

ماه رمضان در قرآن

واژه رمضان یک بار در قرآن ذکر شده و تنها ماهی است که نام آن در قرآن آمده است. شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ فَمَن شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ ... (ترجمه: ماه رمضان اَهْمَان ماه است که در آن، قرآن فرو فرستاده شده است، [کتابی] که مردم را راهبر، و [امتضی] دلایل آشکار هدایت، و [امیزان] تشخیص حق از باطل است. پس هر کس از شما این ماه را درک کند باید آن را روزه بدارد، و کسی که بیمار یا در سفر است [باید به شماره آن،] تعدادی از روزهای دیگر [را روزه بدارد]...)

بقره-۱۸۵



نام رمضان

کلمه «رَمَضَان»، مصدر از ماده «رمض» به معنای شدت گرما، ریگ سوزان و سوختن پا از گرمای زمین به کار رفته است. برخی لغت‌شناسان برآنند که علت نامگذاری آن ماه خاص به رمضان، شدت گرمای فصلی است که ماه در آن قرار داشته است و این نامگذاری ارتباطی با تکلیف روزه ندارد و رمضان پیش از اسلام نیز نام این ماه بوده است. طبق روایتی از پیامبر (ص) که در منابع غیر حدیثی آمده است، رمضان، یکی از اسماء الهی است و برای اشاره به ماه رمضان، باید از عبارت ماه رمضان استفاده شود.

گردآوری: مولود گنجعلی، حوزه فرهنگی دانشگاه



پنج نکته از دکتر جان گری برای بهبود روابط زناشویی

- ۱- سعی کنید با نگرش مثبت نسبت به یکدیگر و با مشورت کردن و هماهنگی، امور زندگی خانوادگی، تعلیم و تربیت فرزندان، اوقات فراغت و چگونگی صرف آن، دید و بازدیدهای خانوادگی و نظایر آن را تنظیم و برنامه ریزی کنید.
- ۲- زن و شوهر باید هرچه بیشتر با یکدیگر ارتباط کلامی و عاطفی برقرار کنند و سوء تفاهات و سوء ارتباطات را هرچه زودتر شناسایی، رفع و اصلاح کنند. نکته حائز اهمیت این است که زن و شوهر باید خود راساً به حل مشکلات زناشویی و خانوادگی اقدام کنند و پیش از آن که موضوع را با کس دیگری در میان گذارند، به منزله دو انسان عاقل و بالغ مسأله را منصفانه بین خود حل و فصل کنند و اجازه ندهند دیگران در این امر مداخله کنند.
- ۳- در هر فرصتی که پیش می آید سعی کنید با همسر و اعضای خانواده تان ارتباط کلامی و عاطفی برقرار کنید و به گفت و گوهای خانوادگی بپردازید.
- ۴- زن و شوهر موظفند خود را در برابر یکدیگر آراسته و پاکیزه و جالب توجه نگه و از پربشانی و وضع نامرتب اجتناب کنند.
- ۵- تشویق و ابراز تشکر از رفتارهای مطلوب همسر، تأثیر بسزایی در تکرار و استمرار آن رفتارها دارد و انگیزه تکرار آن رفتارهای مطلوب را بیشتر می کند.

مریم نوری، دانشجوی دکتری رشته روانشناسی، حوزه بهداشت و درمان دانشگاه

نام های ماه مبارک

رمضان در صحیفه سجادیه

امام سجاده (ع) در طلیعه ی دعای چهل و چهارم صحیفه سجادیه، شش نام برای ماه مبارک رمضان بیان می کنند:

۱- ماه رمضان	۲- ماه صیام
۳- ماه اسلام	۴- ماه طهور
۵- ماه تمحیص	۶- ماه قیام

منبع: انصاریان، حسین؛ حسنات و سیئات؛ نشر دارالعرفان.

گردآوری: خیر آبادیان، حوزه فرهنگی دانشگاه

کرونا اندر حوالی رمضان

ماه مبارک رمضان تجلی رنگ و بوی معنوی و عنایت الهی حضرت حق به بندگان خود می باشد. در این ایام معنوی و پربرکت ضمن انجام اعمال عبادی و روزه حفظ سلامت روح و جسم جهت بهرمندی بیشتر و برخوردارگی از فرصت شب زنده داری شبهای قدر از طریق رعایت نکات بهداشتی جهت پیشگیری از بیماری کرونا امری بسیار مهم و ضروری تلقی می شود.

توصیه های بهداشتی از افطار تا سحر

- ۱_ از خوردن غذاهای سرد و فست فود پرهیز نمایید
- ۲_ نوشیدن آب و نوشیدنی های گرم از قبیل چای و شیرگرم
- ۳_ پرهیز از مهمانی های افطاری در میان اقوام و فامیل چراکه باعث گسترش ویروس می گردد.
- ۴_ پرهیز از تجمع در مکان های مذهبی جهت انجام عبادات و اعمال اجتماعی و انجام عبادات به صورت شخصی
- ۵_ مصرف خرما _ پرتغال _ زنجفیل و دارچین در سفره های رنگین افطاری و سحری
- ۶_ عدم حضور و مراجعه افراد دارای بیمارهای پیش زمینه ایی قلبی به رستوران ها و قنادی ها جهت تهیه سوپ و زولبیا و بامیه ایام رمضان.
- ۷_ شست شو و ضد عفونی کردن سبزیجات با سرکه و چند قطره مایع ظرفشویی قبل از گذاشتن سبزیجات در سفره افطاری و سحری
- ۸_ پرهیز از استفاده بیش از حد از مواد ضد عفونی کننده مخصوصا وایتکس به دلیل بروز مشکلات تنفسی برای شخص روزه دار.
- ۹_ اگر بیمار کرونایی بهبود یافته در منزل داریم. چنین شخصی به دلیل کاهش ایمنی بدن و ضعف های جسمی در اثر کرونا ویروس با پزشک متخصص به منظور تشخیص توانایی جسمی جهت گرفتن روزه مشورت نماید
- ۱۰_ افراد روزه دار اگر نیاز به تردد در شهر برای خرید و رفع ضروریات زندگی داشتند از ماسک و دستکش استفاده نمایند و هنگام بازگشت به منزل لباس های خود را در فضای بیرون از محیط منزل آویزان کنند.

محمد کاظم پرستش
دبیر کانون بهداشت و سلامت
سفیر سلامت در دانشگاه ها

۹ سفارش از قرآن که اگر عمل کنیم خیلی از رفتارهایمان شاید شکل دیگری بخود گیرد

- * فَتَبَيَّنُوا: اهل تحقیق و بررسی باشید، قبل از اینکه سخنی بگویید، خوب در باره آن تحقیق کنید.
- * فَاصْلِحُوا: اگر بین دوستان و آشنایان شما کدورتی هست، میان ایشان صلح و سازش برقرار کنید و خود نیز اهل صلح و سازش باشید.
- * وَأَقْسَطُوا: عادل باشید و براساس حق قضاوت کنید و در اجرای حق، میان دوست و آشنا با غریبه فرقی نگذارید.
- * لَا يَسْخَرُ: دیگران را مسخره نکنید، مردم و اقوام گوناگون را به سخره نگیرید.
- * وَلَا تَلْمِزُوا: به دیگران طعنه نزنید و از آنها عیب جویی نکنید.
- * وَلَا تَنَابَزُوا بِاللِقَابِ: لقب های زشت و ناپسند بر یکدیگر مگذارید و از اینکه یکدیگر را با القاب زشت و ناپسند صدا بزنید، شدیداً اجتناب کنید.
- * اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ: از بسیاری از گمانها دوری کنید، همچنین از گمان بد در مورد دیگران به شدت خودداری کنید.
- * وَلَا تَجَسَّسُوا: اهل جاسوسی و پرده دری نباشید و در کار و زندگی دیگران سرک نکشید.
- * وَلَا يَغْتَبِ: اهل غیبت پشت دیگران نباشید و جلساتی را که در آن غیبت کسی می شود، ترک کنید.