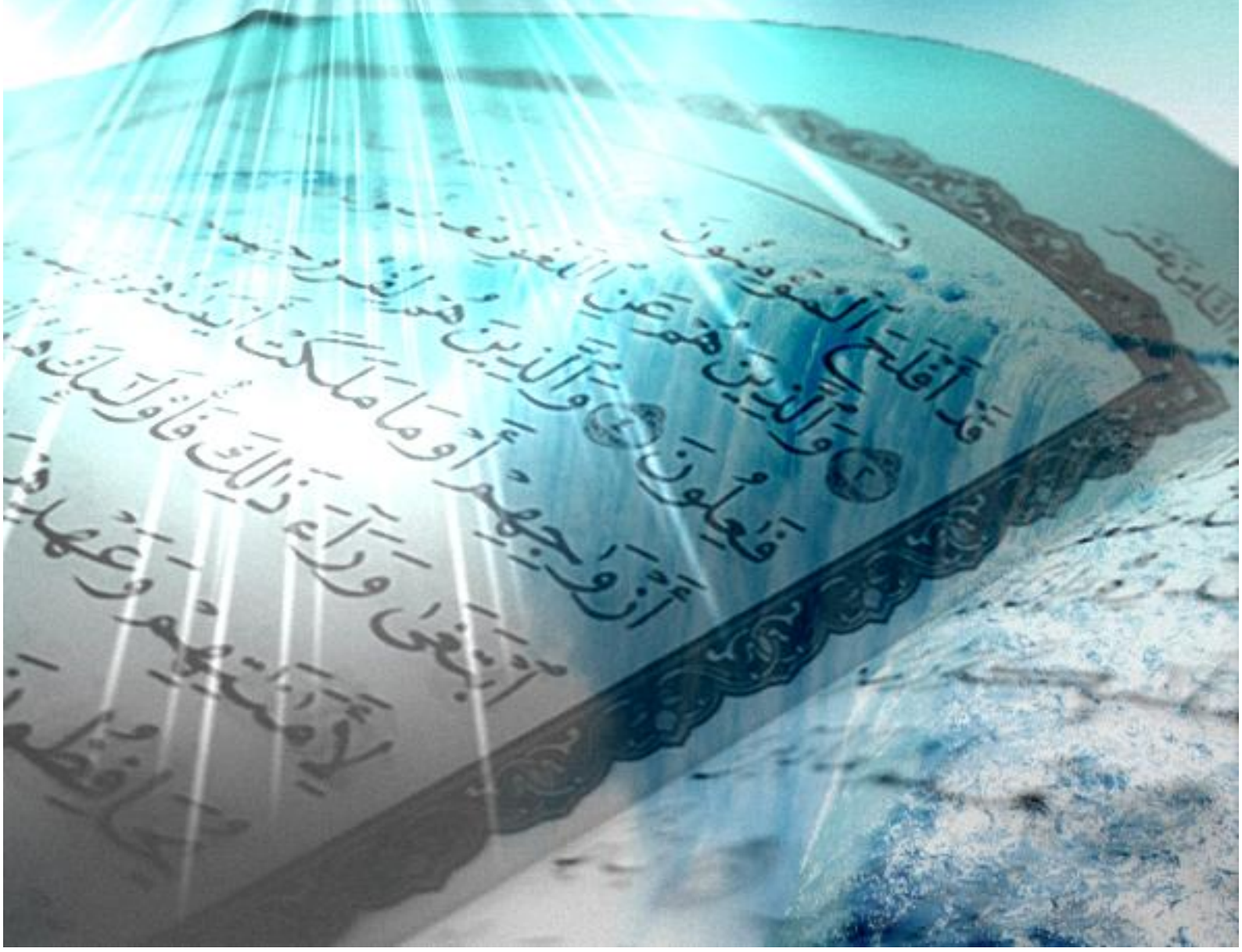
سایت علمی نخبگان جوان

رمضان

ویژه نامه ماه مبارک

ربنا لا تزغ قلوبنا بعد إذ هديتنا وهب لنا من لدنك رحمة إنك أنت الوهاب



بخوان...



بسم الله الرحمن الرحیم

رَبَّنَا لاَ تُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِن لَّدُنكَ رَحْمَةً إِنَّكَأَنتَ الْوَهَّابُ

رَبَّنَا آمَنَّا فَاغْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا وَأَنتَ خَيْرُ الرَّاحِمِينَ

رَبَّنَا آتِنَا مِن لَّدُنكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ أَمْرِنَارَشَدًا

رَبَّنَا أَفْرِغْ عَلَيْنَا صَبْرًا وَثَبِّتْ أَقْدَامَنَا وَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

بسم الرب شهر الرمضان



سایت علمی نخبگان جوان

سخن سردبیر ٤

رمضان ٥

روزشمار رمضان ٨

رمضان در میان اقدام مختلف ١١

رمضان در صدا و سیما ١٣

سریال های سیما در ماه رمضان ١٥

روزشمار رمضان (ادامه) ١٨

روزه از دیدگاه دانشمندان ٢١

پیشنهادی برای سفره افطار ٢٣

شب های قدر ٢٤

گالری رمضان ٢٧

رسانه ، انبار سلطه ٢٨

روزشمار رمضان (ادامه) ٢٩

ویژه نامه ماه مبارک رمضان

تابستان ٨٩

مدیر مسئول : مصطفی کاوه

سردبیر : امیر بهروزی جم

تحریریه :

جمعی از اعضای سایت علمی

نخبگان جوان

طراح و صفحه آرا :

امیر بهروزی جم

URL :

www.Njavan.com

بسم‌الله الرحمن الرحیم

سخن سردبیر

به راستی ماه رمضان ماه خدا با برکت و رحمت و آمرزش به بندگان رو کرده است.

ماهی که نزد خدا بهترین ماهها و روزهایش بهترین روزها و شبهایش بهترین شب ها و ساعتهایش بهترین ساعت ها است. ماهی که بندگان به سوی ضیافت الهی خوانده شده اند. این همان ماهی است که نفسهای شما در آن ثواب تسبیح دارد و خوابهای شما ثواب عبادت دارد و عمل های شما در آن قبول است و دعای های شما در آن مستجاب است.

رمضان شریفترین ماهها است ، ماهی که درهای آسمان و درهای بهشت و رحمت گشوده و درهای جهنم بسته می شود.

پس بلند کنید دستان نیاز خود را به سوی آسمان و بطلبید که فرمود :

ادعُونی أستَجِب لَکُم

اللهم عجل لولیک الفرج

امیر بهروزی جم



رمضان

کلمه رمضان از لغت رمض گرفته شده و دانایان لغت رمض را به دو گونه توجیه کرده اند.

- تابش نور خورشید با حرارت هر چه تمام تر بر ریگ و سنگ.
- باریدن باران شدید در اواخر پاییز .

اگر رمضان به معنای اول باشد باید گفت: روزه واقعیتی است که همچون حرارت شدید مفاسد و پلیدیها و تجاوزات و طغیان های غرایز را می سوزاند و آدمی را به میدان پاکی نزدیک می کند .

و اگر به معنای دوم باشد باید گفت: روزه همچون بارانی که طبیعت را شستشو میدهد ، روان انسان را پاک کرده و به آدمی توان مقاومت داده و جسم را از خطرات رسوبات غذایی به سنگر امان می برد و به همین معنا روایتی از رهبر اسلام (ص) رسیده آنجا که فرموده اند :

(ارمض الله فیه ذنوب المومنین)

رمضان زمانی است که خداوند بخاطر عمل روزه مردم مومن را شستشو داده و پاک می کند.

صوم رمضان یعنی: خودداری کردن از آنچه شرع و مکتب الله اجازه نداده و بی تردید گروه خودداران در پشگاه الهی بخاطر اجرای فرمان دوست از اعتبار خاصی برخور دارند، و نزد پروردگار و وجددان خویش رو سپیدند .

علی(ع) می فرماید به هنگامی که آدم به زمین آمد تابش خورشید چهره ی دل آرایش را تیره کرد آدم از این پیش آمد دیگر بود جبرئیل به حضرتش گفت: میل داری رویت سپید گردد؟ گفت آری عرضه داشت روز سیزده و چهارده و پانزده ماه را روزه بگیر هر روزی که روزه گرفت یک سوم کبودی پوست از بین رفت و به روز سوم تمام چهره سپید شد اگر در این روایت جای تاویل باشد باید گفت روزه عامل بدست آورد آبرو و اعتبار در پیشگاه خداست .



رمضان زمانی است که ابتدایش رحمت، و دهه ی دومش زمان غرق شدن در رحمت و عاقبتش آزادی از آتش جهنم است،

به خاطر داشته باشیم : مصرف زیاد غذاهای چرب در هنگام افطار سبب بی اشتهایی در زمان سحر می شود.

این آزادی از عذاب آخرت، عکس العمل آزادی انسان از سوء خلق طغیان غرایز و شهوات و بد کرداری بوسیله ی روزه ماه رمضان است روزه ای که همراه با شرایط انجام گرفته باشد.

پیامبر عزیز (ص) در خطبه جمعه آخر شعبان در توضیح برنامه‌های رمضان چنین فرمودند: ماهی بر شما سایه می افکند که در ظرف آن لیله‌القدر است، شب قدری که از هزار ماه با ارزشتر است .

خدای بزرگ روزه این ماه را بر شما واجب نموده و یک نماز مستحب را در شب آن مساوی با هفتاد نماز در شبهای دیگر قرار داده آن کسی که در این ماه به کار نیکی دست بزند و برنامه خدا پسندانه ای انجام دهد ثوابش برابر با واجبی از واجبات خداست، و هر کس عمل واجبی انجام دهد اجرش به اندازه هفتاد واجب در وقت دیگر است .

آری ای مردم، رمضان ماه استقامت و فراهم آوردن نیرو است و مزد مردم با استقامت بهشت است



رمضان ماه مساوات است ماهی که باید ثروتمندان مادی و معنوی به تمام کمبودهای مردم تهیدست رسیدگی کنند، و دردهای معنوی را درمان نمایند، در این ماه نباید گروهی سیر و دسته ای گرسنه باشند، عده‌ای غرق در هدایت، و قشری گرفتار ضلالت، در این ماه است که خداوند روزی بندگان فرمان بر را زیاد می کند و این مساله واقعیتی است که قرآن از آن خبر داده « آنگاه که مردم خویشتن داری بدست آرند و از گناه و نافرمانی بپرهیزند تمام درهای برکات آسمان و زمین را به رویشان می گشاییم

رهبر اسلام(ص) می فرماید : « در رمضان چهار برنامه از خداوند بخواهید دو برنامه برای جلب عنایت حق، و دو برنامه از آن برنامه هایی که از آن بی نیاز نیستند، اما دو برنامه اول یکی قرار گرفتن در حصار توحید و دور شدن از شرک نیستند یکی طلب بهشت، و دیگری آزادی از آتش جهنم.

پیامبر (ص) می فرمود: هر آنکس که ماه رمضان را درک کند و خود را در مسیر آمرزش حق قرار ندهد در کدام زمان می خواهد به جبران کمبودها برخیزد!

و نیز فرمود: اگر خداوند به آسمانها و زمین درچنان زمانی اجازه سخن گفتن دهد . به تمام روزه داران می گفتند برنامه شما به بهشت منتهی می گردد،

و باز فرمودند: برای بهشت دری است به نام ریان و آن اختصاص به روزه داران دارد،

آخرین روزه‌داری که از آن وارد شود بسته می گردد .



پیامبر بزرگ می‌فرمود: روزه دار اگر غیبت نکند و بخوابد خوابش عبادت است.

رسول اکرم (ص) به مردم فرمود: طرحی را به شما بیاموزم که انجامش شیطان را از شما دور خواهد کرد به دوری بین مشرق و مغرب پاسخ گفتند: آری فرمودند :روزه رویش را سیاه می کند دستگیری از تهیدستان پشتش را می شکند دوستی در راه خدا، و تحمل رنج عمل شایسته ریشه‌اش را می کند و توبه و بازگشت به حق رگ و پی او را جدا می کند برای هر چیزی زکاتی است و زکات بدن روزه است .

پیشوای اسلام فرمود: به هنگام رمضان در تابستان چون رنج تشنگی به انسان روی آورد خداوند هزار ملک را مامور آدمی می کند تا بهشت و نعمت الهی را به او بشارت دهند و او را نوازش کنند و چون افطار گردد خطاب می رسد چه بوی خوشی داری، سپس به ملائکه می‌فرماید: شاهد باشید مغفرتم را نصیبش کردم. و نیز فرمود: آنکس که از روی ایمان و عشق به خدا روزه بگیرد و حسابگر باشد و گوش و چشم و زبان را از گناه باز دارد، در حوزه رحمت گذشته و آینده الهی قرار گیرد و اجر ثابت قدمان نصیبش می شود



امیر المومنین (ع) می‌فرماید: روزه ی جسد خودداری از غذاست ولی با اراده و اختیار خویش البته برای مزد و فرار از عذاب و روزه روان خودداری حواس پنجگانه است از گناه و پاک داشتن دل از تمام عوامل شر، و روزه ی دل نیکوتر است از روزه ی زبان و روزه زبان بهتر است از روزه شکم

از مجموع روایات استفاده می شود که روزه عمل ساده ای نیست و تنها گرسنگی و تشنگی مایه ی بوجود آمدن حقیقت روزه نمی باشد، بلکه روزه بزرگترین میدان تمرین برای پاکسازی جسم از امراض گوناگون و تزکیه روان از مفاسد اخلاقی و منور کردن دل به نور خداست .

با چنین روزه‌ای روزی فراوان می گردد، و اجتماع سالم گشته و آدمی در پیشگاه حق کسب آبرو می کند و در جهان بعد از بهشت بهره‌مند شده و از عذاب جهنم دور خواهد ماند .

برگرفته از پایگاه استاد حسین انصاریان

به خاطر داشته باشیم : نوشیدن زیاد چای هنگام سحر ، باعث دفع نمکهای معدنی و آب ، و تشنگی می شود.

روزشمار رمضان

دعای روز اول ماه مبارک رمضان

بسم الله الرحمن الرحیم

اللهمَ اجْعلْ صِیامی فیه صِیام الصّائِمینَ وقیامی فیهِ قیامَ القائِمینَ ونَبّهْنی فیهِ عن نَومَةِ الغافِلینَ وهَبْ لی جُرمی فیهِ یا الهَ العالَمینَ واعْفُ ع نّی یا عافیاً عنِ المجْرمینَ .

خدایا قرار بده روزه مرا در آن روزه داران واقعی وقیام وعبادتم در آن قیام شب زنده داران وبیدارم نما در آن از خواب بی خبران و ببخش به من جنایتم را در این روز ای معبود جهانیان ودر گذر از من ای بخشنده جنایات کاران .

دعای روز دوم ماه مبارک رمضان

بسم الله الرحمن الرحیم

اللهمّ قَرِّبْنی فیهِ الی مَرْضاتِکَ وجَنِّبْنی فیهِ من سَخَطِکَ ونَقماتِکَ ووفِّقْنی فیهِ لقراءةِ آیاتِکَ برحْمَتِکَ یا أرْحَمَ الرّاحِمین .

خدایا نزدیک کن مرا در این ماه به سوی خوشنودیت وبرکنارم دار در آن از خشم وانتقامت وتوفیق ده مرا در آن برای خواندن آیات قرآن به رحمت خودت ای مهربانترین مهربانان.

دعای روز سوم ماه مبارک رمضان

بسم الله الرحمن الرحیم

اللهمّ ارْزُقْنی فیهِ الذِّهْنَ والتّنَبیهَ وباعِدْنی فیهِ من السّفاهةِ والتّمْویهِ واجْعَل لی نصیباً مِنْ کلّ خَیْرٍ تُنَزّلُ فیهِ بِجودِکَ یا أجْوَدَ الأجْوَدینَ.

خدایا روزی کن مرا در آنروز هوش وخودآگاهی را ودور بدار در آن روز از نادانی وگمراهی وقرار بده مرا بهره و فایده از هر چیزی که فرود آوردی در آن به بخشش خودت ای بخشنده ترین بخشندگان

دعای روز چهارم ماه مبارک رمضان

بسم الله الرحمن الرحیم

اللهمّ قوّنی فیهِ علی إقامَةِ أمْرِکَ واذِقْنی فیهِ حَلاوَةَ ذِکْرِکَ وأوْزِعْنی فیهِ لأداءِ شُکْرِکَ بِکَرَمِکَ واحْفَظنی فیهِ بِحِفظِکَ وسِتْرِکَ یا أبْصَرَ النّاظرین.

خدایا نیرومندم نما در آن روز به پا داشتن دستور فرمانت وبچشان در آن شیرینی یادت را ومهیا کن مرا در آنروز رای انجام سپاس گذاریت به کرم خودت نگهدار مرا در این روز به نگاه داریت وپرده پوشی خودت ای بی‌ناترین بینایان .

دعای روز پنجم ماه مبارک رمضان

بسم الله الرحمن الرحیم

اللهمّ اجْعَلْنی فیهِ من المُسْتَغْفِرینَ واجْعَلْنی فیهِ من عِبادَکَ الصّالحینَ القانِتین واجْعَلْنی فیهِ من اوْلیائِکَ المُقَ رّبینَ بِرَأفَتِکَ یا ارْحَمَ الرّاحِمین .

خدایا قرار بده در این روز از آمرزش جویان و قرار بده مرا در این روز از بندگان شایسته وفرمانبردارت وقرار بده مرا در این روز ازدوستان نزدیکت به مهربانی خودت ای مهربان ترین مهربانان .

دعای روز ششم ماه مبارک رمضان

بسم الله الرحمن الرحیم

اللهمّ لا تَخْذِلْنی فیهِ لِتَعَرّضِ مَعْصِیتِکَ ولا تَضْرِبْنی بِسیاطِ نَقْمَتِکَ وزَحْزِحْنی فیهِ من موجِباتِ سَخَطِکَ بِمَنّکَ وأیادیکَ یا مُنْتهی رَغْبَةِ الرّا غبینَ.

خدایا وا مگذار مرا در این روز در پی نافرمانیت روم ومزن مرا با تازیانه کیفر ودور وبرکنارم بدار از موجبات خشمت بحق احسان و نعمتهای بی شمار تو ای حد نهایی علاقه واشتیاق مشتاقان .

دعای روز هفتم ماه مبارک رمضان

بسم الله الرحمن الرحیم

اللهمّ اعنّی فیهِ علی صِیامِهِ وقیامِهِ وجَنّبنی فیهِ من هَفَواتِهِ وآثامِهِ وارْزُقْنی فیهِ ذِکْرَکَ بِدوامِهِ بتوفیقِکَ یا هادیَ المُضِلّین.

خدایا یاری کن مرا در این روز بر روزه گرفتن وعبادت وبرکنارم دار در آن از بیهودگی وگناهان وروزیم کن در آن یادت را برای همیشه به توفیق خودت ای راهنمای گمراهان

دعای روز هشتم ماه مبارک رمضان

بسم الله الرحمن الرحیم

اللهمّ ارْزُقنی فیهِ رحْمَةَ الأیتامِ وإطْعامِ الطّعامِ وإفْشاءِ السّلامِ وصُحْبَةَ الکِرامِ بِطَوْلِکَ یا ملجأ الآمِلین .

خدایا روزیم کن در آن ترحم بر یتیمان وطعام نمودن بر مردمان وافشاء سلام ومصاحبت کریمان به فضل خودت ای پناه آرزومندان .

دعای روز نهم ماه مبارک رمضان

بسم الله الرحمن الرحیم

االلهمّ اجْعَلْ لی فیهِ نصیباً من رَحْمَتِکَ الواسِعَةِ واهْدِنی فیهِ لِبراهینِکَ السّاطِعَةِ وخُذْ بناصیتی الی مَرْضاتِکَ الجامِعَةِ بِمَحَبّتِکَ یا أمَلَ المُشْتاقین .

خدایا قرار بده برایم در آن بهره ای از رحمت فراوانت وراهنمائیم کن در آن به برهان وراههای درخشانت وبگیر ع نانم به سوی رضایت همه جانبه ات بدوستی خود ای آرزوی مشتاقان.

دعای روز دهم ماه مبارک رمضان

بسم الله الرحمن الرحیم

االلهمّ اجْعلنی فیهِ من المُتوکّلین علیکَ واجْعلنی فیهِ من الفائِزینَ لَدَیْکَ واجْعلنی فیهِ من المُقَرّبینَ الیکَ بِإحْسانِکَ یاغایَةَ الطّالِبین.

خدایا قرار بده مرا در این روز از متوکلان بدرگاهت ومقرر کن در آن از کامروایان حضرتت ومقرر فرما در آن از مقربان درگاهت به احسانت ای نهایت همت جویندگان .

دعای روز یازدهم ماه مبارک رمضان

بسم الله الرحمن الرحیم

اللهمّ حَبّبْ الیّ فیهِ الإحْسانَ وکَرّهْ الیّ فیهِ الفُسوقَ والعِصْیانَ وحَرّمْ علیّ فیهِ السّخَطَ والنّیرانَ بِعَوْنِکَ یا غیاثَ المُسْتغیثین .

خدایا دوست گردان بمن در این روز نیکی را و ناپسند بدار در این روز فسق و نافرمانی را و حرام کن بر من در آن خشم وسو زندگی را به یاریت ای دادرس داد خواهان .

دعای روز دوازدهم ماه مبارک رمضان

بسم الله الرحمن الرحیم

اللهمّ زَیّنّی فیهِ بالسّتْرِ والعَفافِ واسْتُرنی فیهِ بِلباسِ القُنوعِ والکَفافِ واحْمِلنی فیهِ علی العَدْلِ والإنْصافِ وامِنّی فیهِ من کلِّ ما أخافُ بِعِصْمَتِکَ یا عِصْمَةَ الخائِفین.

خدایا زینت ده مرا در آن با پوشش وپاکدامنی وبپوشانم در آن جامه قناعت وخودداری و وادارم نما در آن بر عدل وانصاف وآسوده ام دار در آن از هر چیز که می ترسم به نگاه داری خودت ای نگه دار ترسناکان.

دعای روز سیزدهم ماه مبارک رمضان

بسم الله الرحمن الرحیم

اللهمّ طَهّرنی فیهِ من الدَنَسِ والأقْذارِ وصَبّرنی فیهِ علی کائِناتِ الأقْدارِ ووَفّقْنی فیهِ للتّقی وصُحْبَةِ الأبْرارِ بِعَوْنِکَ یا قُرّةَ عیْنِ المَساکین .

خدایا پاکیزه ام کن در این روز از چرک وکثافت وشکیبائیم ده در آن به آنچه مقدر است شدنی ها وتوفیقم ده در آن برای تقوی وهم نشینی با نیکان به یاریت ای روشنی چشم مستمندان.

رمضان در میان اقوام مختلف

نویسنده : فریبا لوکیان (مدیر انجمن های پزشکی)

مردم هر منطقه از کشور دارای آداب ، رسومی هستند که ریشه در عقاید دینی و ملی آنان دارد . این آداب و رسوم که بخشی از فرهنگ بومی یک منطقه را شامل می شود بارزترین عنصر هویت بخشی مردمان یک ناحیه به شمار می آید. آداب و رسوم ماه مبارک رمضان نیز یکی از مباحث فرهنگی است که ریشه در اعتقادات دینی مردم داشته و گاهی خاص یک منطقه است .



اهالی دهشیر برای این ماه نان جو تهیه می کنند ؛ زیرا عقیده دارند که این جو خوراک حضرت علی (ع) و ائمه اطهار (ع) بوده است و آنان با نان جو خشک افطار می کردند . وجود خرما بر سر سفره افطار نیز از رسومات است و عقیده بر این است که خرما غذای حضرت علی (ع) هنگام افطار بوده است . در شیراز ، از یکی دوماه قبل از ماه رمضان ، عرقیات و چاشنی های گوناگون را تدارک می بینند . آنها مقداری زردچوبه ، فلفل سیاه ،هل ، میخک ، دارچین و زیره کرمان را می کوبند و مخلوط می کنند و ادویه ای برای پلو و قیمه پلو آماده می کنند .

در فراهان اراک، برای ماه رمضان گوسفند پرواری می کشند و گوشت آن را می پزند و آبگوشت آن را به دوستان و همسایگان می دهند.

در بردسیر کرمان هم چند روزمانده به ماه مبارک رمضان گوسفندی را می کشند ، گوشت آن را می پزند و در پوست همان گوسفند می ریزند که خوب تمیز و ضدعفونی کرده اند و به شکل همیان در آورده اند و به آن "سختو " می گویند . کسانی که در مازندران برای نخستین بار به سن تکلیف می رسند و روزه می گیرند تا زمانی که از جانب بزرگ‌ترها به عنوان روزه‌سری هدیه‌ای نگیرند، افطار نمی‌کنند. معمولاً این هدایا شامل چادر نماز و طلاجات برای دختران، پول و انواع نقره‌جات قدیمی برای پسران است .

در این ماه نیز برخی از آداب و سنت‌های مردم آذربایجان شرقی متمایز از دیگر مناطق کشور بوده و منحصربه این خطه از ایران اسلامی است در آذربایجان شرقی دو سنت قاباخلاما و کیسه دوزی با گذشت قرون همچنان پابرجاست و به خصوص قاباخلاما با جدیت اجرا می شود .مردم این منطقه ضمن نظافت و خانه تکانی، از چند روز مانده به ماه مبارک رمضان به پیشواز این ماه می روند که در زبان محلی بدان « قاباخلاما » گویند . در این میان ، نظافت و غبارروبی مساجد با همکاری مردم و روحانی محل نیز از اعمال قطعی است که از سال های دور در دیار آذربایجان انجام می شود . در برخی از نقاط آذربایجان، به دنبال حلول ماه مبارک رمضان ، مردم به خانه علما و بزرگان دینی رفته و فرا رسیدن بهار قرآن را به آنها تبریک می گویند .



به خاطر داشته باشیم : دسرها و شیرینی های با شکر زیاد ، در هنگام افطار باعث بی اشتهایی در هنگام سحر می شود.

در برخی از روستاهای آذربایجان شرقی از جمله حومه شبستر ، مراغه ، تسوج و اهر مراسم کیسه دوزی در روزهای خاص این ماه متداول است . آخرین جمعه ماه رمضان ، ۲۷ ماه رمضان یا آخرین پنجشنبه این ماه روزی است که در نقاط مختلف استان ، زنان و دختران گرد هم آمده و هر خانواده برای خود کیسه ای می دوزد. سپس مقداری پول در این کیسه ها می گذارند و بر آن دعا خوانده فوت می کنند و این را تا سال دیگر در صندوقچه خود نگاه می دارند . این کیسه را " برکت کیسه سی " یا کیسه برکت نامیده و اعتقاد دارند بدین صورت هرگز دچار فقر و بی پولی نخواهند شد.



مردم استان همدان روز آخر ماه شعبان را « کلوخ اندازان می گویند، در این روز مردم شادی کنان با تهیه و پخت غذایی مخصوص به نام «کباب سرداشی» سفره خود را برای اطعام نیازمندان و فقرا پهن می کنند. همدانی ها کباب سرداشی را از مخلوط گوشت چرخ کرده، سیب زمینی، پیاز، تخم مرغ، ادویه و گوجه فرنگی تهیه می‌کنند، مراسم کلوخ اندازان از اول تا پایان روز آخر شعبان ادامه دارد و پس از آن مردم، آماده روزه داری در ماه مبارک رمضان می شوند.

به خاطر داشته باشیم : حتما بین افطار و شام ، ۲ تا ۳ واحد میوه مصرف کنید.

گاه نوشته...

دعای امام علی (ع) هنگام رویت هلال ماه رمضان

بار پروردگارا خیر و خوبی در این ماه را از تو می‌خواهم و همچنین فتح و پیروزی (بر شیطان) و نورانیت، و یاری (بر روزه‌داری) و برکت و طهارت، و روزی این ماه را از تو می‌طلبم، و از تو خیر آنچه در این ماه هست و بعد از ماه مسئلت می‌نمایم، و به تو پناه می‌آورم از شر و بدی آنچه در این ماه می‌باشد، و آنچه بعد از آن است، بار پروردگارا این ماه را با امن و امان و ایمان به تو و سلامت نفس و نعمت اسلام، و برکت و تقوی و توفیق یافتن به آنچه تو دوست می داری و راضی می‌گردی بر ما وارد گردان (که همه اوصاف شایسته را در این ماه داشته باشیم) .

رمضان در صدا و سیما

پخش سه هزار و ۵۰۶ عنوان برنامه از شبکه های سیما در ماه مبارک رمضان

به گزارش خبرنگار رادیو و تلویزیون ایرنا، "پرویز فارسیجانی" در جمع خبرنگاران، تنوع ساختار و قالب های برنامه ها را از ویژگی های برنامه های رمضان امسال عنوان کرد و اظهارداشت : این برنامه ها از ساختارهای مختلفی همچون نمایش، مسابقه، مستند و جنگ گونه بهره گرفته اند تا علاوه بر جنبه های معنوی و روحانی، شادابی و نشاط را برای جوانان و نوجوانان فراهم کنند .

وی افزود: محورهای اساسی تولید برنامه های امسال توجه ویژه به شعار همت مضاعف و کار مضاف است. همچنین چهار شاخصه امید، آگاهی، اخلاق و دین که رهبر معظم انقلاب در تمدید حکم رییس سازمان صدا و سیما تاکید ویژه ای بر آنان داشتند، نقش پررنگی در تولید و ساخت برنامه ها دارند .

دبیر شورای معارف سیما یادآور شد: توجه به قرآن، صحیفه سجادیه، نهج البلاغه، نماز، دعا، فرهنگ ایثار و انفاق و همچنین ترویج فرهنگ عبودیت و توحید از دیگر محورهای مورد نظر در تولید برنامه های رمضان ۸۹ است .

فارسیجانی خاطر نشان کرد: امسال شبکه های مختلف سیما سه روز قبل از شروع ماه مبارک رمضان موظف به معرفی و اعلام ساعت پخش برنامه های خود شدند .علاوه بر این احکام و آداب ورود به این ماه نیز باید بیان شود .

وی گفت: مجموعه های "جراحت" ساعت ۲۰ و ۴۰ دقیقه از شبکه سه، "در مسیر زاینده رود" ساعت ۲۲ و ۳۰ دقیقه از شبکه یک، "ملکوت" ساعت ۲۳ و ۱۵ دقیقه از شبکه دو و "نون و ریحون" ساعت ۲۳ و ۴۵ دقیقه از شبکه تهران پخش می شوند .

دبیر شورای معارف سیما در ادامه افزود: ویژه برنامه های رمضان امسال شامل ترتیل، ادعیه و مناجات، سخنرانی، احکام، مداحی، میزگرد و گفت و گو، ترکیبی، مستند و برنامه های اذان گاهی و سحرگاهی است .

فارسیجانی اظهار داشت: در ماه مبارک سال گذشته مجموعا چهار هزار و ۵۸۱ ویژه برنامه غیر از برنامه های نمایشی پخش شد که در این میان شبکه قرآن سیما با یک هزار و ۱۴۴ عنوان برنامه رتبه اول، شبکه سه با یک هزار و ۱۰ برنامه رتبه دوم و شبکه یک با ۶۲۹ عنوان برنامه رتبه سوم را به خود اختصاص دادند .

وی با اشاره به اینکه در رمضان ۸۸ مردم از برنامه های نمایشی گله مند بودند، اضافه کرد: انشاالله امسال جبران خواهیم کرد .

دبیر شورای معارف با بیان اینکه ۸۸ و نه دهم درصد تشکر از برنامه "ماه خدا" و ۵۵ درصد انتقاد از برنامه "ماه عسل" داشتیم، یادآور شد: از نظر میزان بیننده برنامه "ماه خدا" رتبه اول و "ماه عسل" و "این شب ها" به ترتیب رتبه های دوم و سوم را کسب کردند.

دو هزار و ۴۹۰ برنامه رادیویی در ماه مبارک رمضان پخش می شود



به گزارش خبرنگار فرهنگی ایرنا، "محمدحسین صوفی" روز دوشنبه در نشست خبری اعلام ویژه برنامه های ایام مبارک رمضان شبکه های رادیویی افزود: شبکه های مختلف رادیو در ماه مبارک رمضان امسال، همراه با مردم روزه دار نسبت به تولید برنامه هایی متناسب با این ایام اقدام کرده اند .

وی یادآور شد: برنامه های امسال نسبت به گذشته متنوع تر و متناسب با ذائقه مردم تولید شده و درعین حال از شادی و نشاط برخوردار هستند .

صوفی با بیان اینکه اردیو امسال برای اولین بار برنامه های نمایشی را در جدول برنامه های ماه رمضان قرار داده است گفت : سخنرانی های دینی، معارفی و اعتقادی، ادعیه، مناجات، ترتیل قرآن، تفسیر، میزگرد، مصاحبه های مردمی، بیان خدمات مردم نیکوکار، انعکاس اقدامات ویژه این ماه و برگزاری مسابقات مختلف دینی، فرهنگی و هنری از دیگر برنامه های رادیو در ماه رمضان است .

وی اضافه کرد: با توجه به اینکه ۱۰ مناسبت دیگر از جمله ۱۷ شهریور، هفته دولت، ولادت ام‌ام حسن (ع) و روز قدس با ماه رمضان تلاقی کرده است شبکه های مختلف رادیویی ویژه برنامه هایی برای این مناسبت ها تدارک دیده اند .

صوفی همچنین از حضور شبکه های بیست گانه رادیو در هجدهمین نمایشگاه بین المللی قرآن خبر داد .

صوفی اضافه کرد: شبکه های بیست گانه رادیو ۳۵۰ ساعت در شبانه روز برنامه پخش می کنند و لازم است برای حفظ مخاطب، سلایق و ذائقه های اقشار مختلف جامعه در نظر گرفته شود بنابراین در ماه مبارک رمضان نیز موضوعات معارفی، دینی و اخلاقی، شاه بیت برنامه های رادیو خواهد بود .

وی با اشاره به تاکید رهبر معظم انقلاب در حکم تمدید رییس سازمان صدا وسیما به چهار محور اخلاق، امید، آگاهی و معارف گفت : برنامه های امسال براساس مصادیق در نظر گرفته شده که در راستای تحقق این چهار مولفه باشد .

به گفته صوفی، تعداد و میزان ساعات برنامه های صدا امسال نسبت به سال گذشته به ترتیب ۳۰ و ۱۰ درصد افزایش داشته است .



سریال های سیما در ماه رمضان

در مسیر زاینده رود (گروه فیلم و سریال شبکه یک)

داستان مهران سارنگ، فوتبالیست جوان و با آتیه تهرانی را روایت می کند که برای عقد قرارداد با یک باشگاه تازه تاسیس به اصفهانی سف ر کرده و بر اثر یک تصادف رانندگی با مسعود مصیب، جوان نخبه اصفهانی درگیر می شود و این آغاز ماجراهای این سریال است ...



قالب : داستانی ساختار: سریال گروه سنی : بزرگسال

ملکوت (گروه فیلم و سریال شبکه دو)

این سریال به زندگی مردی متمول به نام حاج فتاح می پردازد که در ابتدای ماه مبارک بر اثر سانحه‌ای به بیمارستان منتقل می‌شود و این در حالی است که بستگان وی در تلاش هستند تا وی را به زندگی دوباره بازگردانند.



قالب : داستانی ساختار: سریال گروه سنی : بزرگسال

جراحت (گروه فیلم و سریال شبکه سه)

لطیفه مادر ۷۵ ساله ای است با دو پسرش با نام های بزرگ و اسماعیل زندگی می کند، بزرگ پسر ارشد لطیفه است و چهار سال پیش در پی خواندن خطبه عقدی خانگی و بی سر و صدا دخترش اکرم را به عقد پسر برادرش اسماعیل سقایی در آورده است .. مجموع این دو خانواده داری رابطه ای معقول و نزدیک با یکدیگر می باشند...



قالب : داستانی ساختار: سریال گروه سنی : عام

بسته ویژه شبکه چهار سیما برای ماه مبارک رمضان



" دریای جان "

این برنامه کاری از گروه تاریخ ، فرهنگ و اندیشه دینی شبکه است که به صورت زنده ویژه افطار پخش می شود .

"دریای جان " در ۳۰ قسمت ٤٠ دقیقه ای به تهیه کنندگی محمد رحیمی پخش می شود و شامل بخش هایی چون بررسی ادبیات عرفانی، شأن نزول آیات و بررسی موضوعی قسم های قرآن با حضور اشرف زاده، راشد محصل، جاوید صباغیان، باقری، استاد بردبار و ترکی می پردازد .

اجرای این برنامه بر عهده فاضل نظری است .

"یک فیلم، یک تجربه "

این مجموعه از اول ماه مبارک رمضان به بررسی فیلم های شاخص سینما و تلویزیون و پخش بخش هایی از پشت صحنه فیلم و گفت و گو با کارگردان و بازیگران آن می پردازد .

فیلم هایی چون هزاردستان، هور در آتش، کوچک جنگلی، فرزند خاک، دندان مار، سوپر استار، مدرسه موش ها و نیز مجموعه هایی چون نردبام آسمان، روزگار قریب، ولایت عشق و مرگ تدریجی رویا از جمله این آثار هستند .

"روشنای کمال "

این برنامه کاری از گروه تاریخ، فرهنگ و اندیشه دینی به تهیه کنندگی محسن کرمی است که در ۳۰ قسمت ٤٥ دقیقه ای به مباحثی مربوط به روانشناسی دینداری می پردازد .

در این برنامه موضوعاتی چون روانشناسی مثبت با استفاده از آیات و روایات قرآن، خوش بینی، رضایت از زندگی، سعادت و فضیلت از دیدگاه اسلام و شادی های گذرا با حضور اساتیدی چون محمد کاظم عاطف وحید، محمد اسماعیل اکبری، براتی، احمد برج علی و محمود گلزاری مورد بررسی قرار می گیرد .

"پیشواز "

این برنامه در سه قسمت ۱۲۰ دقیقه ای پیش از شروع ماه مبارک رمضان به تهیه کنندگی سیدمحسن مناجاتی به بررسی رمضان از دیدگاه عرفا، رمضان در قرآن، اسرار در عرفانی و دینی ماه رمضان و روزه داری در فرهنگ عامه و ارتباط رمضان با قرآن می پردازد .

سیدعلی موسوی گرمارودی، استاد فاطمی نیا، مجید معارف، محمدعلی مهدوی راد، اسماعیل منصوری لاریجانی و محسن فاطمی از جمله اساتید میهمان در برنامه هستند .

"دعای ابو حمزه ثمالی "

در این برنامه دعای ابوحمزه ثمالی با استفاده از حضور استاد فاطمی نیا، اجرای اسماعیل منصوری لاریجانی، به بررسی این دعا و اخلاق حسنه می پردازد .

"راز "

کاری از گروه فیلم و نمایش شبکه چهار سیما است که در ۳۰ قسمت ۹۰ دقیقه ای بصورت زنده به تهیه کنندگی مجید یوسفی پخش خواهد شد .

این برنامه قرار است هر شب مفاهیمی پیرامون آخرالزمان که در آثار مطرح خارجی و داخلی به صورت فیلم درآمده است و با استفاده از حضور کارشناسان مذهبی، سینمایی و سیاسی مورد بررسی قرار دهد .

اجرای این برنامه بر عهده نادر طالب زاده خواهد بود و آثاری چون کنستانتین، ۲۰۱۲ ، او یک فرشته بود و روز فرشته در برنامه مورد بررسی قرار خواهند گرفت .

"جستارهایی از فرهنگ و ادبیات "

این برنامه در ٦٠ قسمت ۵ دقیقه ای به تهیه کنندگی مقصود نعیمی ذاکر و با اجرای اسماعیل آذر به بررسی فرهنگ و ادبیات ایران و جهان و معرفی بزرگان ادبیات دنیا و معرفی آثار آنها و نقاط عطف در فرهنگ شرق و غرب با حضور اساتید ادبیات مورد بررسی قرار می گیرد .

"تا خوشبختی "

این برنامه کاری اجتماعی و اقتصاد شبکه است که در ۳۰ قسمت ۱۵ دقیقه ای در قالب مستند بازسازی به تهیه کنندگی حمیدرضا اردلان پخش خواهد شد .

در این برنامه ابراهیم میثاق به عنوان روانشناس در مطب حضور یافته و در هر قسمت مراجعینی نزد میثاق رفته و مشکل خود را مطرح می کنند .

این برنامه در واقع در واقع سعی دارد مشکلات مراجعین را از نظر روانشناسی در حالت نمایشی مورد بررسی و واکاوی قرار دهد.

نون و ریحون (گروه فیلم و سریال شبکه تهران)

داستان این سریال در باره ۵ دوست است که با هم از کودکی در یک محل بزرگ شده اند. دوستی این ۵ نفر در طول سال ها با افت‌وخیزهای فراوانی همراه بوده است تا این که بر اثر فوت بستگان یکی از آنها، یک حمام به او به ارث می رسد. بر اثر ماجراهایی این ۵ دوست تصمیم می گیرند حمام را به یک سفره‌خانه سنتی تبدیل کنند.. تبدیل یک حمام قدیمی به سفره خانه سنتی، ماجراهای بسیاری را برای این ۵ نفر و شخصیت های دیگر به وجود می‌آورد تا آنجا که تصمیم می گیرند دیگر ازدواج نکنندو.....

قالب : داستانی ساختار: سریال گروه سنی : عام



صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران

روزشمار رمضان (ادامه از صفحه ۱۰)

دعای روز چهاردهم ماه مبارک رمضان

بسم الله الرحمن الرحیم

اللهمّ لا تؤاخِذْنی فیهِ بالعَثراتِ واقِلْنی فیهِ من الخَطایا والهَفَواتِ ولا تَجْعَلْنی فیه غَرَضاً للبلایا والآفاتِ بِعِزّتِکَ یا عزّ المسْلمین .

خدایا مؤاخذه نکن مرا در ایـن روز به لغزشها و درگذر از من در آن از خطاها وبیهودگیها وقرار مده مرا در آن نشانه تیر بلاها و آفات ای عزت دهنده مسلمانان.

دعای روز پانزدهم ماه مبارک رمضان

بسم الله الرحمن الرحیم

اللهمّ ارْزُقْنی فیهِ طاعَةَ الخاشِعین واشْرَحْ فیهِ صَدْری بِإنابَةِ المُخْبتینَ بأمانِکَ یا أمانَ الخائِفین .

خدایا روزی کن مرا در آن فرمانبرداری فروتنان وبگشا سینه ام در آن به بازگشت دلدادگان به امان دادنت ای امان ترسناکان .

دعای روز شانزدهم ماه مبارک رمضان

بسم الله الرحمن الرحیم

اللهمّ وَفِّقْنی فیهِ لِموافَقَةِ الأبْرارِ وجَنِّبْنی فیهِ مُرافَقَةَ الأشْرارِ وأوِنی فیهِ بِرَحْمَتِکَ الی دارِ القَرارِباله یّتَکِ یا إ لَهَ العالَمین .

خدایا توفیقم ده در آن به سازش کردن نیکان ودورم دار در آن از رفاقت بدان وجایم ده در آن با مهرت به سوی خانه آرامش به خدایی خودت ای معبـود جهانیان .

دعای روز هفدهم ماه مبارک رمضان

بسم الله الرحمن الرحیم

اللهمّ اهْدِنی فیهِ لِصالِحِ الأعْمالِ واقْـضِ لی فیهِ الحَوائِجَ والآمالِ یا من لا یَحْتاجُ الی التّفْسیر والسؤالِ یا عالِماً بما فی صُدورِ العالَمین صَلّ علی محمّدٍ وآلهِ الطّاهِرین .

خدایا راهنمائیم کن در آن به کارهای شایسته واعمال نیک وبرآور برایم حاجتها وآرزوهایم ای که نیازی به سویت تفسیر و سوال ندارد ای دانای به آنچه در سینه های جهانیان است درود فرست بر محمد وآل او پاکیزگان.

دعای روز هیجدهم ماه مبارک رمضان

بسم الله الرحمن الرحیم

اللهمّ نَبّهْنی فیهِ لِبَرَکاتِ أسْحارِهِ ونوّرْ فیهِ قلبی بِضِیاءِ أنْوارِهِ وخُذْ بِکُلّ أعْضائی الی اتّباعِ آثارِهِ بِنورِکَ یا مُنَوّرَ قُلوبِ العارِفین .

خدایا آگاهم نما در آن برای برکات سحرهایش وروشن کن در آن دلم را به پرتو انوارش وبکار به همه اعضایم به پیروی آثارش به نور خودت ای روشنی بخش دلهای حق شناسان

دعای روز نوزدهم ماه مبارک رمضان

بسم الله الرحمن الرحیم

اللهمّ وفّرْ فیهِ حَظّی من بَرَکاتِهِ وسَهّلْ سَبیلی الی خَیْراتِهِ ولا تَحْرِمْنی قَبولَ حَسَناتِهِ یا هادیاً الی الحَقّ المُ بین.

خدایا زیاد بگردان در آن بهره مرا از برکاتش وآسان کن راه مرا به سوی خیرهایش ومحروم نکن ما را از پذیرفتن نیکی هایشان ای راهنمای به سوی حق آشکار .

دعای روز بیستم ماه مبارک رمضان

بسم الله الرحمن الرحیم

اللهمّ افْتَحْ لی فیهِ أبوابَ الجِنانِ واغْلِقْ عَنّی فیهِ أبوابَ النّیرانِ وَوَفّقْنی فیهِ لِتِلاوَةِ القرآنِ یا مُنَزّلَ ال سّکینةِ فی قُلوبِ المؤمِنین.

خدایا بگشا برایم در آن درهای بهشت وببند برایم درهای آتش دوزخ را و توفیقم ده در آن برای تلاوت قرآن ای نازل کننده آرامش در دلهای مؤمنان.

دعای روز بیست و یکم ماه مبارک رمضان

بسم الله الرحمن الرحیم

اللهمّ اجْعَلْ لی فیهِ الی مَرْضاتِکَ دلیلاً ولا تَجْعَل للشّیْطان فیهِ علیّ سَبیلاً واجْعَلِ الجَنّةَ لی منْزِلاً ومَقیلاً یا قاضی حَوائجَ الطّالِبین .

خدایا قرار بده برایم در آن به سوی خوشنودی هایت راهنمایی و قرار مده شیطان را در آن بر من راهی وقرار بده بهشت را برایم منزل وآسایشگاه ای برآورنده حاجتهای جویندگان

دعای روز بیست و دوم ماه مبارک رمضان

بسم الله الرحمن الرحیم

اللهمّ افْتَحْ لی فیهِ أبوابَ فَضْلَکَ وأنْـزِل علیّ فیهِ بَرَکاتِکَ وَوَفّقْنی فیهِ لِموجِباتِ مَرْضاتِکَ واسْکِنّی فیهِ بُحْ بوحاتِ جَنّاتِکَ یا مُجیبَ دَعْوَةِ المُضْطَرّین.

خدایا بگشا به رویم در این ماه درهای فضلت و فرود آر برایم در آن برکاتت را وتوفیقم ده در آن برای موجبات خوشنودیت ومسکنم ده در آن وسطهای بهشت ای اجابت کننده خواسته ها ودعاهای بیچارگان .

دعای روز بیست و سوم ماه مبارک رمضان

بسم الله الرحمن الرحیم

اللهمّ اغسِلْنی فیهِ من الذُّنوبِ وطَهِّرْنی فیهِ من العُیوبِ وامْتَحِنْ قَلْبی فیهِ بِتَقْوَی القُلوبِ یا مُقیلَ عَثَراتِ المُذْنِبین .

خدایا بشوی مرا در این ماه از گناه وپاکم نما در آن از عیب ها وآزمایش کن دلم را در آن به پرهیزکاری دلها ای چشم پوش لغزشهای گناهکاران.

دعای روز بیست و چهارم ماه مبارک رمضان

بسم الله الرحمن الرحیم

اللهمّ إنّی أسْألُکَ فیه ما یُرْضیکَ وأعوذُ بِکَ ممّا یؤذیک وأسألُکَ التّوفیقَ فیهِ لأنْ أطیعَکَ ولا أعْصیکَ یا جَوادَ السّائِ لین.

خدایا من از تو میخواهم در آن آنچه تو را خوشنود کند و پناه می برم بتو از آنچه تو را بیازارد واز تو خواهم توفیق در آن برای اینکه فرمانت برم ونافرمانی تو ننمایم ای بخشنده سائلان

دعای روز بیست و پنجم ماه مبارک رمضان

بسم الله الرحمن الرحیم

اللهمّ اجْعَلْنی فیهِ محبّاً لأوْلیائِکَ ومُعادیاً لأعْدائِکَ مُسْتَنّاً بِسُنّةِ خاتَمِ انْبیائِکَ یا عاصِمَ قُلوبِ ا لنّبییّن.

خدایا قرار بده در این روز دوست دوستانت ودشمن دشمنانت و پیرو راه و روش خاتم پیغمبرانت ای نگهدار دلهای پیامبران .

روزه از دیدگاه دانشمندان



گردآوری : فریبا لوکیان (مدیر انجمن های پزشکی)

دکتر الکسیس کارل ، زیست شناس فرانسوی برنده جایزه نوبل فیزیولوژی و پزشکی در سال ۱۹۱۲، در کتاب موجود ناشناخته می نویسد :

با روزه‌داری قند خون در کبد می‌ریزد و چربیهایی که در زیر پوست ذخیره شده‌اند، پروتئین‌های عضلات و غدد، و سلولهای کبدی آزاد شده به مصرف تغذیه می‌رسند .

دکتر ژان فروموزان در مورد اثرات روزه در بدن می نویسد :

ذخایر گلیکوژن‌کبدی‌و پروتئین‌خون و ذخیره‌چربی‌که‌در مردان ۳۰ درصد و در زنان ۲۰ درصد است، برای‌یک‌ماه‌بدن‌کافی است؛ بنابراین‌طبق‌نتایج‌موجود پزشکی در یک‌ماه‌روزه، از نظر بهداشتی‌خللی در بدن‌انسان به‌وجود نمی آید .

وی معالجه با روزه را به شستشوی اعضای بدن تعبیر می‌کند که در آغاز روزه‌داری، زبان باردار است ، عرق بدن زیاد است ، دهان بد بوست و گاه آب از بینی راه می افتد، که همه اینها علامت شست وشوی کامل بدن است و پس از سه چهار روز بو برطرف می‌شود. اسیداوریک ادرار کاهش می یابد، و شخص احساس سبکی و خوشی خارق‌العاده می کند. در این حال اعضاء هم استراحتی دارند .

دکتر تومانیانس می گوید : «فایده بزرگ کم خوری و پرهیز از غذاها، در یک مدت کوتاه، آن است که، چون معده در طول مدت یازده ماه مرتب پر از غذا بوده و در مدت یک ماه روزه‌داری مواد غذایی شکم خود را دفع کند و همین‌طور کبد که برای حل و هضم غذا مجبور است دائما صفرای خود را مصرف کند، در مدت سی روز ترشحات صفراوی را صرف حل کردن باقی‌مانده غذای جمع آوری شده خواهد کرد.

دستگاه هاضمه در نتیجه کم خوردن غذا، اندکی فراغت حاصل کرده و رفع خستگی می‌کند، روزه، یعنی کم خوردن و کم آشامیدن در مدت معینی از سال و این بهترین راه معالجه و حفظ تندرستی است، که طب قدیم و جدید را از این حیث متوجه خود ساخته است، مخصوصا امراضی را که بر دستگاه گوارش به خصوص کلیه و کبد عارض می‌شود و به توسط دارو نمی‌توان آنها را علاج کرد، روزه به خوبی معالجه می‌کند، چنانچه بهترین داروها برای برطرف ساختن سوء هاضمه روزه گرفتن است.

دکتر هلموت لوترنر ، نوسنده کتاب جوان شدن با روزه داری ، روزه بهترین فرصت می داند که انسان درفرم بماند یا به فرم اصلی خود بازگردد . وی می گوید : درمدت روزه داری باید از نوشیدن چای خود داری و بیشتر سبزی مصرف گردد و روزه می تواند بسیاری از امراض دستگاه گوارش وقلب و... را معالجه کند.

دکتر گوئل پا ، معتقد است چهار پنجم بیماری‌ها از تخمیر غذا در روده‌هاست که همه با روزه اصلاح می‌گردد

دکتر آلکسی سوفورین ، در ارتباط با روزه این چنین می گوید: «جسم به هنگام روزه به جای غذا از مواد داخلی استفاده می‌کند و آنها را مصرف می‌کند، و مواد کثیف و عفونی که در جسم هست و ریشه و خمیره بیماری‌هاست، از بین‌می‌رود و به این طریق روزه سبب بهبودی همه بیماری‌هاست. از این رو جسم خود را به وسیله روزه از داخل نظیف و پاکیزه کنید .

دکتر کارلو؛ روزه را ضامن سلامتی می داند و می گوید : «هر شخص بیمار باید در هر سال مدتی از غذا پرهیز کند؛ زیرا مادامی که غذا به تن می‌رسد میکربها در حال رشد است،

ذخایر گلیکوژن‌کبدی‌و پروتئین‌خون‌و ذخیره‌چربی‌که در مردان ۳۰ درصد و در زنان ۲۰ درصد است، برای یک‌ماه‌بدن‌کافی‌است؛ بنابراین‌طبق‌نتایج‌موجود پزشکی در یک‌ماه‌روزه، از نظر بهداشتی‌خللی در بدن‌انسان به وجود نمی آید.

ولی هنگامی که از غذا پرهیز کند، میکربها روبه ضعف می‌روند.
روزه‌ای که اسلام را واجب کرد، بزرگترین ضامن سلامتی تن است .
اوتو بوخنگر»تحقیقات جامعی پیرامون اثرات روزه انجام داد و با تشکیل کنفرانسی در یک کنگره پزشکی نتاج آن را اعلام کرد، متن این کنفرانس که به صورت کتاب و به شش زبان از طرف کلینیک‌این دکتر انتشار یافت، با استقبال فراوانی روبرو شد .
وی می‌گوید: «اکثر بیماری‌های حاد و مزمن را می‌توان به وسیله روزه بهبود بخشید، یا از شدت آنها کاست . به هنگام روزه، بدن بیمار پست‌ترین مواد را از سراسر بدن جمع‌آوری کرده و می‌سوزاند، نیروهای نوسازی بدن انسان به هنگام روزه فعال می‌شوند و تصفیه و ترمیم بافتها را شروع می‌کنند.

در آغاز روزه‌داری، زبان باردار است ، عرق بدن زیاد است ، دهان بد بوست و گاه آب از بینی راه می افتد، که همه اینها علامت شست وشوی کامل بدن است و پس از سه چهار روز بو برطرف می‌شود.

در مدت پنجاه سال که از تأسیس «کلینیک اوتو بوخنگر» می‌گذرد، بیش از پنجاه هزار بیمار در این کلینیک توسط روزه درمان شده‌اند.
دکتر کارلو ، پزشک آمریکایی ، روزه را به هم وطنان خود توصیه می کند : «چون امراض زیاد شده‌اند، خود را ناگزیر می‌بینم که هم‌وطنان خود را نصیحت کنم و آنها را بوسیله دوایی مؤثر که در دسترس هر فقیر و ثروتمند باشد، راهنمایی کنم و این همانا روزه‌ای است که محمد(ص) در جزیرةُ العرب تشریح نمود .

دکتر «آلن مویل» برای روزه چهار فایده عمده زیر را در نظر می گیرد:
مانع تجمع مواد سمی می شود.

باعث استراحت دستگاه های گوارش می گردد.

به وسیله روزه بدن انرژی خود را صرف دفع سموم می کند.

نیروی حیات تحریک می شود تا مواد زائد دفع شود.

گاه نوشته...

سپاس خدائی را سزاست که ماه خود رمضان را، ماه صیام و روزه، و ماه اسلام، و ماه تزکیه، و ماه تصفیه و پاك کردن (از گناهان)، و ماه قیام و ایستادن (برای نماز در شبها یا به پا خاستن در احیای اسلام و جهاد در راه خدا) را یکی از آن راههای احسان قرار داد، آن چنان ماه ی که قرآن در آن فرو فرستاده شد، در حالی که برای مردم راهنما (از گمراهی) و نشانه‌های آشکار رهبری، و جدا کننده میان حق و باطل است .

به خاطر داشته باشیم : خوردن سالاد در وعده سحری می تواند بخشی از آب مورد نیاز بدنتان را تامین کند البته بهتر است چاشنی آن را آبلیموی تازه یا سرکه و روغن زیتون باشد.

پیشنهادی برای سفره افطار

سوپ شیر



مواد لازم برای ۵ نفر

(گندم بلغور گندم۸ قاشق غذاخوری) ۱۵۰ کالری

(شیر کم چرب ۸ لیوان) ۱۶۵ کالری

(آب گوشت ٤ لیوان) ۱۰۰ کالری

(پیاز خرد و سرخ شده ۱ عدد متوسط) ۱۵ کالری

(هویج پخته و خرد شده ۲ عدد متوسط) ۲۵ کالری

(نخودرنگی پخته شده نصف فنجان) ۱۵ کالری

(قارچ خرد شده ۸ عدد متوسط) ۲۵ کالری

(نمک و فلفل به مقدار دلخواه)

طرز تهیه : چند ساعت قبل از طبخ ، گندم را می شوییم و با ۱ لیوان شیر خیس می کنیم ، تا زمان پخت کمتر شود . گندم و آب گوشت را روی حرارت می گذاریم تا بپزد و لعاب بیاندازد . بعد از حدود ۲ ساعت ، بقیه شیر (۲ لیوان) را هم اضافه می کنیم ، وقتی جو و شیر جوشید ، هویج و نخودفرنگی و پیاز را اضافه می کنیم . قارچ ها را با کر ه کمی تف می دهیم و آن را نیز به سوپ می افزاییم .نمک و فلفل را هم می ریزیم و صبر می کنیم تا سوپ غلیظ شود . مدت زمان لازم برای تهیه این سوپ ۳ تا ۵/۳ ساعت است . برای تزئین سوپ می توانیم از خامه و جعفری خرد شده استفاده کنیم .

خواص گندم :



گندم پر از املاح معدنی است . اگر طالب کسب ویتامین های گوناگون هستید، به سراغ گندم بروید.برای افرادی که از بی خوابی ، خستگی و اختلالات عصبی ، رنج می برند ، گندم مفید است . کودکانی که سوتغذیه دارند ، این سوپ با وجود گندمی که دارد ، می تواند غذای بسیار مفیدی باشد . به طور کلی گرم برای انسان غذای نسبتا کاملی است .

خواص هویج :



هیچ می دانید خوردن یک فنجان هویج خردشده ، معادل یک واحد سبزی بوده و ۲۵ کیلو کالری انرژی دارد؟ این سبزی سرشار از بتاکاروتن است .جالب است بدانید هویج منبع مناسب پتاسیم هم به شمار می آید . کسانی که فشارخون دارند ، بهتر است این سبزی را در برنامه غذایی روزانه خود بگنجانند . هویج مقاومت بدن را در برابر عوامل عفونی بیماریزا بالا می برد .

خواص شیر :

یکی از نوشیدنی هایی که در ماه مبارک رمضان به روزه داران توصیه می شود ، شیر است ؛ نوشیدنی ای که علاوه بر پروتئین دارای املاح و ویتامین های متعددی بوده ، بنابراین می تواند نیازهای بسیاری را برطرف کند . شیر در برابر سرطان روده بزرگ ، نقش محافظتی دارد . شیر کلسیم ، منیزیم و پتاسیم دارد به همین دلیل مصرف روزانه شیر به همه افراد مخصوصا بچه های در سن رشد ، خانم های باردار و شیرده و سالمندان ، توصیه می شود .

به خاطر داشته باشیم : روزه تان را می توانید با یک لیوان شیر گرم یا چای کمرنگ و دو عدد خرما یا یک قاشق عسل طبیعی ، باز کنید .

شبهای قدر

سلام بر شبهای قدر

شب قدر همان شبی است که در تمام سال شبی بخوبی و فضیلت آن نمی رسد و شبهایی که با هزاران ماه برابری می کند . آری این همان شبی است که ملائکه به اذن پروردگار بر زمین نازل می شوند و به خدمت امام زمان مشرف می شوند و آنچه برای هر کس مقدر شده است بر امام (عج) عرض می کنند .



فضیلت شب قدر

شب قدر از شب‌های مقدس و متبرک اسلامی است . خداوند در قرآن مجید از آن به بزرگی یاد کرده و سوره‌ای نیز به نام «سوره قدر» نازل فرموده است.

در تمام سال، شبی به خوبی و فضیلت شب قدر نمی رسد. این شب ،

شب نزول قرآن، شب فرود آمدن ملائکه و روح نیز نام گرفته است.

قال النبی (صلی الله علیه و آله) :

ان انا ادرکت لیلة القدر فما اسال ربی؟ قال (ص): «العافیة».

به پیامبر(ص) گفته شد: اگر شب قدر را دریابم از خدا چه چیزی را مسئلت کنم؟ فرمود: «عافیت را.

عبادت در شب قدر برتر از عبادت هزار ماه است . در این شب، مقدرات یک سال انسان ها و روزی ها، عمرها و امور دیگر مشخص می‌شود.

ملائکه در این شب به‌زمین فرود می آیند، نزد امام زمان علیه السلام می روند و آنچه را برای بندگان مقدر شده بر ایشان عرضه می دارند.

شب‌زنده‌داری و تلاوت قرآن و مناجات و عبادت در این شب، بسیار توصیه و تأکید شده است .

در بعضی از تفاسیر آمده است که روزی پیامبر اکرم فرمود :«یکی از بنی اسرائیل لباس جنگ پوشید و هزار ماه (هشتاد سال) از تن بیرون نیاورد و پیوسته مشغول یا آماده جهاد فی سبیل الله بود . یاران پیامبر تعجب کردند و آرزو کردند چنین فضیلت و افتخاری برای آنها نیز میسر شود؛ در این هنگام بود که سوره قدر نازل شد و بیان شد که « شب قدر از هزار ماه عبادت و جهاد برتر است .

خداوند روزه را واجب کرد تا بدین وسیله دارا و ندار (غنی و فقیر) مساوی گردند.

اعمال شبهای قدر (مشترک)



غسل(مقارن غروب آفتاب، که بهتر است نماز عشاء را با غسل خواند)

دو رکعت نماز وارد شده است که در هر رکعت بعد از حمد، هفت مرتبه توحید بخواند و بعد از فراغ هفتاد مرتبه اَستَغفِرُاللهَ وَ اَتوبُ اِلَیهِ و در روایتی است که از جای خود برنخیزد تا حق تعالی او و پدر و مادرش را بیامرزد .

قرآن مجید را بگشاید و بگذارد در مقابل خود و بگوید :اَللّهُمَّ اِنّی اَسئَلُکَ بِکِتابِکَ المُنزَلِ وَ ما فیهِ اسمُکَ الاَکبَرُ و اَسماؤُکَ الحُسنی وَ ما یُخافُ وَ یُرجی اَن تَجعَلَنی مِن عُتَقائِکَ مِنَ النّار . پس هر حاجت که دارد بخواهد.

مصحف شریف را بگیرد و بر سر بگذارد و بگوید:

اَللّهمَّ بِحَقِّ هذاالقُرآنِ وَ بِحَقِّ مَن اَرسَلتَه بِه وَ بِحَقِ کُلِّ مومنٍ مَدَحتَهُ فیهِ وَ بِحَقِّکَ عَلَیهِم فلا اَحَدَ اَعرَفُ بِحَقِّکَ مِنکَ .

ده مرتبه بگوید: بِکَ یا الله ده مرتبه: بِمُحَمَّدٍ ده مرتبه: بِعلیٍّ ده مرتبه: بِفاطِمَةَ ده مرتبه: بِالحَسَنِ ده مرتبه: بِالحُسَینِ

ده مرتبه: بِعلیّ بنِ الحُسین ده مرتبه: بِمُحَمَّدِ بنِ عَلِیٍّ ده مرتبه: بِجَعفَر بنِ مُحَمَّدٍ ده مرتبه: بِموُسی بنِ جَعفَرٍ

ده مرتبه: بِعلیٍّ بنِ مُوسی ده مرتبه: بِمُحَمَّدِ بنِ عَلِیٍّ ده مرتبه: بِعَلِیِّ بنِ مُحَمَّدٍ ده مرتبه: بِالحَسَنِ بنِ عَلِیٍّ ده مرتبه: بِالحُجَّةِ.

پس از این عمل هر حاجتی که داری طلب کن .

زیارت امام حسین علیه السلام است؛ که در روایت آمده است که چون شب قدر می شود منادی از آسمان هفتم ندا می کند که حق تعالی آمرزید هر کسی را که به زیارت قبر امام حسین علیه السلام آمده است .



احیا داشتن این شب‌ها. در روایت آمده هر کس احیا کند شب قدر را گناهان او آمرزیده شود هر چند به عدد ستارگان آسمان و سنگینی کوه ها و وزن دریاها باشد .

صد رکعت نماز بخواند که فضیلت بسیار دارد، و افضل آنست که در هر رکعت بعد از حمد ده مرتبه توحید بخواند.این دعا خوانده شود: اَللّهُمَّ اِنّی اَمسَیتُ لَکَ عَبدًا داخِرًا لا اَملِکُ لِنَفسی وَ اَعتَرِفُ ...

اعمال مخصوص شب نوزدهم :

امام صادق (علیه السلام) فرمود :

برآورد اعمال در شب نوزدهم انجام می گیرد و تصویب آن در شب بیست ویکم و تنفیذ آن در شب بیست‌سوم.

صد مرتبه "اَستَغفُرِاللهَ رَبی وَ اَتوبُ اِلَیه."

صد مرتبه " اَللّهُمَّ العَن قَتَلَةَ اَمیرَالمومنینَ ."

دعای "یا ذَاَلَّذی کانَ..." خوانده شود.

دعای " اَللّهَمَّ اجعَل فیما تَقضی وَ "...خوانده شود.

اعمال مخصوص شب بیست و یکم :

فضیلتش زیادتر از شب نوزدهم است، و باید اعمال آن شب را از غسل و احیاء و زیارت و نماز، هفت قل هو الله و قرآن بر سر گرفتن و صد رکعت نماز و دعای جوشن کبیر و غیره در این شب به عمل آورد، در روایات تاکید شده در غسل و احیاء و جدّ و جهد در عبادت در این شب و شب بیست و سوم.

شب بیست و سوم :

دعای یا رب لیله القدر و جاعلها خیرا من الف .....

التماس دعا.....



رمضان ماهی است که ابتدایش رحمت است و میانه اش مغفرت و پایانش آزادی از آتش جهنم.

گالری رمضان


Ramadan Kareem




رمضان


رمضان


اللهم بلغنا رمضان


اللهم بلغنا رمضان



رسانه ، ابزار سلطه

نویسنده : مهسا کرمی (مدیر انجمن های فرهنگی – هنری)

از زمان پیدایش تلویزیون تا کنون ، این سامانه ارتباطی جزء لاینفک و یکی از اعضای خانواده گردیده است . با تولید هزاران برنامه ، فیلم و سریال ، سهم به سزایی در تاثیرگذاری بر فرهنگ ، رشد شخصیت مخاطبین به ویژه کودکان را ایفا کرده است . اما این رسانه جمعی به همان اندازه که می تواند مفید و سودمند باشد ؛ خطرناک و گمراه کننده نیز می باشد.

شما می توانید با هزینه بسیار ناچیز و اندک پا به دنیایی عظیم آن بگذارید و ساعتها بدون آنکه خسته شوید از برنامه های متنوع و گوناگون آن بهره مند گردید . و این است جادوی تلویزیون . . .یک جعبه جادو می تواند نیازهای شما را در تمامی زمینه ها ارضا کند و دنیای از تخیل ، جنایت ، دانش ، فرهنگ و دین را به شما عرضه نماید .

از وقتی دولتمردان و قانونگذاران پی به تاثیر این جعبه جادو و آثار مخرب آن بر جامعه بردند ، سعی دارند با ساخت برنامه ها ، فیلم و ... به طور مستقیم یا غیر مستقیم در نگرش نسل آینده تاثیر گذار باشند . نسل آینده را آنطور که خود می خواهند تربیت نمایند!

به ویژه آنکه تاثیر تلویزیون بر کودک چندین برابر تاثیروالدین یا مربی های مهد می باشد ، لذا برای کودکان برنامه های خاص و جداگانه ای تهیه و پخش می گردد تا کمتر در معرض آسیب ها جدی آن قرار گیرند و با تماشای انیمیشن ها زیبا و برنامه های خنده دار به طور غیر مسقیم برای آینده آموزش ببینند.

با پیشرفت تکنولوژی و روی کار آمدن ماهواره ؛ رقابت های شبکه های تلویزیونی ، برون مرزی گردید و تلویزیون دست مایه سیاست های ناخوشایند جهان اولی ها در معرفی و تاثیر فرهنگ خود بر دیگر کشورهای مورد طعمه قرار گرفت .

وارونه جلوه دادن حقیقت، نمایش فرهنگ افسار گسیخته در شبکه های مختلف ماهواره نتیجه اعمال سیاست های پشت پرده می باشد .بطوریکه که کنترل آن توسط دولت ها مورد هجوم از جمله کشور عزیزمان ایران که در جذب مخاطبین داخلی خود بسیار ضعیف عمل نموده ، غیر ممکن به نظر می رسد.

تنها راه مبارزه با گسترش مخاطبین شبکه های ماهواره ای مغایر با فرهنگ داخلی ، مقابله به مثل می باشد ؛ با تقویت و تهیه برنامه های جذاب توسط شبکه های داخلی می توان گام موثری در بالابردن آمارمخاطبین برداشت .

اما به نظر می رسد ایران که در اماج انواع و اقسام تهاجمات فرهنگی بوده سعی دارد برنامه های خود را به ویژه درمعرفی فرهنگ اسلامی غنی خود عاری از هر گونه زرق و برق و با بیان ساده تهیه وبه مخاطبین خود عرضه نماید .

پخش سریالهای با محوریت دین و توجه به انسانیت در قالب درام های اجتماعی با توجه به زمان پخش مناسب آن و همینطور آواها و مناجات با اصوات زیبا جزء موفق ترین برنامه ها در جذب مخاطب بوده است.

دربررسی عملکرد تلویزیون داخلی می توان دریافت ، مخاطبین در برخی از ماه های سال به ویژه ماه مبارک رمضان بالاترین آمار را به خود اختصاص داده است .

ماه مبارک رمضان از جمله ماه هایی است که مردم بیش از پیش به تقویت پایه های دینی خود در ارتباط با خدا می پردازند و تلویزیون با به کارگیری بهترین های خود با تهیه برنامه ها ، آواها و سریالها سهم ارزنده ای در آن دارد .

پخش سریالهای با محوریت دین و توجه به انسانیت در قالب درام های اجتماعی با توجه به زمان پخش مناسب آن و همینطور آواها و مناجات با اصوات زیبا جزء موفق ترین برنامه ها در جذب مخاطب بوده است.

امید است امسال نیز همانند سالهای قبل در این ماه عزیز شاهد عملکرد خوب تلویزیون در ایجاد احساس رضایت در مخاطبین خود باشیم.

با آروزی قبولی طاعات و عبادت

روزشمار رمضان (ادامه از صفحه ۲۰)

دعای روز بیست وششم ماه مبارک رمضان

بسم الله الرحمن الرحیم

اللهمّ اجْعَل سَعْیی فیهِ مَشْکوراً وذَنْبی فیهِ مَغْفوراً وعَملی فیهِ مَقْبولاً وعَیْبی فیهِ مَسْتوراً یا أسْمَعِ السّامعین .

خدایا قرار بده کوشش مرا در این ماه قدردانی شده وگناه مرا در این ماه آمرزیده وکردارم را در آن مورد قبول وعیب مرا در آن پوشیده ای شنواترین شنوایان .

دعای روز بیست و هفتم ماه مبارک رمضان

بسم الله الرحمن الرحیم

اللهمّ ارْزُقْنی فیهِ فَضْلَ لَیْلَةِ القَدْرِ وصَیّرْ أموری فیهِ من العُسْرِ الی الیُسْرِ واقْبَلْ مَعاذیری وحُطّ عنّی الذّن ب والوِزْرِ یا رؤوفاً بِعبادِهِ الصّالِحین .

خدایا رو زی کن مرا در آن فضیلت شب قدر را وبگردان در آن کارهای مرا از سختی به آسانی وبپذیر عذرهایم وبریز از من گناه وبارگران را ای مهربان به بندگان شایسته خویش .

دعای روز بیست و هشتم ماه مبارک رمضان

بسم الله الرحمن الرحیم

اللهمّ وفّر حظّی فیهِ من النّوافِلِ واکْرِمْنی فیهِ بإحْضارِ المَسائِلِ وقَرّبِ فیهِ وسیلتی الیکَ من بینِ الوسائل یا من لا یَشْغَلُهُ الحاحُ المُلِحّین .

خدایا زیاد کن بهره مرا در آن از اقدام به مستحبات وگرامی دار در آن به حاضر کردن ویا داشتن مسائل ونزدیک گردان در آن وسیله ام به سویت از میا ن وسیله ها ای آنکه سرگرمش نکند اصرار و سماجت اصرار کنندگان.

دعای روز بیست ونهم ماه مبارک رمضان

بسم الله الرحمن الرحیم

اللهمّ غَشّنی بالرّحْمَةِ وارْزُقْنی فیهِ التّوفیقِ والعِصْمَةِ وطَهّرْ قَلْبی من غَیاهِبِ التُّهْمَةِ یا رحیماً بِعبادِهِ الم ؤمِنین.

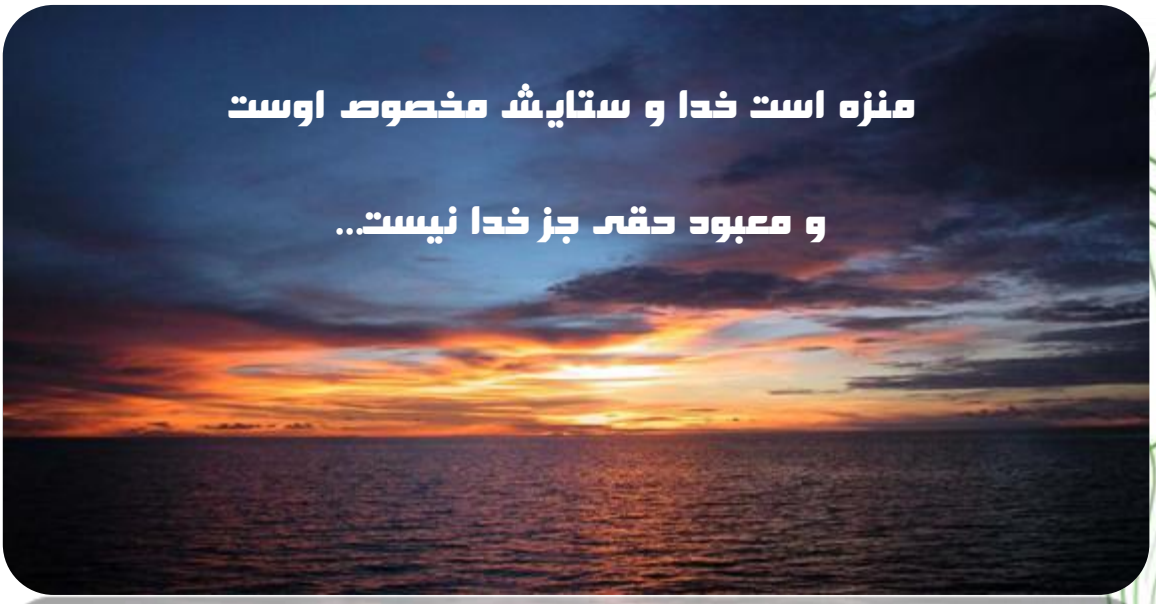
خدایا بپوشان در آن با مهر ورحمت وروزی کن مرا در آن توفیق وخودداری وپاک کن دلم را از تیرگیها وگرفتگی های تهمت ای مهربان به بندگان با ایمان خود.

دعای روز سی ام ماه مبارک رمضان

بسم الله الرحمن الرحیم

اللهمّ اجْعَلْ صیامی فیهِ بالشّکْرِ والقَبولِ علی ما تَرْضاهُ ویَرْضاهُ الرّسولُ مُحْکَمَةً فُروعُهُ بالأصُولِ بحقّ سَیّدِنا محمّدٍ وآلهِ الطّاهِرین والحمدُ للهِ ربّ العالمین.

خدایا قرار بده روزه مرا در این ماه مورد قدردانی وقبول بر طبق خوشنودی تو و پسند رسول تو باشد و استوار باشد فرعش بر اصل به حق آقای ما محمد وخاندان پاکش وستایش خاص پروردگار جهانیان است .



با آرزوی قبولی طاعات و عبادات به اطلاع می رساند در مورخه ۱۳۸۹/۶/۲۰ هم زمان با دومین سالگرد تاسیس سایت علمی نخبگان جوان ، ماهنامه طلوع با محتوای علمی – فرهنگی کار خود را آغاز خواهد کرد . این ماهنامه در راستای گسترش علم و دانش فعالیت خود را کلید خواهد زد و با یاری خداوند متعال این راه را ادامه خواهد داد. امید است ، طلوع با فعالیت خود بتواند نقشی هرچند کوچک در توسعه عل م و دانش این مرز و بو م ایفا کند.

این ویژه نامه پیشکشی است به ساحت مقدس حضرت مهدی (عج) ارواحنا فدا

اللهم عجل لولیک الفرج

التماس دعا.