

پیما قرآن در بهار قرآن



شنبه هفتم رمضان ۱۴۴۶ - ۱۴۰۳/۱۲/۱۸

شهر رمضان المبارک انوار القرآن

شنبه

دعای روز هفتم ماه مبارک رمضان

«اللَّهُمَّ أَعِنِّي فِيهِ عَلَى صِيَامِهِ وَقِيَامِهِ ♦ وَجَنِّبْنِي فِيهِ مِنْ هَفْوَاتِهِ وَآثَامِهِ ♦ وَأَزْرِقْنِي فِيهِ ذِكْرَكَ بِدَوَامِهِ ♦ بِتَوْفِيقِكَ يَا هَادِيَ الْمُضَلِّينَ»

«خدایا، مرا در این ماه بر روزه و شب‌زنده‌داری اش یاری ده ♦ و از لغزش‌ها و گناهانش دورم بدار ♦ و ذکرت را همواره روزی‌ام کن

♦ به توفیقت ای راهنمای گمراهان»

فقه رمضان (استفتائات رهبر معظم انقلاب)

پایگاه اطلاع‌رسانی دفتر مقام معظم رهبری

حکم سهل انگاری در قضای روزه

کسی که در قضای روزه ماه رمضان خود، سهل انگاری کرده و اکنون به جهت بیماری، نمی‌تواند آنها را به جا آورد، تکلیف چیست؟ اگر در قضای روزه‌ها سهل انگاری کرده و اکنون نمی‌تواند تا رمضان آینده آنها را به جا آورد، باید برای هر روز یک مد طعام به فقیر بدهد و هر زمان توانایی پیدا کرد، باید روزه‌ها را قضا کند.

باطل کردن روزه قضا

آیا کسی که روزه قضا گرفته، می‌تواند آن را به جهتی باطل کند؟ اگر پیش از ظهر باشد، اشکال ندارد؛ ولی خوردن آن بعد از ظهر جایز نیست و اگر چنین کند، باید کفاره بدهد و مقدار آن پرداخت ده مُدّ طعام به فقیر (هر نفر یک مُدّ) است و اگر ندارد سه روز روزه بگیرد.

رهبر معظم انقلاب (مدظله‌العالی) و رمضان

اصلاح باطن و تهذیب نفس

از بزرگ‌ترین اهداف روزه ماه رمضان یا شاید بشود به یک معنا گفت تمام هدف تقواست «لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ» و این دست ماست. مردم باید هر کدام خودشان و اگر بتوانند دیگران را اصلاح کنند، این مخصوص مؤمنین نیست، اما علما، روحانیون، خطبا و وعاظ آمادگی دارند. خداوند متعال به آنها این بیان، این امکان، این ذهن، این موقعیت اجتماعی و این لباس را داده است و ما باید از آن استفاده کنیم.



سبک زندگی صالحین در ماه رمضان



به حرم حضرت معصومه (سلام‌الله) مشرف می‌شد و یا در ایام تابستان غالباً به زیارت حضرت رضا (علیه‌السلام) می‌شتافت. شب‌ها به حرم مطهر مشرف می‌شد و در بالای سر می‌نشست و بحال خضوع به زیارت و دعا می‌پرداخت. پایگاه اطلاع‌رسانی حوزه

ذکر مداوم پروردگار

ذکر خدا حرکت می‌کرد. به نوافل مقید بود و حتی گاهی دیده می‌شد که در بین راه مشغول خواندن نمازهای نافله است. شب‌های ماه رمضان تا صبح بیدار بود، مقداری مطالعه می‌کرد و بقیه را به دعا و قرائت قرآن و نماز و ذکر مشغول بود. در قم هفته‌ای حداقل یک‌بار

حضرت علامه طباطبایی در مراتب عرفان و سیر و سلوک معنوی مراحل را پیموده بود. اهل ذکر و مناجات بود. در بین راه که او را می‌دیدیم غالباً ذکر خدا را بر لب داشت. در جلساتی که در محضرشان بودیم، وقتی جلسه به سکوت می‌کشید، دیده می‌شد که لب‌های استاد به



حکمت‌های ماه رمضان

یاد نیازمندان

رمضان به ما یادآوری می‌کند که بسیاری از افراد در شرایط سخت زندگی می‌کنند و هر روز با گرسنگی و تشنگی مواجه‌اند. با روزه‌داری، ما تجربه‌ای ملموس از نیاز و کمبود داریم که ما را به یاد نیازمندان می‌اندازد. با انجام این کارها، ما نه تنها به نیازمندان کمک می‌کنیم، بلکه خود را نیز در مسیر رشد معنوی قرار می‌دهیم. این عمل به ما یادآوری می‌کند که زندگی ما به یکدیگر وابسته است و هر یک از ما مسئولیت داریم که به دیگران کمک کنیم.



دل‌نوشته‌های رضانی

بهار دوستی

ماه رمضان، بهار آشنایی است؛ بهار دوستی که سر زده است دوباره؛ فرصتی که می‌شود همه استعدادهای عرفانی را کشف کرد؛ بهاری که می‌شود در آن زندگی را دوباره از سر گرفت و زندگی را نه از کرحتی بیدار شدن پس از طلوع آفتاب، زندگی را نه با قرآن‌های روی طاقچه یا کنار اسپند برای بدرقه یا استقبال، بلکه زندگی را با قرآن‌هایی در دل، قرآن‌هایی زیر لب، قرآن‌هایی که در ثانیه‌ها تزیق می‌شوند، از سر بگیریم.

شهدا و رمضان

شهید رجبعلی اسفرورینی

شهید رجبعلی اسفرورینی، پنجم خرداد ۱۳۳۹ در شریفیه (شریف‌آباد) از توابع شهرستان البرز به دنیا آمد. پدرش محمدابراهیم، کارگر بود و مادرش زهرا نام داشت. این شهید گرانقدر که تا پایان دوره ابتدایی درس خواند، کارگر کارخانه فرش بود. وی در سال ۱۳۵۹ ازدواج کرد و صاحب یک دختر شد. در ادامه شهید اسفرورینی از سوی بسیج در جبهه حضور یافت و بیست‌وسوم تیر ۱۳۶۱ مصادف با ۲۲ رمضان سال ۱۴۰۲ هجری قمری در عملیات رمضان در شلمچه بر اثر اصابت ترکش به شهادت رسید. گفتنی است، مزار او در گلزار شهدای زادگاهش واقع است. شادی ارواح شهدا صلوات



رمضان در ادبیات و شعر فارسی

رمضان، فرصتی برای تفکر

در سحرگاهان رمضان، آسمان پاک و زلال دل‌ها را می‌سازد و روح را نوا می‌بخشد سهراب‌سپهری در این بیت به زیبایی‌های طبیعت در سحرگاهان رمضان اشاره می‌کند. آسمان پاک و زلال در این ساعات، نمادی از آرامش و صفای دل است. او به تأثیرات روحانی این زمان بر انسان می‌پردازد و نشان می‌دهد که چگونه دل‌ها در این لحظات معنوی ساخته و روح‌ها نوا می‌خورد. این شعر به ارتباط انسان با طبیعت و خداوند در این ایام اشاره دارد و به ما یادآوری می‌کند که در این زمان‌های خاص، فرصت‌هایی برای تفکر و ارتباط عمیق با خداوند وجود دارد.



رمضان در سایر کشورها

امارات متحده عربی

مغرب به دور یکدیگر جمع می‌کند. برنج، سمبوسه، خرما، شیرینی، حلوا، شیر، پنیر و میوه‌جات از جمله عمده‌ترین خوراکی‌ها برای صرف افطاری محسوب می‌شود. تبادل نظر در ارتباط با مسایل دینی و مدح حضرت رسول (صلی‌الله‌علیه‌وآله) از جمله سنت‌هایی به شمار می‌رود که در میان اهالی امارات رواج دارد. سحرخوانی برای بیدار کردن مردم در هنگام سحر نیز از دیگر رسوم این کشور است. در امارات، مجازات روزه‌خواری را یک ماه حبس یا ۲ هزار درهم جریمه نقدی در نظر گرفته‌اند.

برپایه سنتی دیرپا، ماه مبارک رمضان از نیمه شعبان در امارات جشن گرفته می‌شود. پوشیدن لباس‌های مخصوص برتن کودکان که روی آن با نخل طلا دوخته شده در شبی که به «حق خدا» معروف است از مهم‌ترین برنامه‌های ماه شعبان و در پیشواز از این ماه عزیز به شمار می‌رود. برگزاری میهمانی‌های جمعی افطاری و صرف غذا به شکل گروهی در لحظه افطاری بر فرش‌هایی که روی زمین می‌گسترانند، شکوه خاصی به این ماه در کشور امارات می‌بخشد که تمام اهالی محل را هر شب هنگام اذان



تغذیه و توصیه‌های طبی در رمضان

تقویت سیستم ایمنی بدن در ماه رمضان

استفاده از منابع ویتامین A: شامل انواع سبزی‌ها و میوه‌های زرد و نارنجی مانند: هویج، کدو حلواپی و... زرده تخم مرغ، شیر و لبنیات، در وعده‌های افطار و سحر؛
استفاده از منابع ویتامین E: شامل روغن‌های مایع مانند: کانولا، آفتابگردان، ذرت و سبزیجاتی مانند: اسفناج، کلم پیچ، سویا و سیب زمینی در وعده‌های سحر و افطار همچنین استفاده از انواع آجیل در فاصله‌ی افطار تا شام؛
استفاده از منابع ویتامین C: مانند انواع میوه‌ها و سبزی‌های برگ سبز، گوجه فرنگی، جوانه‌های گندم و انواع مرکبات مانند: لیمو ترش و لیمو شیرین، پرتقال و نارنگی در هر سه وعده سحر، افطار و شام؛
استفاده از منابع ویتامین‌های گروه B: شامل انواع سبزی‌های برگ سبز و میوه‌ها، شیر و لبنیات، انواع گوشت‌ها، زرده تخم مرغ، غلات سبوس دار، حبوبات و انواع مغزها.

نزول قرآن در رمضان

دعا در ماه رمضان



در آیه ۱۸۳ سوره بقره آمده: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كَتَبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كَتَبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ». خداوند خطاب به مؤمنان می‌فرماید: روزه بر شما مانند امت‌های گذشته واجب شده، شاید باتقوی شوید. با یک آیه فاصله می‌فرماید: «شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَ بَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ». در این آیه یکی از خصوصیات ماه رمضان نزول قرآن معرفی شده. بلافاصله در آیه بعد از آن می‌فرماید: «و إِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ؛ اگر بندگان من از تو درباره من سؤال کردند، من نزدیکم و جوابگوی خواسته‌های آن‌ها هستم و اگر آن‌ها دعا کرده و درخواست کنند، من جواب می‌دهم.»