



پیما قرآن در بهار قرآن

یازدهم رمضان ۱۴۴۶ - ۱۴۰۳/۱۲/۲۲

شهر رمضان المبارک ازین وقت آغاز می‌گردد

چهارشنبه

دعای روز یازدهم ماه مبارک رمضان

«اللَّهُمَّ حَبِّبْ إِلَيَّ فِيهِ الْإِحْسَانَ ♦ وَكَرِّهْ إِلَيَّ فِيهِ الْفُسُوقَ وَالْعِصْيَانَ ♦ وَحَرِّمْ عَلَيَّ فِيهِ السَّخَطَ وَالتَّيْرَانَ ♦ بِعَوْنِكَ يَا غِيَاثَ الْمُسْتَغِيثِينَ»

«خدایا، در این ماه نیکی را پسندیده من گردان ♦ و نادرستی‌ها و نافرمانی‌ها را مورد کراهت من قرار ده ♦ و خشم و آتش برافروخته را بر من حرام گردان ♦ به یاری‌ات ای فریادرس دادخواهان»

فقه رمضان (استفتائات رهبر معظم انقلاب)

پایگاه اطلاع رسانی دفتر مقام معظم رهبری

■ کمبود وقت برای خوردن سحری و انجام غسل جنابت

اگر قبل از اذان صبح وقت کم باشد و برای سحری خوردن و انجام غسل جنابت فرصتی باقی نمانده باشد، باید کدام را انتخاب کرد؟ در صورت ترک غسل جنابت، آیا باید کفاره پرداخت شود؟ چنانچه روزه گرفتن بدون سحری برای شخص جنب حرجی نیست، واجب است غسل کند و اگر حرجی است واجب است تیمم بدل غسل نماید و اگر آن را هم ترك کرده، واجب است علاوه بر قضا، کفاره هم بپردازد

■ نذر روزه در سفر

شخصی که مفطری انجام نداده، در سفر مثلاً در ساعت ده نذر می‌کند که امروز را روزه می‌گیرم، آیا نذر او صحیح است یا باید نذر قبل از سفر و قبل از طلوع فجر باشد؟ روزه مستحبی در سفر که با نذر صحیح است، مشروط است به این که نذر در حصر منعقد شده باشد

رهبر معظم انقلاب (مدظله العالی) و رمضان

انس با قرآن

یکی از راه‌هایی که این عمق را در اعتقادات انسان، در میانی فکری انسان، در روح انسان، در ایمان انسان ایجاد می‌کند، انس با قرآن است. بنابراین در زندگی حتماً قرآن با تدبیر را در نظر داشته باشید و نگذارید حذف شود.



۱۳۸۴/۷/۱۷

این کلماتی که شما ملاحظه می‌کنید، همان چیزهایی است که خداوند متعال به عنوان آخرین ذخیره معنوی وحی الهی به بشریت عطا کرده است. همین‌هاست که باید بشر را تا ابدالآباد، تا انتهای این عالم، به راههای سعادت و فلاح و رستگاری هدایت کند؛ پر از معارف است اینها؛ اینها را باید فهمید.

۱۳۸۶/۶/۲۲



سبک زندگی صالحین در ماه رمضان

میرزا مهدی الهی قمشه‌ای (ره)



نهی از منکر ایشان با ملایمت و دلسوزی توأم بود. روحی شجاع و مقاوم داشتند، اما با همه به نرمی برخورد می‌نمودند. کینه کسی را به دل نمی‌گرفتند و از کسی بدگویی نمی‌کردند. تأکید می‌کردند صفات پسندیده افراد را بگویند.

ارتباط با خدا، سحرخیزی و تصفیه اعمال این حالات را در خود تقویت کرد و کوشید از سیره مولایش حضرت علی (علیه‌السلام) و فرزندان آن حضرت الگو گرفته، در حد توان آن حالات معنوی را به صورت مکارم اخلاقی و فضیلت‌های انسانی تحقق بخشد. امر به معروف و

حکیم میرزا مهدی الهی قمشه‌ای در مسیر زندگی به خواسته‌های متعالی و گرایش‌های والا توجه داشت و از این رهگذر حالاتی چون صداقت، وارستگی، اخلاص و مقاومت در اخلاق و رفتارش تجلی پیدا کرد. همیشه بالاخص در ماه مبارک رمضان او از طریق ذکر،

رمضان در ادبیات و شعر فارسی

رازهای نهفته در شب‌های رمضان

حقیقت نزدیک شوند. این ابیات نشان‌دهنده عمق معنویت و روحانیت در این شب‌های مقدس است و اهمیت خلوص نیت را در این ایام بر می‌شمرد. این شعر به ما یادآوری می‌کند که باید با دل پاک و نیت خالص به درگاه خداوند نزدیک شویم تا بتوانیم رازهای کائنات و وجود را دریابیم.

در دل شب‌های رمضان، رازها نهفته است که تنها بندگان خدا با دل پاک می‌یابند

پروین اعتصامی در اینجا به رازهای نهفته در شب‌های رمضان اشاره می‌کند. او تأکید دارد که تنها بندگان با دل‌های پاک می‌توانند این رازها را درک کرده و به



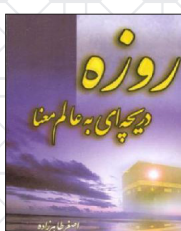
تغذیه و توصیه‌های طبی در رمضان

تغذیه ماه رمضان برای بیماران دیابتی

- بلکه به معنای مصرف درست مواد غذایی
- خوردن برنج به میزان کم و بدون مصرف نان؛
- قندی برای این بیماران می‌باشد. بنابراین
- می‌توانیم بگوییم که در ماه مبارک رمضان
- برای کنترل دیابت در سالمندان بایستی
- موارد زیر را رعایت کنند تا با افزایش قند
- خون ناگهانی و عوارض ناشی از آن روبرو
- نشوند:
- خوردن پروبو
- مصرف آب یخ و نوشیدنی‌های
- صنعتی در زمان افطار حتی اگر به شدت
- احساس تشنگی داشته باشند؛
- مصرف نان و غلات سبوس‌دار مثل نان
- سنگک، جوانه غلات و بلغور جو و گندم؛
- افزایش مصرف سبزیجات در وعده سحر
- برای جلوگیری از تشنگی در طی روز.
- چون بیماران دیابتی با نوسان قند خون خود
- روبرو هستند، باید در ماه رمضان مصرف
- مواد غذایی قندی را کنترل نمایند. شاید
- پرسید پس این افراد افت قند خون خود
- را در اثر روزه‌داری چگونه باید جبران کنند؟
- در پاسخ به این سوال باید گفت که در این
- مورد تغذیه بیمار در ماه رمضان باید به
- گونه‌ای باشد که مصرف مواد قندی کنترل
- شده باشد.
- این معنای منع مصرف مواد قندی نیست،
- شیر یا آب ولرم و یا چای کم‌رنگ؛
- مصرف ۱ تا ۳ خرما در زمان افطار همراه با
- خودداری از مصرف زولبیا و بامیه؛

رمضان در آینه کتاب

روزه دریچه‌ای به عالم معنا



این کتاب حاصل سخنرانی اصغر طاهرزاده در جمع دانشجویان تربیت معلم است. خصوصیت این بحث در توجه کردن به روزه است در رابطه با نقشی که روزه در ابعاد باطنی و قلبی انسان ایفا می‌کند. استاد سعی دارد دست روزه‌دار را بگیرد و به کمک نیت نابی

که در روزه‌داری اش اراده می‌کند، او را به لایه‌های باطنی روح و روان و قلبش سیر دهد و راه‌های ظریف خودشناسی را که انسان روزه‌دار می‌تواند طی کند، مقابل او قرار دهد. مؤلف می‌گوید: ای انسان، به اندازه‌ای که در روزه‌داری عزم بلند داشته باشی، روزه برای تو ثمره به همراه خواهد آورد و لذا سعی دارد آن نوع از عزم‌های بلندی را که انسان روزه‌دار می‌تواند اراده کند، به او متذکر شود.

شهدا و رمضان

شهید رمضان عالی‌زاده



رمضان در سال ۱۳۴۰ در روستای چاه‌کوتاه استان بوشهر دیده به جهان گشود و دوران تحصیل را در همان روستا و برازجان گذراند. قبل از پیروزی انقلاب اسلامی به طور مرتب در تظاهرات و راهپیمایی‌های ضد رژیم شاه شرکت می‌نمود و عکس امام (ره) را در بین مردم توزیع می‌کرد. در سال ۱۳۶۱ به جبهه اعزام شد و به عضویت گردان امام سجاد (علیه‌السلام) درآمد. وی همچون دیگر رزمندگان مدام از فرماندهی گردان سؤال می‌کرد که عملیات کی شروع می‌شود؟ تا اینکه بالاخره در تابستان سال ۱۳۶۲ در عملیات رمضان شرکت نمود و سرانجام به آرزوی دیرینه‌اش که همانا شهید شدن بود، نائل گردید. شادی ارواح شهدا صلوات

سیره اهل بیت در ماه رمضان

آداب افطار

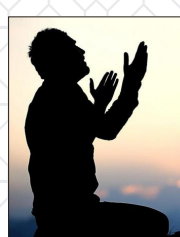


از پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله) و ائمه هدی (علیهم‌السلام) ادعیه خاصی در وقت افطار نقل شده است. امام صادق (علیه‌السلام) می‌فرماید که پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله) در وقت افطار این دعا را می‌خواندند: **اللَّهُمَّ لَكَ صُومْنَا وَ عَلَيَّ رِزْقُكَ أَفْطَرْنَا فَتَقَبَّلْهُ مِنَّا ذَهَبَ الظَّمَا وَ ابْتَلَّتِ العُرُوقُ وَ بَقِيَ الأَجْرُ؛** خدایا برای تو روزه گرفتیم و بر روزی تو افطار نمودیم، پس آن را از ما بپذیر.

امیرالمؤمنین (علیه‌السلام) نیز در وقت افطار می‌فرمود: **اللَّهُمَّ لَكَ صُومْنَا وَ عَلَيَّ رِزْقُكَ أَفْطَرْنَا فَتَقَبَّلْ مِنَّا إِنَّكَ أَنْتَ السَّمِيعُ العَلِيمُ؛** خدایا برای تو روزه داشتیم و بر روزی تو افطار کردیم، پس آن را از ما قبول نما، همانا که تو شنوا و دانایی. از امام باقر (علیه‌السلام) نقل شده است که پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله) با آب و خرما یا رطب افطار می‌نمودند و اگر آن حضرت شیرینی و حلوا نمی‌یافتند، با آب افطار و گاهی با شکر که از نی گرفته می‌شد، افطار می‌کردند. منبع: کتاب «الکافی» اثر شیخ کلینی

حکمت‌های ماه رمضان

توبه و بازگشت به خدا



رمضان به عنوان ماه رحمت و مغفرت شناخته می‌شود و فرصتی برای توبه و بازگشت به خداوند است. در این ماه، مسلمانان تشویق می‌شوند که به گناهان خود فکر کنند و از خداوند طلب بخشش کنند. این عمل می‌تواند به ما کمک کند تا از بار گناهان خود رها شویم و به سمت اصلاح رفتارهای ناپسند حرکت کنیم. توبه در این ماه به ما یادآوری می‌کند که هیچ‌کس از رحمت خداوند بی‌نیست و همیشه فرصتی برای بازگشت وجود دارد. این عمل می‌تواند به ما احساس سبکی و آرامش بدهد و ما را به سمت رفتارهای بهتر و اخلاقی‌تر هدایت کند. توبه نه تنها بر رابطه ما با خدا تأثیر مثبت می‌گذارد، بلکه می‌تواند به بهبود روابط ما با دیگران نیز کمک کند، زیرا ما را به سمت بخشش و محبت هدایت می‌کند.