دعای روز اول

اَللّـهُمَّ اجْعَلْ صِیامی فیهِ صِیامَ الصّآئِمینَ، وَقِیامی فیهِ قیامَ الْقآئِمینَ، وَ نَبِّهْنی فیهِ عَنْ نَوْمَةِ الْغافِلینَ، وَهَبْ لی جُرْمی فیهِ یا اِلـهَ الْعالَمینَ، وَاعْفُ عَنّی یا عافِیاً عَنِ الْمُجْرِمینَ

(خدایا قرار ده روزه‌ام را در این ماه روزه روزه‌داران واقعی و شب‌زنده‌داریم را نیز همانند (شب‌زنده‌داران و بیدارم کن در آن از خواب بی‌خبران و جنایتم را بر من ببخش ای معبود) (جهانیان و درگذر از من ای درگذرنده از جنایتکاران)

چشمه جاری (گفتاری از آیت‌الله غیوری)

تاکید بر قرائت قرآن

دست از قرآن نکشید، حتما صبح اول صبح یک مقدار قرآن بخوانید.

قرآن با ترجمه بگیرید، ترجمه را نگاه کنید، اگر متوجه نشدید باز برگردید بخوانید.

رمضان در دایره ادبیات

آمد رمضان نه صاف داریم و نه دُرد/وز چهره ما گرسنگی رنگ ببُرد

در خانه ما ز خوردنی چیزی نیست/ای روزه برو ورنه تو را خواهم خورد

عهدی ترشیزی

نگاه

غفلت از خدمت به محرومان!

حجت‌الاسلام والمسلمین طه موسوی

مسئول دفتر نمایندگی ولی‌فقیه در موسسه آموزش عالی هلال

جالب است بدانید در شبی که رسول خدا به معراج رفت، خطاب آمد: ای پیامبر هرگز غافل مشو. این بیانگر اهمیت بیداری و نفی غفلت در اسلام است. در بیانات معصومین هم در نقل‌های صحیح به دفعات آثار زیان‌بار غفلت هشدار داده شده، چراکه غفلت سرچشمه اصلی گناهان است. اما انسان امروز گاه در طول زندگی ماشینی خود و دغدغه‌های آن از وسوسه شیطان غافل می‌شود و در انجام فرایض دینی سهل‌انگاری می‌کند. انسان اگر در انجام نماز اول وقت کوتاهی کرده یا از نعمت سلامتی یا مواهبی که در اختیارش قرار دارد، غافل بشود، قطعا نسبت به نفوذ شیطان در نفسش بی‌خبر شده و در اولین فرصت باید برای درمان و احیای آن اقدام کند.

غفلت را اما نباید تنها محدود به زندگی فردی افراد دانست، گاهی مسئولان هم از خدمت به مردم محروم و از اجتماع غافل می‌شوند. این غفلت آثار زیان‌بارتری به همراه خواهد داشت. در دعای روز اول ماه مبارک رمضان از خدا می‌خواهیم که ما را از آسیب و بلای غفلت که سرچشمه همه گناهان است، نجات بدهد.

درنگ (مرور وقایع رمضان)

ولایت‌عهدی امام مهربانی

بنا به نقل شیخ مفید در «مسار الشیعه»، از وقایع روز اول ماه رمضان «روز بیعت- به ولایتعهدی حضرت‌رضا(ع) است، و این عمل از طرف مامون عباسی فقط یک نقشه سیاسی برای فرو نشاندن انقلابات داخلی مخصوصا جلوگیری از خروج و قیام شیعیان ایران (که در اوایل خلافت مامون گرداننده خلافت او بودند) انجام گرفت و دیگر ترس قیام اولاد علی(ع) ازجمله عوامل ولایتعهدی حضرت رضا (علیه السلام) از طرف مامون به شمار می‌آید.

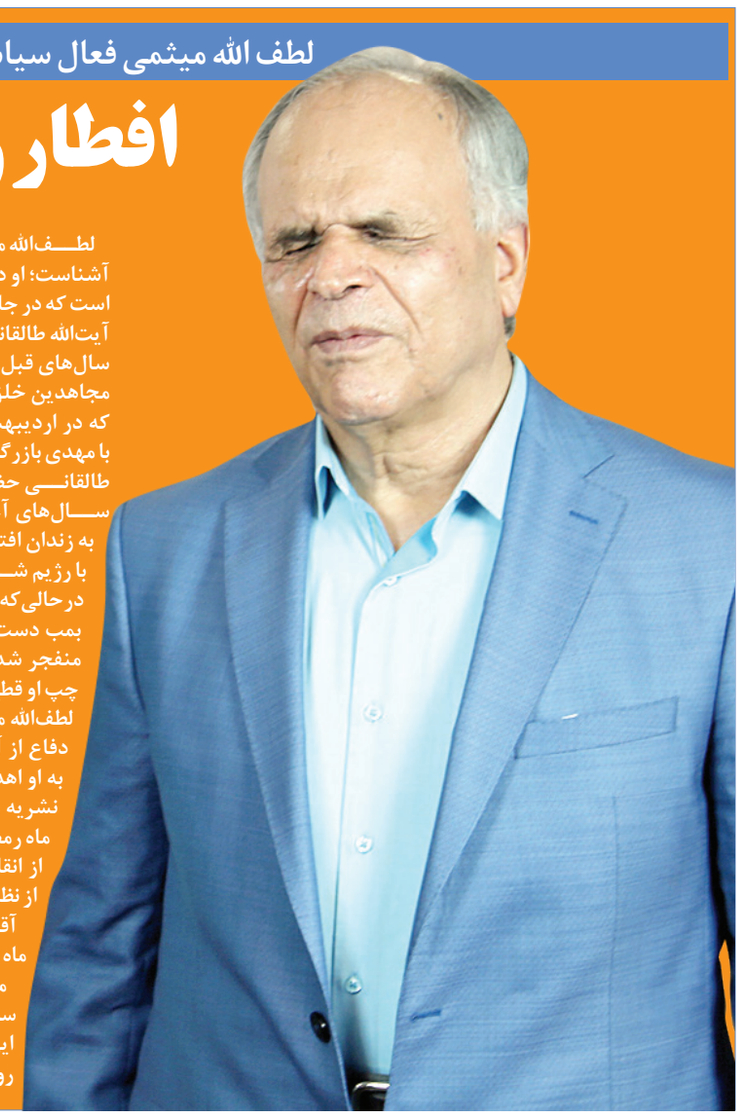
خاطره‌بازی (آنچه مردم از رمضان به یاد دارند)

روزه‌داری زنان آزاده در زندان بعثیون

فاطمه ناهیدی، آزاده سرافراز که سال‌ها در زندان‌های مخوف بعثیون در اسارت به سر برده، می‌گوید: اولین ماه مبارک رمضانی که در اسارت بودم، به همراه سه تن از خواهران از سلول‌های سرخ- البشیر- الرشید- به سلوهای سفید که شرایط بهتری از جهت فضا و نور داشت منتقل شدیم. شب قدر بود و امکاناتمان بیشتر از یک کاسه پلاستیکی غذا، یک لیوان آب و دو پتو نبود که در اختیار هر کدام از ما گذاشته بودند. آن شب خیلی دلم گرفته بود. یاد شب قدر سال گذشته افتادم که همراه با برادرم مراسم باشکوهی را برگزار کردیم. حالت خاصی به من دست داده بود، فکر می‌کردم دیوارهای زندان آن‌قدر تنگ و فشرده شده‌اند که صدای شکستن استخوان‌هایم را حس می‌کردم. در همین حال و هوا بودم که یکی از خواهران بی‌مقدمه پرسید: «با این مداد چه کار می‌شود کرد؟» (ظاهرا هنگامی که ما را برای بازجویی برده بودند این خواهر از زیر چشم‌بند، مداد شکسته بدون نوکی را از گوشه دیوار پیدا می‌کند و بدون آن که نظر سربازان را به خود جلب کند، مداد را در جیبش پنهان می‌کند.) از آن‌جایی که لطف خدا شامل حال ما بود با دیدن این صحنه، نوری در قلب ما ایجاد شد که احساس دلتنگی را برطرف کرد. تنها کاری که آن لحظه انجام دادیم، با دندان و ناخن به جای تراش، نوک مداد را تا حدودی تیز کردیم و روی تکه کاغذی که از قبل در سلول مخفی کرده بودیم، سوره مبارکه قدر را نوشتیم و آن تکه کاغذ را با همان شرایط به‌عنوان قرآن بر سر گذاشتیم و آن شب را تا صبح به‌احیا گذراندیم.

لطف‌الله میثمی فعال سیاسی از حال و هوای روزه‌داری در زندان‌های ساواک می‌گوید

افطار را به اعتراض تبدیل کردیم



لطف‌الله میثمی برای اهالی سیاست نامی آشناست؛ او در زمره فعالان سیاسی قبل از انقلاب است که در جلسات مسجد هدایت و سخنرانی‌های آیت‌الله طالقانی شرکت می‌کرد. لطف‌الله میثمی در سال‌های قبل از انقلاب در نهضت آزادی و سازمان مجاهدین خلق عضو بود. وی ازجمله افرادی است که در اردیبهشت ۱۳۴۰ در تاسیس نهضت آزادی با مهدی بازرگان، یدالله سحابی و سیدمحمود طالقانی حضور داشت و در همین رابطه در سال‌های آغازین دهه ۴۰ چندین بار دستگیر و به زندان افتاد. وی در جریان مبارزه مسلحانه با رژیم شاه، در شب ۲۸ مرداد سال ۱۳۵۳ درحالی‌که در خانه‌ای تیمی مشغول ساختن بمب دست‌ساز (صوتی) بود، بمب در دستانش منفجر شد. بر اثر شدت جراحات وارده دست چپ او قطع و از هر دو چشمش نابینا شد. لطف‌الله میثمی در سال ۱۳۹۳ از سوی انجمن دفاع از آزادی مطبوعات تقدیر و قلم طلایی به او اهدا شد. وی هم‌اکنون مدیرمسئول نشریه چشم‌انداز ایران است. خاطرات او از ماه رمضان به دلیل سابقه طولانی قبل و بعد از انقلاب جالب توجه است. این گفت‌وگو از نظر می‌گذرد.

آقای مهندس میثمی چه خاطره‌ای از ماه رمضان دارید؟

من خودم متولد روز نخست رمضان سال ۱۳۱۹ در اصفهان هستم و جالب این‌جاست که مادرم خودش با زبان روزه من را به دنیا آورد.

پس به‌عنوان یک مسلمان معتقد مناسک و آداب مذهبی را به جا آورده‌ای؟

بله، از همان ابتدا خداوند این توفیق را به من داد که هر ماه رمضان روزه بگیرم. هم دوره دبیرستان و هم دوره دانشگاه من روزه می‌گرفتم و در این موارد خیلی فعال بودم.

آقای مهندس میثمی در دوران مبارزات خود علیه نظام شاهنشاهی چه خاطره‌ای از ماه رمضان دارید؟

پنجم رمضان سال ۵۷ بود که در اصفهان شهری که من در آن متولد شدم، حکومت نظامی برقرار بود. سر سفره افطار ما به برقراری حکومت نظامی اعتراض کردیم.

دوره‌ای هم قبل از انقلاب شما زندان اوین بودید، در این دوران زمانی که به ماه رمضان برخورد کردید، اتفاق خاصی برای شما روی داد یا خاطره‌ای از آن دارید؟

بله، سال ۱۳۵۰، ۳۰ نفر در یک سلول بودیم. یادم هست یک ردیف پتو می‌انداختیم. سحری غذا را تو پلاستیک به ما می‌دادند. برای وضو گرفتن خیلی آهسته می‌رفتیم که کسی بیدار نشود. این شیوه رفتار ما تأثیر زیادی در روحیه دیگر زندانیان داشت، به دلیل این‌که ما واقعا رعایت حال کسانی که روزه نمی‌گرفتند یا نماز نمی‌خواندند را می‌کردیم.

در دوران قبل از انقلاب چه خاطره دیگری دارید؟

سال ۱۳۴۸ در جزیره لاوان بودم. ماه رمضان بود و مثل همیشه روزه می‌گرفتم. آن‌جا هم چون هوای گرم و شرجی داشت، روزه‌گرفتن بسیار سخت بود، طوری که من نمک بدنم کم شد.

در یچه (کارهای داوطلبانه در رمضان)

«همای رحمت»؛ پیمانی برای خدمت

شهروند| یک «یا علی» گفتند و آغاز کردند؛ درباره طرح «همای رحمت» حرف می‌زنم؛ طرحی که داوطلبان هلال‌احمر هر ساله با تأسی و الگوبرداری از حضرت علی(ع) در ماه مبارک رمضان با توزیع بسته‌های غذایی در میان نیازمندان و محرومان دنبال می‌کنند. خودشان در توصیف این کار می‌گویند کوچه‌گردی عاشقانه، یک پیمان داوطلبی است؛ به‌دور از تکلف‌ها و پیچیدگی‌های دنیای امروز؛ یک برنامه مردمی است که به همت داوطلبان انجام می‌شود. هدف از اجرای این برنامه، تأمین امنیت غذایی روزه‌داران نیازمند و استفاده بهینه از مشارکت‌های مردمی در اجرای برنامه‌های عام‌المنفعه است.

این طرح سال گذشته به منظور تسهیل مشارکت مردم در اهدای کمک‌های غیرنقدی (اهدای سبدهای غذایی به نیازمندان روزه‌دار) با مشارکت بیش از ۳هزار خانه هلال در سراسر کشور که مسئول جمع‌آوری این کمک‌ها بودند، دنبال شد. مردم نیکوکار می‌توانند برای مشارکت در برنامه همای رحمت، وجوهات نقدی خود را به شماره حساب ۱۵۰۰۰۰۰۴۲ بانک ملت شعبه هجرت به نام جمعیت هلال‌احمر واریز کنند، همچنین صندوق‌های جمع‌آوری کمک‌های نقدی در خانه‌های داوطلبی هلال مستقر است.

سالم بمانیم

مرتضی صفوی، متخصص تغذیه و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی اصفهان در گفت‌وگو با «شهروند» توضیح داد:

۱۰ سوال روزه‌داران در ماه رمضان

شهروند| ماه رمضان که از راه می‌رسد، بیشترین سوال روزه‌داران درباره بایدها و نبایدهای تغذیه‌ای است، این که از چه وعده‌های غذایی و با چه حجمی استفاده کنند تا روزه‌داری در این فصل را تاب بیاورند، چگونه زندگی روزه‌مره‌شان را با روزه‌داری هماهنگ کنندو... مرتضی صفوی، متخصص تغذیه و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی اصفهان در گفت‌وگو با «شهروند» به ۱۰ سوال رایج در میان روزه‌داران پاسخ می‌دهد.

• ۱- آیا روزه باعث افت قندخون می‌شود؟

اگر فاصله بین دو وعده غذایی بیش از حدود ۱۰ ساعت نباشد، قندخون به میزان طبیعی حفظ می‌شود، اما در گرسنگی طولانی‌تر، مثلا در روزه بی‌سحری به‌ویژه در روزهای طولانی سال، قندخون به کمتر از میزان طبیعی کاهش می‌یابد و این موضوع به‌ویژه در میان نوجوانان خطرآفرین است.

• ۲- آیا روزه سبب لاغری می‌شود؟

در کسانی که به شیوه درست روزه می‌گیرند و دو وعده غذای نسبتا سبک در سحری و افطار می‌خورند، روزه سبب لاغری می‌شود، یعنی اگر هنگام روزه‌داری یک وعده غذای انسان حذف شود، به‌طور قطع کالری دریافتی کمتر از نیاز بوده و برای تامین مازاد نیاز به انرژی، از چربی ذخیره در بدن استفاده شده و فرد لاغر می‌شود، اما اگر غذای مصرفی در سحر، افطار و تا هنگام خواب، در حد نیاز بدن یا حتی بیشتر باشد، لاغری صورت نمی‌گیرد.

• ۳- چه غذاهایی برای سحری مناسب است؟

سحری باید ویژگی یک وعده ناهار را داشته باشد و به گونه‌ای باشد که احساس تشنگی را به حداقل برساند. غذاهایی که آب جذب می‌کنند مثل ماکارونی، ته‌دیگ و آش‌رشته ایجاد تشنگی می‌کنند. استفاده از سالاد و هندوانه تا حدود زیادی مانع تشنگی می‌شود.

۴- آیا بدون سحری می‌توان روزه گرفت؟

بهتر است بدون سحری روزه نگرفت، به‌ویژه در نوجوانان گرسنگی ۲۴ ساعته منجر به افت قندخون به میزان زیادی شده و باعث تحلیل رفتن عضلات می‌شود که می‌تواند بسیار زیان‌آور باشد.

• ۵- چه غذاهایی برای افطاری مناسب است؟

به دلیل این که معده چند ساعت خالی بوده بهتر است با مایعاتی که تقریبا درجه حرارت بدن را دارند، افطار را شروع کرد. آب‌جوش یا چای کمرنگ یا سوپ‌هایی که خیلی غلیظ نباشند برای این کار مناسب‌ترند. قند یا خرما که سریعا جذب می‌شوند بهتر است ابتدا با آب‌جوش یا چای میل شوند تا قندخون را کمی افزایش دهد.

• ۶- آیا خوردن دو وعده غذا به جای سه وعده برای بدن مشکل ایجاد می‌کند؟

اصولا هیچ ترجیحی برای آن که در طول روز مثلا سه وعده یا چهار وعده غذا بخوریم، در بزرگسالان وجود ندارد، اما در کودکان و نوجوانان به سبب کوچک بودن حجم معده حتما سه وعده غذای اصلی و دو میان‌وعده لازم است. در مورد نوجوانانی که روزه بر آنها واجب است، باید حجم و کیفیت دو وعده غذای سحری و افطار در حدی باشد که نیازهای آنها را تامین کند و رشد آنها را به تعویق نیندازد.

• ۷- آیا روزه سبب زخم معده می‌شود؟

عوامل بروز زخم‌معده، اضطراب و استرس است، البته توان بدن در خنثی کردن اسیدهای معده نقش مهمی در این زمینه دارد. اصولا چون افراد روزه‌دار از یک آرامش عرفانی برخوردارند، زمینه‌ای برای پیدایش زخم‌معده فراهم نمی‌شود، البته در کسانی که زخم‌معده دارند به‌ویژه در دوران فعال بیماری ممکن است روزه گرفتن سبب تشدید عوارض شود.

• ۸- آیا روزه مانع درس خواندن می‌شود؟

ممکن است در ساعت‌های آخر روز و قبل از افطار به دلیل کاهش نسبی قندخون قدرت تمرکز و یادگیری پایین بیاید، البته افراد با هم تفاوت دارند. توصیه ما این است که دانش‌آموزان و دانشجویان درس خواندن را از صبح زود شروع کنند و ساعت‌های آخر روز را برای استراحت بگذارند.

• ۹- آیا روزه سبب پیدایش کمبود ویتامین‌ها و املاح بدن می‌شود؟

با خوردن سبزی، میوه و شیر در دو وعده سحر و افطار، نیاز بدن به ویتامین‌ها و املاح بدن به خوبی تامین می‌شود.

• ۱۰- آیا افراد دیابتی می‌توانند روزه بگیرند؟

دیابتی‌های نوع یک به دلیل این که باید وعده‌های غذایی با فاصله معین و منظم داشته باشند، قادر به روزه گرفتن نیستند. در بسیاری از موارد دیابت نوع دو هم به این دلیل که نباید فاصله غذاها زیاد باشد، روزه گرفتن برای‌شان دشوار است. تنها بعضی از افراد میانسال که دیابت نوع دو خفیف و کنترل‌شده دارند، ممکن است بتوانند با نظر پزشک، آن‌هم در روزهای کوتاه‌سال روزه بگیرند.

با آیین‌های رمضان

رسم زیبای «کُاسم سا» در میان لُرها

مردم استان لرستان رسم و رسوم گرم خاص خودشان را در ماه رمضان دارند. آنها در هنگام سحر و افطار بخشی از غذاهای خود را به منزل همسایگان می‌فرستند که به اصطلاح عامیانه به آن «کاسم سا» می‌گویند. زنان لرستانی با پختن انواع آش، شله‌زرد، فرنی، حلوا و شیربرنج سعی می‌کنند نه‌تنها سفره خودشان، بلکه سفره دوستان و همسایگان را هم رنگین‌تر کنند.

نذری‌دادن بین لرستانی‌ها آن‌قدر در این ماه رواج دارد که کمتر نیازمندی از برکت این نذری‌ها بی‌نصیب می‌ماند. لرها در روزهای عزاداری و شب‌های قدر، حلوای نذری می‌پزند و بنا به سنتی دیرینه مقداری از این حلوای نذری را به‌عنوان شیرینی عید فطر نگه می‌دارند. اگر در ماه رمضان سری به لرستان زده باشید، می‌بینید که هنوز هم در گوشه و کنار شهرها لرهایی هستند که وقت سحر به در منزل همسایگان‌شان می‌روند و آنها را برای سحری‌خوردن بیدار می‌کنند.

یکی از غذاهای سنتی این استان که معمولا در ماه رمضان سر سفره افطار به چشم می‌خورد «چزنک رغو» است که یک نوع فطیر نازک و روغنی است. «سغدو» هم برنج مخصوصی است که با آلو مخلوط می‌شود و در درون شکمبه گوسفند طبخ می‌شود. آبگوشت، شومی کوو (همان شامی کوکو)، نان برساق و سمنو هم دیگر اجزای سفره سحر و افطار لرها هستند که به این سفره‌های محلی رونق می‌دهند.

گپ

«علیرضا نوری صفت» از امدادگری در رمضان می‌گوید

عملیات که تمام شد، صدای موذن‌زاده آمد

- خدمت در رمضان، شیرین‌تر از ماه‌های دیگر است
- در سفره امدادگرها مثل همه سفره‌ها، خرما، نان و پنیر پایه ثابت است

شهروند| «علیرضا نوری صفت» دانشجوی رشته دامپزشکی است. او پایگاه امدادونجات را خانه خود می‌داند و اصلا برایش عجیب نیست که لحظه سحر یا هنگام افطار در حین یک عملیات نجات یا احیای یک مصدوم باشد. خاطره علیرضا از امدادگری در ماه رمضان خواندنی است.

• نخستین بار چند سالگی روزه گرفتی؟

۱۳ سالگی.

• تا به حال عملیات امدادی را در ساعات افطار و یا سحر تجربه کردی؟

بله؛ سحر ماه مبارک رمضان چند سال پیش یک خودرو پراید داخل گودال کانال افتاده بود. خودرو سه سرنشین داشت، یک راننده خانم، یک مرد و یک دختربچه. عملیات نزدیک به دو ساعت طول کشید، پس از فیکس ماشین افراد مصدوم از داخل خودرو بیرون آورده و به مراکز درمانی انتقال داده شدند. جالب این‌جا است همزمان وقتی عملیات به پایان رسید، صدای اذان موذن‌زاده از رادیو شنیده شد. آن روز را بدون سحر روزه گرفتیم، اما جالب‌تر این بود که تا پایان روز اصلا خستگی و ضعف به ما دست نداد!

• عملیات چند ساعت طول کشید؟

نزدیک به دو ساعت.

• در پایگاه‌های امدادی سفره‌های سحر و افطار چطور است؟

سفره افطاری همیشه مختصر است. اگر عملیاتی رخ دهد که با شکم پر از غذا نمی‌شود امدادرسانی کرد. مثل همه سفره‌ها، در سفره امدادگرها هم خرما و نون و پنیر پایه ثابت سفره‌ها است. چون پایگاه ما در یک منطقه کویری است، مایعات و نوشیدنی بیشتری مصرف می‌کنیم.

• مردم ورامین غذای ویژه و خاصی هم در ماه رمضان تهیه می‌کنند؟

این‌جا آش‌رشته، شله‌زرد و شیربرنج طرفدار بیشتری دارد.

• روزه‌داری و امدادگری سخت نیست؟

از لحاظ جسمی ابدا؛ اما از لحاظ روحی دلهره‌های ما در این ماه بیشتر از روزهای دیگر است، مطمئنا در این ماه انرژی و توان جسمی افراد حادثه‌دیده کمتر شده است؛ این موضوع اما باعث افزایش استرس در میان امدادگران می‌شود ولی در نقطه مقابل خدمت در این ماه برکت، شیرین‌تر از ماه‌های دیگر است؛ در این ماه همه دعوتیم؛ به بخشش، به خدمت.

سفره‌های رنگی

افطار چی بپزم؟

حلوا شَعریه

فاطمه برگشایی| امروز نخستین روز ماه مبارک رمضان است؛ طاعات و عبادات همگی قبول حق. شاید یکی از موضوعاتی که امروز ذهن شما را درگیر کرده، تهیه و آماده‌سازی سفره افطار باشد. سلیقه و ذوق مردم ایران باعث شده تا توجه خاصی به هنر آشپزی در این ماه مبارک داشته باشند. پیشنهاد متفاوت «شهروند» برای سفره افطار روز اول شما حلوا شَعریه است؛ یکی از انواع حلواهای عربی. شعریه یک نوع رشته خیلی نازک و تیره از رشته فرنگی‌هاست که می‌توان آن را از قنادی‌ها تهیه کرد. آنچه در ادامه می‌آید، روش تهیه این دسر عربی است.

مواد لازم

شعریه: یک بسته

کره: ۵۰ گرم

شیر عسل: بسته به ذائقه، نصف قوطی تا یک قوطی

هل آسیاب‌شده: یک قاشق چای‌خوری

شیر: نصف لیوان

طرز تهیه

یک بسته شعریه را خرد کرده و با ۵۰ گرم کره تفت می‌دهیم و بعد بسته به میل و ذائقه‌تان نصف قوطی تا یک قوطی شیر عسل (حلیب الفجر) به‌علاوه یک قاشق چای‌خوری هل آسیاب‌شده و نصف لیوان شیر می‌ریزیم، وقتی کمی سفت شد از روی حرارت برمی‌داریم و داخل ظرف می‌ریزیم. حالا سفره شما یک غذای متفاوت دارد. نوش جان.