



رمضان؛ رسول رحمت یار

عمری است که جبین بر خاک عشقت ساییده‌ام و دریای ماسوی را پشت سر انداخته‌ام. قیل و قال غبار را در راه جام و ساقی به یک‌سوفه کفکده و در حجر رویوت بسان بفته سر پر زانوی مالل نهاده‌ام. آفسون چشم پارچه غوغایی در سرای ما به پاک کرده و کرشمه‌ی محراب ابرویش بنیادهای راه به یاد داده است. عمران در آرزوی اشارتی از خنجر بدگان دوست گذشت و بانگ دلدادگی مان تا فراسوی کائنات رسید. غم هجران را که هیچ کره‌ای بر آن مصور نیست، دوا می‌خیزم می‌صوری درمان نمی‌کند، صبور و سحری، ایس مند و این همه در حال نوبت لیلی آغازین رمضان، آینه‌ای بوده و آفتابان را عشق با یوت حلال این هلال محرابی مهرآین، از جاده طبیعت به درآیند و رخ به رخ می‌آید و نودوشیند.

راز محبت و ذکر حلقه‌ی وارستگی، نام نامی اوست. مهرورزی‌اش با صالحین و صابرین، شهری شورها و دیارهاست. از پگاه آل تا عتقه ابد، میثاق خالصان با جمال و کمال مطلق یار، مستمر است و رهسپاران راه رستگاری، به او عشق می‌ورزند. او مشتاق آنان است. اشتیاق و جذبه‌ی معشوق است که کوشش عاشق و امق را از زندگی مطلق می‌کند. سپیداری را نلیدم که تا رکش بوسه بر عرض عبادت زنده. ارتقاقتش به درازی هستی و عرضش به درمانی تاریخ و شناختش به مقدار جغرافیای محبت باشد. والا سپیدار صیام که نم‌رواش راهی از سلسله‌ی عایق است و کشف حقایق. حکایت آید. میگلران مکیده هجر، با حضور کل انسان در فضیلت صبر و صیام، به دیار نینان ره می‌سازد و همان هنگام که عطشانگی می‌آغازند، نوبت نشاط قرار می‌آید.

یاران رمضان! خنجه‌های باسمنستان محبت را صلا زید که از غم هجر، تنگدل و فرو بسته بناید؛ ایام فریق به سر آمد و طراوت و تبسم، دوستانه جمع رویشگران، رحمت کرد. یار ما عهد دیرین عشق فراموش نمی‌کند. به امید وصل اوست که خوش افشانی و مسامحان زینتد مسلولان کبود. اکنون گناه است که با یاران، سخن از هجر بگویند. ای رقیبان حاسد، تیغ زبان در نیام کام برود و دم فرو بنید که اگر دلبرای دلشنگان، عانیی هم به ما نکند، از آستان نشینی و خاکبوسی سخنانی عشقت دست نمی‌کشیم. ما به فتوی پیر معان به مخواری و رندنی در کرده‌ایم و هشیاری عقل در مستی دل می‌جویم. ما نذر کرده‌ایم روزی که از این دیار غریب به ملای جویید باز می‌گردیم، از راه میخانه سفر آغاز کنیم. هان، ای بی‌خیران!

عشوقی معشوق، ما را بر سفره‌ی اسماک نشاندیده به صمت و صیام و سحر، فرا خواندند. هلال رمضان، محراب عرافان حقیقت جوست و شبان عشایب او چشمه‌ساران ایصال عاشقان، سیمایش در هیچ نامی نگیرد. لا لایب قلب؛ «القلب حرم الله فلا تسکن فی حرم الله غیره» سلام بر تو ای ماه مهربان! رمضان! باز آمدی به یزم یاده نوزان شنکیا که دل‌ارام عاشقان شوی. باز آمدی که دل بری و جان یابوری و نسیم صبح صفا در گیسوی مهربان بیگنی. چه مهربان یار و چه نیکو آیین و چه زیاندم منی ای اهل غمزه و اغماض، ای ماه بی‌مال اندیم بدنی بوم و ندیده انگاشتی و باز به سراغم آمدی! دویاره‌مرا به مهمانی ملکوت می‌خوانی و شرم، زبان اجابتی بسته است و بعض حسرت از گذشته‌ی خوشی، راه راهی از نای بی‌نویایم می‌کود. جفا کردم، از تو وفا ندیم. دیده به رویت بستم و ابواب غفر به رویم گشودی و عاشقانه سفیر رحمت دل‌نارمان شدی. اشک الهیه و طلوسه‌ی دل و التهاب نگاه بینی و بیخشیای و سلام صمیم مرا دویاره بنیز و نامه‌ی ضیافت از من دریغ ملارا!

تو رسول نگار و عشوقی وصل و کرشمه‌ی احسان حبیب من و بشارت عنایت اوی. ای ماه دلاری صائمان، رمضان! به سراچهای قلب غریب خوش آمدی! سحرت را دوست دارم و شایگه‌ت سطر نایش مولا دارد. عطش تو عبادت‌ورایی است و صیام، میثاق ما با قیام یاران نینواست.

غروب تو، طلوع فرحت ایمانیان است و خروستدی دوست؛ و طلوعت غروب عرفیت و فریم در افق انفس روزه‌دار.

سپاس بی‌حصر و ثنائی لا احصا. نثار خالق ماه صیام که توفیقمان عطا کرد تا دویاره به مهمانی عظیم رمضان راه یابیم و در خنکای نسیم و حی، نچرجه‌ی دل‌بگشاییم به کام نشنه‌ی خوشی با طعم گوارای (اسماک) خوشگوارای دهمی.

خدایا! انجاس جلوس در یزم خالصان آستان قدسی خوش در لیل القدر و یوم القدر را نیز عظیمان فرما!

دستور العمل مهم پیامبر اعظم (ص) به روزه‌داران

در آخرین روزهای ماه شعبان رسول گرامی اسلام (ص) ضمن ایراد خطبه‌ای برای مردم - که خطبه شعبانیه موسوم است - به بیان فضایل و اهمیت ماه مبارک رمضان پرداختند و وظایف یک مسلمان واقعی و مؤمن حقیقی را برای تمام نسل‌ها در طول تاریخ تشریح کردند.

بدون تردید مجموعه این توصیه‌ها به عنوان مشعلی روشن برای همه کسانی است که قصد دارند با شست و شوی جان و روح خویش در جاری زلال ماه مبارک رمضان، لیاقت قرب به درگاه ذات باری تعالی یابند و در ریف مهمانان حقیقی ضیافت‌الله قرار گیرند. ترجمه این خطبه‌ی از نظر خوانندگان عزیز می‌گذرد.

ای مردم! ماه خدا با برکت و رحمت و آموزش به سوی شما روی کرده است. ماهی که نزد خدا، بهترین ماه‌هاست و روزهایش بهترین روزها و شب‌هایش بهترین شب‌ها و ساعت‌هایش بهترین ساعت‌هاست. ماهی که در آن شما را به مهمانی خدا دعوت کرده‌اند و شما در آن اهل کرامت خدا شده‌اید. نفس‌های شما در آن ثواب تسبیح و ذکر خدا دارد و خواب شما ثواب عبادت، اعمال شما در آن پذیرفته است و دعاها‌ی شما مستجاب، پس، در پروردگار خویش با نیت‌های راستین و تلاوت‌های پاک، بخوابید که توفیق روزه این ماه و ذرات قرآن در آن را به شما عایت فرماید.

شفی و بدبخت، آن کسی است که در این ماه بزرگ، از آموزش خدا بی‌بهره شود. در این ماه با گرسنگی و تشنگی، گرسنگی و تشنگی روز قیامت را پدید آید. به یقین در درماتنگ کتک و تصدیق کنید. به پیران و کهنسالان احترام و ارجمت ندهید. به کودکانان ملامت و مهربانی کنید. با خویشروانان رفت و آمد و داشته‌باشید.



زبان خود را از گفتار ناشایست نگاه دارید. بدگان خود را در روز قیامت آنها را آتش دوزخ و گوش‌های خود را از شنیدن آنچه نادرست است، بازدارید. با یتیمان مردم مهربانی کنید تا بعد از شما با یتیمان شما مهربانی کنند. از گناهان خرد به سوی خدا توبه و بازگشت کنید. در اوقات نماز، دست‌های خود را به دعا بردارید، زیرا که وقت نماز بهترین ساعت‌هاست و در این اوقات، حق تعالی با رحمت، به بندگانش می‌نگرد و اگر با او مناجات کنید، بساختن دهد و چنانچه او را نداء کند لیکشان گوید و اگر از او بخوانند عطا کند و چون او را بخوانند ستم‌پشیمان گرداند.

ای مردم! جان‌هایتان در گرو اعمال شماست. پس با طلب آموزش از خدا، آنها را از گرو، خارج کنید. پشت شما از بار گناهان سنگین است، پس با طول دادن سجده‌ها، آنها را سبک گردانید و بدانید که حق تعالی به عزت خود سوگند یاد کرده است که هر که اخلاق خود را در این ماه نیکو کند، از

صراط، آسان بگذرد، آن روز که قدم‌ها، بر آن بلغزد.

هر که در این ماه کارهای غلامان و مستخدمان خود را سبک گرداند، خدا در قیامت حساب او را آسان کند. هر که در این ماه از آزار رساندن به مردم خودداری کند، حق تعالی، روز قیامت، خشم خود را از او باز دارد. هر که در این ماه بنیم بی‌په‌ری را گرامی دارد، خدا او را در قیامت عزیز گرداند. هر که در این ماه صله رحم کند و با خویشان رابطه برقرار کند، خدا او را در قیامت به رحمت خود واصل گرداند و هر که در این ماه راه‌پیش را با خویشان خود قطع کند، خداوند در قیامت رحمت خود را از او دریغ نماید.

هر که در این ماه نماز مستحبی نیا دارد، خداوند او را از آتش جهنم برهاند و کسی که نماز واجبی بجا آورد، خداوند ثواب هفتاد نماز واجب در ماه‌های دیگر را به او عطا کند. هر که در این ماه سیار بر من صلوات فرستد، خداوند کفه سبک اعمال او را سنگین گرداند. کسی که در این ماه یک آیه از قرآن تلاوت کند، ثواب کسی او دارد که در ماه‌های دیگر قرآن را بختم کرده باشد. هر که در این ماه هزار مرتبه صلوات فرستد، خداوند کفه سبک اعمال او را سنگین گرداند و کسی که در این ماه یک آیه از قرآن تلاوت کند ثواب کسی او دارد که در ماه‌های دیگر قرآن را ختم کرده باشد. هر که در این ماه صد مرتبه صلوات فرستد، خداوند کفه سبک اعمال او را سنگین گرداند. هر که در این ماه صد مرتبه صلوات فرستد، خداوند کفه سبک اعمال او را سنگین گرداند. هر که در این ماه صد مرتبه صلوات فرستد، خداوند کفه سبک اعمال او را سنگین گرداند.

اطلاع رسانی

روزهداری و سلامت



زودیک شدن به ماه رمضان آگاهی از اصول تغذیه صحیح به منظور حفظ سلامت در این ماه ضروری است. طی روزه‌داری برنامه غذایی به دو وعده محدود می‌شود علاوه بر اینکه در ساعات مشخصی بین این دو وعده بدن هیچ غذائی دیگری را دریافت نمی‌کند بنابراین روزه‌داران باید از تغذیه سالمی برخوردار باشند و بدن خود را با شرایط جدید تطبیق دهند و گونه‌های که لطمه‌ای به سلامتشان وارد نشود.

بظور کلی غذاهای مورد مصرف در ماه رمضان باید انرژی مورد نیاز بدن را تأمین کنند و این ویژگی عمدتاً در مورد سحری قابل توجه است.

سحری: از آنجا که پس از این وعده ساعات روزهداری آغاز می‌شود و بدن انرژی دیگری دریافت نمی‌کند بهتر است از غذاهای دیر هضم استفاده شود که هضم آنها طی ۸ ساعت انجام می‌گیرد.

بهترین مواد غذایی برای سحری مواد حاوی قندهای مرکب، بویژه میوه‌های قیصر دار شامل میوه و سبزیجات، غلات و حبوبات هستند.

موادی مثل خرما که منبع غنی از قند، فیبر، کربوهیدرات، پتاسیم و منیزیم است و بادام که سرشار از پروتئین و فیبر و در عین حال کم چرب است بسیار مفیدند.

از غذاهای سرخ کرده، پرچرب و شیرین پرهیز کنید.

پیش از سحری و مابین آن زیاد آب نوشید.

دوبویه‌جات و غذاهایی مانند سیرابی، کله پاپچه نیز توصیه نمی‌شود.

گرچه با خوردن سحری خود برای چند ساعت گرسنگی آماده می‌شوید اما از پرخوری پرهیز کنید.

زیاد چای نوشید، چای با افزایش افراز، نمک‌های معدنی مفیدی را که طی روزه بدن به آنها نیاز دارد، این مواد را از بدن دفع می‌کند.

افطار را با خرما، کمی شیر یا آب تقریباً شروع کنید.

از نوشیدنی‌های سرد اجتناب کنید.

سوپ گرم و سبک انتخاب مناسبی برای افطار است.

مواد غذایی پرچرب یا خیلی شیرین نیز بهتر است کمتر مصرف شوند.

در فاصله بین افطار و سحر آب میوه نوشید تا به این ترتیب سطح مایعات بدنتان تنظیم شود.

کسانی که مسئولیت تهیه افطار را بر عهده دارند موظفند از مواد غذایی تازه، سالم و مفید استفاده کنند و در ضمن بهداشت ظرفها و مواد را کاملاً رعایت نمایند.

یکی از این مواد سبزیجات و سالاد سرو شده برای افطار یا شام هستند که باید کاملاً شسته شده و ضد عفونی شوند.

احتمال اینکه در مکان‌های ذکر شده شستشوی سبزی و میوه به خوبی صورت نپذیرد زیاد است بنابراین روزه‌داران عزیز دقت کنند حتی الامکان از مصرف این مواد در خارج از منزل پرهیزند.

در مورد تهیه سحری و افطار در منزل نیز این نکات باید به دقت رعایت شود.

نکته دیگر بهداشت فردی است که همه موظفند به منظور حفظ سلامت بدن از اصول آن پیروی کنند.

توصیه می‌شود افراد روزه‌دار بعد از سحری و قبل از افطار دهان خود را بشویند. با رعایت بهداشت فردی و اجتماعی و عمل به توصیه‌های تغذیه‌ای به استقبال این ماه گر اقتدر بروید و علاوه بر پاکسازی روحی و اخلاقی، جسم خود را نیز در وضعیت متعادل قرار دهید.

اروج دوتانلارا خطاب

اروج دوتان انسالارا سلامیم وار سلامیم پزشکی بی بحث لردن او اولنلارا باییم هر ایل بایرام کولنرینده خاتمه تکان ایله روق اوج اوج ایله معده لرده بیر انقلاب ایله روق حسولدرن بیر بیور آجلار دردن بیر روق بولساق آجین دردن مگر بیر اولنلار کوله روق دهاا سبکلا چکنلره فرصت اولاترک الله چاق انسالار اریخلیب کمرلین برک الله حسولدرن بیر آریسی بودور قوناق گنده روق بیرعه دن مدت سورا صله رحیم الله روق اروج دوتماق تک بودر دیگر آغیز گوزون یوسمان سفر باشدا افطار ایچون بی زبونی بوراسان اروج بودور پاک الله سن اور کولرده نیتی خلوص نیت الله سن معللرین یونتی نفسوری پاک ایلسن لیشیندا و ریشده لازمه بودور اینان دوز اولسان ایشده دیلمسب اولکسلره دوتسون مرض حالیه معده لری یاره اولوب دوتسون مرض خاتیه اولدرکی واجب اولوب سالم اروج دوتماقا فریضه لره واجب اولوب بوشاشدن گوز اولتماقا کیچیک اولشاق قورجا جانسین مرض لرین هاسسی ضعیفله نرقانسیز لاتار دوتسا اروج جانسیسی لازم بودور نیمه سینلر بونلار علامه عادل ایدر حرکت گوستر مه سین تاکه بولسون هابیدا نزول اولوب قرآنمیزن اروجلوقون آیندا ممکن ذکر دهاا گلسنین نیزوزونه تاینیدا شیر خدا اول امام محراب ایچره یوانیدی قلیج دین زمانیدا نیز باشینه دولاندی هوشی ایستیر اولهاندان قبول اولسون اوجلار آغلاسنیلار اوجلار دین نلره بولنلار

بیر سنجلیشیم اثر صمد هوشی راد

عاشورا

عزم راسخ از برای حفظ دین در ندای یا حسین گویان عاشورا ببین معنی مردانگی، یدنداری و دل دادگی در حسین آن قافله سالار عاشورا ببین معنی حجب و حیا را در دل زینب بجوی و آن همه عشق و وفا در روز عاشورا ببین شته لب، دیدارها در روز عاشورا ببین کشتن ۷۲ بار حسین، بر تربت پاک خدا کشتن اول علی اصغر و تیر رها در روز عاشورا ببین واژه ایثار و عشق و کشتن مردان دین جمله آنکه کشتن آل و دل روز عاشورا ببین



عارف بهروز حوزة مفیدیت واحد حرمت

