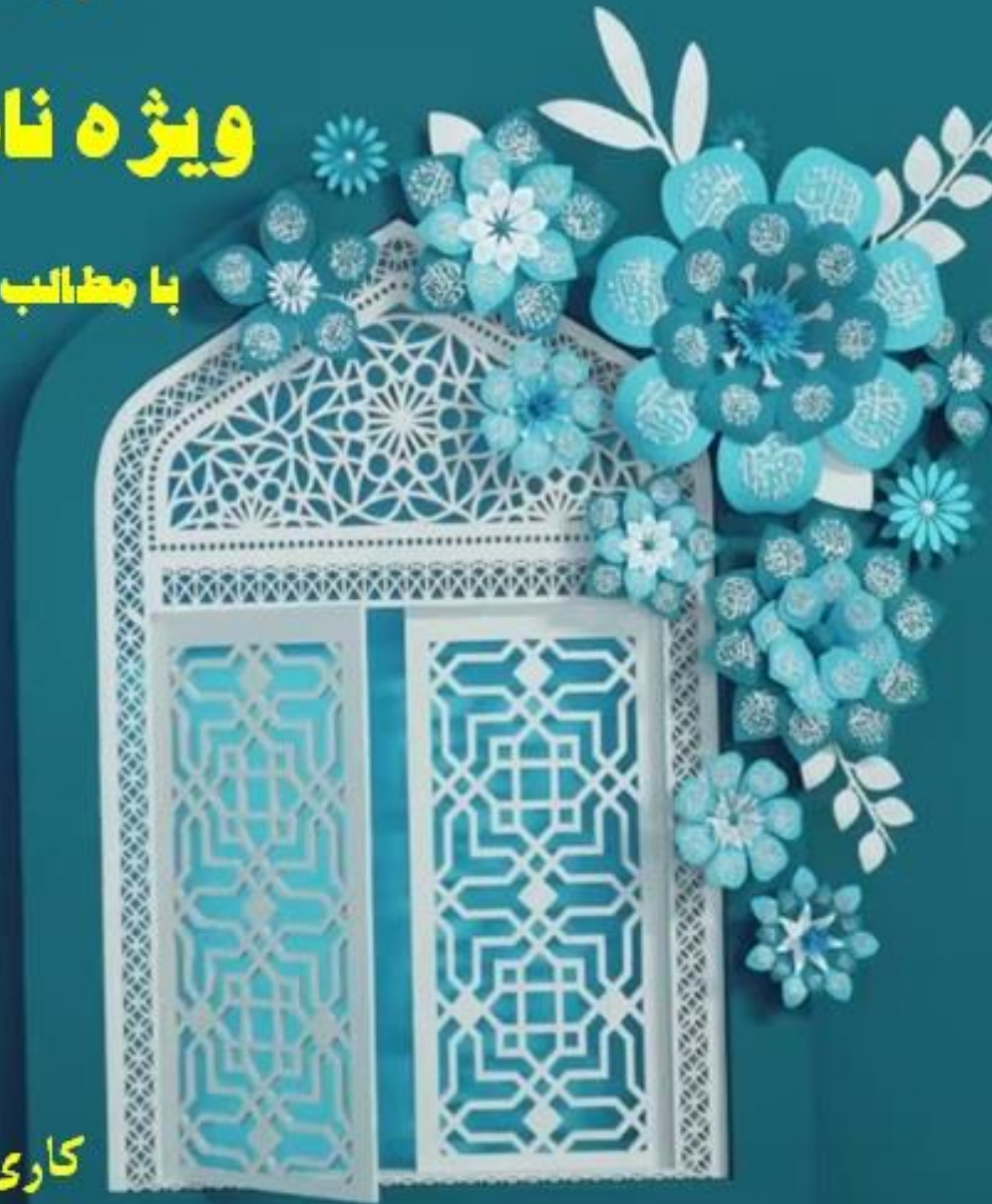


پیک «قرار دل ها»

ویژه نامه ماه مبارک رمضان

با مطالب جذاب و خواندنی همراه با مسابقات متنوع دانش آموزی



کاری از واحد پرورشی و فناوری دبستان امام حسین (ع) ۲ سبزوار

به هواپیما ماه مبارک رمضان خوش آمدید

شماره پرواز ۱۴۴۳ هجری

آغاز پرواز ۱۴ فروردین

مدت زمان پرواز ۳۰ روز به مقصد مغفرت و رضایت خداست.

و در طول روز ۱۵ تا ۱۶ ساعت پرواز خواهیم کرد.

در طول پرواز گناه کردن با هر وسیله ای ممنوع میباشد.

از مسافری محترم خواهشمندیم که مرند ایمان و پرهیزگاری خود را در طول پرواز بسته نگه دارند.

خلبان پرواز قرآن کریم

همه فرشتگان سفر خوشی را برای شما آرزو مند هستند.

با آروزی موفقیت شما مسافران عزیز همراه با صبر و تقوی تا این شالاه به سلامت به مقصد که همان رضایت

خداوند باشد برسیم.

ماه رمضان مبارک



مقدمه ای برای گفت و گو با خدا

این روزها . آدم ها سرشان شلوغ است . بعضی ها حوصله ی خدا را ندارند . حال او را نمی پرسند .
برایش نامه نمی نویسند . اما تو این کار را بکن . تو حالش را بپرس ساعت هایت را با او قسمت کن . نایب هایت
را هم...

اما خدایا تو همیشه گفته ای که بی نیازی . بی نیاز بی نیاز . اما همه کسی و همه چیز به تو احتیاج دارند و اگر
یک لحظه فقط یک لحظه از مهربانی ات دست بکشی . دنیا تمام می شود . اصلا همه چیز نیست و نابود می شود .

تو بارها گفته ای این زندگی بیهوده نیست . هدفی وجود دارد . هدفی بزرگ و قیمتی . هدفی که عبادت وسیله
ای برای رسیدن به آن است . وسیله ای برای پیدا کردن راه . اما ته ته همه ی عبادت ها . فهمیدن توست . می
دانم که تو از عبادت های تو خالی خوشت نمی آید . عبادتی که ما را به تو نرساند عبادت نیست...

نماز نردبان است . روزه هم همینطور... خدایا تو خودت آدم ها را به کارهای خوب دعوت کرده ای . کارهای
خوبی که راه رسیدن به تو را آسان می کند . اما هستند آدم هایی که کارهای خوب انجام می دهند اما نه برای
تو... بعضی ها برای برنده شدن در میدان مسابقه ی زندگی تقلب می کنند . جرزنی می کنند و هزار جور کلک
می زنند . آن ها خیال می کنند که می توانند تو را گول بزنند . آن ها نمازهایشان را برای دیگران می خوانند و
روزه هایشان را هم برای دیگران می گیرند . امروز که آیه ی ۱۴۲ سوره نساء را خواندم کلی در دلم خندیدم .
آنها خبر ندارند که تو از همه چیز باخبری...



مادر بزرگم همیشه می گفت، لازم نیست وقتی کار خوبی می کنی داد بزنی. لازم نیست عالم و آدم را خبر دار کنی... می گفت، " کار خوب مثل بوی گل است. خودش منتشر می شود." حتما مادر بزرگ این حرف ها را در قرآن دیده است. (بقره ۲۶۴)

اما خدایا می دانم هیچ دانه ای یک شبه درخت نمی شود و هیچ درختی یک شبه میوه نمی دهد. ما آدم ها کم حوصله ایم و پر شتاب (اسراء ۱۱۱). تو خودت آدم ها را به مسابقه دعوت کرده ای البته مسابقه خوبی ها و فرموده ای ، فاستبقوا الخیرات. بقره (۱۴۸)

آدم های خوب همه با هم مسابقه می دهند و توی کارهای خوب از هم جلو می زنند و کسی که بیشتر خوبی کند . بیشتر به خدا نزدیک می شود. چه مسابقه ی قشنگی است دویدن برای نزدیک تر شدن به تو...

پروردگار مهربانم، حالا که در آستانه ماه خوبی ها ماه مبارک رمضان هستیم از تو می خواهم کمک کنی تا تو را بهتر بشناسم و به تو نزدیک تر شوم.

ما به میهمانی آمده ایم...

ماه رمضان هم از راه رسید و همه ی آفریده های خدا را به ضیافت عشق با معود دعوت کرد سفره ای به وسعت بخشندگی خدا پهن شده و من و تو اگر لایق باشیم دعوت صاحبخانه را لبیک می گوئیم.

عزیزم: از یک جایی شروع کن. تو هم یکجوری سر صحبت با خدا را باز کن. راستی تو چه برنامه ای داری؟ چه می خواهی برایش بنویسی؟ در این ماه عزیز و شب های قدر به خدا چه می خواهی بگویی؟

آشنایی با ماه رمضان

ماه رمضان نهمین ماه از ماه های قمری و بهترین ماه سال است. ماه رمضان ماه روزه گرفتن مسلمانان است.

واژه رمضان از ریشه «رمض» و به معنای شدت تابش خورشید بر سنگریزه است. می گویند چون به هنگام نامگذاری ماه های عربی، این ماه در فصل گرمای تابستان قرار داشت، ماه رمضان نامیده شد، ولی از سوی دیگر، «رمضان» از اسماء الهی است. این ماه، ماه نزول قرآن و ماه خداوند است و شب های قدر در آن قرار دارد. فضیلت ماه رمضان بسیار زیاد و نامحدود است.

ماه رمضان ماه خداوند، ماه نزول قرآن و از شریف ترین ماه های سال است. در این ماه درهای آسمان و بهشت گشوده و درهای جهنم بسته می شود و عبادت در یکی از شب های قدر بهتر از عبادت هزار ماه است.

رسول خدا (ص) در خطبه شعبانیه خود درباره فضیلت و عظمت ماه رمضان فرموده است: «ای بندگان خدا! ماه خدا با برکت و رحمت و آموزش به سوی شما روی آورده است؛ ماهی که نزد خداوند بهترین ماه ها است؛ روزهایش بهترین روزها، شب هایش بهترین شب ها و ساعاتش بهترین ساعات است.

پس با نیت های درست و دلی پاکیزه، پروردگارتان را بخوانید تا شما را برای روزه داشتن و تلاوت قرآن توفیق دهد.

تا حالا به سرت زده که نصفه شب، وقتی همه خوابیده اند، حتی مورچه ها و گنجشک ها، تو یکی بلند شوی و با خدا درد دل کنی؟ برای ما در ۵ سطر بنویس تا به بهترین ها هدیه بدهیم...




کجاها زیاد آفتابی می شود؟ از چی خوشش می آید و از چی بیزار است؟ قیافه اش چه شکلی است؟ خانه اش کجاست؟ می خواهم قیافه اش را پیش خودم ترسیم کنم که اگر جایی دیدمش تحویلش بگیرم. فکر کنم قیافه ی هر کس شکل رفتارهایش باشد. شکل کارهایی که انجام می دهد و صفت هایی که دارد. او کارهای زشت آدم را به نظرش قشنگ می کند و این خیلی بد است. چون آدم گیج می شود و نمی تواند خوب و بد را از هم تشخیص دهد. دیگر اینکه دروغگوست و قول هایی می دهد که بعد زیرش می زند...

دلبندم متوجه شدی چه کسی را می گویم؟ بله، شیطان. همان که آدم را از کارهای خوب می ترساند و همه ی تلاشش را می کند تا آدم را از راه به در کند.

بگو ببینم چندبار تا حالا چندبار به حرف های درگوشی شیطان عمل کرده ای؟ (یک قلب کوچک اقام کردن جامدادی بغل دستی ات! یا یک دروغ کوچولوی بی ارزش!)

خدایا کمک کن تا شیطان هیچ وقت به آرزویش نرسد...

اگر می توانی قصه ی حرف های درگوشی شیطان را برای خدا تعریف کن. چندبار تا حالا ناهمه ای از طرف شیطان به دستت رسیده و تو او را رد کرده ای؟ برای ما بنویس. به ۵ نفر هدیه می دهیم...



عزیزم با توجه به آن چه آموختی یک نقاشی یا بهترین انشاء
در مورد ماه رمضان که ماه ارتباط بیشتر با خداست برای ما
ارسال کن .

یا اگر تا حالا به مهمانی خدا در ماه رمضان دعوت شده ای
خاطره ای از اولین روزه ات را در چند سطر بنویس .

بچه ها آن کتاب آسمانی که ما هر روزمان را در صبحگاه به نامش آغاز می کردیم یادتان هست؟ قرآن... همان که کلمه های خدا بود در دست های پیامبر. با این که این روزها این کلمه ها همه جا هست اما کمتر کسی با آن ها زندگی می کند و با آن ها نفس می کشد. ولی من در این ماه عزیز که ماه نزول قرآن است میخواهم قول بدهم که بیشتر با این کتاب آسمانی مانوس شوم.... می خواهم قول بدهم نمازهایم را سر وقت بخوانم. به دیگران کمک کنم. غرور نداشته باشم. به دیگران حسادت نکنم. این خیلی بد است. اینکه تحمل نداریم هیچ کس، هیچ چیزی بهتر و بیشتر از ما نداشته باشد.

خدایا نگذار اینجوری باشد. پاک کن ات را بردار و هر جای دلم ذره ای حسودی دیدی، زود پاکش کن.

خدایا نمی خواهم من جزء آدم هایی باشم که قول هایشان مثل خانه عنکبوت سست است. کمکم کن خدا که قولهایم را سفت و محکم کنم تا هیچ کس حتی شیطان هم نتواند طناب قول های مرا پاره کند.

راستی تا به حال شده زیر قولت بزنی؟ یا از بدقولی دیگران حسابی دلخور شده باشی؟

خدایا تو قوی ترین دوست دنیا هستی. مهربان ترین و دلسوزترین...

سه سطر درباره قول و وفای به عهد یا خاطره ای در این مورد بنویس و برای ما ارسال کن و جایزه ببر.

شناسنامه ی قرآن

نام: قرآن، قرآن یک کلمه ی عبری است. اسم اصلی قرآن فرقان هست.

زمان نزول: ماه رمضان ، شب قدر

زبان قرآن:عربی

لقب قرآن: مجید

ملکه وحی: حضرت جبرئیل

فرستنده: الله جل جلاله

محل نزول: مکه مکرمه , غار حرا

تعداد وحی: ۲۴۰۰۰ مرتبه

گیرنده: حضرت محمد (ص)

اولین آیه: إقرأ باسم ربك الذي خلق

مدت نزول: ۲۳ سال

آخرین سوره: النصر

اولین سوره: العلق

آخرین آیه: اليوم اكملت لكم دينكم

تعداد سوره: ۱۱۴ سوره

تعداد جزء: ۳۰ جزء

طولانیترین سوره: سوره بقره

با عظمت ترین آیه: آیت الکرسی

بزرگترین آیه: آیه ی ۲۸۲ سوره ی بقره

کوتاه ترین سوره: سوره کوثر

کوچکترین آیه: کلمه (طه) از سوره بیستم

تعداد سوره های مدنی: ۲۰ سوره

تعداد سوره های مکی: ۸۲ سوره

تعداد سوره های مکی و مدنی: ۱۲ سوره

سوره نصف قرآن: سوره کهف



مادر قرآن: فاتحه

عروس قرآن: سوره ی الرحمن

سوره ای که بسم الله ندارد: توبه

سوره ای که در تمام آیات اسم الله دارد: مجادله

تعداد کلمات: ۷۷۴۳۹ کلمه

تعداد نقطه ها: ۵۶۸۴- نقطه

سوره ای که سه بار خواندن آن حکم ختم قرآن را دارد: سوره ی اخلاص

و...

قابل تامل

در زمان نزول قرآن چرتکه هم وجود نداشته، چه رسد به ماشین حساب، کامپیوتر، ماهواره، تلسکوپ،

وسيله پرواز و زیر دریایی، اسکنر

و...

واقعیات شگفت انگیز در مورد قرآن

برابری مرد با زن:

واقعیات اعجاب آور این است که تعداد دفعاتی که کلمه مرد در قرآن دیده می شود ۲۴ مرتبه

و تعداد دفعاتی که کلمه زن در قرآن دیده می شود هم ۲۴ مرتبه است، در نتیجه،

نه تنها این عبارت از نظر دستوری صحیح است، بلکه از نظر

ریاضیات نیز کاملاً بی اشکال است، یعنی $۲۴ = ۲۴$



برابری در قرآن در همه مسائل دیده میشود

دنیا ۱۱۵ / آخرت ۱۱۵

زندگی ۱۴۵ / مرگ ۱۴۵

ملت (مردم) ۵۰ / پیامبران ۵۰

مصیبت ۷۵ / شکر ۷۵

فرب خوردگان (گمراه شدگان) ۱۷ / مردگان (مردم مرده) ۱۷

طلا ۸ / زندگی راحت ۸

زکات ۳۲ / برکت ۳۲

زبان ۲۵ / موعظه (گفتار، اندرز) ۲۵

آشکارا سخن گفتن (سخنرانی) ۱۸ / تبلیغ کردن ۱۸

محمد (صلوات الله علیه) ۴ / شریعت (آموزه های حضرت محمد (ص)) ۴

ملائک ۸۸ / شیطان ۸۸

سود ۵۰ / زبان ۵۰

ابلیس ۱۱ / بناه جستن از شر ابلیس ۱۱

صدقه ۷۲ / رضایت ۷۲

مسلمین ۴۱ / جهاد ۴۱

جادو ۶۰ / فتنه ۶۰

ذهن ۴۹ / نور ۴۹

آرزو ۸ / ترس ۸

سختی ۱۱۴ / صبر ۱۱۴

گویا یک پژوهشگر هلندی غیر مسلمان چندی پیش تحقیقی در دانشگاه آمستردام انجام داد و به این نتیجه رسید

که ذکر کلمه ی زیبای الله و تکرار آن و نیز صدای این لفظ، موجب آرامش روحی می شود و استرس و نگرانی

را از بدن انسان دور می کند و نیز به تنفس انسان نظم و ترتیب می دهد.

خدا هم که در قرآن میفرماید : (الابه ذکرک الله تطمئن القلوب)



تقویت سیستم ایمنی بدن در ماه رمضان و پیشگیری از شیوع ویروس کرونا

هر چیزی که باعث تقویت سیستم ایمنی شود روی بیماری کرونا اثر مثبت دارد و در واقع چرخه تکثیر این سلول را قطع می کند. و بر عفونت های تنفسی اثر مثبت دارد.

۱- استفاده از جوانه ها و غلات سبوس دار به عنوان منابع ویتامین B

۲- استفاده از منابع روی و پروتئین با استفاده از گوشت سفید مرغ و تخم مرغ خوب پخته شده و حبوبات

۳- استفاده از ماست پروبیوتیک

۴- استفاده از منابع امگا ۳ در ماهی پخته شده و بذر کتان و روغن مایع کنجد. استفاده از گردو و کنجد (دارا بودن ویتامین E)

۵- استفاده از مایعات گرم و آب گرم

۶- استفاده از آش محتوی سبزی و حبوبات و سوپ گرم

۷- استفاده از انواع سبزی-میوه به عنوان منابع ویتامین ث

۸- عدم استفاده از فست فودها. چرا که سیستم ایمنی بدن را در برابر بیماریهای

عفونی و ویروس ضعیف می کند.

رعایت سه اصل مهم در تغذیه سالم موجب تقویت سیستم ایمنی ومقابله

با ویروس کورید ۱۹ در ماه مبارک رمضان می شود: ۱- تنوع ۲- تعادل ۳- تناسب غذایی

مصرف مرکبات- لبنیات به ویژه لبنیات پروبیوتیک و غنی شده با

ویتامین D- ماهی و مصرف انواع دانه ها- میوه های رنگی- پیاز- ادویه و

شکلات تلخ در تقویت سیستم ایمنی تاثیر مهندی دارد.





دانش آموز عزیز حرف برای گفتن زیاد است و مجال کم...

امیدواریم این مطالب تلنگر کوچکی باشد به قلب بزرگ تو و با شرکت در مسابقات طرح شده و ارسال پاسخ ها به ادمین کانال از جوایز بهره ببرید ان شاءالله زیر سایه امام زمان (عج) با شکست این ویروس دوباره دیدارها تازه شود.

دبستان دخترانه امام حسین (ع) شماره ۲- سبزوار