

Журнал для подростков приурочен к Наврузу и Рамазану

# ЗамЗам

ISSN 1024-9856

# 147

March 2025

w w w . a l h o d a p u b . c o m









In the name of God



Journal

**ZAMZAM** 147  
March 2025

- Ответственный менеджер: Махди Фаязи
- Редактор: Сейед Мохаммад Зульфикари

Редакционная коллегия:

Фатеме Садат Сабт аль-Наби

Захра Садат Зульфикари

- Внутренний и исполнительный директор: Марьям Хамзелу
- Дизайнер и арт-директор: Эфат Бахар
- В сотрудничестве с: Binat Institute

Адрес: No. 1938, Fatemi Intersection, Valiasr St., Tehran, Iran

Почтовый индекс: 1415894857

Телефон:

00982188934302 - 00982188934303

- 4 Слово редактора
- 5 Навруз: Древний праздник иранского народа.
- 7 Навруз; Всемирный праздник.
- 8 Навруз; Символ надежды и радости.
- 11 Навруз в истории Ирана; от древности до настоящего времени
- 12 Навруз после прихода ислама в Иран.
- 13 Навруз в других странах.
- 14 Навруз в Таджикистане.
- 16 Навруз в Турции и Азербайджане.
- 18 Мифы о Наврузе.
- 19 Праздничные блюда Навруза.
- 21 Благословенные столы.
- 22 Навруз и Рамадан



## Слово редактора:

С приветствием и поздравлением, дорогие иранские дети по всему миру. В честь древнего праздника Навруз и наступления священного месяца Рамазан, с гордостью представляем вам журнал “Замзам”. “Замзам” — это издание, которое с любовью и страстью знакомит с культурными драгоценностями Ирана. В этом номере журнала “Замзам” мы рассматриваем и представляем два основных и исторически значимых события Ирана — Навруз и священный месяц Рамазан.

4

На каждой странице этого журнала, который похож на уютный дворик, мы проведем вас через уникальные праздники, обычаи и традиции Навруза Ирана, и расскажем вам о скрытых символах этого древнего праздника. Также, в преддверии священного месяца Рамазан, журнал “Замзам” воссоединяется с вами, принося молитвы и наполненные божественным ароматом, и погружая вас в богатую культуру поста и трапезы ифтара.

“Замзам” — это не просто журнал, а посланник радости и солидарности, который с искренним стилем и богатым содержанием, в сочетании с привлекательными и увлекательными изображениями, стремится быть связующим звеном между сердцами тех, кто любит древнюю страну Иран, и её замечательными и долговечными традициями. Присоединяйтесь к числу читателей “Замзам”, чтобы стать свидетелями живых отражений праздника и радости, веры и духовности в Иране. Позвольте “Замзам” стать рассказчиком нерассказанных историй и важным свидетелем величия иранской земли в вашем сердце.







# Наврӯз

## Наврӯз: Древний праздник иранского народа.

Наврӯз — это праздник начала весны и одна из самых древних иранских традиций, насчитывающая более 3000 лет. Этот праздник, совпадающий с началом весны, является символом нового начала для природы, роста цветов и обновления земли. С окончанием зимы, Наврӯз становится началом новой жизни и нового сезона в природе. Древние иранцы верили, что Наврӯз — это не просто смена времени года, а возможность очиститься от горестей прошлого и начать новый год, полный надежд и успеха.

Согласно древним иранским мифам, Наврӯз приписывается Джамшиду, одному из мифологических царей Ирана. Говорят, что в этот день Джамшид сел на свой золотой трон и с восходом солнца возвестил людям своей земли о наступлении нового дня и сезона, наполненного радостью и счастьем. Люди восприняли это событие как знак удачи и отпраздновали его.

Наврӯз в эпоху древних иранских империй, таких как Ахемениды и Сасаниды, имел особое значение. В этот день иранские цари даровали подарки народу, открывали дворцы для приема иностранных посланников и устраивали общественные праздники. С течением веков Наврӯз продолжает отмечаться с величием, и люди чтят его с особыми обрядами и традициями.

Среди важных новогодних традиций можно выделить следующие:





### “Ханетакани”:

Люди капитально убирают свои дома, и этим они не только обновляют внешний вид жилья, но и символизируют очищение от горестей и начало нового этапа.

### Накрывание “СуфреХафт-Син”:

Это стол с семью природными символами, каждый из которых олицетворяет благополучие, рост, любовь и здоровье. Например; сабзе (символ роста), саману (символ изобилия) и сенджед (символ любви).

6

Zamzam Magazine

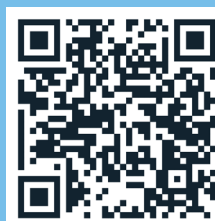


### “Посещение родственников”:

“: Люди навещают друг друга, выражают уважение к старшим, а дети получают подарки.

### “Прогулка на природе в Сиздех-Бадар”:

В тринадцатый день Навруза люди отправляются на природу, чтобы провести последний день праздников с радостью.







# Навруз

## Всемирный праздник.

Навруз — это не только иранский праздник, но и отмечается в многих странах региона и соседях Ирана, таких как Афганистан, Таджикистан, Турция, Азербайджан, Узбекистан, Туркменистан, Пакистан и Ирак, с особыми обрядами. В 2010 году Организация Объединенных Наций зарегистрировала Навруз как всемирное культурное наследие и представила этот праздник как символ солидарности и мира между народами.



# Навруз

## Навруз; Символ надежды и радости.

Навруз — это больше, чем просто праздник; этот обряд несет послание мира, дружбы и обновления. Этот праздник показывает, как природа после суровой зимы оживает с новыми цветами и травами, напоминая нам, что всегда есть надежда на новое начало.

# С НОВЫМ ГОДОМ!

! Надеюсь, что этот год принесет всем радости, здоровья и удач!





**в зурван  
анарИ ииротси  
од итсонверд то ;  
инемерв огещяотсан**

Навруз — один из самых древних иранских праздников, который всегда занимал особое место в культуре и истории Ирана.

Навруз имеет значение не только для иранцев, но и для многих стран региона, таких как Афганистан, Таджикистан, Азербайджан, Туркменистан, Узбекистан, Кыргызстан, а также для регионов Турции, Индии и Пакистана. Этот праздник олицетворяет надежду, солидарность и обновление природы, которые были сохранены различными поколениями.

8

Zamzam Magazine

مجله نوجوان ززم





### Навруз в древности (Ахемениды и до).

Как уже было сказано, Навруз начался в эпоху мифологических царей Ирана, таких как Джамшид. В “Шахнаме” Фирдоуси говорится, что Джамшид в этот день сел на золотой трон, и с его сиянием, когда солнце освещало его, мир наполнился светом. Люди восприняли это событие как хороший знак и праздновали этот день каждый год, поэтому его называли “Навруз”.

В эпоху Ахеменидов (550-330 годы до нашей эры) Навруз стал одним из самых крупных официальных праздников Ирана. Цари Ахеменидов, такие как Кир Великий и Дарий I, отмечали Навруз с величественными церемониями в своей столице и в Великом дворце Персеполя. Персеполь, одно из самых важных исторических памятников Ирана, был местом, куда прибывали послы различных стран с обширной Ахеменидской империи на Навруз, чтобы преподнести свои дары царю.

Из оставшихся документов эпохи Ахеменидов видно, что на Навруз в царском дворе проводились праздники, объявлялась амнистия для некоторых заключенных, а люди устраивали такие обряды, как встречи со старейшинами, дарение подарков и проведение праздников.

### Навруз в эпоху Сасанидов (224-651 годы н. э.)

В эпоху Сасанидов Навруз продолжал сохранять свое значение и стал еще более официальным.

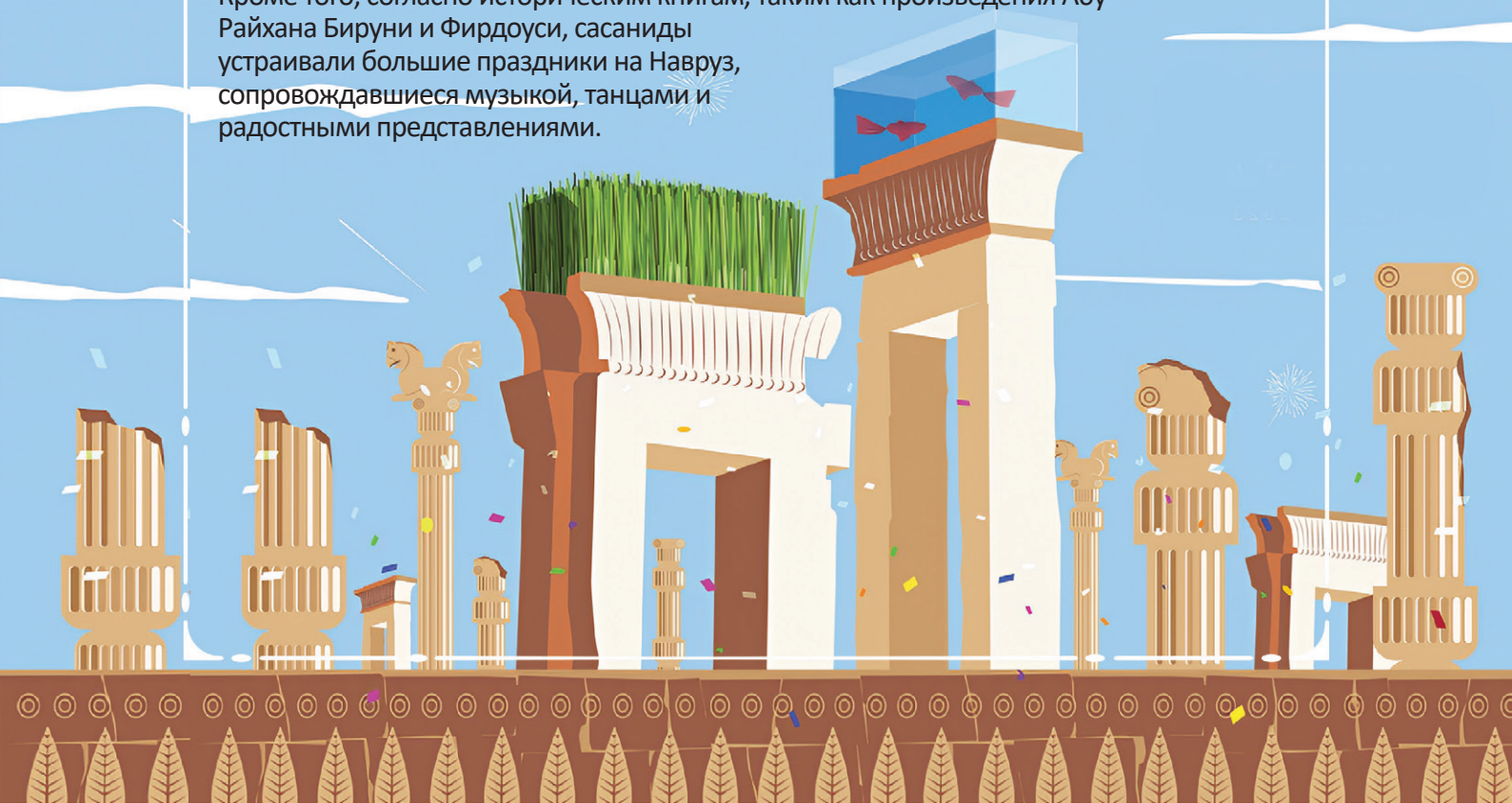
Цари Сасанидов разделили Навруз на две части:

Малый Навруз (Общественный Навруз), который охватывал первые пять дней Фарвардина, (первый месяц года по иранскому календарю) и этот праздник отмечался всеми людьми.

Большой Навруз (Частный Навруз), который проводился 6-го Фарвардина и был посвящен двору, аристократам и царям.

Цари Сасанидов, такие как Хосров Парвиз и Ануширван Дадгар, в этот праздник освобождали некоторых заключенных. Это было проявлением внимания царей к народу в начале нового года.

Кроме того, согласно историческим книгам, таким как произведения Абу Райхана Бируни и Фирдоуси, сасаниды устраивали большие праздники на Навруз, сопровождавшиеся музыкой, танцами и радостными представлениями.





# Навруз после прихода ислама в Иран.

Сприходом ислама в Иран в VII веке некоторые зороастрийские обычаи были изменены. Однако Навруз остался и продолжал привлекать внимание Аббасидских халифов и мусульманских правителей Ирана. Это было связано с культурным и народным значением Навруза, который имел глубокие корни среди большинства народа Ирана.

Иранские ученые, такие как Фирдоуси, Хайям, Абу Райхан Бируни и Низами Ганджави, писали о Наврузе, что показывает, что значение этого праздника сохранялось и в исламскую эпоху. Абу Райхан Бируни в своей книге описал Навруз как праздник и объяснил, как он чествовался в различные исторические эпохи.

Хаким Омар Хайям также в календаре Джалáли, установил начало нового года одновременно с Наврузом. Современный иранский календарь тоже основан на этом календаре. В периоды правления иранских династий, таких как Саманиды, Сефевиды и Сельджуки, Навруз отмечался с великим торжеством, и в это время новрузские обычаи стали более официальными.

В современную эпоху и за последние двести лет Навруз приобрел особое значение и стал официальным национальным праздником, имеющим свои международные масштабы.





### Навруз в других странах.

Навруз отмечается не только в Иране, но и в многих странах региона как национальный и культурный праздник. Далее мы представим обычаи и традиции Навруза в таких странах, как Афганистан, Таджикистан, Турция и Азербайджан.

### Навруз в Афганистане:

Навруз в Афганистане — это один из самых крупных и популярных народных праздников, который сопровождается особыми и разнообразными обрядами. В этой стране Навруз отмечают с такими традициями, как Праздник красного цветка, семь фруктов, джаханда бала и посещение родственников.

### Праздник красного цветка (Миле-Гол-Сурх)

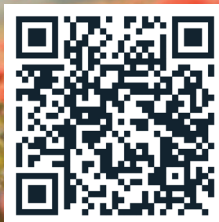
Этот праздник проводится в городе Мазари-Шариф, в провинции Балх. Один из самых величественных новрузских обрядов в Афганистане — “Праздник красного цветка”, который проходит в святилище святого Али(мирему) (Рузе сахи) в Мазари-Шарифе. Праздник длится около 40 дней и совпадает с расцветом красных цветов в этом регионе. Люди со всего Афганистана приезжают, чтобы участвовать в этом религиозном и культурном празднике, а также проводят обряд поднятия флага.

### Семь фруктов (особый десерт Навруза)

В отличие от Ирана, где распространен “Хафт-Син”, в Афганистане люди готовят “Хафт-Меве”, что представляет собой смесь сухофруктов, таких как изюм, сенджед, миндаль, грецкие орехи, абрикосы и финики. Эта смесь готовится как традиционный десерт на Навруз в домах, и люди употребляют её в праздничные дни.

### Другие традиции Навруза в Афганистане

- Посещение старейшин и родственников
- Приготовление традиционных блюд, таких как Кабули-Плоу и Болани
- Соревнования по Бозкеши (национальный вид спорта Афганистана, похожий на поло)





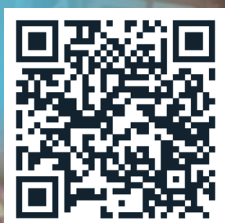
## Навруз в Таджикистане.

Навруз в Таджикистане, тесно связан с иранскими традициями и занимает особое место среди народа этой страны. Приготовление “Суманак” (или саману), которое также популярно в Иране, является одной из таких традиций.

Другими словами, одной из самых важных новрузских традиций в Таджикистане является приготовление “Суманак” в ночь Навруза. Женщины в этой стране собираются группами в домах или на улицах, поют местные песни и в течение всей ночи готовят и помешивают “Суманак”.

Суманак считается символом благополучия, здоровья и урожайности в новом году. В Таджикистане Навруз сопровождается уличными праздниками, пением и игрой на традиционных музыкальных инструментах, таких как даира, ду-тар и рубаб.

Люди надевают яркие традиционные одежды и устраивают праздники на центральных площадях. В дни Навруза в Таджикистане проводится местная борьба, в которой молодые люди соревнуются на общественных площадях. Также популярны игры в бозкеши и конные скачки.





## Навруз в Турции и Азербайджане.

В Азербайджане и некоторых регионах Турции Навруз считается важным национальным праздником. В этих регионах Навруз отмечают под названием “Навруз Байрам”.

Люди в этот день надевают традиционные одежды и отмечают Навруз с фейерверками и прыжками через огонь. В Азербайджане три недели до Навруза каждый “четверг” посвящен одному из элементов природы: земле, воде, воздуху и огню. Эти обряды сильно напоминают “Чахаршанбе Сури” в Иране, когда в последний четверг года люди разжигают огонь и прыгают через него.



В Азербайджане готовят традиционные новрузские сладости, такие как “Шекер Бура”, “Баклава” и “Гугал”. В Турции также популярны закуски, такие как “Бава”, “Халва” и “Пиде” (традиционный турецкий хлеб в Навруз).

В Азербайджане, как общая традиция, люди готовят раскрашенные яйца, которые символизируют плодородие и радость на Навруз. Раскрашенные яйца также являются одним из символов новрузских праздников.

Навруз отмечается не только как иранское

наследие, но и как праздник в различных странах Центральной Азии, Ближнего Востока и Кавказа. Во всех этих странах Навруз является символом надежды, радости, дружбы и начала нового года.

Turkey, treats like “Boza,” “Helva,” and “Pide” (traditional Turkish bread) are common during Nowruz.





# Мифы о Наврузе.

Здесь, в самом сердце, где горы касаются неба, а реки с шумом и бурей впадают в море, правили две древние силы.

Бабушка Зима — добрая мать, которая любила убаюкать своих детей и с помощью своей волшебной силы создавала зиму, погружая все деревья и землю в сон. А Дядя Навруз, радостный и добрый, любил будить всех и дарить жизнь и бодрость всем вокруг. Дядя Навруз был стражем весны и теплоты доброго солнца. Бабушка Зима, в белой одежде и с чистым лицом, как белый снег, усыпляла землю зимним сном.

Она украшала серебряные деревья снежными зернами. Когда Бабушка Зима проявляла все свои силы и украшала всё вокруг красивым снегом, усыпляя всё в зимний сон, она с удивлением замечала, что лед

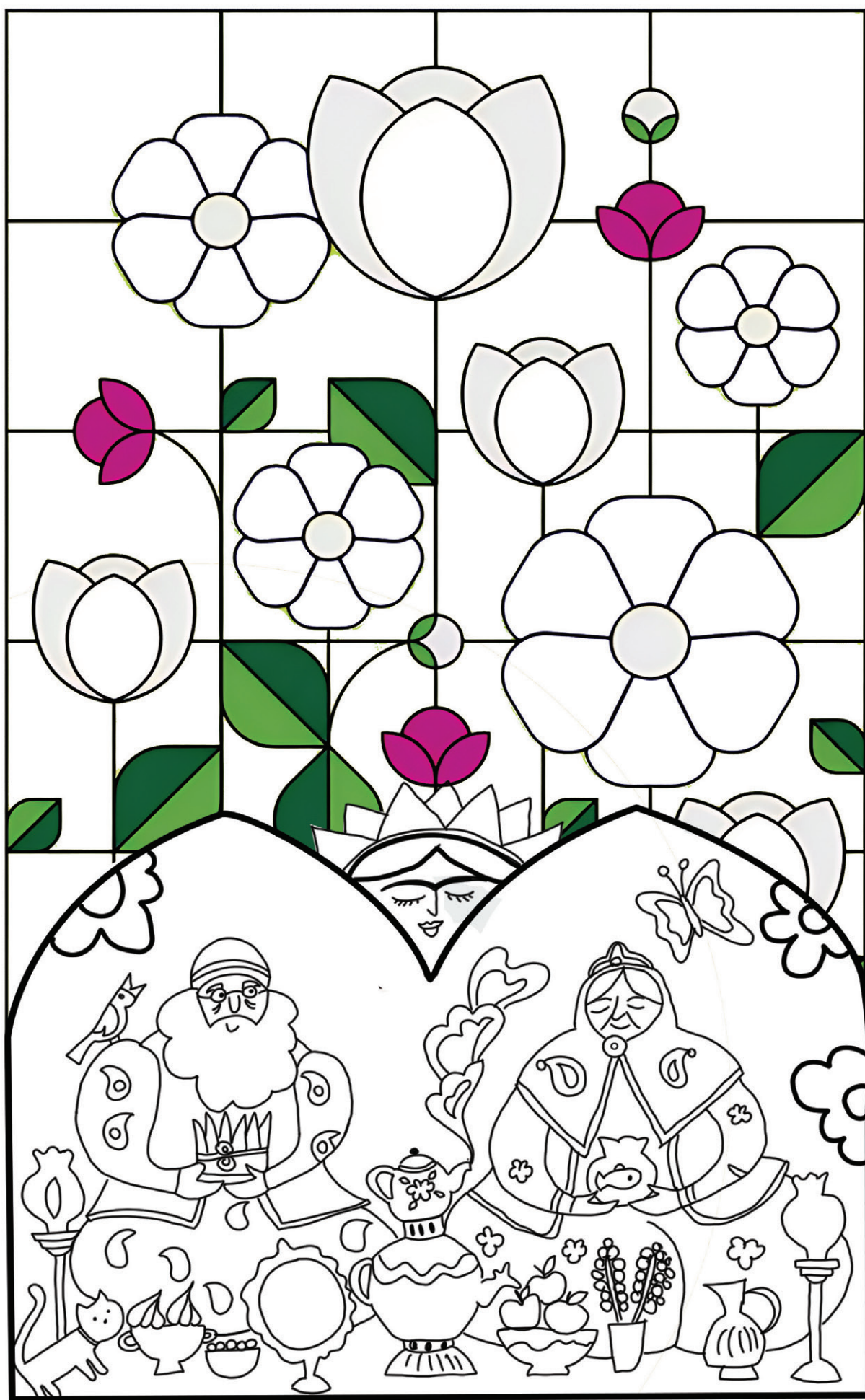
начал таять. И тогда Дядя Навруз, старик с улыбкой и добрым сердцем, в плаще из весенних цветов возвращался, чтобы разбудить землю от сна.

Он своими твердыми шагами и сияющим лицом, наполненным солнечным светом, воскрешал пробуждение и жизнь в сердцах людей. Бабушка Зима постепенно осознала, что её время подошло к концу. С сердцем полного из снега и льда, которые постепенно начинали таять, она отправлялась в отдаленные горные склоны, чтобы найти место для своего возвращения.

Каждый год, с приближением весны, история Дяди Навруза и Бабушки Зимы снова оживает, как будто вся природа собирается для преобразования и нового расцвета.











### Праздничные блюда Навруза.

Навруз, который символизирует начало нового года в иранском календаре, сопровождается особыми обрядами и традициями в еде, многие из которых являются символами плодородия, благополучия, здоровья и бодрости. Здесь я расскажу о некоторых из самых известных блюд и сладостей, которые присутствуют в новрузском питании иранцев:

- **Сабзи-поло с рыбой:** Это блюдо состоит из риса и ароматных трав, таких как укроп, петрушка, кориандр и другие, и подается с жареной или запеченной рыбой, что символизирует удачу и благоприятную судьбу.
- **Саману:** Традиционный сладкий десерт, который готовится из пророщенной пшеницы и муки, символизирует благополучие и изобилие.
- **Аш - реште:** Густой и питательный суп, приготовленный с различными бобовыми, овощами, лапшой и часто подаваемый с кефиром или уксусом, символизирует единство и согласие в обществе.
- **Куку - сабзи:** Это иранский омлет, приготовленный с ароматными травами, яйцами и иногда с орехами или чечевицей. Оно считается легким и питательным блюдом.
- **Реште - поло:** Рис, приготовленный с лапшой и финиками или барбарисом, имеет символическое значение.





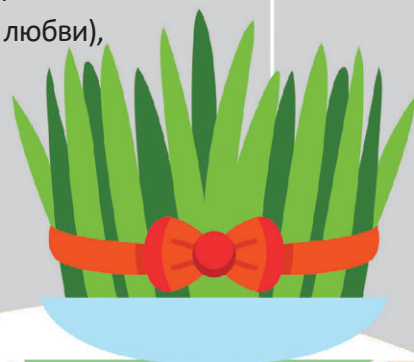
- **Кебабы:** Различные виды кебабов, такие как кебаб-барг и кебаб - кубиде, традиционно подаются на праздниках и новрузских торжествах.

- **Новрузские сладости:** Нан-беренджи, Нан-хурмейи, Баклава, Кумадж и другие сладости, которые символизируют сладость и счастье.

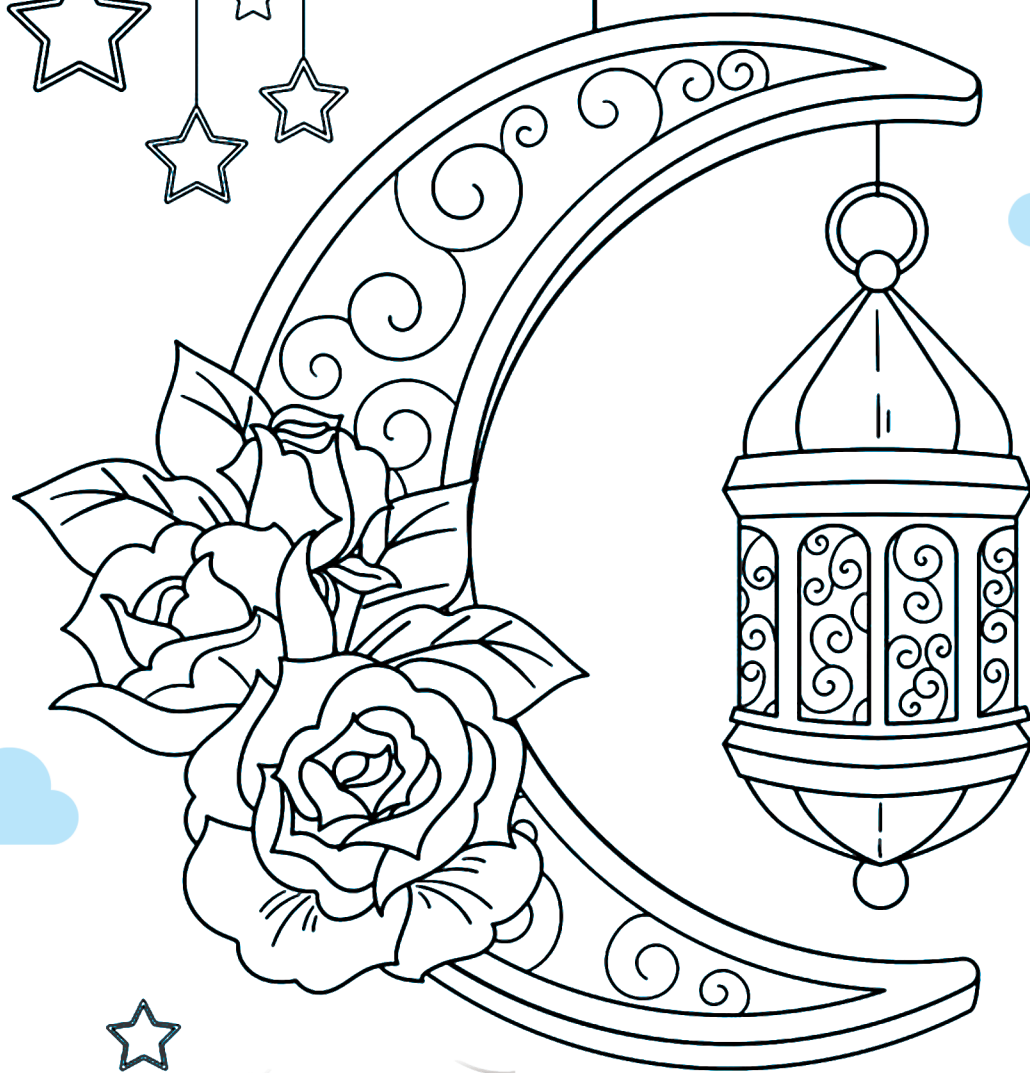
- **Семь фруктов:** Символ изобилия и здоровья, состоящий из семи видов фруктов, который распространен в некоторых частях Ирана.

- **Сабзе:** Хотя это не еда, но он является самым важным символом на столе Хафт-Син и символизирует рост и обновление.

Эти блюда и угощения, вместе с другими элементами стола Хафт-Син, такими как монета (символ богатства), зеркало (символ чистоты и искренности), свеча (символ света и надежды), сенджед (символ любви), чеснок (символ лекарства и исцеления), уксус (символ возраста и опыта) и сумах (символ терпения и стойкости), составляют обряд Навруза. Все они направлены на демонстрацию возрождения природы и начало нового этапа в жизни человека.







### **Месяц гостеприимства Всемогущего Аллаха.**

Священный месяц Рамадан, месяц поклонения и солидарности. Счастливого Рамадана!

Месяц рамадан — [это месяц], в который был ниспослан Коран как руководство [верное] для людей, и [знамения] ясные руководства [верного], и отличие [истины ото лжи].





### Переход года (сопровождение старого и встреча нового года) в святом храме Имама Резы (мир ему)

Переход года в святом храме Имама Резы (мир ему), восьмого имама шиитов, расположенном в священном городе Машхад, является одним из самых величественных и духовных моментов для иранцев, паломников и верующих. С приближением момента перехода года, люди со всего Ирана и некоторых других стран приезжают в святыню Имама Резы (мир ему), чтобы принять участие в этой духовной церемонии.

В святом храме Имама Резы (мир ему) переход (сопровождение старого и встреча нового года) года отмечается следующим образом:

- **Большое собрание паломников:** Паломники и местные жители собираются в различных дворах и залах святого храма, с нетерпением ожидая момента перехода года.

**Молитвы и прошения:** В моменты, приближающиеся к переходу года, обычно выполняются молитвы с участием духовенства и певчих. Молитва и прошения





нужд на момент перехода года к Иمامу Заману (Имам времени и эпохи - да ускорится его появление) — это из одних молитв, которые проводятся.

**Прямой эфир:** Эти моменты обычно транслируются в прямом эфире по телевидению и радио, чтобы те, кто не могут присутствовать в храме, могли стать свидетелями этого события.

**Приветствие Иمامу Резе (мир ему):** Паломники, присутствуя у святого гробницы Имама Резы (мир ему), молятся и выражают свои приветствия и искреннее почтение перед восьмым имамом.

На церемонии перехода года и Навруза в святом храме Имама Резы паломников угощают сладостями, сиропом и чаем в чайханах святого храма.

Пребывание в храме Имама Резы (мир ему) в моменты перехода года для многих верующих является возможностью начать свой новый год с благословения и духовности, а также получить незабываемый и духовный опыт.







## Благословенные столы.

В месяце Рамадан мусульмане по всему миру постятся с рассвета до вечернего азана, а затем, после этого, с приемом пищи, называемым ифтар, они прерывают свой пост или, как говорят, открывают его.

Специальные блюда Рамадана в Иране также разнообразны в зависимости от вкусов и местных традиций. Здесь я расскажу о некоторых из самых распространенных и популярных блюд и угощений, которые используются по всему Ирану для утреннего ифтар в месяц Рамадан:

**Сахари(утренний ифтар)**

- **Различные пловы и рагу:** Рис — основное блюдо большинства иранцев и занимает особое место на утреннем столе. Он подается с различными рагу, такими как киме или курма сабзи.

**Халим:** Это блюдо, приготовленное из вареной пшеницы, мяса и специй, и является очень популярным среди всех иранцев.

- **Хлеб, сыр и грецкие орехи:** Простое сочетание, которое популярно для начала утреннего ифтар..

**Для ифтара:**

- **Зулбия и Бамия:** Традиционные сладости, которые считаются специальными сладкими угощениями для месяца Рамадан.

- **Аш - реште:** Густой суп, который в жаркую погоду месяца Рамадан является легким и желанным приемом пищи.

- **Хлеб, сыр и зелень:** Простая и распространенная традиция для начала ифтара.

- **Финики и тёплая вода:** Очень популярны для прерывания поста.

- **Шоле-зард:** Иранский десерт, приготовленный из риса, сахара, шафрана и миндальных или фисташковых лепестков.

- **Ферни:** Вид рисового пудинга, приготовленный с молоком, сахаром и водой с экстрактом розы .







### **Навруз и Рамадан: Связующее звено прекрасных иранско-исламских традиций.**

Навруз и Рамадан, два жемчуга в иранском и исламском календаре. Две благородные традиции с древнейшими корнями, каждая из которых является символом тепла семьи и близости сердец друг к другу. Навруз, с его древними традициями визитов и встреч, и Рамадан с обычаем связи родственных отношений, соединяют две культурные ткани, каждая из которых пропагандирует любовь, доброту и единство. Навруз, праздник, который с началом весны приносит новое начало и благословение, собирает семьи за пышными столами, объединяя их вокруг.

Новрузские визиты и встречи — это золотая возможность для укрепления семейных и дружеских связей, для обновления встреч с близкими и почитания человеческих и культурных ценностей. С окончанием Навруза и наступлением священного месяца Рамадан, традиция поддержания родственных связей в контексте исламских обычаев представляет собой еще один аспект соединения сердец. Поддержание родственных связей, что означает установление теплых отношений и духовных встреч между родственниками, приобретает особое значение в Рамадан. Совместные ифтары, коллективные молитвы, помощь сиротам и нуждающимся — все это символы этой достойной традиции.

Если Навруз является проявлением явной радости и очевидных встреч, то Рамадан — это занавес скрытых доброты и глубоких отношений с Богом и Его творениями; и оба праздника в определенной мере являются проявлением послушания божественным заповедям для установления человеческих отношений и очищения души. Эта духовная связь является не только в рамках иранской и исламской культуры, но и по всему миру считается высшим примером мирного сосуществования и укрепления родственных связей.



**Напишите воспоминание или опыт, связанный  
с Наврузом или Рамаданом, и отправьте нам.  
Ваши воспоминания будут участвовать в  
розыгрыше, и победители получают призы.**

