

مجله نوجوان
ویژه نامه نوروز و ماه رمضان

زمزم ۱۴۷

www.alhodapub.com





بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

زَمَنَم

- مدیر مسئول: مهدی فیاضی
- سردبیر: سید محمد ذوالفقاری
- هیأت تحریریه:
فاطمه سادات سبط النبی
زهرا سادات ذوالفقاری
- مدیر داخلی و اجرایی: مریم حمزه‌لو
- طراح و مدیر هنری: عفت بهار
- با همکاری: موسسه بینات

نشانی: ایران، تهران، خیابان ولیعصر (عج)، تقاطع فاطمی پلاک 1938
کد پستی: 1415894857
تلفن:

00982188934303 – 00982188934302

کلام سردبیر	۴
نوروز: جشن باستانی ایرانیان	۵
نوروز؛ جشن جهانی	۷
نوروز در تاریخ ایران؛ از باستان تا امروز	۸
نوروز در دیگر کشورها	۱۱
نوروز در تاجیکستان	۱۲
نوروز در ترکیه و آذربایجان	۱۳
افسانه‌های نوروز	۱۴
غذاهای نوروزی	۱۶
رنگ‌آمیزی	۱۸
سال تحویل در حرم امام رضا علیه السلام	۱۹
سفره های پربركت	۲۱
نوروز و رمضان: پیوند دهنده آداب و رسوم زیبای ایرانی اسلامی	۲۲

کلام سردبیر:

با عرض سلام و شادباش، فرزندان عزیز ایرانی در سراسر جهان، به مناسبت نوروز باستانی و فرا رسیدن ماه مبارک رمضان، افتخار داریم مجله زمزم را به شما تقدیم کنیم.

زمزم نشریه‌ای است که با عشق و شور به معرفی گوهرهای فرهنگی ایران می‌پردازد. ما در این شماره از مجله‌ی زمزم، به بررسی و معرفی دو رویداد بنیادین و اصیل ایرانی - نوروز و ماه مبارک رمضان - می‌پردازیم.

در صفحه‌ی صفا این مجله که مانند حیاط باصفای است، به گردش در جشن‌ها، آیین‌ها، و سنت‌های نوروزی منحصر به فرد ایران می‌پردازیم و رموز نهفته در این آئین باستانی را برایتان نقل می‌کنیم.

همچنین، در آستانه فرارسیدن ماه مبارک رمضان، مجله زمزم در کنار نیایش‌ها و مناجات‌های معطر به عطر خدایی و فرهنگ غنی روزه‌داری بر

سفره‌های افطاری میهمان شما می‌شود. زمزم نه فقط یک نشریه است، بلکه پیام‌آور شادی و همدلی است که با بیانی صمیمانه و محتوایی غنی، آمیخته به تصاویر جذاب و

گیرا، می‌کوشد تا پیوند دهنده دل‌های علاقه‌مندان به سرزمین باستانی ایران با آداب و رسوم دلنشین و دیرپای آن باشد. به جمع مخاطبان زمزم بپیوندید تا شاهد بازتابی زنده از جشن و شادمانی،

ایمان و معنویت در ایران باشید. اجازه دهید زمزم، راوی داستان‌های ناگفته و شاهدهی مؤثر برای شکوهمندی ایران زمین در دل شما شود.



نوروز

جشن باستانی ایرانیان

نوروز، جشن آغاز بهار و یکی از قدیمی‌ترین آیین‌های ایرانی است که بیش از ۳۰۰۰ سال قدمت دارد. این جشن که هم‌زمان با آغاز فصل بهار است، نشانه‌ای از آغاز دوباره زندگی طبیعت، رویش گل‌ها و نو شدن زمین محسوب می‌شود. با پایان یافتن زمستان نوروز آغاز دوباره زندگی و فصلی نو در طبیعت است. ایرانیان باستان بر این باور بودند که نوروز تنها یک تغییر فصل نیست، بلکه فرصتی برای پاک کردن غم‌های گذشته و شروعی تازه برای سالی سرشار از امید و موفقیت است.

بر اساس افسانه‌های کهن ایرانی، نوروز به جمشید، یکی از پادشاهان اسطوره‌ای ایران نسبت داده می‌شود. گفته می‌شود در این روز، جمشید بر تخت طلائی خود نشست و با طلوع خورشید نوید روزی و فصلی نو همراه با شادی و خوشبختی را به مردم سرزمینش داد. مردم این رخداد را نشانه‌ای از خوشبختی دانسته و آن را جشن گرفتند. نوروز در دوران امپراطوری‌های کهن ایرانی یعنی هخامنشیان و ساسانیان اهمیت ویژه‌ای داشت و پادشاهان ایرانی در این روز به مردم عیدی می‌دادند، دربار را برای پذیرش نمایندگان خارجی باز می‌کردند و جشن‌هایی عمومی برگزار می‌کردند. با گذشت قرن‌ها، نوروز همچنان با شکوه جشن گرفته می‌شود و مردم آن را با آداب و رسوم ویژه‌ای گرامی می‌دارند. از جمله سنت‌های مهم نوروزی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:





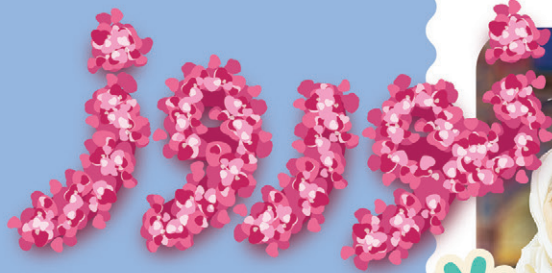
✓ خانه‌تکانی: مردم خانه‌های خود را تمیز کرده و با این کار نه تنها ظاهر خانه را نوسازی می‌کنند، بلکه نمادی از پاک کردن غم‌ها و شروعی جدید است.

✓ چیدن سفره هفت‌سین: یک سفره با هفت نماد طبیعی که هر کدام نمایانگر برکت، رشد، عشق و سلامتی هستند. مانند سبزه (نشانه رشد)، سمنو (نشانه فراوانی) و سنجد (نشانه عشق).

✓ دید و بازدید فامیل: مردم به دیدار یکدیگر می‌روند، به بزرگ‌ترها احترام می‌گذارند و کودکان عیدی دریافت می‌کنند.

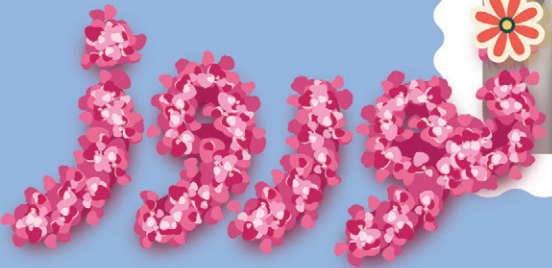
✓ طبیعت‌گردی در سیزده‌بدر: روز سیزدهم نوروز، مردم به دامن طبیعت می‌روند تا آخرین روز تعطیلات نوروزی را با شادی سپری کنند.





نوروز؛ جشن جهانی

نوروز فقط یک جشن ایرانی نیست، بلکه در بسیاری از کشورهای منطقه و همسایه ایران عزیز ما از جمله افغانستان، تاجیکستان، ترکیه، آذربایجان، ازبکستان، ترکمنستان، پاکستان و عراق نیز با مراسمی خاص جشن گرفته می‌شود. در سال ۲۰۱۰، سازمان ملل متحد نوروز را به عنوان یک میراث فرهنگی جهانی ثبت کرد و این جشن را به عنوان نمادی از همبستگی و صلح بین ملت‌ها معرفی نمود.



نوروز؛ نماد امید و شادی

نوروز بیش از یک جشن ساده است؛ این آیین پیام‌آور صلح، دوستی و نو شدن است. این جشن نشان می‌دهد چگونه طبیعت پس از زمستانی سخت، با شکوفه‌ها و سبزه‌های تازه جان می‌گیرد و به ما یادآوری می‌کند که همیشه امیدی برای شروع دوباره وجود دارد.

سال نو مبارک!

امید که امسال پر از شادی، سلامتی و موفقیت برای همه باشد!



نوروز در تاریخ ایران؛ از باستان تا امروز

نوروز یکی از قدیمی‌ترین جشن‌های ایرانی است که همواره در فرهنگ و تاریخ ایران جایگاه ویژه‌ای داشته است. نوروز نه تنها برای ایرانیان، بلکه برای بسیاری از کشورهای منطقه همچون افغانستان، تاجیکستان، آذربایجان، ترکمنستان، ازبکستان، قرقیزستان و حتی مناطقی از ترکیه، هند و پاکستان نیز دارای اهمیت است. این جشن نمایانگر امید، همبستگی و نو شدن طبیعت است که نسل‌های مختلف آن را حفظ کرده‌اند.



• نوروز در دوران باستان (هخامنشیان و قبل از آن)

همانطور که گفته شد نوروز از دوران پادشاهان اسطوره‌ای ایران، مانند جمشید، آغاز شد. در شاهنامه فردوسی آمده است که جمشید در این روز، بر تختی زرین و طلائی نشست و با تابش خورشید بر آن، جهان نورانی شد. مردم این رویداد را به فال نیک گرفته و هر سال آن روز را جشن گرفتند، از این رو آن را «نوروز» نامیدند.

در دوران هخامنشیان (۵۵۰-۳۳۰ پیش از میلاد)، نوروز به یکی از بزرگ‌ترین جشن‌های رسمی ایران بدل شد. پادشاهان هخامنشی، مانند کوروش بزرگ و داریوش اول، نوروز را با مراسم باشکوهی در پایتخت خود و در کاخ بزرگ تخت جمشید جشن می‌گرفتند. تخت جمشید، که یکی از مهم‌ترین آثار تاریخی ایران است، محلی بود که فرستادگان کشورهای مختلف از سراسر امپراتوری وسیع هخامنشی در نوروز به آنجا می‌آمدند و هدایای خود را تقدیم پادشاه می‌کردند. از اسناد برجای مانده در دوران هخامنشی، مشخص است که در نوروز دربار شاهی جشن گرفته می‌شد، عفو عمومی برخی زندانیان صورت می‌گرفت و مردم آیین‌هایی همچون دیدار با بزرگان، هدیه دادن و جشن برگزار می‌کردند.

• نوروز در دوران ساسانیان (۲۲۴-۶۵۱ میلادی)

در دوران ساسانیان، نوروز همچنان اهمیت خود را حفظ کرد و حتی رسمی‌تر شد. پادشاهان ساسانی نوروز را به دو بخش تقسیم کردند:

۱. نوروز کوچک (نوروز عمومی) که پنج روز اول فروردین را شامل می‌شد و عموم مردم آن را جشن می‌گرفتند.

۲. نوروز بزرگ (نوروز خصوصی) که در روز ششم فروردین برگزار می‌شد و مختص دربار، اشراف‌زادگان و پادشاهان بود.

پادشاهان ساسانی مانند خسرو پرویز و انوشیروان دادگر، در این جشن برخی زندانیان را آزاد می‌ساختند. این نشانه‌ای از توجه پادشاهان به مردم در آغاز سال نو بود. همچنین، بر اساس کتب تاریخی مانند آثار ابوریحان بیرونی و فردوسی، ساسانیان در نوروز جشن‌های بزرگی همراه با موسیقی، پایکوبی و نمایش‌های شاد برگزار می‌کردند.



• نوروز پس از ورود اسلام به ایران

با ورود اسلام به ایران در قرن هفتم میلادی، برخی از آئین‌های زرتشتی تغییر یافتند. اما نوروز همچنان محفوظ ماند و مورد توجه خلفای عباسی و حکام ایرانی مسلمان قرار گرفت. دلیل این امر اهمیت فرهنگی و مردمی نوروز بود که در میان اکثر مردم ایران ریشه عمیقی داشت. دانشمندان ایرانی مانند فردوسی، خیام، ابوریحان بیرونی و نظامی گنجوی درباره نوروز نوشته‌اند، که نشان می‌دهد اهمیت این جشن در دوره اسلامی نیز حفظ شده بود. ابوریحان بیرونی در کتاب خود نوروز را جشنی معرفی کرده و توضیح داده که چگونه این جشن در دوره‌های مختلف تاریخی گرامی داشته می‌شد. حکیم عمر خیام نیز در تقویم جلالی، آغاز سال نور را هم‌زمان با نوروز تعیین کرد که تقویم امروز ایران نیز برگرفته از همان تقویم است. در دوران حکومت‌های ایرانی مانند سامانیان، صفویان و سلجوقیان، نوروز با شکوه فراوانی جشن گرفته می‌شد و در این دوران رسوم نوروزی رسمی‌تر شد.

- در دوران معاصر و در دویست سال گذشته، نوروز بیش از هر زمان جایگاه ویژه‌ای یافته و و به صورت رسمی جشنی ملی محسوب می‌شود که ابعاد بین‌المللی خاص خود را دارد.



نوروز در دیگر کشورها

نوروز نه تنها در ایران بلکه در بسیاری از کشورهای منطقه به عنوان یک جشن ملی و فرهنگی گرامی داشته می‌شود. در ادامه، آداب و رسوم نوروز در کشورهای افغانستان، تاجیکستان، ترکیه و آذربایجان را معرفی می‌کنیم:

نوروز در افغانستان:

نوروز در افغانستان یکی از بزرگ‌ترین و محبوب‌ترین جشن‌های مردمی است که با آئین‌های خاص و متنوعی همراه است. در این کشور، نوروز را با جشن گل سرخ، هفت‌میوه، جهنده بالا و دید و بازدید برگزار می‌کنند.

جشن گل سرخ (میله گل سرخ)

این جشن در شهر مزارشریف، در استان بلخ برگزار می‌شود. یکی از باشکوه‌ترین مراسم‌های نوروزی در افغانستان «جشن گل سرخ» است که در زیارتگاه حضرت علی (روضه سخی) در مزارشریف برگزار می‌شود. این جشن حدود ۴۰ روز ادامه دارد و با شکوفا شدن گل‌های سرخ در این منطقه همراه است. مردم از سراسر افغانستان برای شرکت در این جشن مذهبی و فرهنگی سفر می‌کنند و آیین (برافراشتن علم) را اجرا می‌کنند.

هفت‌میوه (خوراکی ویژه نوروز)

برخلاف ایران که «هفت‌سین» رایج است، در افغانستان مردم «هفت‌میوه» تهیه می‌کنند که ترکیبی از میوه‌های خشک مانند کشمش، سنجد، بادام، گردو، زردآلو و خرما است. این ترکیب به عنوان یک دسر سنتی نوروزی در خانه‌ها آماده می‌شود و مردم در روزهای نوروز آن را مصرف می‌کنند.

آداب دیگر نوروز در افغانستان

- دید و بازدید از بزرگان و اقوام
- پخت غذاهای سنتی مانند: قابلی پلو و بولانی
- مسابقات بزکشی (ورزش ملی افغانستان که مشابه چوگان است)



۲- نوروز در تاجیکستان

نوروز در تاجیکستان با سنت‌های ایرانی ریشه‌دار گره خورده است و در بین مردم این کشور جایگاه ویژه‌ای دارد. پخت «سمنک» یا همان سمنو که در ایران نیز رایج است از جمله این سنت‌هاست. به عبارتی یکی از مهم‌ترین سنت‌های نوروزی تاجیکستان، پخت «سمنک» در شب نوروز است. زنان این کشور به صورت گروهی در خانه‌ها یا کوچه‌ها دور هم جمع شده، شعرهای محلی می‌خوانند و در تمام طول شب «سمنک» را هم زده و آماده می‌کنند. سمنک نماد برکت، سلامتی و پرباری محصول در سال جدید محسوب می‌شود. در تاجیکستان، نوروز با برگزاری جشن‌های خیابانی، آوازخوانی و نواختن سازهای سنتی مانند دایره، دو تار و رباب همراه است. مردم لباس‌های رنگارنگ سنتی می‌پوشند و در میدان‌های مرکزی جشن برپا می‌کنند. ایام نوروز، کشتی محلی تاجیکی برگزار می‌شود که جوانان در میدان‌های عمومی هم به رقابت می‌پردازند. همچنین بازی بزکشی و سوارکاری نیز محبوب است.





نوروز در ترکیه و آذربایجان

در جمهوری آذربایجان و برخی مناطق ترکیه، نوروز یک جشن مهم ملی محسوب می‌شود. در آذربایجان و مناطقی از ترکیه، نوروز را تحت عنوان «نوروز بایرام» جشن می‌گیرند. مردم در این روز لباس‌های سنتی می‌پوشند و نوروز را با آتش‌بازی و پریدن از روی آتش برگزار می‌کنند. در آذربایجان، سه هفته قبل از نوروز هر «چهارشنبه» به یک عنصر طبیعت اختصاص دارد: خاک، آب، باد و آتش. این مراسم شباهت زیادی به «چهارشنبه‌سوری» در ایران دارد و مردم در آخرین چهارشنبه سال، آتش روشن می‌کنند و از روی آن می‌پرند. در آذربایجان، شیرینی‌های سنتی نوروزی مانند «شکر بورا»، «باقلوا» و «گوگال» پخته می‌شود. در ترکیه نیز، تنقلاتی مانند «بوا»، «حلوا» و «پیده» (نان سنتی ترکی) در نوروز رواج دارد.



در آذربایجان به عنوان رسمی مشترک، مردم تخم‌مرغ‌های رنگ‌شده را به عنوان نماد باروری و شادی برای نوروز آماده می‌کنند. تخم‌مرغ رنگی یکی از نمادهای جشن‌های نوروز است.



نوروز،

نه تنها عنوان میراثی ایرانی بلکه به عنوان جشنی در کشورهای مختلف آسیای مرکزی، خاورمیانه و قفقاز گرامی داشته می‌شود. در همه این کشور، نوروز نمادی از امید، شادی، دوستی و آغاز سالی نو است.



افسانه‌های نوروز

در همین نزدیکی‌ها، جایی که کوه‌ها به آسمان می‌رسیدند و رودها با جوش و خروش به دریا می‌پیوستند، دو نیروی باستانی حکومت می‌کردند. ننه سرما، مادری مهربان که دوست داشت بچه‌هایش را بخواباند و با قدرت جادوی خود، زمستان را میساخت و همه درختها و زمین را خواب می‌کرد، و عمو نوروز شاد و مهربان که دوست داشت همه را بیدار کند و زندگی و شادابی را به همه هدیه بدهد. عمو نوروز نگهبان بهار و گرمای مهربان خورشید بود. ننه سرما، با لباس‌های سفید و چهره‌ای چون برف پاک و سفید، زمین را به خواب زمستانی فرو می‌برد. درختان نقره‌ای را با دانه‌های برف زینت می‌کرد. وقتی ننه سرما تمام هنرش را به خرج میداد و همه جا را با برف زیبا می‌کرد و همه را خواب می‌کرد. در عین تعجب میدید که یخ‌ها شروع

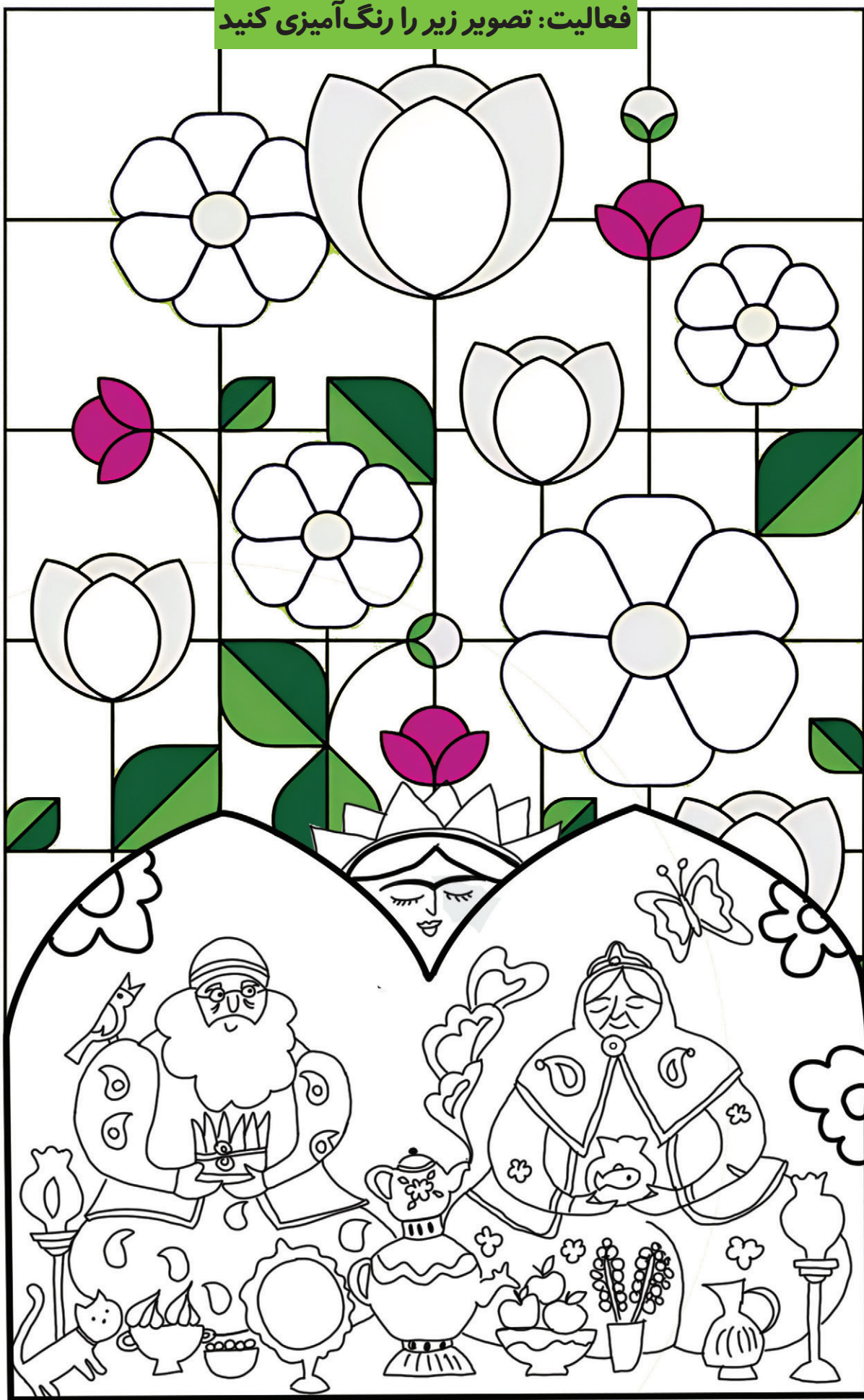


به آب شدن می‌کردند، عمو نوروز، پیرمردی خندان و مهربان با ردایی از گل‌های بهاری، برای بیدار کردن زمین از خواب باز می‌گشت. او با قدم‌های استوار و چهره‌ای درخشان از نور خورشید، بیداری و زندگی را در دل‌ها زنده می‌کرد. ننه سرما کم‌کم در می‌یافت که زمانش به پایان رسیده است. با دلی مملو از برف و یخی که تدریجاً شروع به ذوب شدن می‌کرد، به دامنه‌های دورتر کوه‌ها سفر می‌کرد تا باز هم جایی برای بازگشت داشته باشد.

هر سال، با نزدیک شدن بهار، قصه عمو نوروز و ننه سرما دوباره زنده می‌شود، گویی تمامی طبیعت برای تحول و شکفتن دوباره جمع می‌آیند.



فعالیت: تصویر زیر را رنگ آمیزی کنید





غذاهای نوروزی

نوروز، که نشان دهنده‌ی آغاز سال جدید در تقویم ایرانی است، همراه با آیین‌ها و سنت‌های غذایی خاصی می‌باشد که اغلب این خوراکی‌ها نماد باروری، برکت، سلامت و شادابی هستند. در اینجا به بعضی از معروف‌ترین غذاها و شیرینی‌هایی که در خوراک نوروزی ایرانیان وجود دارند، اشاره می‌کنم:

سبزی پلو با ماهی: این غذا متشکل از برنج و سبزی‌های معطر مانند شوید، جعفری، گشنیز و... می‌باشد و با ماهی سرخ شده یا کبابی همراه است که نماد بخت و اقبال خوب است.

سمنو: خوراکی شیرین سنتی که از دانه گندم و آرد آن تهیه می‌شود و نماد برکت و فراوانی است.

آش رشته: یک سوپ غلیظ و مغذی که با استفاده از انواع حبوبات، سبزیجات، نودل‌های رشته‌ای و اغلب با ماست یا سرکه ترش می‌شود و نماد پیوند و همنوایی در جامعه است.

کوکو سبزی: یک املت ایرانی است که با سبزی‌های معطر، تخم مرغ و گاهی گردو یا

عدس تهیه می‌شود و در زمره غذاهای سبک و مقوی محسوب می‌شود.

رشته پلو: برنجی که با رشته و خرما یا زرشک پخته می‌شود.

کباب‌ها: انواع کباب‌ها نیز مثل کباب برگ و کباب کوبیده در میهمانی‌ها و جشن‌های نوروزی مرسوم است.



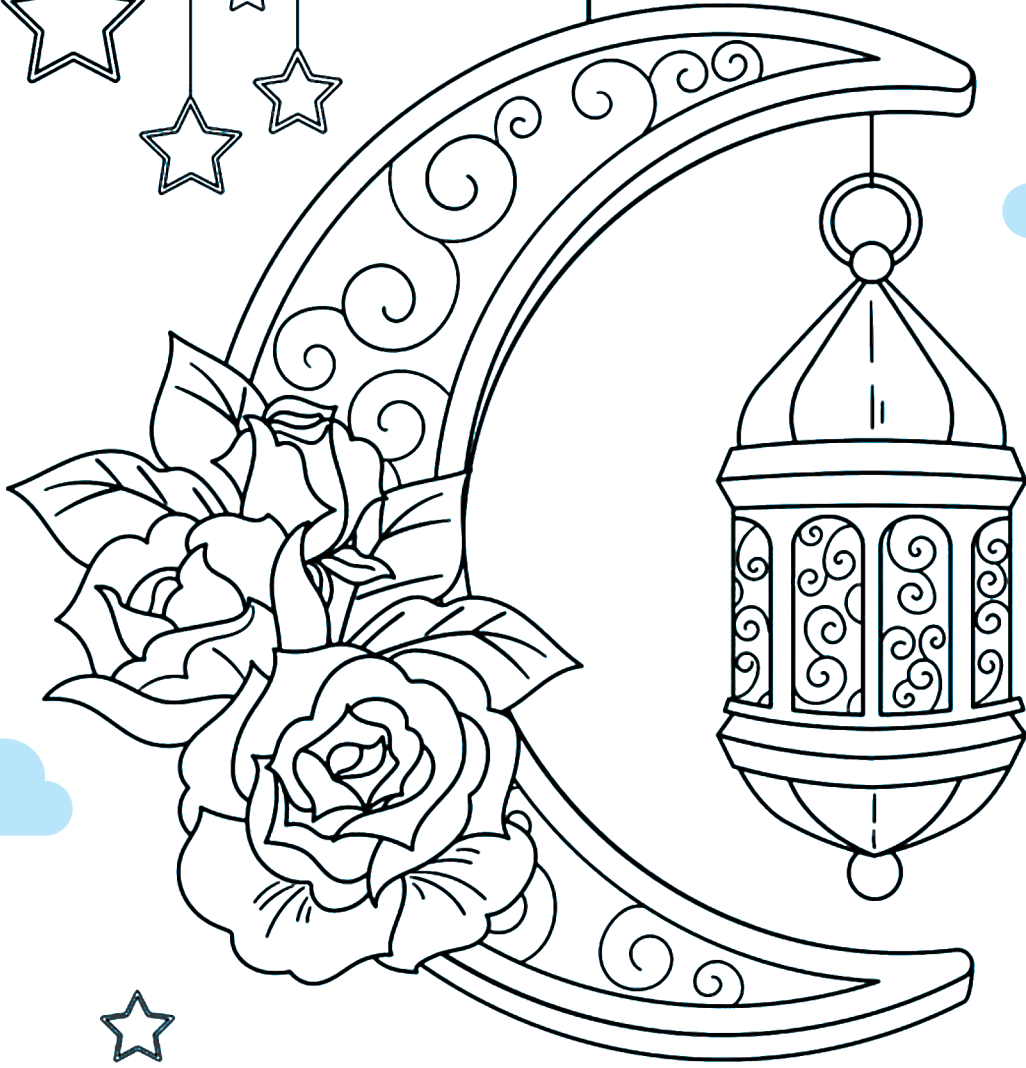
شیرینی های نوروزی: نان برنجی، نان خرمايي، باقلوا، کماج و شیرینی های مختلف که نماد شیرینی و خوشبختی هستند.

هفت میوه: نمادی از فراوانی و سلامتی که شامل هفت نوع میوه است و در برخی از نقاط ایران رواج دارد.

سبزه: اگرچه غذایی نیست، اما مهم ترین سمبل سفره هفت سین است و نماد رویش و تازگی می باشد.

این غذاها و خوراکی ها در کنار دیگر عناصر سفره هفت سین، مانند سکه (نماد ثروت)، آینه (نماد پاکی و صدق)، شمع (نماد روشنایی و امید)، سنجید (نماد عشق)، سیر (نماد دوا و درمان)، سرکه (نماد سن و تجربه) و سماق (نماد صبر و استقامت)، قرار می گیرند و آیین نوروز را تشکیل می دهند که همگی با هدف نشان دادن تجدید حیات طبیعت و آغاز دوره ای نو در زندگی بشر دنبال می شوند.





رمضان مبارك

ماه ميهمانى خداوند متعال
ماه مبارك رمضان ماه عبادت و همدلى مبارك

شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى
لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ



سال تحویل در حرم امام رضا علیه السلام

سال تحویل در حرم مطهر امام رضا (علیه السلام)، هشتمین امام شیعیان، واقع در شهر مقدس مشهد، یکی از باشکوه‌ترین و معنوی‌ترین لحظات برای ایرانیان، زائران و مؤمنان است. با نزدیک شدن به لحظه تحویل سال، مردم از سراسر ایران و برخی از کشورهای دیگر برای شرکت در این مراسم معنوی به حرم امام رضا (ع) سفر می‌کنند.

در حرم امام رضا (ع) سال تحویل به گونه زیر جشن گرفته می‌شود:

- اجتماع بزرگ زائران: زائران و مجاوران در صحن‌ها و رواق‌های مختلف حرم جمع می‌شوند و مشتاقانه منتظر لحظات عبور سال هستند.





- دعا و نیایش: در لحظات نزدیک به سال تحویل معمولاً دعاها و مناجات‌هایی با حضور روحانیون و مداحان اجرا می‌شود. دعای تحویل سال و مناجات با امام زمان (عج) از جمله مناجات‌هایی است که انجام می‌گیرد.

- پخش زنده: این لحظات معمولاً از شبکه‌های تلویزیونی و رادیویی به صورت مستقیم پخش می‌شود، تا کسانی که قادر به حضور در حرم نیستند بتوانند شاهد این مراسم باشند.

- سلام به امام رضا (ع): زائران با حضور در کنار ضریح مطهر امام رضا (علیه السلام)، دعا می‌کنند و سلام و ارادت خالصانه خود را به محضر امام هشتم تقدیم میکنند.

- در مراسم سال تحویل و نوروز حرم مطهر رضوی از زائران با شیرینی، شربت و چای در چایخانه‌های حرم مطهر پذیرایی می‌شود.

حضور در حرم امام رضا (ع) در لحظات سال تحویل برای بسیاری از مؤمنان فرصتی است تا سال جدید خود را با برکت و معنویت آغاز کنند و تجربه‌ای خاطره‌انگیز و معنوی داشته باشند.





سفره های پربرکت

در ماه رمضان، مسلمانان سراسر جهان از سپیده دم تا اذان مغرب روزه می گیرند و پس از آن با وعده های به نام افطار، روزه خود را افطار یا به تعبیری باز می کنند. غذاهای مخصوص رمضان در ایران نیز با توجه به مذاق و سنت های محلی متنوع هستند. در اینجا به برخی از معمول ترین و محبوب ترین غذاها و خوراکی هایی که در سراسر ایران برای وعده های سحری و افطار در ماه رمضان استفاده می شوند اشاره می کنم:

سحری:

- انواع پلوها و خورشتها: برنج غذای اقلب مرم ایران است که جای ویژه ای نیز در سفره سحر دارد و با انواع خورشت ها مانند خورشت قیمه یا قرمه سبزی میل میشود.

حلیم: غذایی است که از گندم پخته، گوشت و ادویه جات تهیه می شود و در نزد تمام ایرانیان بسیار محبوب است. نان و پنیر و گردو: ترکیب ساده ای که برای شروع سحری محبوب است.

برای افطار:

- زولبیا و بامیه: شیرینی های سنتی که شیرینی مخصوص ماه رمضان به شمار می روند.
- آش رشته: سوپ غلیظی که به نسبت هوای گرم فصل رمضان، یک وعده سبک و مطلوب به حساب می آید.

این ها تنها برخی از غذاها و خوراکی های رایج در ماه رمضان هستند و ممکن است بر حسب مناطق و آداب محلی ایران، تنوع بیشتری داشته باشند.

- نان، پنیر و سبزی: سنتی ساده و رایج برای شروع افطار.
- خرما و آب گرم: برای باز کردن روزه بسیار مرسوم است.
- شله زرد: دسری ایرانی با برنج، شکر، زعفران و خلال بادام یا پسته.
- فرنی: نوعی پودینگ برنج است که با شیر، شکر و گلاب تهیه می شود.





نوروز و رمضان: پیوند دهنده آداب و رسوم زیبای ایرانی اسلامی

نوروز و رمضان، دو گل سرسبد تقویم ایرانی و اسلامی، دو سنت نیکو با کهن ترین ریشه‌ها که هریک به نوبه خود، نمادی از گرمی خانواده و نزدیکی دل‌ها به یکدیگر هستند. نوروز، با آداب و رسوم دیرینه دید و بازدید و رمضان، با سنت صله رحم، دو بافته فرهنگی را بهم می‌پیوندند که هر دو مروج عشق، مهربانی و وحدت اند. نوروز، جشنی که با آغاز بهار نویدبخش یک آغاز تازه و برکت است، خانواده‌ها را بر سر سفره‌های رنگین به دور یکدیگر جمع می‌کند. دید و بازدید نوروزی، فرصتی طلایی برای تحکیم پیوندهای خانوادگی و دوستانه، و تجدید دیدار نیکان و گرمی‌داشت ارزش‌های انسانی و فرهنگی است. با گذر از نوروز و فرا رسیدن ماه مبارک رمضان، سنت صله رحم در قالب مناسبات اسلامی، جلوه‌ای دیگر از اتصال دل‌ها را به نمایش می‌گذارد. صله رحم، که به معنای برقراری روابط گرم و دیدارهای معنوی بین بستگان است، در رمضان جایگاه ویژه‌ای پیدا می‌کند. افطاری‌های دسته‌جمعی، نماز جماعت در کنار یکدیگر، و کمک به یتیمان و نیازمندان، همه و همه نمادهایی از این سنت پسندیده هستند.

اگر نوروز مظهر شادمانی‌های آشکار و دید و بازدیدهای واضح است، رمضان پرده‌ای از مهربانی‌های پنهان و رابطه‌های عمیق‌تر با خدا و خلق او است؛ و هر دو به نوعی تجلی‌گاه متابعت از فرمان الهی برای برقراری روابط انسانی و تزکیه روح می‌شوند. این پیوند معنوی نه تنها در بین فرهنگ ایرانی و اسلامی که در سراسر جهان نیز به عنوان الگویی برتر برای همزیستی مسالمت‌آمیز و تقویت خویشی به شمار می‌رود.

خاطره یا تجربه ای از نوروز یا ماه رمضان بنویسید و
برای ما ارسال کنید، به خاطرات شما به قید قرعه
جوایزی تقدیم میگردد.



