دعای روز ششم

اللهمّ لا تَخْذِلْنی فیهِ لِتَعَرّضِ مَعْصِیتِکَ ولا تَضْرِبْنی بِسیاطِ نَقْمَتِکَ وزَحْزِحْنی فیهِ من موجِباتِ سَخَطِکَ بِمَنّکَ وأیادیکَ یا مُنْتهی رَغْبَـةَ الرّاغبینَ.

خدایا در این روز مرا به نفس سرکشم وامگذار تا پی طغیان و نارضایتی تو روم و مرا با تازیانه خشم و غضبت ادب مکن، مرا از موجبات ناخرسندیت بر کنار بدار به حق مهربانی و نعمت‌نوازیت ای نهایت آرزوی مشتاقان

چشمه جاری (گفتاری از آیت‌الله غیوری)

پناه به خدا ببرید

سعی بکنید، مواظب باشید، همواره در عبادت‌هایتان در تمام کارهایتان پناه به خدا ببرید؛ اعوذ باا... من الشیطان الرجیم را همیشه در کارهایتان بگویید.

رمضان در دایره ادبیات

روزه هر چند که میهمان عزیز است ای دل
صحبتش موهبتی دان و شدن، انعامی

حافظ

نگاه

میوه عبادت

حجت‌الاسلام والمسلمین طه موسوی
مسئول دفتر نمایندگی ولی‌فقیه در موسسه آموزش عالی هلال

روزی رسول خدا (ص) به یارانش فرمود من شیرینی عبادت را در چهره‌های شما نمی‌بینم یاران حضرت گفتند نشانه این شیرینی عبادت چیست؟ حضرت فرمود تواضع و فروتنی. سوال اینجاست که اگر عبادت موجب تواضع و فروتنی می‌شود چرا احیاناً در بین بندگانی که عبادت هم می‌کنند گاهی بدخلقی و تند حراجی در خانه یا اجتماع به چشم می‌خورد! در پاسخ به این سوال آن‌چه از مفهوم روایات و مطالعه سنت معصومین به دست می‌آید این است که تواضع میوه عبادتی است که شیرینی و حلاوتش را درک کنیم بی‌تردید نماز و روزه و هر عبادتی که شیرینی‌اش را با جان و دل درک نکنیم اگر چه تکلیف را از گردن ما ساقط می‌کند ولی میوه‌ای برای انسان نمی‌آورد تا خود و دیگران از آن بهره‌مند شوند و مسلما این بندگان هستند که با گناه و نافرمانی به عذاب لذت نبر دن از عبادت دچار می‌شوند. در این روز بیاییم از خدا بخواهیم لذت عبادت و شیرینی آن را به ما برگرداند.

بخشش (همراه با دریافت کنندگان کارت اهدای عضو)

ماندگاران حقیقی

سکینه اسحاقی ۲۵ سال دارد و دارای کارشناس تربیت بدنی است. او کارت اهدای عضو گرفته و در زنجان زندگی می‌کند: «تن انسان هدیه‌ای از جانب پرودگار است و منحصرا متعلق به ما نیست، پس وظیفه انسانیت حکم می‌کند بهترین استفاده را از این هدیه الهی کنیم و می‌توانیم با اهدای عضو خود پس از مرگ ماندگار شویم. مرگ حقیقتی است برای تمام انسان‌ها و هر کس به‌گونه‌ای به سوی مرگ می‌رود؛ چه بهتر که اگر قرار است از دنیا برویم اعضای بدن خود را اهدا کنیم تا بتوانیم به انسان‌های دیگر حیات ببخشیم.»

آن سوی مرزها

مردم کشورهای مختلف در رمضان چه می‌کنند؟

ماه تکرار نشدنی

تهمینه انصاری | در ابتدای ماه مبارک رمضان مساجد و خیابان‌ها در همه کشورهای مسلمان با طرح‌های رنگارنگ و متنوع تزیین می‌شود. ماه رمضان برای عبادت خدا، ماه تقویت روابط دوستانه و خانوادگی نیز است. در طول این ماه، افراد ثروتمند پول خود را برای تدارک افطار جمع و مردم فقیر را برای صرف افطاری دعوت می‌کنند. در طول ماه مقدس خداوند به کسانی که روزه می‌گیرند، برکت می‌دهد؛ به همین دلیل است که مسلمانان تمایل دارند ماه رمضان را بر اساس سنت‌های قرون گذشته که در دنیای اسلام گسترش یافته‌اند، جشن بگیرند. در این جا قصد داریم به سنن ماه رمضان در کشورهای مختلف نگاهی بیندازیم. تمرکز تنها بر روی نمونه‌های بارز خواهد بود؛ چرا که ماه رمضان در همه جا در جهان جشن گرفته‌می‌شود.

رمضان برای بدوییني‌ها
(قبیله عرب ساکن شمال آفریقا و خاورمیانه)

بدوییني‌ها ویژگی‌های خاصی در ماه مبارک رمضان به‌ویژه در زمان افطار دارند. آنها چادرهای بزرگی را که در آن تنها مردان می‌توانند گرد هم آیند، بر پا می‌کنند. به هنگام غذا برنج را با گوشت آماده می‌کنند و آن را با شیر ترش و انواع سالاد می‌خورند. پس از صرف شام، آتشی روشن می‌کنند که از آن بوهای مختلفی استشمام می‌شود. سپس در کنار آتش می‌نشینند و قهوه عربی یا چای نعنا را با شیرینی مشرقی می‌خورند. بعد از اقامه نماز شاعرانی دور هم جمع می‌شوند و در مدح پیامبر(ص) اشعاری را می‌خوانند و ایشان را ستایش می‌کنند. برخی از اشعار در ادبیات عرب و دیگر اشعار در گویش‌های بومی عربی نوشته شده است. این سنت برای قرن‌ها در بین مردم انجام می‌شده است.

رمضان در لبنان

در لبنان بسیاری از مردم از مساجد بازدید می‌کنند و تعداد زیادی کلاس‌های آموزشی دینی برگزار می‌شود. مردم با تمام وجود و قلبشان از شنیدن مناجات اسلامی حس و حال خوبی می‌گیرد. در خیابان‌ها پوسترهایی می‌چسبانند که مردم را به روزه گرفتن، انجام کارهای خوب و صدقه‌دادن تشویق می‌کند. هر خانواده تلاش می‌کند خانه‌اش را با زیباترین چراغ‌های الکتریکی تزیین کند. مسلمانان ثروتمندتر شادی خود را با فقرا شریک می‌شوند. آنها یک افطار دورهمی ترتیب می‌دهند، فقرا را دعوت می‌کنند و به آنها لباس و کفش هدیه می‌دهند. قبل از غروب خورشید، خیابان‌ها پر از افرادی می‌شود که در حال بازگشت به خانه هستند تا شام را در کنار خانواده خود صرف کنند. پس از افطار، ساکنان شهرهای ساحلی اگر آب‌وهوا خوب باشد، برای پیاده‌روی به ساحل می‌روند. درست قبل از طلوع آفتاب یک نفر طبلی بزرگ می‌آورد و همه را برای صرف سحری بیدار می‌کند. او همیشه می‌گوید: «ای کسی که در خواب هستی! از خواب بیدار شو و خودت را برای سحری آماده کن، زیرا که خوردن سحری تنها در ماه رمضان اتفاق می‌افتد.»

محمود پاک‌نیت از حال‌وهوای روزه‌داری در ماه رمضان می‌گوید

سه سال شب کاری ماه رمضان برای حضرت یوسف

زمان افطار دورهمی‌ها برای‌مان لذت‌بخش است

فاطمه صفری | محمود پاک‌نیت، بازیگر سینما و تلویزیون اگرچه کارنامه کاری پرباری دارد، اما بسیاری او را با سریال خاطره‌انگیز روزی‌روزگاری در نقش حسام بیک می‌شناسند. البته او در کارنامه کاری‌اش فیلم‌های مذهبی چون شب دهم و یوسف پیامبر را هم به ثبت رسانده. موضوع جالب آن است که در سریال‌های ویژه ماه رمضان ایفای نقش نکرده است. به سراغش رفتیم تا از شرایط کاری و خاطرات به جا مانده کودکی او در این ماه بدانیم.

• نخستین باری که روزه گرفتید را به یاد دارید؟

بله، حدودا ۶ سال داشتم. سحری نمی‌خوردیم، ما را به خاطر سن کم بیدار نمی‌کردند، ولی از آن جا که خانواده پرجمعیتی بودیم، با صدای دیگران از خواب بیدار می‌شدیم. به یاد دارم که به این موضوع اعتراض می‌کردیم که چرا ما را بیدار نکردند، برای همین با اصرار خودمان روزه می‌گرفتیم؛ روزه کله گنجشکی. همین روزه کله گنجشکی خیلی وقت‌ها به ظهر هم نمی‌رسید. اما همین که همه خانواده دور یک سفره جمع می‌شد برای‌مان کافی بود. شاید متوجه نبودیم که چه اتفاقی می‌افتد و جریان چیست، اما همین که برای سحر همه از خواب بیدار می‌شدند و یکدیگر را همراهی می‌کردند، برای‌مان لذت‌بخش بود. ما هم دوست داشتیم بزرگترها را همراهی کنیم.

• ماه رمضان برای شما یادآور چه چیزی است؟

خاطره‌های ماه رمضان برمی‌گردد به افطاری‌ها و سحری‌هایی که هر خانواده بیدار و دور هم جمع می‌شوند. این ماه زمانی است برای راز و نیاز که انسان به معبود خود توسل جسته و حال‌وهوای خاصی برای هر کسی دارد. اتفاقی که برای هر انسانی فراخور حال‌وهوایش می‌افتاد. به‌هرحال برای ما هم این حال‌وهوا را دارد و لذت‌بخش است. البته اگر در حالت عادی بود، کمی دشوار می‌شد. اما در این ماه همه انسان‌ها روی این موضوع متمرکز هستند و به نوعی با هم ارتباط دارند. این ارتباطات هم به دین، مذهب و اعتقادات‌شان برمی‌گردد و لذت‌بخش است. زمان افطار وقتی همه عزیزان دور هم جمع می‌شوند و با لذت خاصی افطار می‌کنند؛ این وضع آدم را یاد دیگران می‌اندازد، عزیزانی که گرسنه هستند و نیازمندند، در این روزها و در طول سال ممکن است گرسنگی چقدر اذیت‌شان کند و برای‌شان آزاردهنده باشد. روزه‌داری در ماه رمضان باعث می‌شود اگر از گرسنگان غافل مانده‌ایم به‌یادشان بیفتیم.

> **این وضع آدم را یاد دیگران می‌اندازد، عزیزانی که گرسنه هستند و نیازمندند، در این روزها و در طول سال ممکن است گرسنگی چقدر اذیت‌شان کند و برای‌شان آزاردهنده باشد. روزه‌داری در ماه رمضان باعث می‌شود اگر از گرسنگان غافل مانده‌ایم به‌یادشان بیفتیم**

• در طول این سال‌ها پیش آمده با زبان روزه سر صحنه باشید؟

سریال یوسف پیامبر سه‌سال زمان برد که شامل ماه رمضان هم می‌شد. خدا رحمت کند، آقای سلحشور برای ماه رمضان شب کاری می‌گذاشت، یعنی بچه‌ها از ساعت ۴ بعدازظهر برای گریم می‌آمدند، تا زمان افطار می‌رسید. با اذان افطاری می‌خوردند و کار ادامه پیدا می‌کرد، تا شام نزدیک ساعت ۱۰، پس از آن ساعت ۲ونیم نصف‌شب کار را به پایان می‌رساندیم تا بچه‌ها به سحری برسند و در کنار خانواده باشند. این رویه هر ساله آقای سلحشور در طول رمضان بود که شب کاری بگذارند، زیرا این کار طولانی بود. این سریال خاطرات بسیاری را برای ما به جا گذاشت. مثلا یک‌سال هفته فرهنگی ایران ما را به باکو دعوت کردند که آقای سراج هم دعوت شده بود؛ مشغول کوک کردن سازش بود که مجری صحنه اسم سریال یوسف پیامبر را آورد. همه حاضران بلند شدند و مجری خطاب به من گفت، گفتم پدر یوسف در این جمع است. احترام زیادی برای این سریال قایل بودند.

• شما در نقش چهره‌های مذهبی زیاد دیده شده‌اید، چرا در سریال‌های مخصوص ماه رمضان ایفای نقش نکردید؟

بله. بیشتر کارها برای محرم بوده، اما متاسفانه زمانی که برای سریال‌های ماه رمضان پیشنهاد داشته‌ام، مشغول کار دیگری بوده‌ام و چون عادت ندارم چند کار را با هم انجام دهم، تاکنون در سریال‌های ماه رمضان ایفای نقش نکرده‌ام، چرا که معتقدم یک کار را با تمرکز بیشتری انجام می‌دهم. چند شاخه بودن را دوست ندارم. افراد باید به یک کار وصل شوند، تا به خوبی ایفای نقش کنند.

• شرایط کاری تغییر نمی‌کند؟

ساعت کاری بستگی به اعتقادات تهیه‌کننده و کارگردان دارد. برخی ساعت کاری را طوری قرار می‌دهند که بچه‌ها هم روزه‌شان را بگیرند و هم به کارشان برسند. مثلا آقای سلحشور در این سه‌سال این کار را کردند. اما بسیاری از دوستان این کار را نمی‌کنند؛ تابستان هم باشد کار باید کنی و اگر اهل روزه باشی روزه را هم باید بگیری، البته کمی سخت است، اما کار متوقف نمی‌شود، مثل این است که بگوییم چون کاسبم سر کار نمی‌روم.

• یکی از افطاری‌های خاطره‌انگیزتان را برای‌مان تعریف کنید.

افطاری‌هایی که در کنار خانواده و دوستان بوده‌ام برایم بسیار لذت‌بخش است. نزدیک به ۴۰ نفریم که از شیراز آمده‌ایم و در تهران مستقریم. زمان افطار که می‌شود، واقعا این دورهمی برای‌مان لذت‌بخش است. هر ساله برخی از همکاران هم افطاری می‌دهند که در این جمع‌ها نیز ما با دوستانی که در طول سال نتوانسته‌ایم آنها را ببینیم، دیداری تازه می‌کنیم. برای من دیدن دوستان مسرت‌بخش است، زیرا پس از مدتی یکدیگر را می‌بینیم، چه بهتر که در مراسم مذهبی باشد. وقتی در بین جماعتی نشسته‌ای که تعدادی دوست هستند، هر کدام با سلیقه خود خاطره‌ای می‌گوید. دیدارها مهم‌اند چرا که بعد از مدت زمان طولانی اتفاق می‌افتند.

• شما اگر فرصت بازگشت به گذشته را داشته باشید چه سن و سالی را انتخاب می‌کنید؟

سنین نوجوانی را انتخاب می‌کنم، زیرا افطاری‌ها و سحری‌های لذت‌بخشی را در آن دوران تجربه می‌کنم. بهترین دورانم همان زمان بود، کنار خانواده. اگرچه همیشه در کنار خانواده بودم، اما چنین مراسمی در هر زمان متفاوت است، حس‌وحالی متفاوت دارد، حتی ممکن است نوع غذا متفاوت باشد، همین که پای سفره رنگینک و خرما می‌گذارند، حس‌وحال متفاوتی را القاکند.

سالم بمانیم

نکاتی در خصوص عادت‌های نادرست غذایی

در وعده‌های افطار و سحری چه مواد غذایی را نخوریم؟

شهروند | روزه‌داران چه غذاهایی را باید بخورند و از چه غذاهایی باید دوری کنند؟ این سوال هر ساله افرادی است که یک ماه رمضان روزها لب‌ها را به غذا می‌بندند و شب‌ها با حجم قابل توجهی از غذاها روبه‌رو می‌شوند. متخصصان تغذیه می‌گویند که یکی از عادت‌های نادرست غذایی روزه‌داران این است که به دلیل تشنگی زیاد در طول روز، به‌ویژه حالا در این فصل که روزه‌داران نزدیک به ۱۷ ساعت را روزه می‌گیرند، افطارشان را با آب سرد و یا حتی نوشیدنی‌های گازدار شروع می‌کنند، به همین دلیل توصیه می‌شود تا این افراد افطار خود را با کمی آب گرم و یا چای شروع کنند. پس از آن می‌توانند از خرما یا کشمش استفاده کنند؛ چرا که این دو سبب کنترل اشتها شده و از بیش‌خواری به هنگام افطار جلوگیری می‌کند. بنابراین به روزه‌داران توصیه می‌شود تا در وعده افطار تا جایی که ممکن است ۳ تا ۵ عدد خرما میل کنند، به این دلیل که خرما منبع خوبی از مواد مغذی، قند، فیبر و پتاسیم است. البته باید به این موضوع توجه کرد که از مصرف بیش از حد خرما، درست مثل شیرینی‌ها باید خودداری شود. به طور کلی توصیه می‌شود به جای مصرف انواع شیرینی‌ها مثل زولبیا و بامیه که تنها حاوی انرژی و فاقد مواد مغذی (ویتامین‌ها و املاح) هستند، از مواد غذایی طبیعی شیرین مثل خرما، کشمش و انواع میوه استفاده شود. زیاده‌روی در مصرف انواع شیرینی‌ها به هنگام افطار چاقی و اضافه وزن را به دنبال خواهد داشت. مصرف آب زیاد در وعده افطار سبب می‌شود تا هضم مواد غذایی مختل شود. پس از صرف سحری هم بسیاری از افراد از ترس تشنگی در طول روز به مقدار زیادی آب می‌نوشند که اقدام درستی نیست.

روزه‌داران باید نکات دیگری را هم رعایت کنند؛ مانند این که در وعده‌های سحری و افطار از پرخوری، مصرف غذاهای چرب و سرخ‌کردنی و غذاهای حاوی مقادیر زیاد قندهای ساده مثل قند و شکر پرهیز کنند، در وعده سحری زیاد چای ننوشند چون منجر به افزایش ادرار و از دست رفتن نمک‌های معدنی بدن می‌شود؛ املاحی که در طول روز به آنها نیاز است. همچنین آنها که روزه می‌گیرند، نباید در وعده افطار تا سحر تنقلات زیادی مصرف کنند؛ چرا که سبب می‌شود تا هنگام سحر، میل به غذا خوردن کاهش پیدا کند. همچنین مصرف مواد غذایی سنگین، دیرهضم، پرچرب و سرخ‌شده هنگام افطار مناسب نیست. به طور کلی توصیه می‌شود به جای غذاهای چرب و سرخ‌شده از غذاهای آب‌پز و بخارپز کبابی استفاده شود.

توصیه خاص به افراد خاص

کودکان به‌خصوص آنها که از نظر جثه کوچک و کم‌وزن هستند، بهتر است روزه کامل نگیرند.

سالمندان اگر روزه می‌گیرند، باید مراقبت بیشتری کنند، کاهش میزان آب در بدن سالمندان و کاهش قند خون ممکن است موجب سرگیجه شود و اینگونه سرگیجه‌ها اگر موجب افتادن افراد شود، خطرآفرین است. مصرف میوه رنده‌شده، لبنیات مخصوصا شیر کم چرب، استفاده از انواع سوپ‌ها و آش‌ها در افطار و سحر و نوشیدن چای کمرنگ برای آنها مفید است و می‌تواند تعادل آب و املاح را برقرار کند.

سفره‌های رنگی

یه پیشنهاد عالی ویژه امروز شما

آش شله مشهدی

شله مشهدی که در مشهد فقط با نام شُله شناخته می‌شود، غذایی پرطرفدار از خانواده آش‌هاست. یک آش پرکالری که بر سر سفره اغلب مشهدی‌ها به ویژه در میهمانی‌ها دیده می‌شود. البته این غذا با توجه به مواد اصلی که دارد یعنی گوشت، حبوبات و ادویه؛ در کنار طعم بسیار خوشمزه خود از نظر ارزش غذایی نیز جزو غذاهای مقوی محسوب می‌شود. پیشنهاد امروز سفره رنگی آش شله است. نوش جان.

مواد اولیه:

گوشت گردن گوساله و گوسفند بدون استخوان، یک کیلوگرم
چربی گوسفند (دنبه) چرخ‌شده، ۵۰۰ گرم
پیاز چرخ‌شده و بلغور گندم و برنج گرده یا نیمه، ۳۰۰ گرم
لوبیا سفید و لوبیا چیتی و ماش و نخود، ۲۰۰ گرم
پودر جوز هندی، سه قاشق غذاخوری
پودر زنجبیل، پودر هل، یک قاشق غذاخوری
فلفل سیاه، یک قاشق چای‌خوری
روغن مایع، ۱۰ قاشق غذاخوری
نمک به میزان لازم

طرز تهیه آش شله مشهدی

ابتدا حبوبات را یک روز قبل خیس کرده و بعد آب‌پز می‌کنیم. پس از نرم‌شدن مواد آنها را مانند برنج آبکش می‌کنیم. چربی گوسفند و پیاز چرخ‌شده را داخل ظرفی می‌ریزیم. گوشت‌ها را با آنها می‌جوشانیم تا کاملا پخته شود. سپس استخوان‌های گردن را از گوشت جدا می‌کنیم. حبوبات را داخل ظرف گوشت ریخته و مرتب هم می‌زنیم تا زمانی که کاملا از هم باز شود و حالت خامی خود را از دست بدهد. ادویه‌ها، نمک، بلغور و برنج را با هم مخلوط و به مواد اضافه می‌کنیم و مجددا به مدت سه ساعت می‌گذاریم بجوشد. بعد از این که کاملا مواد پخت، روغن را افزوده و آن را به مدت یک‌ساعت مانند برنج با دمای بسیار پایین به حالت دم می‌گذاریم.

با آیین‌های رمضان

اعتقاد همدانی‌ها به آجیل مشکل گشا

اهالی همدان مراسم متعددی را در ماه رمضان به جای می‌آورند که ساده و درعین حال جالب و ارزشمند است. مراسم «کیسه برکت» از جمله این مراسم است. این مراسم در روز ۲۷ رمضان انجام می‌شود. در این روز زنان روزه‌دار همراه خود پارچه، نخ و سوزن به مسجد می‌برند و پس از خواندن نماز ظهر مشغول دوخت کیسه‌های برکت می‌شوند. همدانی‌ها معتقدند هر فردی که در این کیسه‌های برکت پول بریزد بر دارایی‌اش افزوده می‌شود. آنها این کار را پر برکت می‌دانند و تا پایان ماه رمضان کیسه‌های برکت را پر می‌کنند و درنهایت پول جمع شده از این طریق را خرج نیازمندان می‌کنند.

از رسوم دیگر همدانی‌ها پخش آجیل مشکل گشا در ماه رمضان بین نمازگزاران و روزه‌داران است. نذر آجیل مشکل گشا در سراسر ایران طرفدار دارد و همدانی‌ها هم با این اعتقاد که هر آرزو و خواسته‌ای که فرد داشته باشد تحقق خواهد یافت از این نذر در رمضان بهره می‌برند.

از دیگر سنت‌های مردم همدان می‌توان به افطاری که تازه داماد به خانه پدر عروس می‌برد و همچنین رسم جالبی در مورد نان‌های خشک اشاره کرد. همدانی‌ها بر این باورند که اگر تمام خرده نان‌های باقی مانده از افطار را در تمام روزهای ماه رمضان جمع کنند و در روز عید قربان آنها را در آبگوشتی بریزند که از گوشت قربانی تهیه شده و سپس از آن آبگوشت بخورند، تمام حاجات‌شان برآورده می‌شود.

دریچه (معرفی طرح های داوطلبانه در ماه رمضان)

با طرح ویژه امور بنیاد خیریه رشد در ماه رمضان آشنا شویم

سفره خدمت

«امور خیریه بنیاد رشد» یک سمن آشنا که هر ساله به توزیع افطاری در مناطق محروم می‌پردازد. این طرح در ماه رمضان سال جاری نیز با مشارکت خیرین و مردم به نحوی متفاوت از گذشته در مناطق محروم تهران برگزار می‌شود.

در این طرح توزیع افطاری با هماهنگی صورت گرفته با ۳ مسجد در مناطق خاوران و دروازه غار و در هشت شب که هر مرتبه بین ۵۰۰ نفر از اهالی نیازمند آن جا صورت پذیرفت. هدف اصلی از این امر توزیع عادلانه افطاری صلواتی به اقشار نیازمند و آموزش فرهنگ کمک به همنوع به دانش‌آموزان مدرسه و اشاعه فرهنگ نیکوکاری در سطح شهر بود. هم‌راستا با اجرای این برنامه، طرح پخش ارزاق بین ۳۴ خانواده ایتام و نیازمند، توسط دانش‌آموزان اجرا شد که سبدهای اقلام غذایی شامل گوشت، برنج، روغن، ماکارونی، حبوبات، خرما و... نیز به همت این گروه مردم‌نهاد صورت می‌گیرد. شما عزیزان می‌توانید با مراجعه به وب‌سایت بنیاد خیریه رشد با نحوه مشارکت در این طرح آشنا شوید.