



# ماه رمضان و کتاب زندگی

کتابخانه دبیرستان فرزنانگان، تهران، سال دوم، شماره ۶

## سخن مخاطب

لطفا مطالب، نظرات و ایده های خود را که علاقه دارید در این خبرنامه منتشر شود برای ما ارسال کنید تا در شماره های بعدی این خبرنامه چاپ شود. پل های ارتباطی ما

ایمیل

[farzaneganlib@gmail.com](mailto:farzaneganlib@gmail.com)

تلگرام

@malekilib

یا به صورت دست نوشته به کتابخانه تحویل دهید.



## آنچه کتابخانه اجرا می کند

کتابخانه دبیرستان فرزنانگان در ۲ بهار ۱۳۹۹ به تدارک کتاب های صوتی برای قرار گیری در کانال های دانش آموزی مدرسه و سایت پرداخته است. این عمل که با عنوان پوش کتاب خوانی بهاری نام گرفته است قصد دارد در ایام قرنطینه بیماری کرونا در جهت افزایش سرانه مطالعه و سرگرمی کوشا باشد. کتاب ها از جدیدترین و کتاب های منتخب ایران و جهان گزیده شده اند.



## فناوران ه

### Bade Saba - باد صبا تقویم

فارسی و اسلامی به منظور فرا رسیدن سال ۱۳۹۷ هجری خورشیدی برای سیستم عامل محبوب و مطرح اندروید می باشد که توسط استودیوی ایرانی موج همراه به صورت رایگان عرضه شده و از محبوب ترین برنامه های فارسی موجود در ایران به شمار می رود! تقویم باد صبا دارای امکانات و قابلیت های جالب و زیادی است. این تقویم دارای ویژگی اختصاصی برای نمازگزاران است که اذان را با صدای دلنشینی برای شما پخش می کند. تقویم باد صبا سه تقویم شمسی، قمری و میلادی را به صورت همزمان و بدون هیچگونه محدودیت زمانی در اختیار شما قرار می دهد.



از جمله ویژگی های باد صبا:

← پخش اذان و هشدار قبل و بعد از اذان و قابلیت انتخاب قاری و صوت اذان و هشدار

← افزودن یادداشت و یادآوری

← **ابزارهای اسلامی مانند:**

- قرآن
- نهج البلاغه
- ادعیه مخصوص
- قبله نما
- رکعت شمار
- نماز قضا
- ذکر شمار
- ← تغییر پوسته
- ← شیف کاری
- ← مناسبت ها
- ← نوار اعلان



## یار مهربان

### قرآن از زبان قرآن تألیف قادر

**فاضلی** از جمله آثار فارسی در موضوع علوم قرآنی است که با استناد به آیات به معرفی قرآن کریم از زبان خودش پرداخته است. نویسنده در مقدمه هدف از تألیف این کتاب را آشنا کردن مسلمانان و افزایش معلومات خوانندگان در خصوص قرآن کریم از زبان خود قرآن دانسته است.

کتاب مشتمل بر یک مقدمه و هشت فصل است. در ضمن هر فصل، مهم ترین عناوین در رابطه با آن موضوع با نگاه به آیات قرآن کریم مطرح شده است.

نویسنده در نگارش این اثر تمام آیات مربوط به قرآن کریم که به معرفی



قرآن پرداخته را جمع آوری و سپس موضوعات مختلف را از آن استخراج نموده است. در شرح و تفسیر آیات مربوط به موضوعات گوناگون هم با رعایت اختصار از خود آیات و تفاسیر

معتبر استفاده کرده است

وی در توضیح اهمیت و بهترین روش شناخت قرآن می نویسد: «آنچه پیش رو دارید بررسی قرآن کریم از زبان خودش هست. از آنجاکه شناخت نسبی هر مسلمانی از کتاب آسمانی خود از ضروریات زندگی او محسوب می شود، زیرا میزان اعمال وی کتاب آسمانی اوست و هرکس چنان می زند که می فهمد، بنابراین، معرفت آیین نامه زندگی برای هر انسان زنده دلی لازم است. چون هیچ کس قرآن را بهتر از خود قرآن نمی تواند بشناسد و بشناساند، از این رو بهترین معرف قرآن خودش است



## هفته معلم مبارک

### برنده شد و

#### خاطره نویسی

بهترین خاطره ای که از روز معلم در ذهن دارید را بنویسید. به بهترین خاطره جایزه تعلق می گیرد.

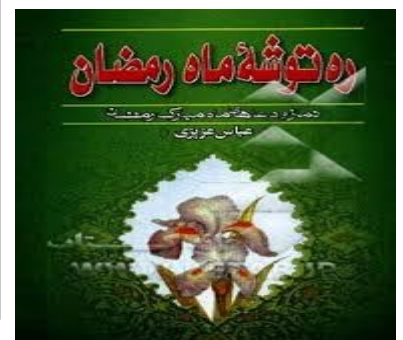


## یک جرحه کتاب

### نام کتاب: ره توشه ماه رمضان

#### نویسنده: عباس عزیزی

ماه مبارک رمضان، ماه نزول قرآن و میهمانی خداست. خداوند، روزه را که یکی از واجبات دین است در این ماه بر مسلمانان واجب کرده است. این عبادت آثار و منافع معنوی و جسمی بسیاری دارد و در کنار روزه گرفتن، دعاها و مناجات هایی وجود دارد که باعث آرامش دل و تقرب بیشتر به ذات احدیت می شوند. اثر حاضر در چهارده فصل به بیان و معرفی نکاتی درباره ماه مبارک رمضان و اعمال و دعاهای مربوط به این ماه مبارک پرداخته است.



#### تاریخچه روز معلم

در سطح بین المللی، به پیشنهاد یونسکو روز ۵ اکتبر (۱۳ مهر) هر سال به عنوان روز جهانی معلم نامگذاری شده است. [۱] با این حال در بسیاری از کشورها از جمله ایران در روز متفاوتی جشن گرفته می شود.

از انقلاب

تجمع

همه

به یاد مرگ خانعلی روز



#### پیش از انقلاب

سابقه نامگذاری روز معلم در ۱۲ اردیبهشت به قبل ۵۷ برمی گردد و مناسبت آن، کشته شدن یکی از معلمان به نام ابوالحسن خانعلی در روز ۱۲ اردیبهشت سال ۱۳۴۰ در اعتراض آمیز معلمان در میدان بهارستان بود. ابوالحسن خانعلی معلمی ساده و معمولی و بدون گرایش حزبی بود. احزاب از او تجلیل کرده اند اما تاکنون هیچ حزب سیاسی ادعای وابستگی او را به خود نکرده است.

#### پس از انقلاب

پس از انقلاب سال ۱۳۵۷ و ترور ایت الله مرتضی مطهری در یازدهم اردیبهشت ۱۳۵۸، روز شهادت وی با یک روز تأخیر عنوان شد و دوازدهم اردیبهشت مجدداً به این مناسبت به نام روز معلم نام گرفت. در دیگر کشورها مانند تایوان: روز معلم جشن و تعطیلی رسمی است که در ۲۸ سپتامبر و به منظور بزرگداشت معلم و فیلسوف بزرگ چینی، کنفوسیوس برگزار می شود.

#### سیستم غذایی در ماه مبارک رمضان

روش صحیح تغذیه در ماه رمضان یکی از موارد مهمی است که لازم است مورد توجه قرار گیرد تا از عوارض جسمی و یا عصبی جلوگیری شود. در غیر اینصورت ممکن است عوارضی حاصل شود که یا روزه گرفتن را عامل آنها محسوب کنند و یا اثرات آن باعث عدم تداوم روزه گرفتن گردد.

**بطور کلی چهار فاکتور در تغذیه در ماه رمضان باید مورد توجه قرار گیرد که عبارتند از:**

**الف- زمان غذا خوردن، ب- میزان غذا خوردن، پ- چگونه غذا خوردن، ت- انتخاب نوع غذا.**

#### -تغذیه در ماه رمضان- زمان غذا خوردن:

در ماه مبارک رمضان زمان غذا خوردن اصلی سه مرحله سحر، افطار و شام می باشد که لازم است کاملاً از هم مجزا باشند. دو زمان سحر و افطار تقریباً مشخص شده است. در سحر لازم است که طوری برنامه ریزی شود که علاوه بر زمان کافی برای ذکر و دعا و عبادت زمان کافی برای غذا خوردن در نظر گرفته شده باشد. یکی از موارد اشتباه غذایی در این مرحله تسریع در غذا خوردن در وقت سحر است که اثرش بعد از چند روز



روژه گرفتن در سیستم گوارش خواهد بود مثل سنگینی معده، عدم مراحل هضم طبیعی غذا در طول روز، ترشی معده و در ادامه به ناراحتی های معده و روده دچار خواهند شد.

نکته دیگر در مورد تغذیه در ماه رمضان این است که باید به زمان صرف افطار و شام توجه داشت. نبایستی بدون در نظر داشتن حجم غذای خورده شده در افطار وارد مرحله شام خوردن شد. صرف افطار می بایست در اولین فرصت ممکن صورت گیرد تا تداخلی با زمان شام خوردن پیش نیاید. فاصله زمانی افطار و شام باید آنقدر باشد که در موقع صرف شام غذای هضم نشده در معده نباشد. زمان شام خوردن هم باید طوری برنامه ریزی شود که تا قبل از خواب زمان کافی برای هضم وجود داشته باشد و نباید با شکم پر به رختخواب رفت.

برای متن کامل مقاله به لینک زیر مراجعه بفرمایید:

<https://www.beytoote.com/health/nutritio>