



ای منا ای سرزمین اهل دل
ای ز اشک انبیا خاک تو گل
ای منا ای وادی افروخته
ای ز آه خسته دلها سوخته
در کجای دامت ای خاک پاک
مصطفی صورت نهاده روی خاک
در کجا ای خاک خیزد از زمین
بانگ لبیک امیرالمومنین
در کجای دامت از هر دو عین
بوده جاری در دعا اشک حسین
جایگاه قبله دلها کجاست
خیمه گاه مهدی زهرا کجاست
دوست دارم رو در آن صحرا کنم
گفت و گو با یوسف زهرا کنم

حدیث ماه

از حضرت امام صادق (ع) ثَلَاثٌ مِّنْ كُنِّ فِيهِ كَانَ سَيِّدًا: كَظْمُ الْغَيْظِ وَالْعَفْوُ عَنِ الْمَسِيئَةِ وَالصَّلَاةُ بِالتَّفْسِيهِ وَالْمَالِ؛
سه چیز است که در هر که باشد آقا و سرور است: خشم فرو خوردن ، گذشت از بدکردار ، کمک و صله رحم با جان و مال.

ختم 20 هزار صلوات جهت شادی روح شهدا، درگذشتگان و سلامتی متولدين

این ماه سهم خانواده شما هزار صلوات

تعداد صلواتهای فرستاده شده تا این زمان: ۴۶۰۰۰۰ صلوات

گردهمایی

جلسه سالبانه قرض الحسنه و ششمین سالگرد مرحومه فاطمه نریمانی

در تاریخ 1394/07/9 پنج شنبه بعد از نماز مغرب عشاء

در منزل شهید محمد رضا نریمانی بر گزار می گردد.

ماه ذی الحجه

مهمترین رویدادهای این ماه عبارتند از :

اول ماه ذی الحجه: روز ولادت حضرت ابراهیم خلیل(ع)، پیامبر بت شکن و بناکننده خانه کعبه است، روز ازدواج امیر مؤمنان علی(ع) و حضرت صدیقه کبری فاطمه زهرا(ع)

روز هفتم ماه ذی الحجه: شهادت امام محمد باقر(ع)

روز نهم ذی الحجه: روز عرفه، همچنین این روز مصادف است با سال روز شهادت حضرت مسلم بن عقیل(ع)

روز دهم ماه ذی الحجه: روز عید بزرگ قربان است

روز پانزدهم ماه ذی الحجه: در چنین روزی میلاد مسعود حضرت امام علی النقی(ع)

روز هیجدهم ماه ذی الحجه: روز عید سعید غدیر

روز بیست و چهارم ماه ذی الحجه: روز «مباهله» است، همچنین در این روز حضرت امیرالمؤمنین علی(علیه السلام) در حال رکوع انگشت خود را به سائل داد

روز بیست و پنجم ماه ذی الحجه: روز نزول سوره «هل أتی» است.

روز عرفه

عرفات

سرزمینی است که در آن گناه نشده و آنجا معبد تمام انبیا، اولیا، اوصیا، متقین و اصفیا بوده است. بیابانی صاف و هموار که تقریباً در ۲۴ کیلومتری (چهار فرسخی) شمال مکه و در دامنه کوهی به نام (جبل الرحمه) قرار گرفته است .

تاریخچه ی عرفات

عرفات مکانی است که حضرت آدم علیه السلام اعتراف به گناه و تقصیر خود کرد و مورد مغفرت خداوند قرار گرفت. به همین جهت عرفات نامیده شد . تمام انبیا و پیامبران در این مکان مشمول عنایت حق تعالی شده و اظهار بندگی نموده اند و همچنین امام حسین علیه السلام در حالیکه با جمعی از بستگان و یارانش به این مکان رسیدند، به درگاه خداوند تضرع و زاری نمودند و از جمله دعاهای مشهور این روز دعای حضرت سید الشهداء علیه السلام امام

حسین علیه السلام است. بشر و بشیر پسران غالب اسدی روایت کرده‌اند که روز عرفه در عرفات در خدمت آن حضرت بودیم، پس از خیمه بیرون آمدند با گروهی از اهل بیت و فرزندان و شیعیان با نهایت تذلل و خشوع رو به سوی کعبه دعای عرفه را زمزمه فرمودند.

عرفه

روز نهم ذیحجه که «الحج عرفه» ساعتی است که اگر حاجی در آن ساعات آن مکان را درک نکند، حج او تمام نیست و باید سال دیگر قضای آن را به جا آورد .

آداب روز عرفه

کاروان عظیم حج بعد از ظهر از مکه مکرمه حرکت کرده در حالیکه سرها برهنه و تن‌ها از لباس‌هایی معمولی و همیشگی عاری گشته است و هر یک دو قطعه پارچه سفید پوشیده با نظمی متین و برنامه‌ای الهام بخش و آهنگی شورانگیز از نغمه آسمانی «لَبَّيْكَ اللَّهُمَّ لَبَّيْكَ لَبَّيْكَ لا شَرِيكَ لَكَ لَبَّيْكَ انَّ الْحَمْدَ وَ التَّعْمَةَ لَكَ وَالْمَلِكُ لا شَرِيكَ لَكَ لَبَّيْكَ» که این ذکر آسمانی، تمام شهر مکه را فرا گرفته و حرکت می‌کنند و مقارن زوال ظهر روز نهم همه در صحرائ عرفات جمع می‌شوند .

فضیلت روز عرفه

روایت است که امام سجاد علیه السلام در روز عرفه صدای سائلی را شنید که از مردم سؤال می کرد، حضرت به او فرمود: «وای بر تو! آیا در مثل چنین روزی از غیر خدا سؤال می‌کنی و حال آنکه در این روز برای بچه‌هایی که در شکم مادرانند، امید سعادت و خوشبختی می‌رود .

فضیلت شب عرفه

درباره شب عرفه روایت شده است که دعای خیر در آن مستجاب و کسی که در آن به فرمانبرداری خداوند مشغول باشد، پاداش صدو هفتاد سال عبادت را خدای متعال به او عطا فرماید . زیارت امام حسین علیه السلام در این شب مستحب است. در روز عرفه رفتن به عرفات و یا کربلا، بهترین مکانها برای استجاب دعا می‌باشد. اهمیت دعا در این روز به اندازه‌ای است که روزه این روز را برای کسی که روزه باعث ضعف او هنگام دعا شود، ممنوع کرده‌اند. پاداش زیارت امام حسین علیه السلام در روز عرفه به اندازه‌ای است که از امام‌صادق علیه السلام روایت شده: «خداوند متعال قبل از اهل عرفات برای زائرین قبر حسینی جلوه کرده، نیازهای آنان را برآورده، گناهانشان را بخشیده و آنان را به خواسته‌هایشان می‌رساند و آنگاه نزد اهل عرفات آمده و با آنان نیز ایگوته رفتار می‌کند . حجاج شامگاه روز عرفه و شب دهم ذی الحجه، پس از ادای فریضه مغرب کوچ می‌کنند. «فاذا افطتم من عرفات فاذكروا الله عند المشعر الحرام؛» پس هنگامی که از عرفات بازگشتید، در مشعر الحرام به ذکر خدا بپردازید.

اعمال شب وروز عرفه

از لیالی متبرکه و شب مناجات با قاضی الحاجات، شب عرفه است. کسی که آن شب را با عبادت به سر آورد، اجر صد و هفتاد سال عبادت داشته و شب زیارتی امام حسین علیه السلام است که مقابل هزار حج و هزار عمره و هزار جهاد می باشد. و اگر کسی توفیق یابد که در این روز در تحت قبه مقدسه آن حضرت باشد، ثوابش کمتر از کسی که در عرفات باشد، نخواهد بود.

تبلت چه بلایی سر کودکان می آورد؟

دلیل سکوت کودکان هیچ یک از این مسائل نیست. آن‌ها به اقتضای شرایط سنی‌شان باید کمی سر و صدا و تحرک داشته باشند. اما واقعا چرا ساکت یکجا نشسته‌اند؟ وسایل الکترونیکی از جمله گوشی و تبلت که امروزه دیگر دست هر بچه‌ای هست.

درست است که این وسایل می‌توانند در امر سرگرمی و آموزش به کار بیایند، اما باید به جنبه‌های دیگر آن نیز نگاه کرد. اگر والدین بیش از حد به کودکان خود اجازه کار کردن با گوشی و تبلت را بدهند، آن‌ها از دنیای واقعی فاصله خواهند گرفت.

خیره شدن به صفحه نمایشگر

خود نمایشگر شاید مسئله اساسی نباشد. زیرا پیش از گوشی و تبلت، کودکان به تلویزیون عادت می‌کنند. بنابراین نمایشگر گوشی و تبلت چیز عجیبی نیست. مشکل زمان استفاده از آن است. انجمن متخصصین اطفال آمریکا می‌گوید که کودکان پیش از دو سالگی نباید از به هیچ نمایشگری نگاه کنند. اما تقریباً ۲۲ درصد کودکان تا قبل از دو سالگی به طور منظم تلویزیون نگاه می‌کنند. زمان مشاهده تلویزیون نیز به تدریج بیشتر می‌شود.

برای دیدن تاثیر این رویه مخرب نیازی نیست جای دوری بروید؛ کافی است نوجوانان امروزی را نگاه کنید! نوجوانان امروزی نمی‌توانند روابط خوبی را در دنیای واقعی به وجود آورند. آن‌ها به جای اینکه به صورت حضوری با دوستانشان حرف بزنند، در حال صحبت با گوشی شخصی خود هستند که در اغلب موارد غیرضروری است.

آمار بالای تولید

امروزه تقریباً در تمام خانه‌ها می‌توان تلویزیون، گوشی، تبلت، لپ‌تاپ و یا ترکیبی از آن‌ها را مشاهده کرد. بنابراین کودک به راحتی می‌تواند بین گزینه‌های فراوان موجود یکی را انتخاب کند، زیرا هر طرف که سرش را می‌چرخاند می‌تواند یک وسیله الکترونیکی دارای نمایشگر را ببیند. کارخانه‌های تولیدکننده نیز کار را برای کودکان راحت‌تر کرده‌اند. آن‌ها برای کسب سود بیشتر دستگاه‌های متناسب با علاقه‌ی کودکان را تولید کرده‌اند. مضرات تبلت، مضرات تبلت برای بچه‌ها آموزش الکترونیکی و بازی‌ها اصلا برای کودکان در سنین پایین مناسب نیست چه بلایی سر کودکان می‌آید؟

بهرتر است دیگر حاشیه نرویم. آموزش الکترونیکی و بازی‌ها اصلا برای کودکان در سنین پایین مناسب نیست. در واقع می‌توان گفت که کودکان هنگام کار با وسایل الکترونیکی هیچ چیزی نمی‌آموزند. آن‌ها در عوض با بازی کردن و خواندن و شنیدن مطالب، چیزهای بیشتری می‌آموزند. کودکان باید در سنین پایین اجتماعی شوند و آن‌ها این کار را با تقلید از رفتار والدین خود انجام می‌دهند. اما اگر قرار باشد که مدام به گوشی و تبلت خیره شوند، دیگر زمانی برای یادگیری باقی نمی‌ماند.

علاوه بر این موارد به مهره‌های گردن، توانایی کلامی، شور و شوق اجتماعی، میزان تمرکز و روابط عاطفی کودکان آسیب وارد می‌شود. اوتیسم نیز یکی دیگر از عواقب احتمالی استفاده بیش از حد وسایل الکترونیکی است. بنابراین، اگر دفعه بعد خواستید برای ساکت کردن کودک، به او گوشی یا تبلت بدهید حتماً به عواقب آن فکر کنید؛ شاید نیاز باشد در تصمیم خود تجدیدنظر کنید

هر روز هندوانه بخورید

هندوانه این میوه‌ی سرخ آبدار کم کالری، منبع طبیعی از بهترین آنتی‌اکسیدان‌ها بوده که طبیعت فراهم کرده است .

هندوانه حاوی ویتامین‌ها و ترکیبات معدنی و اکسیدان‌هایی مثل ویتامین C و A که از ما در برابر بیماری‌ها محافظت می‌کنند. با مصرف هندوانه خطر کم آب شدن بدن نیز کاهش می‌یابد، گوشت این میوه قرمز، صورتی، سفید یا زرد رنگ است. بدون شک شما هم قرمز را بیشتر می‌پسندید. فواید هندوانه برای سلامتی بسیار زیاد است حتماً بخوانید تا بگوئیم در خواص هندوانه و زیر پوست هندوانه چه خبر است !

هندوانه و ویتامین‌هایش

میزان مواد معدنی این میوه‌ی آبدار خیلی زیاد نیست اما با این حال حاوی پتاسیم، منیزیم، کلسیم، فسفر و همچنین آهن، روی، مس و منگنز می‌باشد. هندوانه برای کلیه‌ها مفید است و باعث تمیزی و سم‌زدایی آن‌ها می‌شود و میزان ادرار را بالا می‌برد. میزان بالای فیبر موجود در این میوه برای افرادی که روده‌های حساسی دارند و همچنین برای بچه‌ها بسیار مفید است. هندوانه همچنین حاوی میزان زیادی آنتی‌اکسیدان مانند لیکوپن و بتاکاروتن می‌باشد .

همچنین ماده ای به نام سیترولین که در هندوانه به فراوانی یافت می‌شود، مسئول کاهش کلسترول، فشار خون، وزن و جلوگیری از تشکیل پلاک سرخرگی می‌باشد. در واقع مصرف این میوه موجب کاهش آترواسکلروز (تصلب شرایین) می‌گردد .

هندوانه از طریق کنترل وزن، سلامت قلب را بهبود می‌بخشد. همیشه سیب به عنوان مشهورترین میوه در تامین سلامت بدن معرفی شده است، اما تحقیقات جدید نشان می‌دهند که هندوانه نقش بسیار موثری در سلامت قلب و عروق ایفا می‌کند .

هندوانه ضد عفونی کننده بدن و پاک‌کننده روده‌ها می‌باشد. و نیز هندوانه برای افرادی که ناراحتی کلیه و ناراحتی‌های ادراری دارند بسیار مناسب است. این میوه برای ورم مثانه نیز بسیار مفید است. و همچنین هندوانه برای گرفتگی کیسه صفرا مفید است .

هندوانه صدمات ناشی از استرس، استعمال دخانیات، سموم محیطی و داروها را کاهش می‌دهد زیرا دارای مقدار زیادی ویتامین A ، ویتامین C ، بتاکاروتن و لیکوپن می‌باشد. همچنین اشخاصی که به وسواس مبتلا هستند، چنانچه روزانه مقداری آب پوست هندوانه را که با عمل طبیعی تهیه شده است بخورند ، حالت وسواس آنها برطرف خواهد شد .

پلو را با کلم قرمز سه رنگ کنید

کلم بنفش را خورد کنید نمک بزنید بعد با کف دست بمالید آبی که از آن خارج می‌شود بنفش خوش رنگیست و می‌توان از آن برای تزیین پلو استفاده کرد و همچنین می‌توان مقداری از آن را با آبلیمو قاطی کنید قرمز می‌شود و اگر بیکینگ پودر بزنید آبی می‌شود . کلم بنفش را خورد کنید نمک بزنید بعد با کف دست بمالید آبی که از آن خارج می‌شود، بنفش خوش رنگیست و می‌توان از آن برای تزیین پلو استفاده کرد و همچنین می‌توان مقداری از آن را با آبلیمو قاطی کنید قرمز می‌شود و اگر بیکینگ پودر بزنید آبی می‌شود .

گفتنی است، این تغییر رنگ امری طبیعی بوده و جای نگرانی ندارد

این تغییرات رنگ ناشی از رنگدانه آنتوسیانین موجود در کلم قرمز است که با افزودن آبلیمو چون محیط اسیدی می‌شود رنگ بنفش به سمت قرمز شدن تمایل پیدا میکند و نشاسته موجود در پکینگ پودر نیز محیط را قلیایی کرده و موجب پدید آمدن رنگ آبی می‌شود . این خاصیت طبیعی آنتوسیانین است و در میوه‌هایی که دارای آنتوسیانین هستند مثل انگور سیاه و انگور قرمز و توت‌ها نیز بسته به PH میوه رنگ ناشی از آنتوسیانین‌ها از بنفش سیر تا بنفش مایل به قرمز دیده میشود . در واقع آنتوسیانین‌ها که زیر گروهی از فلاونوئیدها می‌باشند، مسئول ایجاد رنگ‌های قرمز، بنفش و آبی در بسیاری از گل‌ها، میوه‌ها و سبزیجات هستند. میوه‌هایی مثل انار و کلم قرمز و آلبالو و توت‌ها نمونه‌هایی از منابع غنی از آنتوسیانین در طبیعت هستند. آنتوسیانین‌ها ب ه دلیل اثرات مفید در سلامتی، به خصوص به دلیل داشتن فعالیت‌های آنتی‌اکسیدانی، ضد سرطانی، ضد التهابی و قابل ملاحظه‌اند. تراکم و پایداری رنگیزه‌های آنتوسیانین به فاکتورهای متعددی بستگی دارد، از جمله: ساختار و غلظت رنگیزه‌ها، pH، دما، نور، شدت و کیفیت حضور سایر رنگیزه‌ها، یونهای فلزی، آنزیم‌ها، اکسیژن، پراکسید هیدروژن، آسکوربیک اسید، دی‌اکسید گوگرد، قندها و غیره.

تغییر سامانه پیامکی

به استحضار کلیه اعضا می‌رساند سامانه پیامکی جدید قرض الحسنه به شماره

۵۰۰۰۲۱۹۹۱۰۰۱۰۰

راه اندازی شده و سامانه قبلی از ۳۰ مرادد به بعد قطع می‌گردد

هوش سرگرمی (۱۷)

کدام سوره به «قلب قرآن» معروف است؟

(ارسال جواب به شماره ۵۰۰۰۲۱۹۹۱۰۰۱۰۰ آخرین فرصت ۱۳۹۳/۰۷/۱۰)

ضمن تشکر از شرکت کنندگان، جواب سوال شماره (۱۶): آیه ۳ سوره مائده

خانمها: ایران، هاجر نریمانی

ضمن تشکر از شما همراه گرامی:

لطفاً پیشنهادات و انتقادات خود را جهت بهبود بولتن با ما در میان بگذارید، همچنین شما می‌توانید مقالات و مطالب خود را از طریق پیامک، سایت و یا ایمیل صندوق برای ما ارسال نمایید تا با نام خودتان در بولتن چاپ گردد.