حیات دانسته‌اند و مسائل دیگر را در درجه دوم اهمیت قرار داده‌اند، اسلام گر چه نظریه بالا را مردود می‌شمرد ولی از جایگاه مهم مسائل اقتصادی نیز غفلت نورزیده و احکام و قوانین خاصی برای رشد و توسعه اقتصادی، تولید و توزیع، کنترل و تعدیل ثروت و ... وضع نموده، همچنین، اخلاق را در حیطه اقتصاد وارد کرده، آن را به معنویت و جهان آخرت پیوند زده است. در اینجا برخی از اخلاق نیک و بد را در زمینه امور اقتصادی توضیح می‌دهیم.

الف: نیکی‌ها:

۱- کسب حلال: اسلام در نظام اقتصادی خویش، برخی از راه‌های کسب درآمد را به خاطر مفاسدی که در پی دارد، حرام و ممنوع کرده است، مانند ربا، کم فروشی، احتکار، غضب و سرقت، اختلاس، رشوه و مانند آن، ولی کارهای معمول و معقول را مشروع دانسته و از پیروان خویش می‌خواهد که از راه مشروع به کسب درآمد و امرار معاش بپردازند و هرگز گرد کار و درآمد حرام نگردند. «و کلووا مما رزقناکم حلالاً طیباً و اتقوا الله الذی انتم به مؤمنون» از نعمت‌های حلال و پاکیزه‌ای که خداوند روزی شما کرده بخورید و تقوای خدا را که به او مؤمن هستید پیشه کنید. کسب حرام، علاوه بر این که کاری زشت و نادرست است بر افکار و

اعمال حرامخوار نیز آثار نابهنجاری می‌گذارد که سبب تباهی دین و دنیای او می‌گردد زندگی‌اش را نکبت بار می‌کند، فرجامش را تباه می‌سازد و او را از چشم مردم می‌اندازد.

۲- سخاوت: اسراف و بخل دو سوی افراط و تفریط در مصرف ثروت است و سخاوت، حد میانه آنهاست. بخل خودداری از مصرف مال در موارد لازم است و اسراف هزینه کردن ثروت در موارد غیر لازم و سخاوت مصرف ثروت است به اندازه ضروری رسول اکرم(ص) می‌فرماید: سخاوتمند کسی است که دارایی (حلال) خویش را در مسیر خدا مصرف کند بنابراین برای دستیابی به خصلت ارزشمند سخاوت باید...

۱. راه‌های کسب ثروت، حلال و مشروع باشد.
۲. حقوق واجب شرعی مانند خمس، زکات، نفقه واجب افراد تحت تکفل، کفارات شرعی و ... پرداخت شود.
۳. ثروت در راه مشروع و معقول هزینه شود نه در راه معصیت خدا و کارهای بیهوده و باطل.
۴. مصرف در راه‌های مذکور نیز به اندازه و حساب شده انجام گیرد.

۳- قناعت: اخلاق اسلامی به مؤمنان توصیه می‌کند که به یک زندگی ساده و بی دغدغه بسنده کنند و در پی مال و منال به اندازه‌ای بروند که نیازهای زندگی را در حد کفاف برآورده سازد و تا حدودی هم گشایش داشته باشد ولی بیشتر از آن چندان مطلوب نیست و باید با قناعت جلو حرص و طمع را سد کرد و به تعبیر

امیر مؤمنان(ع): با قناعت ورزی از آزمندی ات انتقام بگیر، چنانکه با قصاص از دشمنت انتقام می‌گیری!

۴- **انفاق و احسان:** در هر جامعه‌ای کم و بیش افرادی یافت می‌شوند که به علل گوناگونی توان تأمین زندگی خویش را ندارند، همچنین مواردی پیش می‌آید که نیاز به کمک توانگران احساس می‌شود. مانند ساختن بیمارستان، مدرسه، پل و راه، مسجد و کارهای عام‌المنفعه دیگر. از اینگونه موارد سخاوت و جوانمردی اقتضا می‌کند که آدمی به کمک هم‌نوعان خود بشتابد و با انفاق بخشی از دارایی خود در رفع نیازمندی‌های عمومی سهیم شود. قرآن مجید این اقدام خیرخواهانه را برخاسته از ایمان دانسته می‌فرماید: به بندگان که ایمان آورده‌اند بگو: نماز را برپای دارند و از آنچه به آنها روزی داده‌ایم، پنهان و آشکار، انفاق کنند پیش از آن که روزی فرا رسد که نه خرید و فروشی در آن است و نه دوستی.

ب: بدی‌ها

۱- **تکاثر:** معنای لغوی «تکاثر» مسابقه و رقابت و «چشم هم چشمی» در افزایش ثروت و عزت است. انباشتن ثروت بدون غرض عقلایی، کاری بیهوده و زیان‌آفرین است به قیمت از دست دادن عمر تمام می‌شود و این بیماری با یافتن، بیشتر می‌یابد. بیشتر می‌خواهد و هرگز سیر نمی‌شود تا مرگش فرا رسد. علاوه بر این که همواره اشک یتیمان و آه مستمندان، بنیان زندگی و ثروت او را تهدید می‌کند، چرا که همین زر پرستی‌ها سبب درماندگی آنان شده است به تعبیر مولای متقیان... «خداوند سبحان، روزی مستمندان را

در ثروت توانگران واجب کرده و هیچ فقیری گرسنه نمی‌ماند جز به سبب خودداری غنی»

۲- اسراف و تبذیر: اینجا دو خصلت ناپسند سبب ضایع شدن بسیاری از نعمت‌های الهی و آثار زیانباری برای فرد و جامعه در پی دارد. قرآن مجید برای ریشه کن کردن آن دو می‌فرماید: «بخورید و بیاشامید ولی اسراف نکنید که خداوند، مسرفان را دوست ندارد.» هیچ خردمندی نیز زیاده روی در صرف و ریخت و پاش در مواهب الهی را نمی‌پسندد و هر کس چنین کند در واقع فرمان عقل و شرع را نادیده گرفته و در مسیر جهالت و طغیان گام نهاده است و فرجام او نیز جز دوزخ نخواهد بود همانطور که قرآن می‌فرماید: «... و ان المسرفین هم اصحاب النار» همانا اسرافگران اهل دوزخند. (سوره‌ی غافر، آیه‌ی ۴۳)

۳- بخل: همان طور که یاد کردیم، بخل به معنی خودداری از بذل و بخشش در موارد لازم و ضروری است که بدترین مرحله بخل، خودداری از ادای حقوق واجب الهی و انسانی است، مانند نپرداختن خمس و زکات، کفارات، وام، نفقه، مهریه و مانند آن، قرآن مجید و روایات معصومین(ع) با شدیدترین لحن از بخل و تنگ چشمی یاد می‌کنند، این رذیله از دل بیمار و مغز معیوب سرچشمه می‌گیرد و خلاف فطرت انسانی است و نمی‌تواند مورد قبول دینی و خرد قرار گیرد. حضرت علی(ع) می‌فرماید: «تنگ چشمی، کانون زشتی‌هاست و افساری است که بخیل را به سوی هر بدی می‌کشاند»

اخلاق سیاسی

مراد از اخلاق سیاسی، فضایل و سجایایی است که در میدان سیاست و برای کسانی که کار سیاسی می‌کنند، ضرورت بیشتری دارد چرا که سیاستمدار پیش از دیگران فرصت تحقق بخشیدن به آنها را می‌یابد، چنانکه بیش از دیگران در معرض آلوده شدن به برخی از خصلت‌های منفی است که احتمال دارد در میدان سیاست خودنمایی کند.

ارتباط اخلاق و سیاست

پیرامون ارتباط اخلاق و سیاست نظریه‌های متعددی وجود دارد.

۱. مستکبران و کج‌اندیشان اذعان دارند که اخلاق نباید در سیاست مراعات شود و گرنه بسیاری از نقشه‌های سیاسی قابل اجرا نخواهد بود.
۲. در برابر این نظریه شیطانی، خردمندان عالم، دانشمندان دلسوز، سیاستمداران مردمی و ادیان الهی اتفاق نظر دارند که اخلاق و سیاست ارتباطی بنیادین و ناگسستنی دارند و سیاستی که از اخلاق فاصله بگیرد شیطانی است. قرآن مجید که فصل الخطاب نظریه‌های معقول الهی و انسانی است تحکیم بنیادهای اخلاقی فرد و جامعه را بخشی از وظایف سیاستمداران واقعی دانسته و می‌فرماید: همان کسانی که اگر در زمین به آنان قدرت ببخشیم، نماز را برپا دارند و زکات بدهند و به خوبی‌ها فرمان دهند و از زشتی‌ها باز دارند که فرجام کارها از آن خداست. پیرو این

دیدگاه الهی، سیاستمداران موظفند علاوه بر این که خود به فضایل اخلاقی آراسته می‌گردند، دیگران را نیز به خوبی‌ها تشویق کنند و از بدی‌ها بازدارند. اینک برخی از بایسته‌ها و نبایسته‌های اخلاقی را که در عالم سیاست ضرورت بیشتری دارد به اختصار بیان می‌کنیم.

الف: بایسته‌های اخلاقی سیاسی

۱. حضور در صحنه: اسلام از پیروان خویش می‌خواهد که نسبت به مسائل گوناگون جامعه اسلامی حساس بوده و ضمن کسب آگاهی و بصیرت نسبت به فضای جامعه در هر صحنه‌ای که مسئولان نظام اسلامی لازم بدانند، حضور یابند و نسبت به رهبری و قوانین حیاتبخش اسلام وفادار باشند و از بی‌اعتنایی، انزواطلبی و منفی‌بافی پرهیزند. قرآن مجید می‌فرماید: «ای مؤمنان، کاملاً به عدالت قیام کنید و برای خدا شهادت دهید.» (نساء ۱۳۵)
۲. تعظیم شعائر اسلامی: هر مسلمانی موظف است در هر شرایط و موقعیتی شعائر اسلامی را بزرگ دارد. در قرآن مجید آمده است: چنین است و هر کس شعائر خدا را بزرگ دارد این کار از تقوی دلهاست. (حج ۳۲)
۳. آزادگی: رهبران و پیروان واقعی اسلام به خوبی واقفند که اندیشه ناب توحیدی هرگز به مؤمن اجازه نمی‌دهد که به غیر از خدا سرسپارد و برده دیگران شود. در دیدگاه اسلام انسان و آزادگی، همزاد یکدیگرند و این ستم خود یا دیگران است که او

را به بردگی می‌کشد و بی اراده می‌کند، امیر مؤمنان(ع) می‌فرماید: «برده دیگران نشو، چرا که خدا تو را آزاده آفریده است.» راز موفقیت و جاودانگی مردان خدا و سیاستمداران الهی نیز در همین نکته نهفته است، تا کسی اندیشه خویش را سامان نبخشد و کشور دل را مستقل نسازد، امکان ندارد بتواند استقلال و آزادی را برای دیگران به ارمغان بیاورد و ملت و کشوری را آزاد و مستقل سازد.

۴. عزت: قرآن مجید «عزت را از آن خدا، پیامبر و مؤمنان می‌داند بر این اساس مؤمن باید در همه صحنه‌های اجتماعی و در هر شرایطی حرمت خویش را پاس دارد و عزیز و سرافراز زندگی کند و به هیچ کس اجازه ندهد که او را تحقیر کند و آرمان و ارزش‌های والای او را نادیده انگارد، حتی اگر چنین مقاومتی به زندگی مادی او نیز پایان دهد. همان طور که سرور عزتمندان عالم حضرت سیدالشهداء(ع) در چنین موقعیتی قرار گرفت و از این آزمایش سرافراز بیرون آمد و فرمود: «آگاه باشید که نابکار و پسر نابکار (عبیداله بن زیاد) مرا بین دو راهی شمشیر و ذلت مخیر کرده ولی ما کجا و ذلت کجا؟»

۵. غیرت سیاسی: مسلمانان باید همواره هشیاری و آگاهی خویش را نسبت به مسائل سیاسی حفظ کنند و ملت و دولت‌های اسلامی خود را در برابر جهان اسلام مسئول بدانند، در غم و شادی یکدیگر شریک باشند در حل مسائل و مشکلات همدیگر را یاری رسانند، رسول گرامی اسلام(ص) همه مسلمانان را به مشتی گره خورده، تشبیه کرده که همواره باید صلابت،

استواری، عزت و غیرت خود را تقویت کنند و به رخ بیگانگان بکشند آن حضرت در خطبه‌ای که در حجة‌الوداع ایراد کرد، فرمود «مؤمنان یکپارچه» برادرند، خون‌هایشان تلاقی می‌شود و آنان در برابر بیگانگان بسان یک دست مشت گره شده‌اند.

۶. **احترام به قانون:** هر جامعه‌ای برای قوام و پایداری، سود بردن از زندگی بهتر حفظ حقوق افراد و ... قانونی را برای خویش برگزیده و به آن گردن نهاده است. در اسلام قوانین خرد و کلان فردی و اجتماعی با ایمان افراد گره خورده و هر مؤمنی موظف به اجرای قانون و احترام به آن است و به تعبیر امام خمینی (ره) «از صدر عالم تا کنون تمام انبیاء برای برقرار کردن قانون آمده‌اند و اسلام برای برقراری قانون آمده است و پیغمبر اسلام و ائمه اسلام و خلفای اسلام، تمام برای قانون خاضع بوده‌اند و تسلیم قانون بوده‌اند، هم باید تبعیت اسلام بکنیم و از ائمه هدی تبعیت بکنیم و به قانون عمل کنیم و هم خاضع باشیم ...»

ب: نیاسته‌های اخلاق سیاسی:

۱. **جاه طلبی:** رسول گرامی اسلام (ص) دنیا دوستی و جاه طلبی را از نخستین انگیزه‌های عصیان و تمرد در برابر خدا دانسته و می‌فرماید: «خداوند برای نخستین بار به خاطر شش خصلت (ناروا) نافرمانی شد، دنیا دوستی و ریاست طلبی و...» این صفت در دل آدمی ریشه کند، سبب بروز رذایل و مفسد دیگر نیز می‌شود و هلاکت و تباهی فرجام آن است چنانکه امام صادق (ع) فرمود: «هر کس ریاست طلب شود، نابود می‌گردد.»

۲. **خیانت:** در اسلام، رعایت امانت، اصلی فراگیر، همیشگی و مطلق است و هیچ کس به هیچ عنوان، حق پایمال کردن هیچ امانتی را ندارد. از کلی بودن ادای امانت، ممنوعیت کلی و حرمت همه جانبه، خیانت نیز به دست می‌آید و در آیات و روایات نسبت به خیانت و خائن، شدیدترین نکوهش‌ها اظهار شده است، گرچه همه انواع خیانت، کوچک باشد یا بزرگ، فردی باشد یا دسته جمعی، ناروا و زیان آور است، ولی می‌توان گفت برخی از خیانت‌ها از تباهی بیشتری برخوردار است و امکان دارد سرنوشت ملتی را تباه کند. نادیده گرفتن اصول سیاسی اسلام، انقلاب و جمهوری اسلامی، جدا شدن از ملت، تباهی و بده بستن با دشمنان آنها، جاسوسی برای بیگانگان و مانند آن از بدترین نوع خیانت است که امکان بروز آن در عرصه‌های سیاسی وجود دارد و هر سیاستمدار مؤمنی باید به شدت مراقب خویش باشد تا خدای ناکرده به آن آلوده نگردد.

۳. **دورویی:** نفاق و دو چهرگی از زشت‌ترین خصیصه‌های انسانی است و اگر در دلی نفوذ کند آن را ویران می‌سازد و سبب بیچارگی انسان می‌گردد. قرآن مجید در آیات و سوره‌های متعدد به شدت پدیده شوم نفاق و منافق را محکوم و نکوهش کرده و به پیروان خویش هشدار داده که خود را از این بیماری خطرناک و ایمان سوز و هستی برانداز مصون دارند. از انبوه آیات و روایاتی که به این مهم پرداخته به یک نمونه بسنده می‌کنیم. امام صادق(ع) شخصیت زشت و رسوا شده منافق را چنین ترسیم

- می‌کند: «کسی که با دو چهره و دو زبان با مسلمانان برخورد کند روز قیامت درحالی که دو زبان آتشین دارد (به محشر) می‌آید.
۴. **شایعه پراکنی:** اسلام کاملاً با شایعه سازی و شایعه پراکنی، مخالف است و پیروان خویش را به شدت از آن نهی کرده است قرآن مجید از شایعه سازان به عنوان «مرجفون» یاد کرده و آنان را هم‌ردیف منافقان و بیماردلان قرار داده است، سپس همه آنها را سزاوار تعقیب و مجازات دانسته و فرموده است: «از همه جا طرد می‌شدند و هر جا یافت شدند، دستگیر شده به سختی به قتل خواهند رسید. (احزاب ۶۱)
۵. **بدزبانی:** در وادی سیاست، زبان نقش ارزشمندی در پیشبرد مقاصد انسانی و سامان دادن به کارها و صدها موضوع دیگر، ایفا می‌کند. این عضو کوچک اگر صحیح و بجا به کار گرفته شود، بزرگترین خدمت را به فرد و جامعه می‌کند و اگر تحت فرمان عقل و ایمان قرار نگیرد، سبب بروز فاجعه اخلاقی می‌شود و بزرگ‌ترین خطاها را مرتکب می‌شود، خطاهایی چون دروغ، تهمت، گواهی و سوگند دروغ، حق‌کشی، فتنه و ... به تعبیر رسول اکرم(ص): «بیشتر اشتباهات آدمی زاده به وسیله زبانش انجام می‌گیرد.» به همین دلیل باید با مراقبت بیشتری به کار گرفته شود.

اخلاق علمی

منظور از اخلاق علمی، خصوصیات و ویژگی‌های پسندیده‌ای است که متعلم و دانش‌آموز باید بدانها مهیا باشد و به ویژه در محیط علمی آنها را مراعات کند. در زمینه اخلاق علمی، آیات و روایات فراوانی وجود دارد و بزرگان، سخن بسیار گفته‌اند و کتابهای مستقل نگاشته‌اند، ولی برخی از مهمترین و ضروری‌ترین آنها را در اینجا بیان می‌کنیم و طی آن وظایف اخلاقی دانش‌آموز و متعلم را در برابر خدا، معلم و همدرسان توضیح می‌دهیم.

الف: در برابر خدا

۱. توکل: نخستین گام در کسب ارزش‌های سودمند، ارتباط، توکل و امیدوارتر بودن به درگاه خداوند متعال است. خداوند منبع علم و نخستین معلم است و هر چه ماسوای او می‌داند قطره‌ای از دریای بیکران علم الهی است. برای دریافت علم و دانش باید بر لطف و عنایت الهی اعتماد کرد و از درگاه او علم و معرفت را طلب نمود قرآن مجید در این باره چنین رهنمود می‌دهد: «قل رب زدنی علماً (طه ۱۱۴)» بگو «پروردگارا بر دانش من بیفز»
۲. خلوص نیت: دانش‌آموز باید علم و دانش را با قصد اخلاص و برای خدا فرا گیرد و همان گونه که ذهن و فکر خویش را با علم و دانش پر می‌کند، دلش را از اخلاص سرشار سازد و هدف او از آموختن دانش، قرب الهی و خدمت به بندگان او باشد. قرآن مجید پاکسازی نیت را شرط نخستین یادگیری دانسته، می‌فرماید: «اقرا باسم ربک الذی خلق» (علق ۱) به نام

پروردگارت بخوان، همان که همه را آفرید. علم و دانش، نور الهی است که دانش‌آموز باید آن را برای خاطر خدا و بندگی بهتر و خدمت بیشتر به خلق خدا فرا گیرد در این صورت علاوه بر موفقیت در تحصیل و کارآیی دانش اندوخته از برکات وافر آن نیز بهره مند می‌گردد.

ب: در برابر معلم:

معلم و مربی، پدر روحانی و پرورش دهنده قلب و روح دانش‌آموز است و باید خالصانه‌ترین احترام‌ها را برایش قائل شد و او را بیش از همه کس ارج نهاد، چرا که معلم جانشین پیامبر و شغل او شغل انبیاست. در اینجا برخی از وظایف دانش‌آموز در برابر معلم را از زبان امام زین العابدین (ع) نقل می‌کنیم:

- ❖ باید از معلم تجلیل کرده، مجلس او را گرامی بدارد.
- ❖ به سخنانش خوب گوش دهد و با روی خوش با او روبرو شود.
- ❖ صدایش را نزد معلم بلند نکند.
- ❖ اگر کسی چیزی از معلم پرسید، دانش‌آموز پاسخ ندهد و فرصت دهد تا او پاسخ بگوید.
- ❖ در محضر معلم با هیچ کس سخن نگوید.
- ❖ نزد او از هیچ کس بدگویی نکند.
- ❖ اگر پیش دانش‌آموز از معلم بدگویی شد از او دفاع کند.
- ❖ عیب‌هایش را بپوشاند و خوبی‌هایش را برملا سازد.
- ❖ با دوستان معلم، دشمنی و با دشمنانش همنشینی نکند.

در این صورت فرشتگان الهی گواهی خواهند داد که دانش‌آموز به خاطر خدای بزرگ نزد عالم رفته و دانش را برای خدا آموخته نه برای مردم. احترام به معلم علاوه بر این که از نظر آداب و رسوم اجتماعی و اخلاقی امری ضروری است اثر وضعی و معنوی گرانقدری نیز در پس دارد و سبب موفقیت و شکوفایی علمی و معنوی دانش‌آموز می‌شود.

ج: در برابر درس و همدرسان:

دانش‌آموز باید حرمت محیط تعلیم و تربیت و احترام همدرسان خویش را نیز حفظ کند و آداب و رسوم دانش‌آموزی را به جای آورد از جمله ...

۱- برنامه ریزی درسی: دانش‌آموز باید ساعات شبانه‌روز را نسبت به کارهای روزانه و تحصیل، تقسیم بندی کند، چنین کاری سبب بهره‌وری بیشتر از فرصت‌ها می‌شود. بهترین ساعات برای تعلیم و تعلم به قرار زیر است:

- ❖ اولین ساعات بامداد برای آموزش و درس و بحث
- ❖ اوقات نیمروز برای جمع بندی و نگارش
- ❖ سودمندترین لحظه‌ها برای مطالعه، شب است

تجربه نشان داده مطالبی که در شب، حفظ می‌شود، سودمندتر از روز است چنانکه از بر کردن در حال گرسنگی نافع‌تر از حالت سیری است.

۲- نگارش دانش‌ها: متعلم باید یافته‌های بدیع علمی را به گونه‌ای منظم و دقیق به رشته تحریر درآورد. از رسول اکرم(ص) نقل شده که فرمود: «قید و العلم، قیل و ما تقییده؟ قال: کتابته» دانش را در بند کنید پرسیدند چگونه؟ فرمود با نوشتن.

۳- **نظم در کلاس:** متعلم موظف است در ساعت تعیین شده و پیش از معلم در محل درس حاضر شود و تا انتهای جلسه نیز حضور داشته باشد. چنین کاری علاوه بر این که احترام به معلم و محیط درس است، سبب می‌شود که متعلم با آرامش خاطر و حواس جمع در کلاس حضور داشته باشد و مطالب عنوان شده را به‌طور کامل فرا گیرد، برعکس، حضور نابهنگام و بی‌نظمی در ورود و خروج عوارض گوناگونی را در پی دارد به پیشرفت کلاس و شخص نامنظم لطمه می‌زند، حواس معلم و متعلمان از درس منحرف می‌شود، اغتشاش فکری به وجود می‌آید، برخی از مطالب دستگیر متعلمان نمی‌شود و سبب تحقیر فرد نامنظم می‌گردد و ... همین‌طور متعلم باید نزاکت و نظافت کلاس را مراعات کند، پرسش‌های نامربوط، طرح نکنند، بدون اجازه معلم سخن نگویند، درس را با بسم الله و همراه با وضو شروع کند.

۴- **مراعات حقوق هم‌درسان:** دانش‌آموز باید نسبت به همگنان خود انصاف به خرج دهد و حقوق آنان را محترم شمارد. او باید همواره خود را جای دوستانش فرض کند و آنچه برای خویش می‌پسندد یا خوش ندارد برای آنان نیز بپسندد یا مکروه دارد، به عنوان مثال نوبت ورود و خروج، پرسش و پاسخ، نشستن و ... را مراعات کند حتی به منظور انتخاب و مکان نشستن، میان دو برادر یا دو دوست مأنوس، فاصله نیندازد.

آشنایی با آشپزی و طبخ غذا

مقدمه

اگرچه از پیدایش انسان تا کنون، نقش و اهمیت غذا در زندگی از بدیهی‌ترین امور بوده اما هنوز هم پرداختن به آن با نگرشی خلاقانه ضرورتی اجتناب‌ناپذیر به نظر می‌رسد. تمام موجودات زنده برای حیات، بقاء حرکت و فعالیت به انرژی نیاز دارند و تأمین انرژی با مصرف غذای حاوی مواد آلی، معدنی و ویتامین‌ها ممکن می‌شود. پژوهشگران عصر حاضر، تأثیر غذای سالم را در سلامت روان انسان نیز به اثبات رسانده‌اند و به همین دلیل بر جاده سلامتی قدم نهادن و طی این شاهراه تنها نداشتن علایم ظاهری، بیماری نیست، برای برخورداری از سلامتی و رسیدن به تعالی وجودی، لازم است جسم، ذهن و روح آدمی در تعالی و هماهنگی مطلوب باشد. بدن انسان از میلیاردها سلول تشکیل شده که هر کدام در هماهنگی با دیگر سلول‌ها، کار و وظایف مشخصی دارند، سلول‌ها به منزله آجرهای ساختمان بدن هستند که غذای خود را در خون تأمین می‌کنند، چنانچه مواد و مصالح کافی و مناسب در اختیار آنها نباشد حتماً نمی‌توانند وظایف خود را به درستی انجام دهند. بنابراین یکی از ارکان سالم زندگی کردن، داشتن تغذیه صحیح و انرژی بخش است و انسان در طول حیات خود و با توجه به محیط زندگی و ذائقه‌های متفاوت، همواره در تنوع بخشی و تکامل آن کوشیده است. البته در این رهگذر گاهی نیز از مسیر اصلی دور افتاده و راه را به خطا رفته است.

آداب غذا خوردن در اسلام

رهنمودهای اسلام در مورد خوردن تنها سلامت جسم را تضمین نمی‌کند. بلکه تضمین کننده سلامت جسم و جان است. مهمترین رهنمود اسلام در مورد غذا خوردن ...

❖ تدبیر در این که انواع خوراکیها چگونه در نظام هستی پدید آمده‌اند.

❖ آغاز خوردن غذا با نام و یاد خدا.

❖ آغاز کردن غذا با نمک «در صورتی که فرد سالم بوده و نمک برایش ضرر نداشته باشد».

❖ آغاز کردن از سبک‌ترین غذاها.

❖ نخوردن غذای گرم و خوردن غذای نیمه گرم قبل از سرد شدن.

❖ کوچک گرفتن لقمه.

❖ خوب جویدن غذا.

❖ نشستن بر سر سفره به حد متعال.

❖ گرمی داشتن نان.

❖ دست کشیدن از خوردن غذا پیش از سیر شدن کامل درحالی که قدری از اشتهای باقی است.

❖ خوردن غذا در قسمت جلوی خود.

❖ نگاه نکردن به لقمه دیگران.

❖ رعایت حقوق دیگران در آنچه بر سر سفره است.

- ❖ آغاز شدن غذا به وسیله کسی که صاحب سفره است و یا کسی که بزرگتر مجلس است.
- ❖ ادامه دادن صاحب سفره به خوردن تا سیر شدن همه کسانی که بر سر سفره نشسته‌اند.
- ❖ بلند شدن از سر سفره قبل از برچیدن آن.

آنچه هنگام غذا خوردن باید ترک کرد

- ❖ زیاده‌روی در کیفیت و کمیت غذا.
 - ❖ دمیدن در غذا.
 - ❖ خوردن با یک انگشت یا دو انگشت.
 - ❖ بلند آروغ زدن.
 - ❖ پاک کردن زیاد استخوانها.
 - ❖ آب خوردن در میان غذا.
 - ❖ آب خوردن، پس از خوردن گوشت.
 - ❖ خوردن در حال سیری.
- حالاتی که غذا خوردن در آن حالات نهی شده است.
غذا خوردن به شیوه متکبران مثلاً در حال «تکیه زده» یا «خوابیدن به شکم».

تعریف غذا

غذا به ماده جامد یا مایعی اطلاق می‌شود که بعد از خوردن هضم شدن و جذب از دوره‌ها برای نگاهداشتن بافتها و رشد و نمو و تولید مثل سلولی، تنظیم فعل و انفعالات حیاتی و ایجاد حرارت و انرژی در بدن به مصرف می‌رسد. معمولاً هر غذایی که انسان مصرف می‌کند از مواد گوناگونی نظیر چربیها، کربوهیدراتها، پروتئینها و ویتامین‌های گوناگون و موادی نظیر کلسیم فسفر و همچنین مقادیری آب تشکیل شده است. این مواد هر یک « ماده مغذی» نامیده می‌شوند بعضی از غذاها فقط حاوی یک ماده مغذی هستند مثل شکر که منحصراً دارای کربوهیدرات است، بعضی دیگر مثل شیر، که حاوی پروتئین، کربوهیدرات می‌باشد. به‌طور کلی این ماده مغذی ممکن است یک یا چند عمل تغذیه‌ای در بدن انجام دهد، نظیر پروتئینها که هم می‌توانند در بدن بسوزند و ایجاد حرارت و انرژی کنند و هم برای رشد و نمو و تولید مثل سلولها و بافتهای تازه به کار روند و نیز برای ساختن هورمونها، آنزیمها و آنتی کورها به مصرف برسند. برای این که بدن بتواند احتیاجات غذایی خود را به‌طور کامل به دست آورد و غذا متعادل باشد باید از انواع غذاهای در دسترس مصرف کرده تا هر یک از آنها یک یا چند مواد مغذی را برای بدن تأمین کند.

تعریف تغذیه

تغذیه عبارت است از مجموعه فعل و انفعالاتی که موجب می‌شود تا عضو زنده و سلولهای آن، مواد مغذی را جذب کنند و آنها را به مصرف رشد و نمو و نوسازی و نگاهداری عضو برسانند و حرارت و انرژی لازم و کافی به منظور تحقق اعمال حیاتی و سایر فعالیتهای مربوطه تأمین کنند. پس از شناسایی مفاهیم یاد شده به این نتیجه می‌رسیم که مهمترین نقش غذا در بدن رشد، ترمیم و محافظت و تولید مثل به منظور حفظ سلامت و ادامه زندگی انسان است. پس از نیاز بدن به غیر از آب که می‌نوشیم و اکسیژن که تنفس می‌کنیم، باید از طریق غذا تأمین شود و برای تأمین نیاز بدن باید غذاها حاوی موادی باشند که توانایی انجام سه وظیفه زیر را داشته باشند.

۱. تأمین سوخت، یعنی موادی که با عمل اکسیداسیون انرژی لازم برای فعالیتهای آنها را مهیا می‌کنند.
۲. تأمین مواد ضروری موردنیاز برای ساختن یا حفظ نسوج بدن.
۳. تأمین مواد ضروری برای تنظیم واکنش‌های بدن.

دیدگاه کلی درباره غذا و تغذیه

غذا و تغذیه، بی شک مهمترین موضوع مورد بحث دنیای امروز را تشکیل می‌دهد. افزایش جمعیت در مورد خصوصیات تغذیه‌ای ترکیب‌های مختلفی غذایی، نیازمند این است که در این مورد اطلاعات بیشتری مانند میزان هر یک از مواد معدنی، ویتامینها و مقدار مواد قندی و چربی داشته باشیم. امروزه بسیاری از روشهای مورد استفاده از تجزیه غذاها بر اساس سیستمی استوار است. مواد غذایی در واقع نیاز فیزیولوژیکی یعنی تأمین انرژی و تشکیل و مرمت بافت‌ها را برعهده دارد، کربوهیدراتها و چربی‌ها تأمین کننده انرژی موردنیاز هستند و پروتئین‌ها برای بازسازی بافتها تلاش می‌کنند.

بررسی گروه‌های مهم غذایی

گروه‌های مهم غذایی شامل مواد قندی و نشاسته‌ای «کربوهیدراتها» چربیها، پروتئینها، ویتامینها، انرژی املاح معدنی و فراورده‌های گوشتی و افزودنیهای مواد غذایی می‌باشند.

کربوهیدراتها

کربوهیدراتها را که اغلب افراد به عنوان نشاسته و قند می‌شناسند، یکی از سه منبع عمده انرژی است و بیشترین جزء غذا را تشکیل می‌دهد. کربوهیدراتها ترکیبی از سه عنصر کربن، اکسیژن و هیدروژن است. نقش عمده و اصلی کربوهیدراتها به عنوان منبع انرژی است. بافت عصبی و بافت ریه فقط از کربوهیدراتها به عنوان منبع انرژی می‌توانند استفاده کنند و تنها منبع انرژی مغز، گلوکز است که یک کربوهیدرات است. کربوهیدرات بیشتر در منابع گیاهی وجود دارد و شیر با مقدار زیاد لاکتوز تنها منبع حیوانی با اهمیت کربوهیدرات است. از آنجا که بدن قادر است با مقدار کربوهیدراتی کمتر از آنچه که در غذای معمولی صرف می‌شود اعمال خود را انجام دهد لذا نیاز به مصرف بیشتر از آن نیست زیرا مصرف یکصد گرم کربوهیدرات در روز به منظور محافظت از بروز نتایج ناخوشایند احتمالی کافی است. نظر به نیاز جوانان به دریافت انرژی بیشتر برای رشد و نمو و فعالیتهای روزانه لازم است که بخش عمده انرژی دریافتی از طریق مصرف کربوهیدراتهای پیچیده نظیر نشاسته تأمین شود و از مصرف بی‌رویه کربوهیدراتهای ساده، نظیر قند و شکر و غیره خودداری شود.

چربیها

- چربی نیز مانند کربوهیدرات از سه عنصر کربن، اکسیژن و هیدروژن تشکیل شده است.
- ۱- یک منبع فشرده انرژی است و از اکسیداسیون هر گرم آن ۹ کیلو کالری انرژی تولید می شود.
 - ۲- چربی به آهستگی معده را ترک نمی کند و این تأخیر در تخلیه معده کمک به احساس سیری بعد از مصرف غذای چرب می کند.
 - ۳- چهار ویتامین A، D، E، K که محلول در چربی هستند جزء ویتامین های ضروری به شمار می روند و چربی غذا به عنوان حامل این ویتامینها یا پیش ساز آنهاست.
 - ۴- چربی به غذا طعم و مزه می دهد و بسیاری از موادی که در طعم و مزه غذا مؤثرند اغلب در چربی محلولند ضمن این که چربی در غذا سبب تحریک شیره هضمی می شود. در بیشتر غذاهای حیوانی مقدار زیادی چربی وجود دارد در صورتی که غذاهای گیاهی حاوی چربی کمتری هستند به دلیل ویژگی یاد شده لازم است چربی به صورتهای گوناگون از قبیل لانه های روغنی «گردو و فندق و بادام زمینی» و روغن طبخنی به رژیم غذایی جوانان افزوده شود. مقدار کربوهیدرات و چربی مورد نیاز سنین مختلف پس از تعیین مقدار کالری و پروتئین مورد نیاز سن فرد مشخص می شود.

پروتئینها

پروتئینها از اسیدهای آمینه ساخته شده‌اند، مولکولهای پروتئین بسیار بزرگتر و پیچیده‌تر از کربوهیدراتها و چربیها هستند. دسته بندی پروتئین بر اساس اسیدهای آمینه موجود در آنها تعیین می‌شود. طبقه‌بندی، اساس ارزیابی کیفیت پروتئینهاست، پروتئینهایی که به مقدار کافی حاوی اسید آمینه‌های ضروری (اسیدی که بدن قادر به ساختن آن نیست) به نسبت‌های لازم برای رشد هستند، پروتئین کامل نامیده می‌شوند اکثر پروتئینهای حیوانی کامل هستند، اسیدهای آمینه‌ای که واحد ساختمانی پروتئینها هستند برای رشد و نگهداری بافتها، تشکیل اجزای ضروری بدن، تنظیم موازنه آب، نگهداری PH بدن، تحریک سنتز آنتی کورها و انتقال مواد مغذی در بدن به کار می‌روند.

ویتامینها

ویتامینها ترکیبات آلی هستند که بدن برای اعمال متابولیکی به مقداری جزئی از آنها نیازمند است ولی بدن قادر به تأمین این مقادیر کم نیز نیست و باید از خارج و همراه با غذا به بدن وارد شود. ویتامینها به دو دسته محلول در آب و محلول در چربی تقسیم می‌شوند. ویتامینهای محلول در آب شامل ویتامین C و ویتامینهای گروه B است و ویتامینهای محلول در چربی شامل ویتامین K, E, D, A است.

ویتامین C

وجود ویتامین C برای دفاع بدن در برابر عوامل عفونت زا و سمی اهمیت دارد. ویتامین C در عمل تشکیل دندانها و استخوانها و خونسازی و پروتئین سازی مؤثر است منابع ویتامین C شامل: مرکبات، سبزیها به خصوص جعفری، کلم، اسفناج، کاهو و سیب‌زمینی است.

ویتامینهای گروه B

این ویتامینها نقشهای متعددی در بدن دارد که از جمله آن شرکت در ساختمان آنزیمها و غیره است. منابع عمده این گروه از ویتامینها شامل جگر، مغز، گوشتها، تخم مرغ، شیر، اسفناج، نخودسبز، کلم، قارچها، پنیر، سیب‌زمینی، سبوس، برنج، جوانه گندم، نان سفید، ماهی، حبوبات، پوسته غلات و... است.

ویتامین A

عمل اصلی ویتامین A دید در تاریکی و بالا بردن قدرت دفاعی بدن است و منابع غذایی آن شامل شیر، کره، پنیر، زرده تخم مرغ، جگر و ماهی‌های چرب هستند و کلم، کاهو و هویج دارای ماده پیش ساز ویتامین A است.

ویتامین D

حضور ویتامین D برای تشکیل استخوان ضروری است ویتامین D در مقدار کمی از غذاها یافت می‌شود، روغن کبد ماهی منبع سرشاری از این ویتامین است. این ویتامین بیشتر در اثر تابش نور خورشید به پوست به دست می‌آید، زرده تخم مرغ، کره، پنیر و شیر نیز دارای این ویتامین به مقدار کم هستند.

ویتامین E

این ویتامین در غشاء تمام سلول‌های بدن یافت می‌شود و عملش جلوگیری از اکسید شدن اسیدهای غیراشباع در سلولهاست و به دلیل این‌که در اغلب غذاها یافت می‌شود در بدن ذخیره می‌گردد و کمبود آن به ندرت مشاهده می‌شود.

ویتامین K

ویتامین K در انعقاد خون نقش مهمی دارد و در فقدان آن زمان انعقاد طولانی می‌شود. البته کمبود این ویتامین به سبب محرومیت‌های غذایی در انسان دیده نمی‌شود، زیرا به مقدار کافی در مواد غذایی گوناگون وجود دارد برگ تازه سبزیها از قبیل کلم، کاهو، اسفناج، گوجه فرنگی، جگر نیز منابع خوبی از ویتامین K هستند.

املاح معدنی

املاح معدنی یا در ساختمان بافتها به کار می روند مانند کلسیم، فسفر و یا نقش تنظیمی در واکنشهای بدن دارند مثل سدیم و پتاسیم یا همراه با ترکیبات دیگر در بدن وجود دارد.

کلسیم

مهمترین وظیفه کلسیم در بدن، شرکت در ساختمان استخوان و شرکت در انتقال امواج عصبی است و منابع مهم آن شیر و فرآورده‌های شیری به جز کره است.

فسفر

مهمترین وظیفه آن شرکت در ساختمان استخوان است و منبع مهم آن شیر و فرآورده‌های آن و تخم مرغ و گوشت است.

سدیم

از یونهای مهم خارج سلولهای بدن است که در فشار اسمزی مایعات بدن بسیار مؤثر است و در نمک طعام، ماهیهای آب شور، میگو و انواع گوشتها وجود دارد.

پتاسیم

یون داخل سلولهای بدن است که علاوه بر نگهداری فشار اسمزی در PH بدن نیز مداخله دارد و در میوه و سبزیها وجود دارد.

آهن

بیشترین قسمت آهن موجود در بدن در هموگلوبین خون وجود دارد و گوشت تخم‌مرغ، حبوبات و غلات منابع نسبتاً غنی آهن هستند.

آب

حدود ۶۰ درصد وزن بدن را آب تشکیل می‌دهد آب قسمتی از ساختمان سلولی را شامل می‌شود، آب حاوی حرارت است و حرارت را به‌طور یکنواخت در بدن منتشر می‌کند آب به منظور تحقق واکنش‌های شیمیایی درون سلول ضروری است، آب باعث انتقال مواد مغذی به سلولها می‌شود.

انرژی

در حال حاضر زیست شناسان بیش از همه با پنج شکل از اشکال گوناگون انرژی (خورشیدی، شیمیایی، مکانیکی، حرارتی و الکتریکی) سروکار دارند. اشکال گوناگون انرژی به طور کمی در گیاهان و حیوانات قابل تبدیل به یکدیگرند به هر حال حیوانات انرژی مورد نیاز خود را از گیاهان به شکل انرژی شیمیایی به طور مستقیم یا غیرمستقیم دریافت می کنند. این انرژی در مولکولهای کربوهیدرات، چربی و پروتئین محبوس و ذخیره می شود. انرژی موجود در غذا در بدن به مصارف زیر می رسد.

۱- فعالیت

۲- حفظ بافتها

۳- تأمین رشد

انرژی موجود در غذا در نهایت به حرارت تبدیل می شود و بدن با اتلاف آن، حرارت خود را تنظیم می کند در شرایطی که فرد سالم و غذا به اندازه کافی در دسترس باشد معمولاً تأمین انرژی مورد نیاز به آسانی عملی است و انرژی مورد نیاز براساس وزن، جنس، سن، محیط، آب و هوا و نوع فعالیت تعیین می شود.

آشنایی با طرز پخت چند نوع غذا و سالاد ایرانی

ته چین

مواد لازم:

برنج	یک کیلو
گوشت بره یا گوشت مرغ	۱/۵ کیلو
ماست چکیده	یک کیلو
کره	۲۵۰ گرم
تخم مرغ	۵ عدد
نمک و فلفل	به مقدار لازم
زعفران ساییده	به مقدار لازم

طرز تهیه: مرغ یا گوشت بره را می‌پزیم به طوری که بعد از پختن یک استکان آب داشته باشد، استخوان‌های آن را می‌گیریم زعفران را در کمی آب جوش حل می‌کنیم، سپس ماست را هم زده نمک و فلفل و سه عدد زرده تخم مرغ داخل ماست می‌ریزیم (بهتر است گوشت را روز یا شب قبل در ماست بخوابانیم). برنج را آبکش می‌کنیم و ته یک ظرف نسوز یا دیگ ۱۰۰ گرم کره آب کرده و دو عدد زرده تخم‌مرغ و یکی دو ملاقه از ماستی که گوشت را در آن خوابانده‌ایم می‌ریزیم و سه کفگیر برنج در این مایه می‌ریزیم. مقداری از گوشت را روی برنج می‌چینیم و سپس بخشی از برنج را روی آن می‌ریزیم. بقیه گوشت را روی برنج چیده و با بقیه برنج روی گوشت را می‌پوشانیم. آب گوشت را با بقیه زعفران و سه چهار قاشق سوپخوری کره آب کرده و با بقیه ماستی که در ظرف

باقی مانده مخلوط می‌کنیم و آن مایه را روی سطح برنج می‌دهیم در ظرف را می‌بندیم و ظرف را داخل فر و یا روی حرارت قرار می‌دهیم تا به مقدار یک ساعت و نیم تا دو ساعت دم بکشد «حرارت فر ۱۷۷ درجه سانتی‌گراد». توضیح این‌که هر قدر حرارت می‌دهیم و مدت پخت طولانی‌تر باشد ته چین کلفت‌تر می‌شود. موقع کشیدن؛ کمی کره داغ کرده روی ته چین می‌دهیم، ته‌چین را در صورتی که در ظرف نسوز آماده کردیم، ممکن است به‌طور قالبی در دیس برگردانیم. در صورتی‌که در دیگ معمولی تهیه کرده‌ایم ابتدا دیگ را در ظرف آب سردی قرار می‌دهیم تا کمی سرد شود و زمان کشیدن تکه تکه با کفگیر در دیس می‌کشیم و دقت می‌کنیم ته دیگ آن با مقداری گوشت و برنج از دیگ جدا شود و این ته دیگ را روی دیس پلو می‌چینیم. ممکن است ته چین را در تابه متناسب، با مقداری مواد تهیه کرد که در این صورت قطر برنج کمتر و ته دیگ آن بیشتر می‌شود.

سوپ هویج

مواد لازم برای ۶ نفر

۶۰۰ گرم	سیب‌زمینی
۵۰۰ گرم	هویج
۱ عدد	پیاز درشت
۲/۵ لیتر (۱۰ لیوان)	آب گوشت یا آب
۱۰۰ گرم	کره
مختصری	جعفری ساطوری شده
۱۰۰ گرم	خامه
۳ قاشق سوپخوری	آبلیمو
۲ عدد	زرده تخم مرغ
مقداری	نمک و فلفل

طرز تهیه: هویج و سیب‌زمینی و پیاز خرد شده را در آب گوشت صاف شده به مدت ۳۰ دقیقه بپزید (در دیگ زودپز ۱۰ الی ۱۵ دقیقه)، سپس چرخ کنید، نمک و فلفل به آن زده و کنترل کنیم. زرده‌های تخم‌مرغ، خامه و آبلیمو را در کاسه ریخته به هم بزنید و سوپ را به آن اضافه کرده و با جعفری ساطوری شده و نان مصرف کنیم.

دلمه

مواد لازم:

مرغ یا گوشت	به مقدار لازم
روغن، زعفران و آبلیمو	به مقدار لازم
سیب‌زمینی نمک و فلفل	به مقدار نیاز
نعنا و برگ مو	به مقدار نیاز

طرز تهیه: مرغ یا گوشت را در ماهی تابه در روغن سرخ کنید و چنانچه زعفران و آب لیمو به آن بزنید و سیب‌زمینی سرخ شده را در اطراف آن بچینید بهتر است. در پخت دلمه برگ مو، گوشت قیمه کرده خرد شده را در پیاز و روغن سرخ کرده و بعد نمک و فلفل بر آن زده و با نخود لپه شده پخته، کمی برنج جوشانده صاف کرده و کمی کشمش اضافه شود و آنگاه در وسط برگهای مو گذاشته و آن را پیچیده در دیگ روی یکدیگر چیده و دلمه‌ها را واژگون قرار دهید تا برگها باز نشود قدری روغن اضافه کنید، بر روی آتش ملایم بگذارید تا آب تمام شود و آنگاه دلمه خوش طعم آماده است.

سالاد گل کلم

مواد لازم:

یک بوته متوسط	گل کلم
یک لیتر	شیر
۵۰ گرم	کره
۱۰۰ گرم	خامه
یک قاشق غذاخوری	شکر
۱۵۰ گرم	ژامبون ریز شده
به مقدار لازم	فلفل قرمز و جعفری
۲ عدد	تخم مرغ آب پز
به مقدار لازم	گوجه فرنگی و کاهو
۲ قاشق چای خوری	آرد ذرت
به مقدار لازم	نمک

طرز تهیه: ابتدا گل کلم را خرد کرده و با آب کاملاً می‌شوئیم و با شیر و مقدار نمک می‌پزیم سپس گل کلم را درآورده و در کاسه‌ای می‌ریزیم، تخم‌مرغ آب پز را روی آن رنده می‌کنیم. آرد ذرت را در شیر باقی مانده از پخت گل کلم، مخلوط می‌کنیم تا غلیظ شود، سس خامه را به آن اضافه کرده و با فلفل قرمز، جعفری خرد شده و شکر مخلوط می‌کنیم، ژامبون ریز شده را در کره سرخ کرده و با گل کلم و تخم مرغ و مواد دیگر مخلوط می‌کنیم و روی برگ کاهو می‌کشیم، اطراف سالاد را با گوجه‌فرنگی تزیین می‌کنیم.

آبگوشت:

مواد لازم:

گوشت چرب با استخوان	۵۰۰ گرم
نخود و لوبیا	۱۵۰ گرم
پیاز	۱۵۰ گرم
گوجه‌فرنگی	۷۰۰ گرم
سیب‌زمینی	۲۵۰ گرم
نمک و زردچوبه	به اندازه‌ی کافی

طرز تهیه:

نخود و لوبیا را پاک کنید و بشوئید، گوشت را هم خرد کنید و بشوئید بعد گوشت را با نخود و لوبیا و مقداری آب در قابلمه (دیگ) بریزید. چند عدد پیاز خرد کنید و با مقداری نمک و زردچوبه به آن اضافه نمائید پس روی آتش یا چراغ بگذارید، وقتی گوشت نیمه پز شد گوجه‌فرنگی را شسته و خرد کنید و در آن بریزید نیم ساعت قبل از صرف غذا سیب زمینی را پوست کنده بشوئید و در آبگوشت بندازید. (اگر گوجه فرنگی نبود از رب آن می توان استفاده نمود) پس از پخته شدن آب گوشت را گرفته و استخوانهای گوشت را جدا نموده و گوشت و نخود و لوبیا و سیب زمینی را خوب بکوبید.

دقت : مرتباً به غذا سرکشی کنید که آب آن به اندازه باشد.

شیر برنج

مواد لازم:

شیر	به مقدار نیاز
برنج	به مقدار نیاز
نمک	به مقدار نیاز

طرز تهیه: برنج خیس خورده را در قدری آب سرد ریخته روی آتش گذارید تا پخته شود و نصف مقدار برنج شیر جوشانیده را بر آن ریخته و کمی زیره و نمک بر آن افزوده به هم زنید و یک جوش دیگر بدهید و بردارید.

کباب

مواد لازم:

گوشت	به مقدار نیاز
نمک و ادویه	به مقدار نیاز
پیاز	به مقدار نیاز
ماست	به مقدار نیاز

طرز تهیه: روز قبل گوشت را قطعه قطعه کرده و در جای مناسبی با نمک و ادویه و پیاز و ماست مخلوط کرده تا گوشت کاملاً نرم و مهیا شود و آنگاه چوبی که به جای سیخ باشد به تعداد لازم تهیه نموده تا گوشت را در چوب جابجایی نماییم و آنگاه روی آتش قرار داد تا کاملاً بپزد، ولی خشک نشود.

کتلت سیب زمینی

مواد لازم برای ۸ تا ۱۰ نفر

گوشت چرخ کرده	نیم کیلو
سیب زمینی	نیم کیلو
جعفری	۲۵۰ گرم
پیاز	یک عدد
تخم مرغ	۲ عدد
نمک و فلفل	به مقدار کافی

طرز تهیه: سیب زمینی‌ها را می‌پزیم، پوست کنده و رنده می‌کنیم. پیاز را هم رنده کرده، گوشت و سیب زمینی رنده شده و جعفری خرد شده و تخم مرغ و پیاز و کمی نمک فلفل را با هم مخلوط می‌کنیم و مالش می‌دهیم تا تمام مواد کاملاً صاف شود در ماهی‌تابه روغن می‌ریزیم و می‌گذاریم داغ شود و از مایه کتلت به اندازه یک نارنگی برمی‌داریم و در کف دست به شکل بیضی درست می‌کنیم و در روغن داغ می‌گذاریم، دو طرف آن سرخ و طلائی شود و بعد کتلت‌ها را در دیس می‌چینیم و اطراف آن‌را با جعفری و گوجه‌فرنگی تزئین می‌کنیم.

ساندویچ مرغ

مواد لازم برای ۴ نفر

نیم کیلو	مرغ
۴ قاشق سوپخوری	سس مایونز
۲ فنجان	کاهو خرد شده
۱۰۰ گرم	خیارشور
۴ عدد	گوجه فرنگی
به مقدار کافی	نمک

طرز تهیه: مرغ را با یک پیاز، آب پز می‌کنیم وقتی پخته شد آن را تکه تکه می‌کنیم. نان را که برای ساندویچ در نظر گرفته‌ایم کمی خمیر کرده، وسط آن را درمی‌آوریم، سس مایونز را داخل نان میمالیم و سپس مرغ و کاهو خرد شده و خیار شور و گوجه‌فرنگی را در آن قرار می‌دهیم و مقدار کمی هم نمک می‌پاشیم.

سالاد الویه

مواد لازم برای ۸ نفر

مرغ	یک نصفه
تخم مرغ سفت شده	۵ عدد
سیبزمینی	نیم کیلو
نخود سبز	یک فنجان
خیارشور	۱۵۰ گرم
سس مایونز	یک شیشه
گوجه فرنگی متوسط	۱ عدد

طرز تهیه: مرغ را با یک پیاز و کمی نمک می‌گذاریم بپزد و نخود و سیبزمینی را هم پخته، سپس استخوان‌های مرغ را جدا می‌کنیم و آن را خرد می‌کنیم، سپس سیبزمینی را پوست کنده خوب خرد می‌کنیم. تخم‌مرغ سفت شده را رنده کرده و خیارشور را ریز می‌کنیم و تمام مواد را با هم مخلوط می‌کنیم و روی آن را با قاشق صاف می‌کنیم. با خامه و خیارشور و گوجه فرنگی خرد شده روی آن را به دلخواه تزئین می‌کنیم.

طرز پخت برنج:

برنج را تمیز شسته و یکی دو ساعت مانده به طبخ، با آب گرم و نمک خیس کنید. به طوری که آب کاملاً روی برنج باشد و قابلمه مناسب را آب کرده و اندازه کافی نمک در آن ریخته و بگذارید به جوش بیاید. سپس برنج را در آب جوش ریخته یکی دو بار آهسته هم می‌بزنید و بگذارید برنج جوش بخورد. زمانی که برنج کمی نرم شد به طوری که وقتی آن را له کردید مغز آن ریز و خام نبوده، آن را در آبکش ریخته و آب ولرم روی آن بریزید تا شوری آن نیز گرفته شود. بهتر است از آبکش پلاستیکی استفاده نشود، زیرا آب جوش باعث تغییر حالت پلاستیک می‌گردد. در قابلمه دو قاشق روغن ریخته و تکه‌ای نان بگذارید و سپس برنج را درون قابلمه بریزید و به صورت مخروطی دور آن را جمع کنید. حال در قابلمه را که با پارچه‌ای پیچیده‌اید تا محکم شود و بخار بیرون نیاید، روی شعله آتش بگذارید و حرارت آن را ملایم کرده تا کمی بخار کند. در ظرفی جداگانه ۳ قاشق روغن و نصف لیوان آب را کاملاً گرم کنید و روی برنج بریزید تا برنج به اندازه کافی بخار کرده و دم بکشد. قابلمه را نیم ساعت قبل از صرف غذا برداشته تا کمی خنک شود و ته دیگ آن به آسانی جدا شود.

کتلت گوشت:

مواد لازم:

گوشت چرخ کرده بدون چربی	نیم کیلو
سیب‌زمینی	نیم کیلو
تخم مرغ	۳ عدد
پیاز متوسط	یک عدد
جعفری خرد شده	یک یا دو قاشق سوپخوری
نان خشک کوبیده	در حدود یک پیمانه
نمک و فلفل	به مقدار کافی

طرز تهیه: سیب‌زمینی را می‌پزیم و از چرخ یا رنده ریز رد می‌کنیم، تخم‌مرغ‌ها را در ظرف می‌شکنیم و با مقداری نمک و فلفل مخلوط کرده و پیاز را در آن رنده می‌کنیم. سپس جعفری را به آن افزوده و گوشت و سیب‌زمینی و تمام مواد را خوب مخلوط می‌کنیم و مالش می‌دهیم تا کاملاً صاف و یکنواخت شود. مقداری روغن را در تابه مناسبی ریخته و می‌گذاریم داغ شود. از مواد آماده شده گلوله‌هایی به اندازه یک نارنگی برمی‌داریم و کمی نان خشک کوبیده روی سینی پاشیده و مایه گوشت را در نان خشک می‌غلتانیم و با دست مایه کتلت را به شکل بیضی و به قطر یک سانتی متر باز می‌کنیم و دقت می‌کنیم پشت و روی کتلت صاف و یکنواخت باشد. سپس کتلت را در روغن انداخته یک طرف آن را که سرخ شد برمی‌گردانیم تا طرف دیگر آن نیز سرخ و طلائی شود، حرارت باید کم و ملایم باشد. کتلت‌های سرخ شده را در دیس چیده و اطراف آنها را با جعفری و حلقه‌های گوجه فرنگی تزیین می‌کنیم.

سالاد کاهو:

مواد لازم:

کاهو:	۲ عدد متوسط
خیار	۴ عدد متوسط
گوجه فرنگی	۳ عدد متوسط
سرکه	به مقدار لازم
نمک و فلفل	به میزان کافی

طرز تهیه: کاهو را برگ کرده و شسته و کاهو را درشت خرد می‌کنیم و سپس خیار و گوجه را که قبلاً شسته‌ایم را حلقه حلقه کرده و روی کاهو می‌چینیم در آخر نمک و فلفل و سرکه و روغن زیتون را اضافه می‌کنیم. در صورت تمایل می‌توانید از سس مایونز استفاده کنید.

آشنایی با اجاق‌های اردویی

* آتش و ساختن اجاق‌های اردویی:

- آتش: شما را گرم می‌کند، غذای شما را پخت می‌نماید، نور می‌دهد و چون در هنگام شب به دور آن می‌نشینید، تأثیر سحرآمیز در روح شما ایجاد می‌کند.

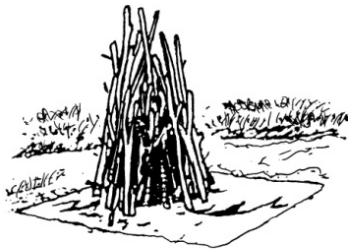
- برای روشن کردن آتش به موارد زیر توجه فرمایید:

- ۱- چوب‌های محکم (سخت) به آهستگی و به خوبی می‌سوزند. چوب‌هایی مانند زبان گنجشک، بلوط، خفچه، راج
 - ۲- شاخه‌های چوب‌های نازک به سرعت بریده می‌شوند، مانند درخت: غوشه، نارون، درخت فندق، کاج، بید که از آنها برای سریع‌تر روشن کردن آتش می‌توان استفاده کرد.
- در اینجا شما باید تعداد، از آن درختان را مشاهده و نمائید.



* نحوه چیدن چوبها برای روشن کردن آتش:

ابتدا ترکه‌های خیلی نازک را به‌طور انبوه در زیر شاخه‌های بزرگتر و محکم قرار می‌دهیم.
سپس چوب‌های نازک را آتش می‌زنیم و در صورت لزوم برای بالا رفتن شعله ترکه‌های نازک زیادی به آن اضافه کنیم تا زمانی که آتش به چوب‌های محکم (سخت) سرایت کند.



آتش‌گرانه چیست؟

آتش‌گرانه عبارتست از مواد سبک و نازک که به آسانی روشن شده و ایجاد شعله روشن و داغی نماید تا خراشه‌های نازک چوب سنگین یا هیزم آتش بگیرد.

افروختن آتش در بیابان و مناطق بی درخت:

در تمام کشورهای و به خصوص ایران، مناطق بسیاری دیده می‌شود، اعم از چمن زارها یا بیابان‌ها و صحراها که درخت در آنها وجود ندارد و شخص اردویی باید بداند که چگونه در این مناطق آتش تهیه نماید.

- در بعضی بیابان‌ها و صحراها، بوته‌های خاک و در کوه‌ها بوته‌های خشک که در بالای سنگها روییده، زیاد است و همچنین از ریشه بعضی گیاهان در بعضی مناطق از علف‌های خشک، باید استفاده نمود و در این نوع نقاط آنقدر از این نوع مواد پیدا می‌شود که بتوان غذایی را به سهولت طبخ نمود.

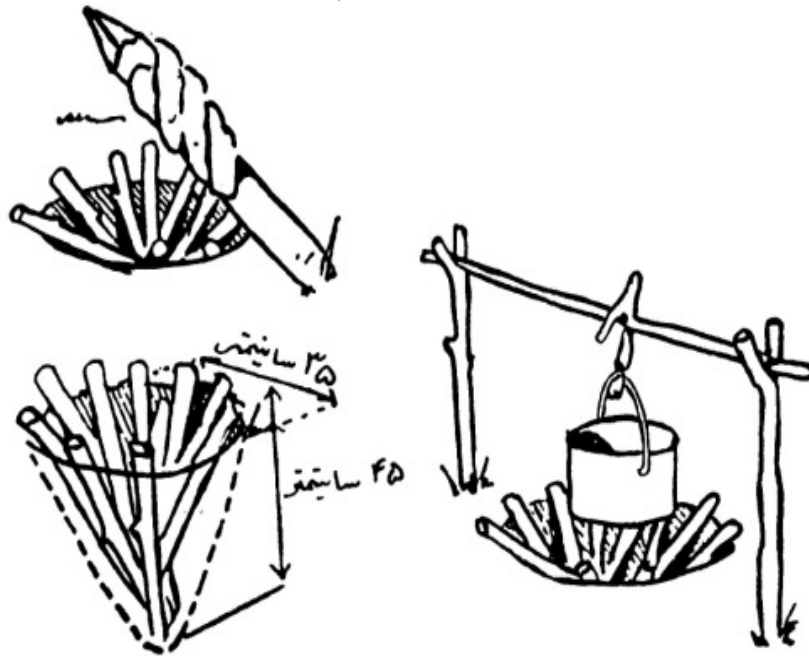
- در بعضی مناطق از تپاله خشک شده گاو و مدفوع سایر حیوانات می‌توان استفاده نمود به خصوص تپاله گاو، حرارتی شدید دارد. هرگاه بخواهیم به منطقه‌ای برویم که هیچ نوع سوختی وجود نداشته باشد، ناچار باید پیش بینی نمود و سوخت مناسب (ذغال) همراه داشته باشیم.

انواع اجاق‌های اردویی:

در اردوها و کوهپیمایی‌ها، بسته به موقعیت محلی، می‌توان اجاق‌های مختلفی را ساخت و مورد استفاده قرار داد که در این‌جا به معرفی و ساخت چند نوع از چندین نوع اجاق‌های اردویی می‌پردازیم.

۱- اجاق گودالی: این نوع اجاق هنگامی به کار می‌رود که کنده درخت و سنگ در دسترس نباشد یا آنکه باد شدید بوزد.

طرز ساخت اجاق گودالی: ابتدا بایستی یک گودال مخروطی شکل به قطر ۳۵ سانتی‌متر و به عمق ۳۵ تا ۴۵ سانتی‌متر حفر کرد. سپس در آن گودال، آتش کاملی افروخت تا خاک دیواره مخروط را داغ کرده و بستری از ذغال در ته آن به منظور طبخ غذا فراهم شود. به تدریج باید قطعات کوچک هیزم را در این اجاق گذاشت و با شاخه‌های بلندتر چوب را از یک سر در آن گذاشت تا بتدریج که می‌سوزد خود به خود پایین‌تر رود و تمام آن بسوزد.



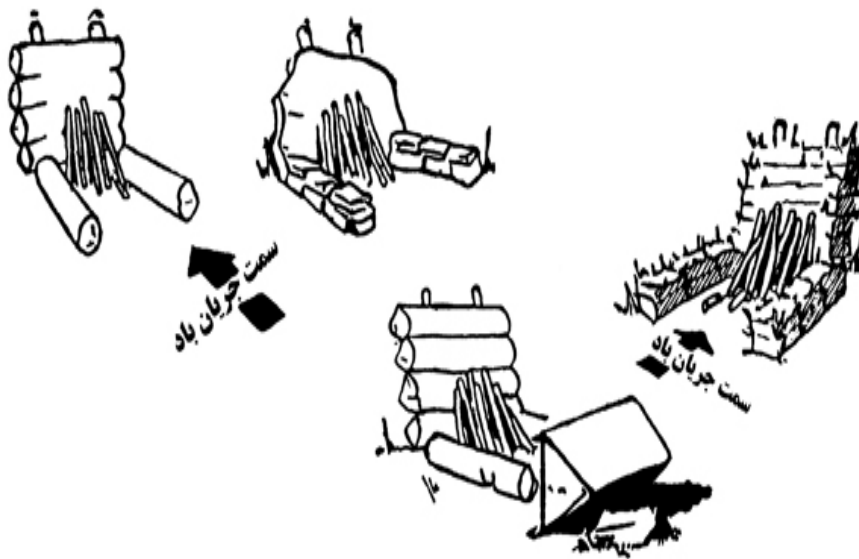
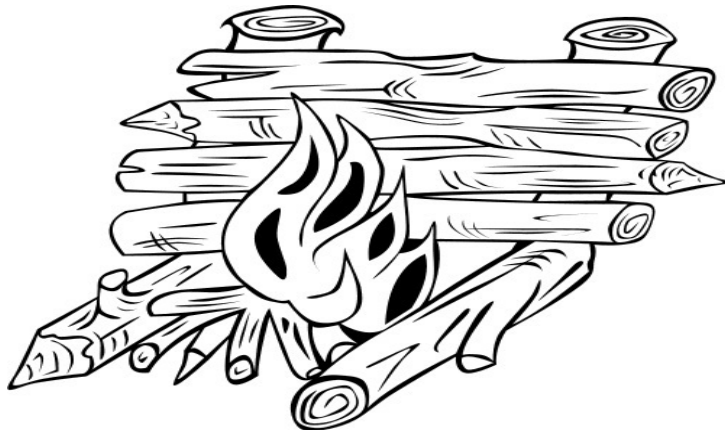
برای پختن غذایی مثل (تاس‌کباب)، گوشت و سیب‌زمینی و پیاز و هویج را در یک قابلمه قرار داده و درب آن را محکم می‌بندیم تا خاک در آن رخنه نکند، قابلمه را در ته اجاق روی بستر ذغال گذاشته و کاملاً اطراف و روی آن را با خاک می‌پوشانیم، پس از دو ساعت که خاک را کنار زده و قابلمه را بیرون آوریم، غذا پخته است. در صورتی که درب قابلمه محکم شده و باز نشود، کمی آب روی آن ریخته تا درب آن به راحتی باز شود.



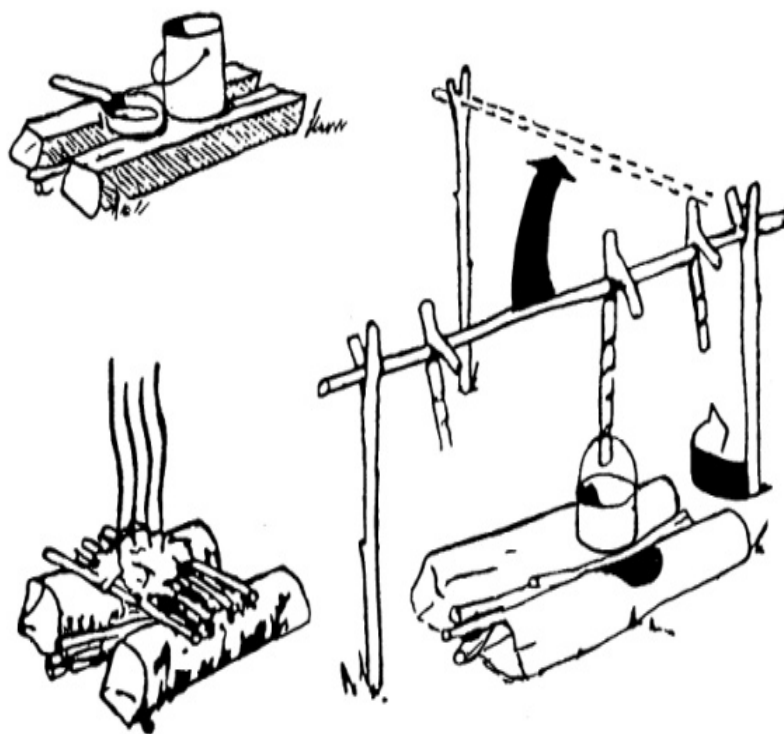
۲- اجاق انعکاسی: این اجاق برای پختن نان و برای گرم کردن غذا به کار می‌رود.

طرز ساخت اجاق انعکاسی: چند قطعه کنده یا سنگ یا کلوخ چمنی را روی هم به صورت مایل بچینید به طوری که سطحی منعکس کننده حرارت تشکیل دهد. اگر کنده صاف و لوح مانند را یافتید، بر دو چوبی که در زمین فرو برده‌اید، تکیه دهید. برای پختن نان باید ورقه فلزی را آنقدر نزدیک آتش بگذاریم که چنان داغ شود

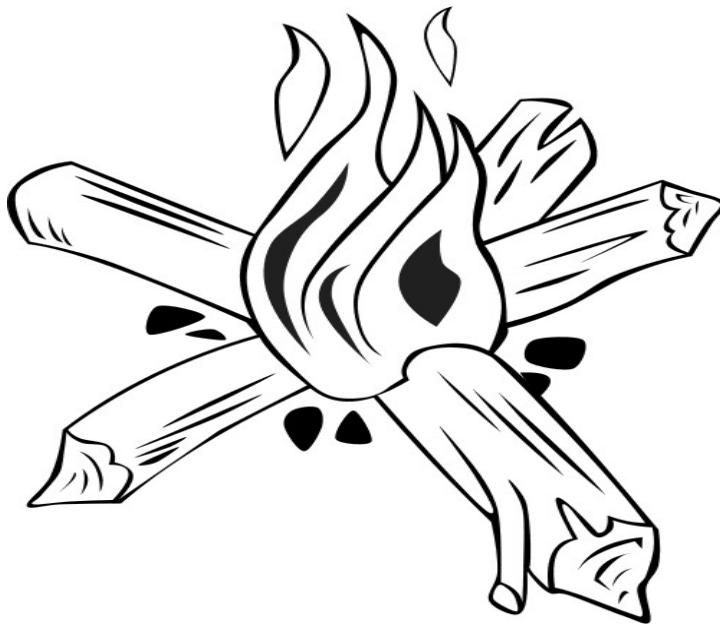
که اگر قطرات آبی بر آن زنید، صدا کند و در این صورت این تنور برای پختن نان و یا کباب کردن ماهی مناسب است.



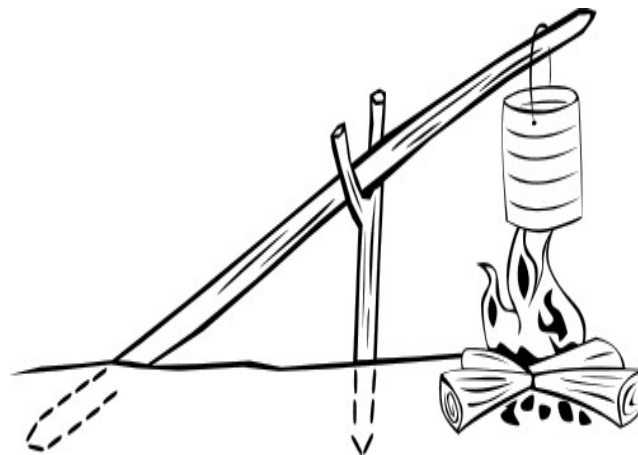
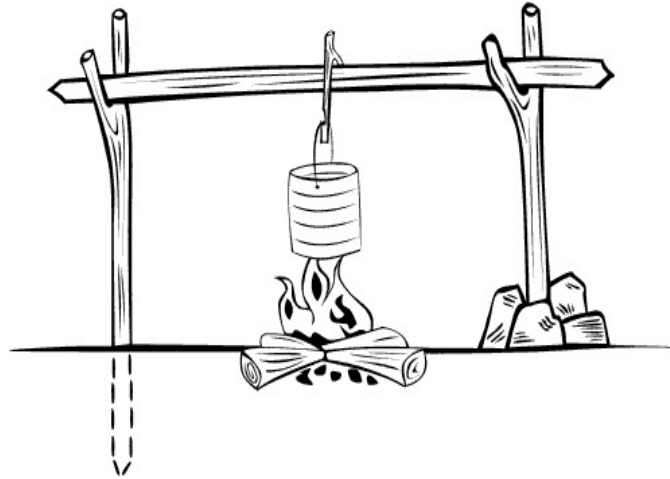
۳- اجاق شکارچی: دو قطعه از کنده درخت به ضخامت ۱۰ تا ۱۵ سانتی متر را پهلوی یکدیگر به سمتی که باد می‌وزد در روی زمین چیده می‌شود. البته این دو چوب باید کمی از یکدیگر فاصله داشته باشند به اندازه‌ای که ظروف شما را روی آن قرار داد.

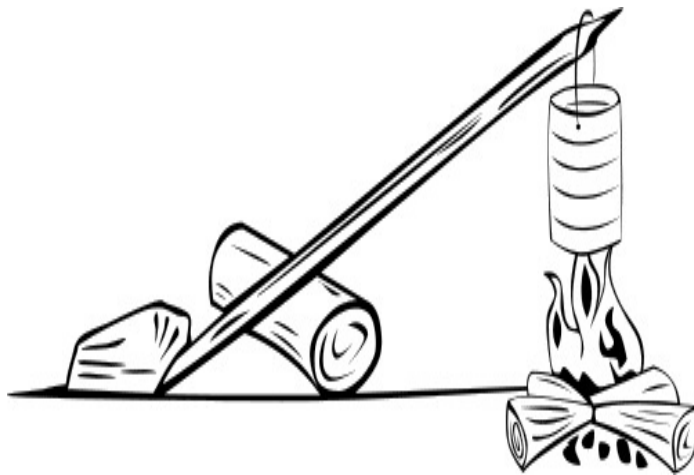
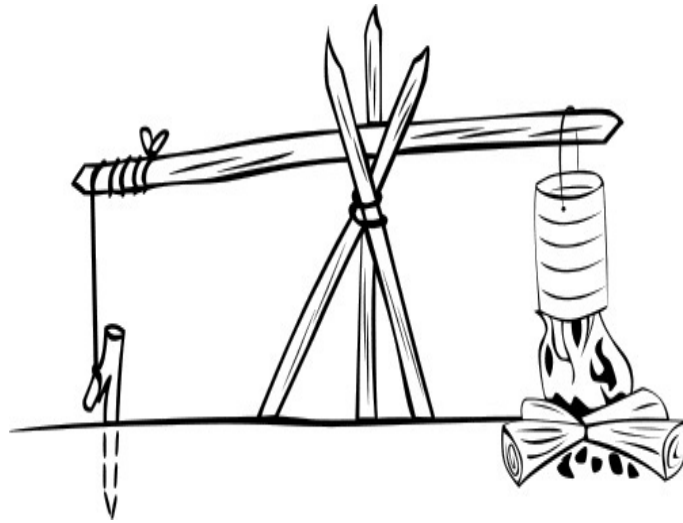


۴- اجاق ستاره‌ای: با استفاده از سه عدد سنگ و مقداری هیزم تهیه می‌شود. در اردو برای غذا پختن و یا گرم کردن غذا از آن استفاده می‌شود.

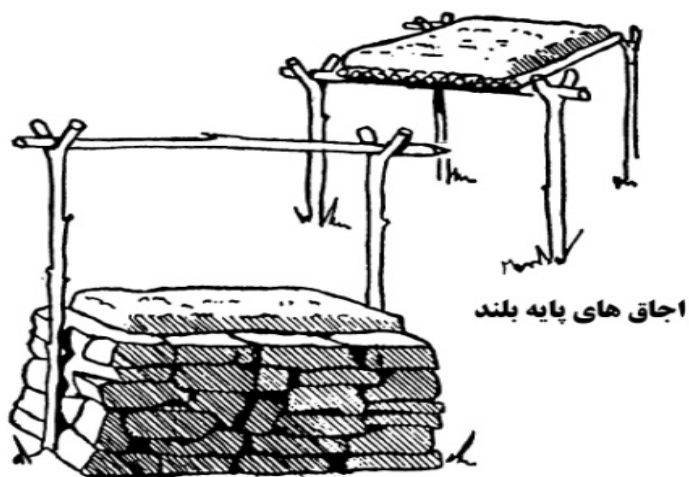


۵- اجاق جرثقیلی: مخصوص خوراک پزی می‌باشد، روی اجاق تکه چوبی به شکل (جرثقیل) وجود دارد که انتهای آن را با سنگی مهار می‌کند که کتری چای به تکه چوب آویزان و قابلمه غذا در کنار آن گذاشته می‌شود.





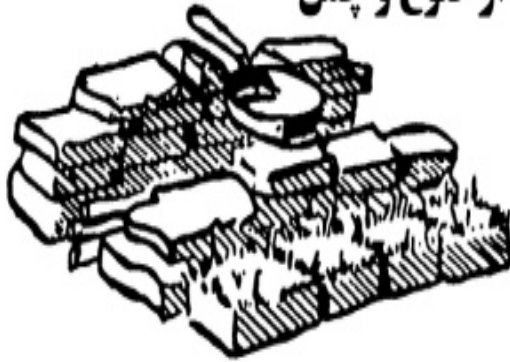
سایر اجاق‌های اردویی عبارتند از: اجاق محرابی، اجاق خندقی، اجاق پایه بلند، اجاق ساده سنگری، اجاق ماهیگیران و ... می‌باشد. که تصاویر آنها در زیر آمده است.





اجاق ساده سنگری

اجاق ساخته شده از کلوخ و چمن



۱. به پیشتازان و فرزندگان هرگز اجازه ندهید که در اردو از کپسول‌های گاز پیک نیک و نظایر آن استفاده نمایند.
۲. در موقع ترک اردو نبایستی هیچ نوع آثاری از اجاق‌های ساخته شده و آتش بجا بماند و بایستی آن را کاملاً خاموش کرده و روی آن را با خاک بپوشانید.

آشنایی با اصول کوهپیمایی

اصول کوهپیمایی:

- نگاهی به مطالب آموزشی دوره سطح ۲
- اعضای پیشتازان و فرزنانگان در دوره سطح ۲ با تعریف کوهپیمایی، بعضی از لوازم و وسایل کوهپیمایی و بعضی از نکات لازم در یک برنامه کوهپیمایی آشنا می‌شوند که در اینجا برای یادآوری و اطلاع بیشتر به بعضی از مطالب این دوره اشاره می‌شود.
۱. تعریفی از کوهپیمایی، لوازم و وسایل کوهپیمایی که در دوره سطح ۳ نیز اشاره کلی به آن خواهد شد.
 ۲. اصول کوهپیمایی کدامند و در کوهپیمایی چه نکاتی را باید رعایت کرد؟
 ۳. حرکات گام‌ها در کوهپیمایی چگونه است؟
 ۴. نحوه آرایش و حرکت در کوهپیمایی و چگونه از مخابرات در کوهپیمایی استفاده می‌شود.

کوهپیمایی

برگزاری اردوهای دانش‌آموزی و طبیعت آمیختگی اساسی و علمی با هم دارند، زندگی در طبیعت «اردو» و دانستن اصول آن بخش عمده فعالیت اردویی در دامن طبیعت است. کوهپیمایی ورزشی گروهی و فعالیتی دسته‌جمعی است که بسیار لذت بخش بوده و تأثیر جسمی و روحی آن بیشتر از تحرک فیزیکی آن می‌باشد.

باید بدانیم که ورزش در طبیعت، تفاوت بنیادی با ورزشهای دیگر دارد، نخست این‌که محیط این ورزش (کوهستان)، دست

ساخته‌ی انسان نیست به آن دلیل اگر آسیبی به محیط کوهستان وارد سازیم، جبران آن به سادگی میسر نخواهد بود. با نگاهی به اهمیت آشنایی با اصول کوهپیمایی و کوهنوردی در مرحله نخست به تعریفی از این دو می‌پردازیم و در ادامه به فعالیتهای گروهی و چگونگی برنامه کوهپیمایی خواهیم پرداخت.

تعریف: چنانچه در دوره سطح ۲ نیز اشاره شد، کوهپیمایی عبارت است از: «حرکت و عبور در مناطق مختلف کوهستانی که دارای شیبهای متفاوت سربالایی و سر پائینی می‌باشد.» و تفاوت آن با کوهنوردی این است که در مسیر راه، شما با صخره و مسیرهای صعب العبور سنگنوردی مواجه نمی‌شوید.

لوازم و وسایل در کوهپیمایی

برای انجام هر فعالیت و برنامه‌ای نیاز به وسایل و لوازم می‌باشد به‌خصوص اعضای تشکل‌های دانش‌آموزی که در زندگی اردویی با طبیعت و فعالیت‌های گروهی جهت رفع احتیاجات خود نیاز فراوانی به آنها دارند. لوازم و وسایل در کوهپیمایی به دو دسته کلی تقسیم می‌شود: ۱- لوازم و وسایل انفرادی ۲- لوازم و وسایل گروهی

لوازم و وسایل انفرادی

کوله‌پشتی، کفش، پوشاک، ظرف آب (قمقمه)، چراغ پیشانی، زیرانداز، کلاه آفتابی، عینک، کرم ضد آفتاب، کبریت، لوازم شخصی (حوله، صابون، دستمال و ...) مقداری روزنامه باطله، کیسه نایلون.

کوله‌پشتی: یکی از تجهیزات مهم در کوهپیمایی و کوهنوردی می‌باشد که در واقع خانه دوم کوهنورد است و باید دارای ویژگی‌های ذیل باشد.

۱. جنس: باید دارای پارچه‌ای مقاوم و انعطاف‌پذیر و نیز مقاوم بر اثر نفوذ آب باشد و نیز دارای تسمه‌های شانه‌ای با عرض مناسب و اسفنج نرم و تسمه کمربند پهن و نرم و قفل و تسمه مناسب و زین داخلی باشد.

۲. **حجم:** حجم کوله پشتی باید دارای حجمی مناسب با برنامه یک روزه، دو روزه و چند روزه باشد که به واحد لیتر اندازه گیری می گردد و در سه نوع است.
- الف) کوله پشتی سبک یا کوچک با حجم حدود ۲۵ لیتر
- ب) کوله پشتی نیمه سنگین یا متوسط با حجم ۴۵ لیتر
- ج) کوله پشتی سنگین یا بزرگ با حجم حدود ۶۵ لیتر به بالا
۳. **اندازه:** وزن داخل کوله پشتی باید حداکثر به اندازه یک چهارم وزن شخص باشد. اندازه مناسب کوله با قد فرد باعث می شود تا فشار مناسبی روی ستون مهره ها و عضلات اطراف آن قرار گیرد.
۴. **رنگ:** بهتر است رنگ کوله پشتی مخالف رنگ محیط کوهستان انتخاب شود و می توان از کاور با رنگ های مختلف در کوله استفاده کرد تا هم رنگ محیط نباشد. (۱)

۱- در برف از روکش قرمز، در جنگل از روکش نارنجی، در شب و محیط های تاریک از روکش شبرنگ یا سفید می توان استفاده نمود

چیدن لوازم داخل کوله پشتی باید به وسیله کسی که آن را حمل می‌کند، با نظم و دقت کافی انجام گردد، طوری که لوازم سبک و بخشی از پوشاک در قسمت زیرین و وسایل سنگین در قسمت‌های بالاتر کوله‌پشتی باشد.

پوشاک:

پوشاک در کوهپیمایی می‌تواند شامل کلاه (برای فصول مختلف)، شنل، پیراهن نخی، کاپشن و شلوار، بادگیر، پلوور، جوراب ضخیم و نازک، دستکش، گتر^(۲) و کیسه خواب باشد.

وسایل گروهی:

۱. لوازم کمپینگ مانند چادر ۲. وسایل پخت و پز ۳. وسایل کمک‌های اولیه ۴. وسایل ارتباطی مانند رادیو، واکی تا کی (بی سیم) ۵. دستگاه جی پی اس و ...

۲- گتر پوشش ضد آب که از تمامی روی کفش تا زیر زانو را می‌پوشاند.

تغذیه و مواد غذایی مناسب در کوهپیمایی

در طبیعت و کوهپیمایی بهتر است از مواد غذایی و تنقلات کم حجم و پر انرژی مانند خرما، کشمش، گردو و مواد قندی، شکلات، میوه‌جات و... استفاده نمود. خوردن آب به‌طور مرتب بسیار مناسب و ضروری است، ولی هر بار به مقدار کم مصرف شود. شما می‌توانید در رابطه با تغذیه مناسب برای کوهنوردی در فصول مختلف سال، از مربی خود کمک بگیرید و یا از منابع مختلف استفاده نمایید.

مقدمات حرکت و روش کوهپیمایی

همان‌طوری که می‌دانید، کوهپیمایی ورزشی مفرح و شاد است که باید به صورت گروهی و با سرپرستی فردی آگاه به این فن انجام گیرد اقدامات مربوط به برنامه‌ها و فعالیت‌های کوهپیمایی در این بخش به مراحل قبل از اجرا، زمان اجرا و بعد از اجرای برنامه تقسیم می‌شود.

قبل از اجرا

۱. اطمینان از تدارک کلیه امکانات لازم برای کوهپیمایی.
۲. آگاهی و اطلاع از جدول برنامه اجرایی و تقسیمات اعضای گروه.
۳. توانایی و آمادگی جسمانی لازم از طرف نفرات اعزامی.
۴. آشنایی با نحوه گرم کردن و سرد کردن بدن برای فعالیت کوهپیمایی.
۵. آگاهی از نقشه و موقعیت جغرافیایی منطقه و محل فعالیت کوهپیمایی.

زمان اجرا

۱. عدم ترک یا انحراف از مسیرهای عمومی و علامت گذاری شده.
۲. الزام به پیروی از مربی و سرپرست برنامه در طول زمان کوهپیمایی.
۳. مشارکت در حمل وسایل گروهی.
۴. تنفس درست (دم و بازدم طبیعی) و تنظیم آن با گام برداری.
۵. رعایت ریتم و آهنگ حرکت در صف و ستون.
۶. حفظ و تنظیم انرژی بدن در طول مسیر کوهپیمایی (۱).

بعد از اجرا

۱. تنظیم گزارش برنامه کوهپیمایی با ثبت کروکی آن.
۲. شناسایی و ارائه نقاط قوت و ضعف برنامه کوهپیمایی.
۳. تمیز و مرتب کردن کوله پشتی، کفش و سایر لوازم کوهپیمایی برای آماده نمودن آنها برای برنامه آینده.

۱- سرپرست و مربی گروه در جلسه قبل از اجرا و نیز در زمان اجرای برنامه نکات مهم را یادآوری می‌نمایند.

روش‌های استراحت در طول زمان کوهپیمایی

به جهت این‌که در برنامه زمانبندی روزانه کوهپیمایی تنظیم فعالیت در رفت، استراحت‌ها، صرف تغذیه و غذا و بازگشت از کوهپیمایی پیش‌بینی شده است، لذا برای استراحت‌ها در طول مسیر کوهپیمایی، به منظور رفت و بازگشت به دو گونه عمل خواهیم کرد.

الف) استراحت کوتاه: در طی ساعات اولیه حرکت که هنوز بدن خسته نشده با هماهنگی نفر اول، نفر وسط و نفر آخر به مدت ۲ تا ۳ دقیقه استراحت کوتاه خواهیم داشت، این استراحت بهتر است که در حالت ایستاده انجام گیرد و ابتدا با چند حرکت نرمش و تنفس عمیق، ماهیچه‌های بدن را کم‌کم سرد نمائیم، مقداری آب بنوشیم و در صورت نیاز مواد خوراکی قندی میل کنیم.

ب) استراحت بلند: برای این‌که ذخیره‌سازی انرژی و تنظیم حرکت برای همه کوهپیمایان رعایت گردد، بعد از هر چند استراحت کوتاه می‌توان در یک جای مناسب، استراحت بلند، به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه داشت که در این زمان صرف تغذیه نیمروز، تعویض لباس اضافه، استراحت به صورت نشسته نیز انجام می‌گیرد با توضیح این‌که در صورت امکان پشت اعضای گروه به جهت نور خورشید باشد.

نحوه بازگشت از کوه

اگر به ویژگی‌های فضای کوهستان دقت شود دارای اکوسیستم پرانرژی با ناهمواری‌های خاص طبیعی می‌باشد همان طور که اصول و مقرراتی برای بالا رفتن از کوه معین و مشخص شده است اعضای پیشنهادی و فرزندگان باید دقت داشته باشند که بازگشت از کوه در حدود نیمی از برنامه روزانه کوه می‌باشد. بازگشت در کوهپیمایی با توجه به شیب کوه و سرازیری از آن بیش از هر حرکتی به حفظ تعادل و مقاومت نیاز دارد. بدیهی است چون قدرت زیاد احتیاج نیست، بنابراین خستگی کمتر پدیدار می‌گردد. فشار فیزیکی بدن بیشتر در زانوها، مچ پا و سرپنجه پا قرار دارد بدین جهت بایستی ضمن این‌که از کفش خوب، سالم و محکم کوهپیمایی استفاده گردد، جوراب اضافه و نرم پوشیده و بند کفش را محکم نمود زیرا خطرات و آسیب‌های کوهپیمایی همیشه در بازگشت بیشتر است. همچنین باید همیشه انجام هر اقدامی را به موقع و طبق زمانبندی پیش بینی و اجرا کرد. هنگام بازگشت، استراحت مانند صعود و سربالایی اهمیت دارد. در مسیرهای کوهپیمایی و پاکوب‌های مشخص حرکت و یا گام‌ها، باید به‌طور دقیق مانند صعود انجام گیرد. به هیچ صورت در مسیر سرازیری، افراد نباید بدونند، برای این‌که کنترل حواس پنج‌گانه در اختیار فرد بوده و آسیبی به او نرسد.

استفاده از پرچم راهنما

وقتی از کوه بالا می‌رویم و در بلندیها از تماشای طبیعت لذت می‌بریم بیشتر به عظمت خالق هستی پی خواهیم برد، که این متأثر از جذابیت کوهستان است. تحرک ما در کوهستان به افزایش ترشح غده بتا آنروپین کمک می‌کند و این باعث شادابی و نشاط انسان می‌گردد. تجربه، خلاقیت و دانستنی‌های زندگی اردوئی در طبیعت و کوهستان، اندوخته‌های گرانبهایی برای آشنایی با مبانی کوهپیمایی و مهارت‌های آن قاعده و اصول اولیه کوهنوردی می‌باشد و مهارتهایی چون استفاده از پرچم راهنما در کوهپیمایی گروه‌های دانش‌آموزی راهکار نوینی است در:

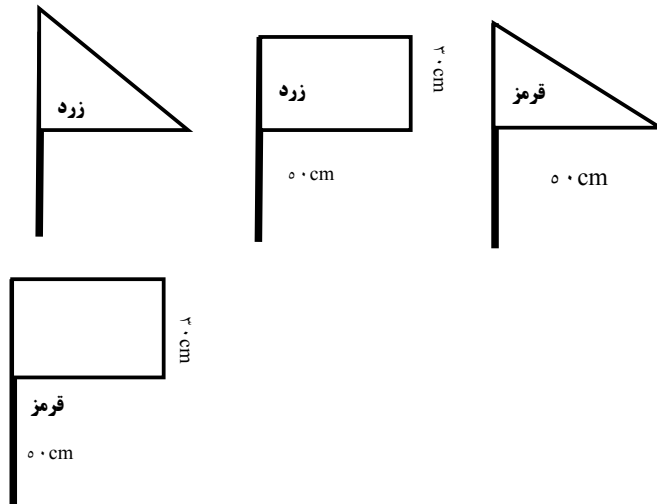
- دادن اطمینان خاطر و آرامش به کوهپیمایان.
- هماهنگی و کنترل دقیق افراد گروه در کوهستان.
- عدم استفاده از صوت و فریادهای بلند به منظور خبررسانی به مربی در کوهستان.
- استفاده بهینه از فضای آرام بخش و مفرح کوهستان.
- مشخص شدن ابتدا و انتهای صف کوهپیمایان.
- مطلع شدن از زمانبندی کوهپیمایی و توقفهای بین راه.
- طریقه سازماندهی و آرایش افراد گروه یا گروه‌ها در کوهپیمایی.

افراد گروه به ترتیب اعضای گروه، نفر اول (سرگروه) و نفر آخر هر گروه (معاون گروه) به ترتیب سنی مثلاً در دوره سطح ۲ گروه اول کلاس اول راهنمایی در ابتدا و گروه کلاس سوم راهنمایی در

انتهای صف به ترتیب منظم شده در یک ستون پشت سر هم با حفظ فاصله با فرمان از جلو نظام آماده حرکت می‌شوند. فردی آگاه به فن کوهپیمایی از اعضای گروه، جهت سرقدم و حمل پرچم استفاده می‌شود، بدین ترتیب دو پرچم به نفر وسط ستون و دو پرچم به نفر آخر ستون سپرده می‌شود.

مشخصات پرچم راهنما

پرچم راهنما در ابعاد ۵۰×۳۰ سانتیمتر یا ۷۰×۳۰ سانتیمتر به رنگهای زرد و قرمز و به شکلهای مستطیل و یا مثلث خواهد بود که بوسیله چوب سبک و کوتاهی به قطر ۱۰ میلیمتر و طول ۷۰ سانتیمتر تهیه می‌شود. نفرات پرچم، آن را در محلی روی کوله پشتی خود حمل می‌کنند، نحوه آرایش گروه و نفرات پرچم در شکل آمده است. تعداد پرچم راهنمای زرد و قرمز به نسبت آمار شرکت‌کنندگان در برنامه می‌باشد که حداقل باید ۳ عدد از هر رنگ برای نفر اول، وسط و آخر تهیه شود.



نحوه استفاده از پرچم راهنما:

پرچم راهنمای زرد: تعداد ۳ عدد پرچم برای گروه‌های کوهپیمایی تا ۴۰ نفر کافی است که نفر اول، وسط و نفر آخر همراه داشته باشند. رنگ زرد در کوهستان به خوبی از دور دست نمایان است. پرچم راهنمای زرد علامت حرکت نمودن و کوهپیمایی است و زمانیکه پرچم روی کوله پشتی برافراشته است، حرکت گروه را نشان می‌دهد. پرچم راهنمای زرد در کوهپیمایی‌های دانش‌آموزان این حس را دارد که زمانبندی حرکت را در حین اجرای برنامه مشخص می‌کند، ضمن این‌که نفرات در صف و ستون ملاحظه

خواهند کرد که مسیر حرکت از کجاست و روحیه افراد تقویت می‌گردد. پرچم راهنمای زرد برای شرکت کنندگان در کوهپیمایی این فرصت را فراهم می‌سازد تا در صورتی که خسته شده باشند و توانایی آنان کم و ضعیف شده است با آمادگی بیشتر توقف بعدی خود را هماهنگ سازند.

پرچم راهنمای قرمز: برای ایستادن و زمانهای استراحت، توقفهای اجباری و ضروری به کار برده می‌شود. زمان استفاده از پرچم قرمز را نفر اول یا وسط و یا آخر می‌تواند معین کند. رنگ قرمز هم همیشه در تمام فصول به خوبی نمایان است.

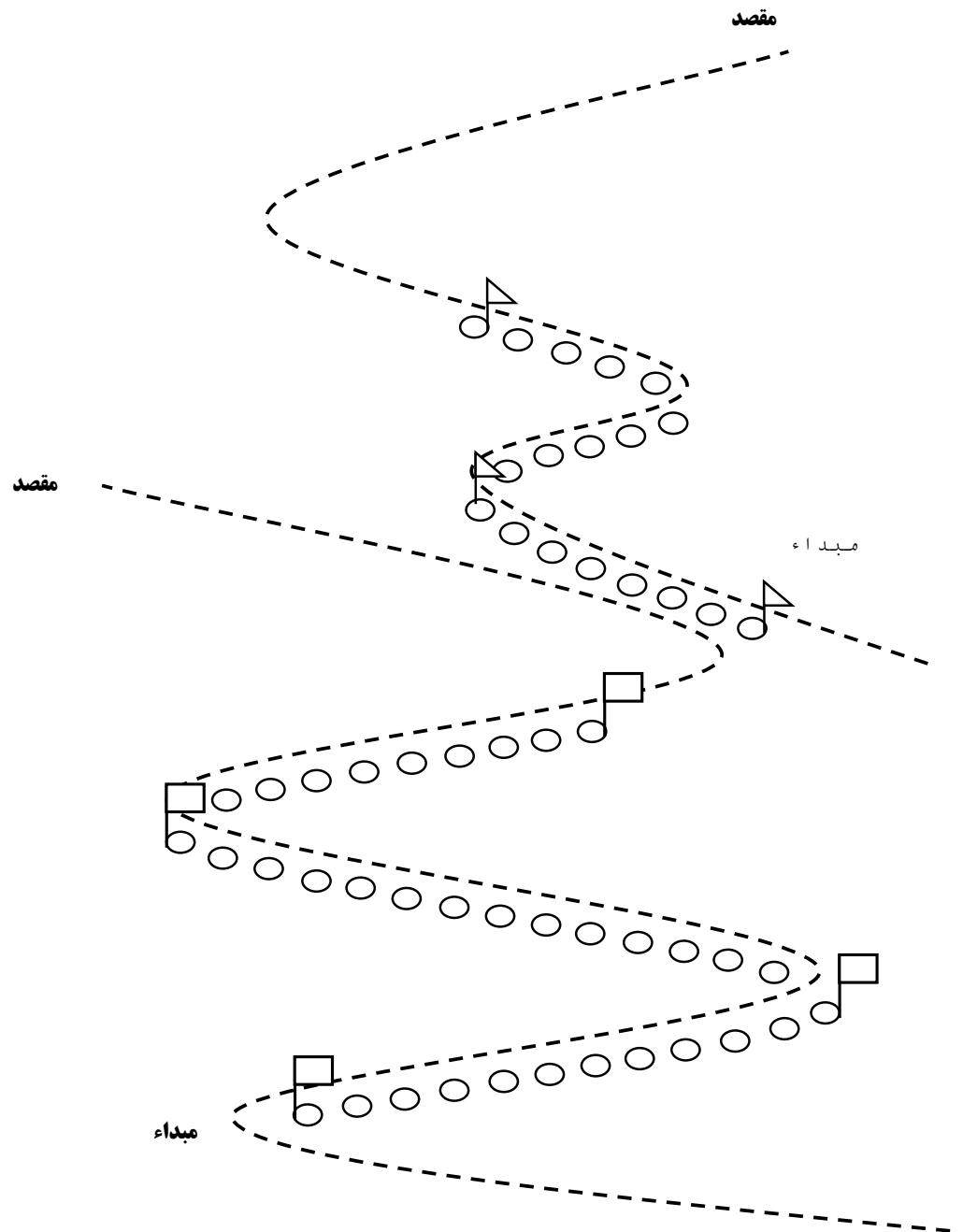
حالت اول: برای استراحت‌های کوتاه یا بلند که در زمانبندی کوهپیمایی پیش بینی شده (بعد از ۳۰ تا ۴۰ دقیقه کوهپیمایی) در محل مناسب ایستادن، مورد استفاده قرار می‌گیرد. بدین صورت که نفر اول چند دقیقه قبل از ایستادن پرچم راهنمای قرمز را بالا می‌برد و پرچم زرد را جمع می‌کند. با این علامت در صف و ستون نفر وسط متوجه می‌شود و این عمل را انجام می‌دهد و زمانی که نفر آخر هم پرچم قرمز خود را برافراشته نمود (این فاصله در حدود چند دقیقه طول می‌کشد) گروه برای استراحت توقف می‌کند. این علامت به افراد شرکت کننده در گروه روحیه هماهنگی می‌دهد و خصوصاً برای گروه‌های دانش‌آموزی که توانایی آنان کاهش یافته، این فرصت را می‌دهد تا هماهنگی خوبی با یکدیگر داشته باشند و

با مشاهده پرچم قرمز متوجه می‌شود که تا چند لحظه دیگر توقف خواهند نمود. (آموزش تئوری قبل از اجرا مورد نیاز است).

حالت دوم: ممکن است به ضرورت لازم باشد، صف و گروه کوهپیمایی توقف کند و این اجبار یا مشکل برای یکی از کوهپیمایان پیش آمده در وسط و یا آخر ستون باشد. در این حالت هم با هماهنگی مربی و سرپرست گروه نفر وسط یا آخر برحسب نیاز پرچم راهنمای قرمز را بالا می‌برد، زمانیکه نفر اول هم متوجه شد و هر سه پرچم قرمز برافراشته شد، گروه متوقف می‌شود. بدینوسیله بعد از بر طرف نمودن مشکل برای حرکت، پرچم زرد برافراشته شده و کوهپیمایی ادامه می‌یابد.^(۱)

۱- نحوه کاربرد پرچم راهنما باید در جلسات توجیهی قبل از اجرای برنامه در مدرسه یا گروه به دانش‌آموزان آموزش داده شود.

نحوه حرکت گروه کوهپیمائی و آرایش پرچم راهنما:



هماهنگی و کنترل دقیق افراد گروه در کوهستان با استفاده از پرچم
راهنما مؤثر است

- نکات ایمنی در کوهستان و حفاظت از بدن در مقابل باد سرد با رعایت مجموعه اصول و مقررات در یک برنامه کوهپیمایی ایمنی را برای خود و همراهان خود خواهیم داشت.
۱. اطاعت و پیروی از سرپرستی برنامه و همکاری و تعاون با اعضای گروه را مد نظر قرار دهیم.
 ۲. امکانات کافی و لازم برای شرکت در برنامه را داشته باشیم.
 ۳. آمادگی جسمانی لازم را داشته و در حفظ سلامتی آن تلاش کنیم.
 ۴. با آشنایی منطقه، پیش‌بینی وضعیت هوا را در نظر بگیریم.
 ۵. خانواده خود را از محل اجرای برنامه، ساعت رفت و برگشت مطلع سازیم.
 ۶. با شناسایی آسیب‌ها و حوادث احتمالی پیشگیری لازم برای جلوگیری از آنها را داشته باشیم.
 ۷. در مصرف مواد غذایی سالم به خصوص کنسروها به مواردی همچون تاریخ و نوع مصرف توجه نمائیم (جوشاندن قوطی کنسرو قبل از مصرف).
 ۸. کیف کمک‌های اولیه و محتویات داخل آن را قبل از اجرای برنامه مورد بررسی قرار دهیم.

۹. با توجه به این که در فعالیت کوهپیمایی آسیب‌ها بیشتر از نظر سرمازدگی و باد سرد در اعضای بدن ایجاد می‌گردد. لذا هنگامی که در مکانی امن از وزش باد قرار گرفتیم، باید اقداماتی را انجام دهیم تا از کاهش حرارت بدن جلوگیری شود.
۱۰. در مقابل باد سرد با تعویض لباسهای خیس، از کاپشن و لباس اضافه برای پوشش بدن استفاده می‌کنیم.
۱۱. با میل کردن نوشیدنی گرم و شیرین موجب تنظیم قند خون می‌شویم.^(۱)

امداد در کوهستان

امداد و نجات در یک برنامه کوهپیمایی و کوهستان مستلزم گذراندن دوره‌های آموزشی مربوطه است که مورد توجه افراد جامعه بشری قرار می‌گیرد. با توجه به این که داشتن ابزار و لوازم کافی برای امداد رسانی ضروری است، لذا وجود مجموعه فوق از جمله جعبه کمک‌های اولیه مورد تأکید می‌باشد، اعضای گروه کوهپیمایی از وسایلی همچون کوله پشتی، کاپشن و لباس اضافه، جوراب اضافه و... با روش ابتکار و خلاقیت خود می‌توانند در امداد رسانی بهره گیرند.

۱- از مربی خود در مورد پیشگیری از آسیب‌ها اطلاعات بیشتری کسب کنید.

بعضی از اصطلاحات کوه:

تپه: برآمدگی‌های بلندتر از سطح زمین که کمتر از ۵۰۰ متر ارتفاع داشته باشند.

کوه: زمینی که نسبت به محیط پیرامون خود به‌طور طبیعی برجسته بوده و بلندتر از تپه باشد (ارتفاع دقیقی برای آن تعریف نشده است).

قله: بلندترین نقطه هر کوه را قله می‌نامند، ممکن است در بالای برخی از کوه‌ها دو یا چند قله وجود داشته باشد.

صخره: سنگ‌های یکپارچه و بزرگ را که بتوان با ابزار و لوازم فنی از آن صعود نمود.

یال: محل برخورد دو دامنه شیب‌دار کوه را در بالاترین نقطه تماس یال گویند.

گردنه: پایین‌ترین نقطه تماس بین دو کوه را گردنه می‌نامند.

* همیشه باید لذت از یک برنامه کوهپیمایی را حداقل تا یک هفته در سراسر وجود خود احساس کرد.