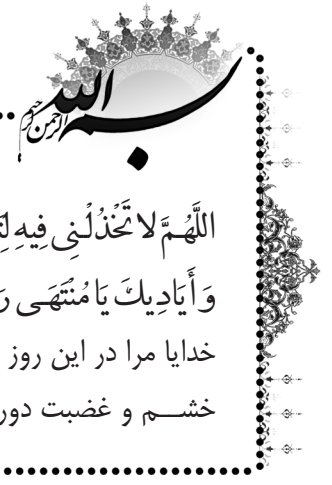




ماه

رمضان



اللَّهُمَّ لَا تَحْذُلْنِي فِيهِ لِتَعْرِضَ مَعْصِيَتِكَ وَلَا تَصْرِبْنِي بِسَيِّئَاتِ نَقِمَتِكَ وَزَحْزَحْنِي فِيهِ مِنْ مُوجِبَاتِ سَخَطِكَ بِمَنَّاكَ وَأَيَادِيكَ يَا مُنْتَهَى رَغْبَةِ الرَّاعِبِينَ.

خدایا مرا در این روز به واسطه ارتکاب عصیان و خوار مساز و به ضرب تازیانه قهرت کیفر مکن و از موجبات خشم و غضبت دور گردان، به حق احسان و نعمت های بی شمار تو به خلق، ای منتهای آرزوی مشتاقان

امام و قرآن

فرزندم! با قرآن این بزرگ کتاب معرفت آشنا شو، اگرچه با قرائت آن؛ و راهی از آن به سوی محبوب باز کن و تصور نکن که قرائت بدون معرفت اثری ندارد که این وسوسه شیطان است.

صحیفه امام، جلد ۱۶، ص ۲۰۷

داستانهای عارفانه

آیت الله سید ابراهیم خسروشاهی از بزرگان حوزه علمیه تهران در حاشیه مراسم بزرگداشت آیت الله بهجت^{ره} که در مسجد جامع از گل بر گزار شد، گفت: خاطره ای از آیت الله بهجت برای شما نقل می کنم که نمی دانم در مورد بخشی از زندگی خودشان بود یا از دیگران نقل می کردند.

وی افزود: آیت الله بهجت که در حوزه علمیه نجف مشغول فراگیری علوم حوزوی بود بیمار می شود و برای مداوا به بیمارستانی در بغداد منتقل و بستری می شود.

آیت الله خسروشاهی ادامه داد: پرستار آیت الله بهجت یک زن عیسوی (مسیحی) بود و دید ایشان هیچ توجهی به او ندارد. پرستار از طلبه جوان پرسید چرا به من توجه نداری، مگر من زیبا نیستم؟! طلبه در پاسخ گفت: من زیبایی دارم که می ترسم اگر به تو توجه کنم، او [خدای صاحب جمال] به من توجه نکند!

مناجات توبه کنندگان

إِلٰهِ الْاَلْبَسْتَنِي الْخَطَايَا تَتُوبُ مَدَلَّتِي، وَ جَلَلَنِي التَّبَاعُدُ مِنْكَ لِبَاسٍ مَسْكَنَتِي، وَ اَمَاتَ قَلْبِي عَظِيمُ جَنَابَتِي، فَآخِيهِ بِتَوْبَةٍ مِنْكَ يَا اَمَلِي وَ بُغْيَتِي، وَ يَا سُؤْلِي وَ مُنِيتِي، فَوَعْدَتِكَ مَا اَجِدُ لِذُنُوبِي سِوَاكَ غَافِرًا،

خدایا خطاها و گناهان لباس خواری بر تنم کرده و دوری از تو جامه بیچارگی بر تنم افکنده و جنایت بزرگم دلم را میرانده پس تو زنده اش کن به بازگشت خودت (بسوی من) ای آرزو و مقصودم و ای خواسته و آرمانم به عزتت سوگند برای گناهانم جز تو آمرزنده ای نیابم.

وَ لَا اَرَى لِكُشْرِي غَيْرَكَ جَابِرًا، وَ قَدْ خَصَعْتُ بِالْاِنَابَةِ اِلَيْكَ، وَ عَنُوتٌ بِالْاِسْتِكَانَةِ لَدَيْكَ، فَاِنْ طَرَدْتَنِي مِنْ بَابِكَ فِيمَنْ اَلُوذُ، وَ اِنْ رَدَدْتَنِي عَنْ جَنَابِكَ فِيمَنْ اَعُوذُ،

و برای شکستگیم جز تو شکسته بندی نبینم و من بوسیله آه و ناله کردن بسوی تو بدرگاهت خاضع گشته و با زاری کردن در برابرت خود را به خواری کشاندم پس اگر توام از درگاه خویش برانی در آن حال به که روآورم؟ و اگر توام از نزد خویش بازگردانی به که پناه برم؟

فرازهایی از مناجات خمس عشره

احکام روزه

س: آیا اگر از دهان شخص روزه دار خون بیاید، روزه اش باطل می شود؟

ج: روزه به سبب آن باطل نمی شود، ولی واجب است که از رسیدن خون به حلق جلوگیری کند.

اجوبة الاستفتائات مقام معظم رهبری

۲۰ توصیه تغذیه در ماه رمضان

۱. هنگام افطار از آغاز کردن تغذیه با آب سرد، نوشابه و مانند اینها جداً خودداری کنید. به جای آب سرد کمی آب گرم یا چای میل کنید.
۲. افطار را با خوردن خرما، کشمش، عسل و به طور کلی با یک قند طبیعی آغاز کنید. به این ترتیب اشتها کنترل می شود و زیاده خوری کم تر پیش می آید.
۳. خوردن چای شیرین کم رنگ، شیر گرم، فرنی و حلیم کم روغن در آغاز افطار مناسب است.
۴. خوردن نان و پنیر و سبزی (ضد عفونی شده) یا نان و پنیر و مغز گردو توصیه می شود.
۵. سبزی را در افطار میل کنید. چرا که خوردن سبزی در سحری ممکن است منجر به تشنگی در طول روز بشود.
۶. از آشامیدن آب فراوان در وسط غذا خودداری کنید. آب در وسط غذا سبب رقیق شدن شیر و گوارشی و اختلال در هضم می شود.
۷. در زمان بین افطار تا سحر، البته با رعایت فاصله با خوردن غذا، آب کافی بیاشامید.
۸. حتماً برای صرف سحری، کمی زودتر از خواب برخیزید تا هم ضمن استفاده از برکات معنوی ساعات سحر و مناجات با خدا، بدون عجله و با آرامش خاطر سحری بخورید. حتی اگر میل به خوردن غذا در سحر ندارید، آب، چای، شیر و مانند اینها را فراموش نکنید.
۹. از خوردن تنقلات فراوان خودداری کنید.
۱۰. حتماً در غذای افطار و به خصوص سحر میوه میل کنید. علاوه بر میوه جات فصل، از خیسانده برگه آلو، زردآلو، انجیر و مانند اینها هم می توان به عنوان میوه استفاده کرد. گوجه فرنگی هم می تواند نقش میوه را داشته باشد.
۱۱. اگر در ماه رمضان دچار یبوست می شوید علاوه بر میوه از خورش های ملین مثل خورش آلو و خورش های سبزی دار بیشتر استفاده کنید.
۱۲. در طول زمان امساک (روزه) از رفتن به حمام داغ، خون دادن و کارهایی که موجب ضعف و بی حالی می شود خودداری کنید.
۱۳. معده خالی در هنگام افطار تحمل غذای سنگین را ندارد، لذا خوردن غذاهای سهل الهضم و تقریباً نرم برای افطار مناسب تر است.
۱۴. اگر تخم مرغ میل می کنید در درجه اول به صورت آب پز سفت و در درجه دوم به صورت نیم پز (به شرط آن که سفیده آن منعقد شده باشد و زرده کمی حالت سفتی به خود گرفته باشد) میل کنید. تخم مرغ نیمرو زیان بخش بوده و همچنین دیر هضم تر از تخم مرغ آب پز است.
۱۵. سالاد (بدون پیاز) مکمل خوبی برای غذاها در ماه مبارک رمضان است.
۱۶. بادمجان، فلفل و سایر ادویه ها گاهی موجب احساس تشنگی در طول روز می شود.
۱۷. آشامیدن آب یخ یا نوشابه خیلی سرد برای معده خالی زیان بخش است.
۱۸. اگر به اقتضای فصل گرما یا فعالیت های بدنی، در طول روزه داری زیاد عرق کردید، نمک از دست رفته توسط عرق را به صورت های مختلف در افطار و سحر جبران کنید.
۱۹. از تغییرات شدید در عادات غذایی و خوردن غذاهای نامانوس یا غذاهایی که برای شما ناراحتی به وجود می آورد لاقلاً در ماه رمضان خودداری کنید.
۲۰. کله پاچه، سیرابی و شیردان موجب تشنگی زیاد می شود. لذا بهتر است میل نکنید ولی اگر مایلید میل کنید به صورت کم آب، کم نمک و آن هم در افطار میل کنید.

منبع: جام جم آنلاین

حدیث نور

امام علی (علیه السلام): «صِيَامُ الْقَلْبِ عَنِ الْفِكْرِ فِي الْأَثَامِ أَفْضَلُ مِنْ صِيَامِ الْبَطْنِ عَنِ الطَّعَامِ؛ روزه دل از اندیشیدن به گناهان، برتر از روزه معده از طعام است.»
غررالحکم و دررالکلم، ص ۱۷۶

قرنم حضور

علامه طباطبایی سه جمله را زیاد تکرار می کردند:

۱. ما از کتاب خدا چه می فهمیم؟
 ۲. ما کاری مهم تر از خودسازی نداریم.
 ۳. اعتبارات دنیا نوعاً وفا نمی کند و اگر وفا بکند تا دم مرگ است. بعد از آن ماییم و ابد ما!
- «ما ابد در پیش داریم، هستیم که هستیم».

لطیفه قرآن

عسل صد در صد طبیعی

کسی «ابوالعینا» را بر سر سفره ای که مردم نیز به پالوده عسل میهمان بودند، دعوت کرد.

ابوالعینا، پس از خوردن مقداری از آن، دید که چندان شیرینی ندارد، گفت:

عُمِلَتْ قَبْلَ اَنْ {...اوحي ربك الى النحل...}؛

این پالوده قبل از آنکه پروردگار تو به زنبور عسل وحی (الهام غریزی) کند، ساخته شده است.

فرعون و نام خدا

پیش از آنکه فرعون ادعای خدایی کند، بر سر در قصرش نام خدا را نقش کرده بود، پس از طغیان فوق العاده اش، و ادعای خدایی کردنش، فراموش کرد آن نقش را پاک کند.

وقتی حضرت موسی (علیه السلام) نفرین کرد و عقوبتش به تأخیر افتاد، از خداوند سببش را جویا شد، ندا رسید، تو گفتار و ادعای فرعون را می بینی و ما نام خودمان را بر سر در قصر، لذا پیش از عقوبت کردنش آن نام مبارک را از سر در قصرش پاک کرد.

لذا خواص عجیبی از این کار فهمیده می شود که این نام مبارک بر سر در منزل موجب رفع عقوبت و نزول برکت است.

به اطلاع کارمندان محترم می رسانیم بعد از عید سعید فطر، مسابقه ای از مجموع این تک نگاره ها که انشاءالله به صورت روزانه هنگام نماز ظهر و عصر توزیع خواهد شد، برگزار و جوایز نفیسی اهداء خواهد شد.

(بنابر این در جمع آوری و مطالعه این تک نگاره ها دقت لازم را داشته باشید.)